

Walka z fake newsami nie jest łatwa, ale możliwa.
Jak nie dać się oszukać w internecie **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Najlepsze owoce dla cukrzyka.
Czego powinny unikać osoby
z cukrzycą? – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
1.07.2026

Nr 150 (5908)
Nakład: 4.172 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

KOSZALIN

Dziki w mieście. Mieszkańcy się boją,
miasto szuka rozwiązania **str. 4**



FOT. ARCHIWUM PPG

Dłużnik brutalnie zaatakował komornika

Komornika poznaje się w biedzie, kiedy
komuś w życiu coś nie wyszło i on odslania
porażkę. „Budzi to frustrację, ale nie ma
zgody na agresję **str. 13**

Kraj.

Prokuratura Okręgowa
w Warszawie umorzyła
śledztwo w sprawie tak
zwanym dwóch wież
str. 6

Świat.

Ratownicy
i wolontariusze
nie ustają
w poszukiwaniach
str. 7

REGION 12-LETNI KUBA Z KOSZALINA UDERZYŁ W DZWON ZWYCIĘSTWA

Guz był jak grejpfrut. Teraz rak na deskach

Mariusz Parkitny
Szczecin

Heroiczna walka 12-letniego Kuby z Koszalina z rakiem. Po trzech latach intensywnego leczenia, kolejne badania nie wykazują wznowy choroby. Dlatego we wtorek chłopiec mógł z radością i łzami uderzyć w symbolizujący zakończenie leczenia Dzwon Zwycięstwa na oddziale św. Mikołaja szpitala.

Trzy lata temu u chłopca zdiagnozowano rdzeniaka zarodkowego mózgu (medulloblastoma WHO G4) - jednego z najbardziej agresywnych nowotworów ośrodkowego układu nerwowego u dzieci.

- Chcę teraz wrócić do szkoły, pojechać z kolegami, pojechać do Disneylandu i rehabilitować się - zdradził swoje plany Kuba.

- Leczenie zostało zakończone sukcesem. Kuba jest w remisji. To, czy całkowicie choroba onkologiczna została pokonana, zobaczymy za jakiś czas - mówi prof. dr hab. n. med. Jarosław Peregud-Pogorzelski.

Kuba jest pierwszym w tym roku pacjentem oddziału dziecięcego św. Mikołaja szpitala klinicznego przy ulicy Unii Lubelskiej, którego leczenie zakończyło się sukcesem. Dlatego jego wyjściu ze szpitala towarzyszyła ogromna... impreza. Dla chłopca przygotowano limuzynę, która przewiozła go przez Szczecin w asyście motocyklistów. Na oddziale czekał na niego szpaler policjantów z psami służbowymi, lekarze, personel. Zanim chłopiec uderzył w Dzwon Zwycięstwa symbolizujący koniec leczenia, przeszedł się po czerwonym dywanie rozłożonym na korytarzu oddziału. Nie zabrakło oczywiście ogromnego tortu i prezentów. Jednym z nich był bilet do Disneylandu.

- Te trzy lata to był bardzo trudny czas dla nas wszystkich. Jesteśmy szczęśliwi, że Kuba jest w remisji. Kiedy walczy się o zdrowie własnego dziecka, największą siłą jest miłość. Leczenie to długa droga, która wymaga nie tylko wiedzy lekarzy, ale także ogromnej cierpliwości, wiary i spokoju. Najważniejsze jest, by nigdy nie stracić nadziei i każdego dnia być przy swoim dziecku - niezależnie od tego, jak trudny jest ten dzień. To właśnie nadzieja pozwala zrobić kolejny krok - mówi Elżbieta Suda, mama Kuby.

Historia Kuby rozpoczęła się od pozornie niewinnych objawów. To były sporadyczne bóle głowy, poranne wymioty, problemy z równowagą. Później pojawił się zez i zaburzenia widzenia. Kolejne konsultacje nie przynosiły odpowiedzi. Gdy we wrześniu 2023 roku wykonano tomografię komputerową, świat rodziny zatrzymał się

w jednej chwili. W mózgu dziewięcioletniego chłopca znajdował się guz wielkości grejpfruta. Kilkanaście minut później Kuba z Koszalina był już transportowany karetką do Szczecina na pilną operację ratującą życie.

13 września 2023 roku przeszedł skomplikowaną operację usunięcia rdzeniaka zarodkowego mózgu (medulloblastoma WHO G4) - jednego z najbardziej agresywnych nowotworów ośrodkowego układu nerwowego u dzieci.

Po zabiegu nie było wiadomo, co przyniosą kolejne dni. Kuba poruszał się na wózku inwalidzkim. Następnie rozpoczęły się miesiące niezwykle intensywnego leczenia - chemioterapia, sześciotygodniowa radioterapia, kolejne cykle chemioterapii podtrzymującej. Organizm chłopca wielokrotnie był skrajnie wyczerpany.

dokończenie na stronie 5



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Tak wyglądała impreza dla 12-letniego Kuby po trzech latach walki z rakiem

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia.

Zamów prenumeratę

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

Walka z fake newsami nie jest łatwa, ale możliwa. Jak nie dać się oszukać w internecie

Ann Piątkowska
Rozmowa

z Mateuszem Cholewą, zastępcą redaktora naczelnego Stowarzyszenia Demagog, autorem książki „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia”

Nieprawdziwe informacje towarzyszą ludzkości pewnie od zawsze: plotki, dziennikarskie sprostowania do przekreślonych informacji, głuchy telefon rozmaitych przekazów i celowe kłamstwa choćby propagandowe. Czym one się różnią od fake newsów?

Mogłoby się wydawać, że fake newsy związane są głównie z mediami społecznościowymi, czyli byłby to całkiem świeży problem, ale rzeczywistość kwestia wprowadzania w błąd odbiorców jakiejś informacji nie jest niczym nowym. Zapewne taki problem pojawił się w momencie, gdy jeden człowiek zaczął rozmawiać z drugim.

Namacalnych skutków fake newsów może doświadczyć każdy.

Weźmy choćby kwestie związane ze zdrowiem. Jeżeli chorujemy i chcielibyśmy się wyleczyć, to możemy przypadkiem trafić na niezwykle remedium, które w istocie nie jest żadnym lekarstwem. Często informacja, jaka się pojawia w kontekście tego specyfiku, mówi, że oficjalna medycyna na ten temat milczy, lekarze kłamią, a cudowny lek jest w zasięgu ręki do kupienia na tej oto stronie.

To akurat może być trudne do zweryfikowania, bo trzeba mieć wiedzę medyczną czy chemiczną, by rozszyfrować ten specyfik, a dodatkowo zazwyczaj działanie tego medykamentu potwierdzają swoim autorytetem jacyś eksperci. Jacyś to dobre określenie. Dziś dosyć łatwo zbudować sobie taki autorytet, zwłaszcza że zazwyczaj nie mamy czasu dogłębnie zweryfikować wiarygodności takiej osoby, a też nikt nas tego nie uczył. Przeciwnie, w toku edukacji przy-



FOT. TOMASZ SIKORA

Łukasz Jankowski: - Wszyscy jesteśmy narażeni na dezinformację, bo wszyscy mamy jakieś poglądy, opinie, rzeczy, które nas poruszają

zwyczajono nas, że jeśli ktoś się wypowiada publicznie, to jest ekspertem, ma rację i należy go słuchać. Podobnie z podręcznikami - zakładamy, że zawierają prawdziwe, zweryfikowane informacje. W internecie natomiast łatwo możemy znaleźć osoby wyglądające na ekspertów, profesjonalnie ubranych, wygłaszających naukowo brzmiące formułki, ale nie każda osoba, która zakłada kitel, jest lekarzem, nie każdy suplement diety niesie wartość. Ufając im, można stracić zdrowie i pieniądze. Fake newsy stały się też wygodnym orężem w walce politycznej, czego przykłady możemy obserwować dziś nie tylko przy okazji wyborów.

Czasami bardzo trudno, zwłaszcza w przypadku deepfake'ów - czyli zmanipulowanych przez sztuczną inteligencję nagrań wideo czy głosu przypominającego jakąś osobę - ocenić, czy jest to prawdziwy przekaz.

Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z deepfake'em, a było to około 2018 roku, i było to popularne nagranie przygotowane przez serwis BuzzFeed, w którym Barack Obama wypowiada jakieś nieprawdziwe hasła, mówiło się, że być może kiedyś pojawi się technologia umożliwiająca tworzenie takich treści, w których trudno będzie odróżnić rzeczywistość od fikcji. Kiedy pod koniec 2022 roku wszedł

do użytku ChatGPT, pojawił się strach, że taka technologia już jest. Pierwsze próby użycia generatywnej sztucznej inteligencji były zabawne, to np. słynny filmik, w którym Will Smith je spaghetti - nikt się nie nabierze, że to jest autentyczne nagranie. Ale dziś można wygenerować nagranie, w które jesteśmy w stanie uwierzyć; bardzo łatwo tworzyć treści absolutnie nieprawdziwe, fake wykorzystujący wizerunek znanej osoby. I nie mówimy już o żartobliwych sytuacjach z jedzeniem makaronu, a o obrazie, w którym głowa państwa planuje atak na inny kraj. Zresztą nie musimy się odwoływać do hipotetycznych materiałów. W 2020 roku pojawił się w sieci filmik, na którym Wołodimir Zełenski nakazuje swoim żołnierzom, by się poddali, ponieważ on sam również planuje poddać się Rosjanom. Nikt w ten filmik na serio nie uwierzył, żołnierze się nie poddali, ale ten przykład pokazuje, jakie zagrożenie dezinformacją niosą za sobą deepfake'i podszywające się pod inną osobę. Co więcej, weryfikacja może być o tyle trudna, że nie jest problemem wytworzenie takiej masy materiałów, które uwiarygodnią swoją liczbą jakąś manipulację. Efektem jest rosnące zwątpienie w to, co się widzi w internecie, dotyczące także prawdziwych informacji, które można łatwo poddać w wątpliwość, uznając, że są wygenerowane przez AI. To zjawisko ma już swoją nazwę - „dywidenda kłamcy”.

Twórcy fake newsów zresztą często jako bazę wykorzystują prawdziwe wydarzenia, co może także utrudnić weryfikację.

Fałszywy przekaz najlepiej właśnie tworzy się nie od zera, a budując na tym, co już istnieje w sieci. Jako przykład podam zdarzenie sprzed kilku lat, kwestię dotyczącą akceptacji przez Unię Europejską maki ze świerszcza domowego. Urzędnicza procedura, mało istotna z punktu widzenia przeciętnego obywatela, urosła wówczas do wielkiej

dyskusji o tym, czy UE zmusi nas do jedzenia robaków i wielkich teorii spiskowych. Gorące tematy, które są przedmiotem dyskusji, angażując odbiorców, łatwo zmanipulować, dodając do nich treści nie zawsze prawdziwe. Dlatego - piszę o tym w mojej książce - jeśli trafimy na dyskusję na obszary związane ze zdrowiem, migracją, klimatem czy ekologią, należy być wyczulonym na fałszywe informacje.

No i znowu - trudne do weryfikacji, bo dotyczące nie konkretnej sytuacji, a dużych obszarów wiedzy.

Rzeczywiście, czasem może być to kłopotliwe, ale zawsze będę mówił w takich sytuacjach, że należy poszperać i po nitce dojść do kłębka. Zostańmy przy kwestiach związanych z klimatem. Mówiliśmy o autorytetach. Nie zawsze bywa tak, że są fałszywymi ekspertami, warto jednak sprawdzić - nawet w przypadku osoby, która rzeczywiście ma tytuły naukowe i poważne publikacje - czy nie jest np. członkiem organizacji finansowanych przez koncern, któremu może zależeć na określonym przekazie. W mojej książce „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia” poruszam np. kwestię badań dotyczących klimatu, prowadzonych przez ekspertów powiązanych z think tankami finansowanymi przez koncerny, którym zależy na tym, byśmy jak najdłużej wydobywali ropę. Trudno uznać, że ktoś taki jest niezależnym ekspertem. W Polsce jesteśmy jednak w dobrej sytuacji, jeśli chodzi o możliwość zweryfikowania ekspertów, przez bazę ludzi nauki, gdzie możemy sprawdzić kompetencje danej osoby, jej wykształcenie w danym temacie, publikacje. Warto z tego korzystać.

Zaskoczyła mnie analiza grup wiekowych pod kątem podatności na fake newsy. Stereotypowo myślałam, że to seniorzy, tymczasem najgorzej sobie radzą w tej kwestii najmłodsi, którzy siedzą cały czas z nosem w telefonie.

Kiedyś lubiłem, i nadal bardzo lubię, gry wideo. Moi rodzice zakładali więc, że skoro tyle czasu spędzam przed komputerem, to na pewno zostanę programistą, bo tak świetnie rozumiem, jak to funkcjonuje. Tak samo myślimy o młodzieży - że skoro tyle ogląda tego TikToka, to na pewno doskonale sobie radzi w tej przestrzeni informacyjnej. Ale jedno z drugim ma niewiele wspólnego. W mojej opinii wszyscy jesteśmy tak samo narażeni na dezinformację, bo wszyscy mamy jakieś poglądy, opinie, rzeczy, które nas poruszają niezależnie od tego, jak jesteśmy wykształceni, czy mamy lewicowe, czy prawicowe poglądy. Na każdego z nas działa ten sam mechanizm, że pewne rzeczy podobają nam się bardziej, inne mniej, wpadamy więc w pułapkę efektu potwierdzenia, gdy jakaś wiadomość podoba nam się, bo potwierdza nasze dotychczasowe poglądy. Nie zawsze wówczas myślimy, by ją zweryfikować.

Zwróciłam uwagę, że wiele osób, szukając w sieci jakichś informacji, prosi o nie ChatGPT, nie wyszukując informacji w wyszukiwarkach samodzielnie. Tu chyba tym bardziej ciężko zweryfikować prawdziwość, bo nie dostajemy nawet żadnego linka, źródła czy innego potwierdzenia, że ktoś temat przeanalizował, sprawdził...

Jedne modele działają lepiej, inne gorzej sobie radzą z przeszukiwaniem internetu, i to na nas spoczywa odpowiedzialność, jak będziemy z nich korzystać. Natomiast mamy wiele przykładów na to, że modelom językowym, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, bardzo trudno jest podawać rzetelne informacje. Podam przykład Groka, czyli AI działającego na platformie X, który na pytania związane z konfliktem między USA, Izraelem a Iranem, konkretnie o autentyczność zdjęć nagrobków ofiar w irańskiej szkole w Minab, podawał złe informacje, twierdząc np., że są to nagrobki ofiar pandemii Covid-19 w Indonezji. Co cie-

kawe, pytając o źródła, okazywało się, że Grok komentował zupełnie inne zdjęcia. Dla AI momenty kryzysowe są trudne, bo jeśli jeszcze żaden dziennikarz nie zdążył sytuacji opisać, nie pojawiły się oficjalne komunikaty to on nie ma na czym bazować, by stworzyć odpowiedź - wie tyle, co każda inna osoba przeszukująca internet, trafi na to, co tam już jest. Inną kwestią jest zatrucie modeli językowych - poświęcam temu problemowi też miejsce w mojej książce. Czasem ktoś celowo wpuści nieprawdziwą informację, AI nie jest w stanie ocenić wiarygodności źródła. Na takiej zasadzie działa rosyjska sieć dezinformująca „Pravda”, która sama w sobie ma niewielkie oddziaływanie jako strona internetowa, mało osób na nią wchodzi, mało z niej korzysta. Ale podając wpisy, tworzy wiele treści, przez co zaczyna przytłaczać te prawdziwe, a jeżeli model językowy zobaczy, że tego jest więcej, to nie pomyśli, że to jest jakaś sieć wpływu, ale uzna za wiarygodne, bogate w informacje źródło. Powinniśmy do takich informacji podchodzić z dystansem, a nie traktować jak wyrocznię.

Jak sprawdzać, czy to, co oglądamy jest prawdą?

Przed wszystkim szukać pierwotnego źródła danego materiału, kto go opublikował, czy jest nam już znany ten profil, czy w przeszłości publikował może podobne treści, czy może konto, które opowiada swoją osobistą historię, jak to nie zostało przyjęte do szpitala, a zamiast niego przyjęto jakichś migrantów, nie zostało przypadkiem założone trzy tygodnie wcześniej albo w ogóle jest to jego pierwszy wpis i nawet nie ma zdjęcia profilowego. To podstawa. Te przekazy często wydają się wiarygodne, bo na platformach społecznościowych funkcjonujemy w bańkach, docierają do nas określone informacje, często właśnie bardzo do siebie podobne, więc łatwo uwierzyć, że taka jest prawda.

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego – w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treningów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimiry Dębskiej, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

nasz REGION

KOSZALIN

Tragedia na poligonie. 22-letni żołnierz z Koszalina zginął od postrzału na poligonie w Zamościu. Tragiczną informację potwierdza koszaliński 8 Pułk Przeciwlotniczy. - Żołnierz pełnił zawodową służbę wojskową od lutego 2026 roku na stanowisku operator - potwierdza tragiczne wieści major Krystyna Róg, rzecznik prasowa w koszalińskiej jednostce. Dodaje też, że rodzina 22-latka została objęta opieką psychologiczną.



FOT. GP24.PL

DYŻURNY GŁOSU
Piotr Polechoński,
tel. 94 347 35 52

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Koszalińskiego w Koszalinie przy ul. Partyzantów 17 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl

Mieszkańcy się boją, miasto szuka rozwiązania

Joanna Boroń
Koszalin

Tylko przez ostatnie trzy miesiące do koszalińskiego ratusza wpłynęło 57 sygnałów dotyczących dzików w miejskiej przestrzeni. Odstrzelono dwa osobniki.

Jak zdradza Anna Makarewicz, rzeczniczka koszalińskiego ratusza, najwięcej zgłoszeń dotyczyło rejonu Raduszek, a następnie osiedla Rokosowo. Potwierdzają to także zgłoszenia od naszych internautów.

W jednym z takich sygnałów czytamy: „Mieszkam na Rokosowie. Mam małe dzieci, które często bawią się z kolegami przed domem, bo u nas jest, a raczej było bezpiecznie. Ostatnio częstymi gośćmi jest rodzina dzików. Dwa dni temu wpadł na mnie mały warchlak.

Jego matka się bardzo zdenerwowała. Musiałam uciekać. A gdyby to się przydarzyło moim dzieciom?” - pyta.

Oliwy do ognia dołączył przypadek sprzed kilku dni, gdy to 13-miesięczna dziewczynka trafiła do szpitala po tym, jak na osiedlu Kliny w Krakowie locha z młodymi przewróciła wózek prowadzony przez jej matkę. Ludzie się boją.

Dorosły odyniec (wagący ponad 120-150 kg) lub locha broniąca młodych poruszają się szybko i są dość silne, a ich ostre kły (szable) potrafią zadać głębokie rany.

Tymczasem przez ostatnie miesiące dziki w Koszalinie były praktycznie pod ochroną.

- Od 4 lutego na podstawie rozporządzenia powiatowego lekarza weterynarii w Koszalinie dotyczącego środków podejmowanych w związku z wy-



FOT. ARCHIWUM PPG

W Koszalinie nietrudno spotkać dziki, czasem nawet całe stada z młodymi

stąpieniem afrykańskiego pomoru świń (ASF) u dzików, teren miasta Koszalina został objęty strefą zakazania ASF. W związku z tym obowiązywał zakaz prowadzenia odstrzałów

sanitarnych oraz odłowu zwierząt łownych. Ograniczenia te zostały zniesione 15 maja. Niezwłocznie po ich uchyleniu miasto Koszalin rozpoczęło przygotowania do przeprowa-

dzenia postępowania mającego na celu wyłonienie podmiotów odpowiedzialnych za realizację odstrzału redukcyjnego. Dla porównania, w ubiegłym roku w ramach odstrzału redukcyj-

nego odstrzelono 50 osobników. Niezależnie od planowanych działań redukcyjnych, w trybie interwencyjnym uśmiercono w tym roku dwa dziki bytujące na terenie miasta - wyjaśnia Anna Makarewicz.

Na rozwiązanie problemu z dzikami Koszalin ma 50 tysięcy złotych. Odstrzał redukcyjny jak i odłów dzików nie są jednak finansowane z miejskiego budżetu.

- Zadania te realizowane są z dotacji celowej przekazywanej przez wojewodę zachodniopomorskiego, która wynosi 50 000 złotych. Dotychczas wykorzystano z niej 800 złotych. Jednocześnie miasto podpisało już trzy umowy na realizację odstrzału redukcyjnego dzików na łączną kwotę 30 tysięcy złotych, które również zostaną sfinansowane z tej dotacji - zdradza rzeczniczka ratusza.

0011547651

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

Jana Kowalika

wieloletniego Zastępcy Prezesa Zarządu Spółdzielni
składają Zarząd i Rada Nadzorcza KSM „Przylesie”

0011547288

Wyrazy szczerzego współczucia dla naszego Kolegi
Piotra Kawałkowskiego
z powodu śmierci

Taty

składają

Zarząd oraz Współpracownicy PGK Sp. z o.o. w Koszalinie

0011547287

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o odejściu

Pana

Jana Kowalika

byłego wieloletniego Przewodniczącego
i Członka Rady Nadzorczej naszej Spółki.

Wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie

składają

Zarząd oraz Pracownicy
PGK Sp. z o.o. w Koszalinie

0011546590

Z żalem żegnamy Przyjaciela

Zygmunta Wasilewicza

Rodzinie

składamy wyrazy najgłębszego współczucia.

Wojtek i Basia Beczek

0011547498

WROTNIEWSCY.PL

„Trudno jest powiedzieć - żegnaj na zawsze komuś najbliższemu”
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 czerwca 2026r.
odszedł Ukochany Mąż, Tata, Dziadek, Brat i Wujek



śp. Marek Piekło

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem trumny
odbędzie się w czwartek 2 lipca 2026r. o godzinie 11:00
w kaplicy na cmentarzu komunalnym w Koszalinie.
Pograżona w smutku Rodzina

0011547325



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 29 czerwca 2026 roku
odszedł od nas Kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

śp. Feliks Kawałkowski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w piątek 3 lipca 2026 roku o godzinie 12.30
w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pograżona w smutku rodzina

0011547720



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 29 czerwca 2026 roku
odszedł od nas Kochana Mama, Babcia, Prababcia i Ciocia

śp. Teresa Naporska

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 3 lipca 2026 roku
o godzinie 10.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Msza Święta żałobna zostanie odprawiona w dniu pogrzebu
o godzinie 9.00 w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Koszalinie.
Pograżona w smutku rodzina



KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

0011546872

Pani Marioli Ratajczak

najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrekcja i pracownicy

Domu Pomocy Społecznej „Zielony Taras” w Koszalinie

Dzwon Zwycięstwa zabrzmiał na oddziale onkologii dziecięcej

Mariusz Parkitny

Dokończenie ze strony 1

Konieczne były liczne przetoczenia krwi i płytek. Dziś, mimo że nadal wymaga rehabilitacji i pozostaje pod stałą opieką specjalistów, kolejne badania nie wykazują wznowy choroby.

Dzwon Zwycięstwa nie oznacza końca troski o zdrowie. Oznacza jednak zakończenie leczenia onkologicznego i początek nowego etapu życia – życia, w którym jest miejsce na szkołę, marzenia, przyjaciół i dzieciństwo.

Przez wiele miesięcy Kuba walczył jak prawdziwy bohater. Pamiętam jego małe ciało zmęczone chorobą i ciężkim leczeniem oraz oczy, które mówiły tylko jedno: „Chcę wygrać”. I wygrał. Dzwon Zwycięstwa to nie tylko zakończenie leczenia. To symbol nadziei, odwagi i siły wszystkich dzieci, które każdego dnia mierzą się z chorobą nowotworową. Chcemy, aby ten dzień na zawsze pozostał w pamięci Kubie i jego rodziny. I jestem przekonany, że właśnie tak będzie –



Kuba (na zdjęciu z mamą) uruchamia Dzwon Zwycięstwa oznajmiający koniec leczenia

mówi Remigiusz Śnieguła, dyrektor Muszkieterów Szpiku.

To właśnie Muszkieterowie Szpiku, którzy od początku towarzyszyli Kubie i jego rodzinie, przygotowali wyjątkową oprawę wtorkowego dnia.

Każde uderzenie w Dzwon Zwycięstwa jest także świętem całego zespołu medycznego, który przez wiele miesięcy prowadzi dziecko przez niezwykle

wymagające leczenie – mówi Magdalena Knop ze szpitala na Unii Lubelskiej.

Za każdym uderzeniem w Dzwon Zwycięstwa stoją setki dni leczenia, tysiące decyzji medycznych i ogromna determinacja dziecka, jego rodziny oraz całego zespołu. Dla nas to jeden z najpiękniejszych momentów w pracy – chwila, w której możemy wspólnie po-

nych i ciężkiego sprzętu. Zaplanowano również prezentację dorobku Muzeum Wojska Polskiego w Kołobrzegu oraz instytucji muzealnych z Koszalina.

Oficjalne otwarcie XXVIII Złotu w Malechowie odbędzie się o godz. 17. W programie znalazły się także widowiskowe pokazy „Crash Test Ciężkim Sprzętem” oraz przeciąganie liny z udziałem pojazdów wojskowych.

O godz. 18 rozpocznie się inscenizacja batalistyczna. Przez cały dzień trwać będą konkursy na najlepszą dioramę, najlepiej ubranego uczestnika zlotu oraz najciekawszą grupę rekonstrukcji hi-

wiedzieć: udało się. Historia Kubie przypomina nam wszystkim, że medycyna leczy, ale równie ważne są odwaga pacjenta, wsparcie bliskich i ludzie, którzy każdego dnia dają nadzieję. Życzę Kubie, aby dźwięk tego dzwonu był już tylko początkiem pięknego, zdrowego życia – mówi dr hab. Konrad Jarosz, dyrektor USK nr 1 w Szczecinie.

storycznej. Wieczorem uczestnicy będą mogli bawić się podczas Military Party przy muzyce RIV VIBES DJ TEAM.

4 lipca organizatorzy przygotowali konkursy dla dzieci i dorosłych, a także prezentację najciekawszych grup militarnych i prywatnych kolekcji wojskowych pasjonatów z Łęborka, Warszawy i Koszalina.

Oficjalne zakończenie XXVIII Letniego Złotu w Malechowie odbędzie się o godz. 22. Godzinę później uczestnicy będą mogli podziwiać widowiskowy pokaz ognia Fireshow w wykonaniu grupy Jump Fire. Wieczór zakończy Military Party trwające do białego rana.

mosferę minionych epok. Organizatorzy zapowiadają niepowtarzalne doświadczenie, które pozwoli odkryć historię w zupełnie nowej odsłonie.

„Wrota Czasu” to doskonała propozycja na rodzinny wyjazd nad morze i okazja do odwiedzenia jednego z najbardziej charakterystycznych miejsc w Mielnie. Wydarzenie odbędzie się w ARCHE Fabryka Samolotów przy ul. Generała Stanisława Maczka 38.

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Początek o godzinie 12. **AB**

KRÓTKO

MIELNO

Wrota Czasu - wyjątkowe spotkanie z historią już 4 lipca

Miłośnicy historii, militariów i rodzinnych atrakcji powinni zapisać tę datę w kalendarzu. Już 4 lipca w ARCHE Fabryka Samolotów w Mielnie odbędzie się wyjątkowe, bezpłatne wydarzenie pod nazwą „Wrota Czasu”. Na uczestników czeka dzień pełen emocji i historycznych opowieści. W niezwykłej przestrzeni Hangaru 3500 będzie można spotkać rekonstruktorów, zobaczyć militarne akcenty oraz poczuć at-

AUTOPROMOCJA

GŁOS
KOSZALIŃSKI

Czwartek z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA

0011546657

Wójt Gminy Będzino

informuje,

że zgodnie z art. 35 ustawy o gospodarce nieruchomościami zamieszczono, na stronach internetowych Urzędu Gminy Będzino oraz w siedzibie Urzędu Gminy na tablicy ogłoszeń, Wykaz nr 2/06/2026 nieruchomości przeznaczonych do użyczenia na okres do 3 lat

REKLAMA

0011546398

OGŁOSZENIE W SPRAWIE PRZEPROWADZENIA KONSULTACJI

Burmistrz Tychowa działając na podstawie art. 6 ust. 1 – 7 ustawy o rewitalizacji z dnia 9 października 2015 r. (Dz. U. 2024, poz. 278) zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących uchwały w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Tychowo na lata 2026-2032.

Konsultacje przeprowadzone będą od dnia 1 lipca 2026 roku do dnia 5 sierpnia 2026 roku w formie:

- złożenia opinii i uwag za pośrednictwem:
 - wiadomości mailowej, skierowanej na adres e-mail: umig@tychowo.pl,
 - pisma skierowanego na adres: Urząd Miejski w Tychowie, ul. Bobolicka 17 78-220 Tychowo, z dopiskiem „Projekt uchwały Rady Miejskiej w Tychowie w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Tychowo na lata 2026 - 2032”,
 - osobiście - poprzez złożenie pisma w Urzędzie Miejskim w Tychowie;
- spotkań realizowanych za pomocą środków porozumienia się na odległość z interesariuszami rewitalizacji, na których zostaną omówione założenia ujęte w Gminnym Programie Rewitalizacji Gminy Tychowo na lata 2026 – 2032, podczas których będzie możliwość wyrażenia uwag, opinii i propozycji. Spotkania odbędą się poprzez zalogowanie pod niniejszy link: <https://szkolenia4cs.clickmeeting.com/konsultacje/tychowo>:
 - w dniu 13 lipca 2026 roku o godzinie 12.00;
 - w dniu 21 lipca 2026 roku o godzinie 9.00.
- warsztatu z interesariuszami rewitalizacji, na którym zostaną przeanalizowane założenia ujęte w Gminnym Programie Rewitalizacji Gminy Tychowo na lata 2026 – 2032, podczas którego będzie możliwość wyrażenia uwag, opinii i propozycji. Warsztat odbędzie się w dniu 16 lipca 2026 roku o godz. 11.00 w Urzędzie Miejskim w Tychowie.
- zbierania uwag ustnych przez przedstawicieli podmiotu, prowadzącego konsultację, które odbędzie się w okresie trwania konsultacji w formie osobistej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Tychowie.

Uwagi w formie pisemnej lub elektronicznej można składać w terminie od 1 lipca 2026 roku do dnia 5 sierpnia 2026 roku, dostarczając je:

- elektronicznie na adres: umig@tychowo.pl,
- drogą korespondencyjną na adres: Urząd Miejski w Tychowie, ul. Bobolicka 17 78-220 Tychowo,
- bezpośrednio do Urzędu Miejskiego w Tychowie, w godzinach pracy Urzędu.

Nie będą rozpatrywane uwagi, które wpłyną po dniu 5 sierpnia 2026 roku.

W przypadku dostarczenia uwag za pośrednictwem poczty decyduje data wpływu korespondencji do Urzędu Miejskiego w Tychowie.

Dokumentacja dotycząca przedmiotu konsultacji będzie dostępna:

- w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: www.bip.tychowo.pl
- na stronie internetowej Gminy pod adresem: www.tychowo.pl
- na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tychowie.

REKLAMA

0011540489

GMINA
ŚWIESZYNO

OBWIESZCZENIE

o podjęciu uchwały przez Radę Gminy Świeszyno o przystąpieniu do sporządzenia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026-2032

Na podstawie art. 17 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 278) w związku z uchwałą nr XXIV/171/26 Rady Gminy Świeszyno z dnia 30.06.2026 r. o przystąpieniu do sporządzenia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026-2032.

Wójt Gminy Świeszyno informuje o podjęciu uchwały przez Radę Gminy Świeszyno o przystąpieniu do sporządzenia Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026-2032

W związku z realizacją ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji, która określa zasady oraz tryb przygotowywania, prowadzenia i oceny rewitalizacji, przygotowanie, koordynowanie i tworzenie warunków do prowadzenia rewitalizacji, a także jej prowadzenie w zakresie własności gminy, zostało uznane za zadanie własne. Chcąc w skuteczny, długofalowy i kompleksowy sposób zapobiegać negatywnym zjawiskom, które występują na terenie Gminy Świeszyno, konieczne jest podjęcie działań zmierzających do powstrzymania lub zapobiegania procesom degradacji. Ponadto warunkiem otrzymania dofinansowania ze środków europejskich na projekty rewitalizacyjne jest posiadanie aktualnego programu rewitalizacji zawierającego określone przedsięwzięcia rewitalizacyjne.

Procedura opracowania i uchwalenia Gminnego Programu Rewitalizacji jest wieloetapowa i będzie przebiegała w następujących etapach:

- sporządzenie projektu Gminnego Programu Rewitalizacji;
- przeprowadzenie konsultacji społecznych projektu Gminnego Programu Rewitalizacji;
- wprowadzenie do zaopiniowania projektu Gminnego Programu Rewitalizacji do właściwych podmiotów;
- wprowadzenie zmiany wynikającej z przeprowadzonych konsultacji społecznych i uzyskanych opinii oraz przedstawienie Radzie Gminy Świeszyno do uchwalenia Gminnego Programu Rewitalizacji.

Projekt Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Świeszyno na lata 2026-2032 zostanie poddany konsultacjom społecznym, podczas których interesariusze rewitalizacji będą mogli zgłaszać swoje uwagi.

Marek Brzostko
Wójt Gminy Świeszyno

REKLAMA

0011547045

Ogłoszenie w sprawie przeprowadzenia konsultacji

Wójt Gminy Świeszyno działając na podstawie art. 6 ust. 1 – 7 ustawy o rewitalizacji z dnia 9 października 2015 r. (Dz. U. 2024, poz. 278) zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji w Gminie Świeszyno. Konsultacje przeprowadzone będą od dnia 1 lipca 2026 roku do dnia 5 sierpnia 2026 roku w formie:

- złożenia opinii i uwag za pośrednictwem:
 - wiadomości mailowej, skierowanej na adres e-mail: gmina@swieszyno.pl,
 - pisma skierowanego na adres: Urząd Gminy Świeszyno, Świeszyno 71 76-024 Świeszyno z dopiskiem „Projekt uchwały Rady Gminy Świeszyno w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji w Gminie Świeszyno”,
 - osobiście - poprzez złożenie pisma w Urzędzie Gminy Świeszyno.
- spotkań realizowanych za pomocą środków porozumienia się na odległość z interesariuszami rewitalizacji, na których zostaną omówione zasady wyznaczania składu oraz działania Komitetu Rewitalizacji, podczas których będzie możliwość wyrażenia uwag, opinii i propozycji. Spotkania odbędą się pod niniejszym linkiem: <https://szkolenia4cs.clickmeeting.com/konsultacje/swieszyno>:
 - w dniu 13 lipca 2026 roku o godzinie 11.00;
 - w dniu 16 lipca 2026 roku o godzinie 10.00.
- zbierania uwag ustnych przez przedstawicieli podmiotu, prowadzącego konsultację, które odbędzie się w okresie trwania konsultacji w formie osobistej w siedzibie Urzędu Gminy Świeszyno.

Uwagi w formie pisemnej lub elektronicznej można składać w terminie od 1 lipca 2026 roku do dnia 5 sierpnia 2026, dostarczając je:

- elektronicznie na adres: gmina@swieszyno.pl,
- drogą korespondencyjną na adres: Urząd Gminy Świeszyno, Świeszyno 71 76-024 Świeszyno,
- bezpośrednio do Urzędu Gminy Świeszyno, w godzinach pracy Urzędu.

Nie będą rozpatrywane uwagi, które wpłyną po dniu 5 sierpnia 2026 roku.

W przypadku dostarczenia uwag za pośrednictwem poczty decyduje data wpływu korespondencji do Urzędu Gminy Świeszyno.

Dokumentacja dotycząca przedmiotu konsultacji będzie dostępna:

- w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: www.ug.swieszyno.ibip.pl;
- na stronie internetowej Gminy pod adresem: www.swieszyno.pl;
- na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Świeszyno.

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste

narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bieleńskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latką i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zelenskiego do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie po-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

krzywdzonego w błąd co do posiadania uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przy-

jęcia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecnas i poseł KO Roman Giertych,

który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięcia Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowscy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiali w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamienne jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afery gruntowej z 2007 roku. Pre-

zydent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczonego Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzysiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIĄCYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wydobyc go na powierzchnię.



FOT. PAP/EPA/RONALD PENA R

Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania pośród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Eksperci przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kosztowna miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sy-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

tuacja w porcie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałość państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzы gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania. PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



FOT. ARCHIDIECEZJA SAN FRANCISCO

Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekady wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie niosły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

Jutro startuje Festiwal Gwiazd w Międzyzdrojach

Jerzy Wicher
Szczecin

Przez cztery dni Międzyzdroje ponownie zamienią się w miejsce spotkań największych nazwisk polskiego filmu, teatru, muzyki i literatury. Od 2 do 5 lipca odbędzie się 29. Festiwal Gwiazd - wydarzenie, które od blisko trzech dekad jest jednym z najważniejszych punktów wakacyjnego kalendarza kulturalnego nad Bałtykiem.

Tegoroczna edycja połączy koncerty, spektakle teatralne, spotkania z artystami, wystawy i tradycyjną Galę Odcisków Dłoni. Festiwal od lat przyciąga nie tylko turystów, ale również ludzi kultury z całej Polski. To właśnie tutaj, na słynnej Alei Gwiazd, można spotkać wybitnych aktorów, reżyserów, muzyków czy pisarzy, często w mniej formalnej atmosferze niż podczas wielkich wydarzeń filmowych. Organizatorzy podkreślają, że ideą imprezy jest skracanie dystansu między twórcami a publicznością.

Program rozpocznie się w czwartek, 2 lipca, konferencją prasową oraz wernisażem wystawy Andrzeja Pągowskiego „Wajda na nowo”. Wieczorem publiczność zobaczy spektakl „Wstyd”, a dzień zakończy koncert „Krakowskie klimaty” w wykonaniu Beaty Rybotyckiej i Jacka Wójcickiego.



Organizatorzy zachęcają, by wcześniej zaplanować udział w płatnych spektaklach i koncertach, ponieważ zainteresowanie nimi jest tradycyjnie bardzo duże.

Kolejne dni wypełnią wydarzenia skierowane do różnych grup odbiorców. Tradycyjnie odbędą się czytania bajek dla najmłodszych oraz otwarte spotkania z gwiazdami na scenie przy Alei Gwiazd. W programie znalazły się również spektakle teatralne, m.in. „Żona do adopcji”, „Rodzinne rewolucje” i „Separatka”, a także spotkania autorskie w ramach cyklu „Gwiazdy Bestsellerów”. Kulminacyjnym punktem festiwalu będzie Gala Odcisków Dłoni, zaplanowana na 4 lipca o godz. 21. To właśnie ten symboliczny moment

od lat buduje wyjątkową tożsamość Międzyzdrojów. Kolejni artyści dołączą do grona twórców, których dłonie zostały uwiecznione na promenadzie, tworząc jedną z najbardziej rozpoznawalnych atrakcji miasta. Tegorocznej gali towarzyszyć będzie koncert Roberta Janowskiego.

Na festiwalowej liście gości znaleźli się m.in. Irena Santor, Katarzyna Grochola, Robert Janowski, Piotr Głowacki, Rafał Zawierucha, Olga Boładź, Marcin Daniec, Wojciech Gąssowski i Jan Holoubek. To tylko część nazwisk, które będą

można spotkać podczas wydarzeń odbywających się zarówno w Międzynarodowym Domu Kultury, jak i w przestrzeni miejskiej. Festiwal Gwiazd od lat stanowi także ważny impuls dla lokalnej gospodarki. Początek lipca tradycyjnie oznacza pełne obłożenie hoteli i pensjonatów, większy ruch w restauracjach oraz tysiące turystów odwiedzających kurort. Dla Międzyzdrojów wydarzenie jest jednocześnie skuteczną promocją miasta jako miejsca, które łączy wypoczynek nad morzem z ofertą kulturalną.

KRÓTKO

SZCZECIN

Krótkie wiodą ścieżki życia?



„Ścieżki życia” to inspirowana prawdziwymi wydarzeniami pełna nadziei opowieść o dojrzałej miłości, która okazuje się silniejsza niż życiowe kryzysy. Film, który zdobył serca widzów w całej Europie, zachwyca szczerością oraz prostotą, z jaką mówi o sprawach najważniejszych. To historia, która podnosi na duchu i przypomina, że nawet po największej burzy można odnaleźć spokój - jeśli idzie się razem. DK Krzemień, g.17.30

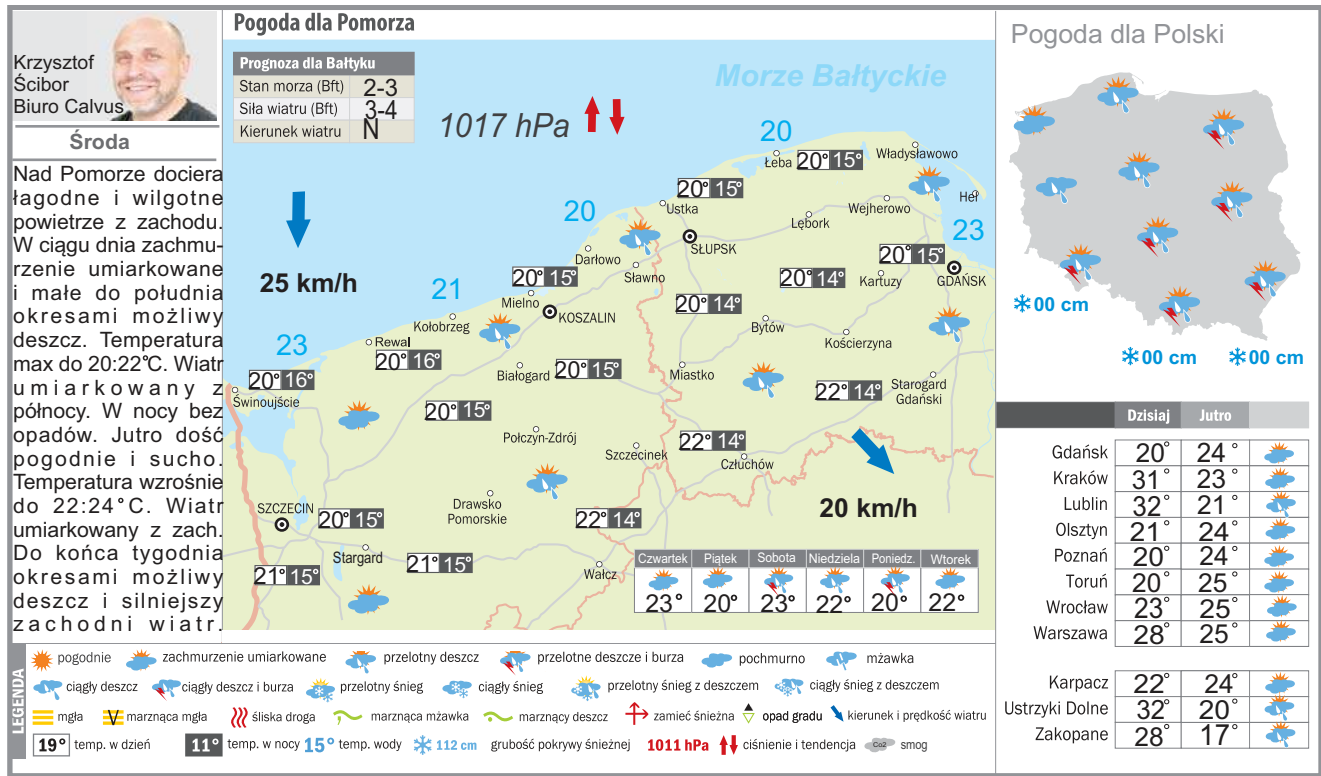
KOSZALIN

Ależ początek wakacji!

Tegoroczne wakacje rozpoczniemy wyjątkowym koncertem nad jeziorem. Na scenie Przystani Żeglarskiej w Jamnie spotkają się Tamara Behler i Grzech Piotrowski Sextet, prezentując program „Z tamtej strony jeziora...” - niezwykle połączenie utworów z debiutanczkiego albumu Tamary Behler BÉLAIR oraz autorskiego projektu Ludovica Grzecha Piotrowskiego. Koncert będzie muzyczną podróżą przez

świat jazzu, muzyki etnicznej, klasyki i słowiańskich inspiracji. Subtelny śpiew i wolonczela Tamary Behler spotkają się z charakterystycznym brzmieniem saksofonu Grzecha Piotrowskiego, tworząc pełne emocji, przestrzeni i improwizacji opowieści dźwiękowe. W programie usłyszymy autorskie kompozycje inspirowane folklorem i jazzowe improwizacje. Soobota, Przysiań Żeglarska w Jamnie, godz. 20

POGODA



SŁUPSK

8. EtnoBaltica w Swołowie



W dniach 3-5 lipca w Swołowie odbędzie się 8. Festiwal Twórczości Ludowej EtnoBaltica. W programie koncerty m.in. Warszawskiego Combo Tanecznego, Tęgich Chłopów, Nicponi, Adama Struga, Kapeli Agopsowicza, warsztaty rękodzielnicze, spektakl Teatru Lalki Tęcza, bieg charytatywny Swołowska Miła, poranna joga oraz strefa gastronomiczna z regionalnymi smakami. Program i bilety na stronie www.etnobaltica.com.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinni unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego – są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości – im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie – np. w koktajlu – podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę? Ogólne

zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach 3/4 warzyw do 1/4 owoców.

Tych owoców powinni unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości naturalnych cukrów i mają wy-

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nie-rozdrobnione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

soki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedyne w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich uło-

żyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszeniczny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;
- makaron włoski z mąki durum;

● kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

● warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 – lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;

● nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;

● orzechy i nasiona: wszystkie;

● produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;

● produkty mięsne: najlepiej głównie chude;

● ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codziennosci.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, w procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna

od ręki, ale która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze do niedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługujemy się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snome-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

dycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii zaczyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informacje/powiadomienia/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto powalczyć, a je-

stem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przeniesliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zażyć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej wi-

dać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscycie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszmy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza.

● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od rejestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia za-

równo zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscycie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukroić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowałem się z mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby to nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjencie, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych:

- przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;
- unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach;
- zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę:

- zaczerwieniona skóra;
- pobudzenie lub nadmierna sennność;
- niechęć do jedzenia;
- wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłoszą pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani popieszyli jednak z życzeniami.

Małgorzata Rozenek-Majdan imprezuje z milionerami
Celebrytka spakowała matki, zabrała najmłodszego syna i wyjechała na wakacje. Od razu pochwaliła się imprezową fotką, na której udo-kumentowała, że wybrała się na miasto z wizażystką Magdaleną Pieczonką i jej wybrankiem serca, a także z milionerem Pawłem Marchewką i jego żoną Aleksandrą.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach
W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką rivię. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Pole rażenia TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

KRZYŻÓWKA NR 99

Poziomo:

- 1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
- 5) budynek zgromadzenia zakonnego,
- 9) rosyjska zupa rybną,
- 10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
- 12) odkryty wagon kolejowy,
- 14) głośnie odgłosy, zamęt lub poruszenie,
- 15) obsługuje gości w restauracji,
- 16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
- 17) kształt podobny do elipsy,
- 18) rudy nalot na blasze,
- 19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
- 22) czterech pancerni w „Rudym”,
- 23) węgierska potrawa, rodzaj ragu z warzywnego,
- 28) opowiadka z dowcipną puentą,
- 29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
- 30) wyspa-wieźnienie Napoleona,
- 31) z milionami na koncie,
- 34) czwarta część całosci,
- 38) marynarz od mycia pokładu,
- 39) Piechniczek lub Słonimski,
- 40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
- 41) ... przedni, zys,
- 42) książkowe określenie sklepienia nieba.

Pionowo:

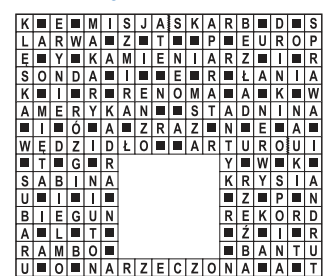
- 1) pałac polskiego szlachcica,
- 2) naczynie przydatne w podróżach,
- 3) balowa suknia dworska,
- 4) nie przykładają się do pracy, obibok,
- 5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,



- 6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
- 7) popularna gra w karty,
- 8) podejmowane przez śmiałką,
- 11) akt prawny w carskiej Rosji,
- 13) wojskowy obóz tatarski,
- 20) grecka muza poezji miłosnej,
- 21) pszenica o kłującym kłosie,
- 24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,

- 25) zagarnięcie części ościenego państwa,
- 26) gęste zarośla w Afryce,
- 27) barwa sierści konia,
- 31) ozdoba świątecznego drzewka,
- 32) pracownik nadleśnictwa,
- 33) laska w ekwipunku tatarnika,
- 35) rodzaj sieci rybackiej,
- 36) przeciwieństwo altruizmu,
- 37) ostry dodatek do mięsa.

ROZWIĄZANIE NR 98



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozwagą.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 20.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność wskaże nowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłami z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Dłużnik brutalnie zaatakował komornika. Trafił za kraty

Agnieszka Domka-Rybka

Komornika poznaje się w biedzie, kiedy komuś w życiu coś nie wyszło i on odslania porażkę. „Budzi to frustrację, ale nie ma zgody na agresję. Od furii do tragedii mały krok”.

Sytuacja w polskim Sejmie, o której odpowiada nam Robert Damski, komornik przy Sądzie Rejonowym w Lipnie. Trwa dyskusja o możliwości wprowadzenia egzekucji z minimalnego wynagrodzenia. Jeden z polityków żartuje, zwracając się do komornika: „Ale Was to chyba się nie lubi, prawda?”. Komornik mówi z poważną miną: „Panie Marszałku, to podobno drugi z najbardziej nielubianych zawodów, zaraz za politykami”. Cała sala wybuchła śmiechem... Zabawne? Przestaje bawić, gdy słyszymy o kolejnych aktach agresji.

31 stycznia na bydgoskim osiedlu Górzyskowo komornik sądowy nie zdążył nawet rozpocząć czynności służbowych, gdy został dotkliwie pobity przez dłużnika na klatce schodowej. 47-letni urzędnik z urazem głowy i ranami twarzy trafił na SOR, gdzie konieczny był zabieg chirurgiczny. 35-letniego agresora sąd aresztował na trzy miesiące.

Tragedią natomiast zakończyło się wydarzenie na Lubelszczyźnie. 44-letnia komorniczka, zaatakowana przez nożownika w kancelarii w Łukowie, trafiła do szpitala i przeszła skomplikowaną operację. Niestety, jej życia nie udało się uratować. 42-letni sprawca został skazany na 25 lat więzienia.

„Prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie” jak komornika?

Przemoc bardzo często rodzi się z hejtu, który zaczyna włączyć środkami przekazu, a komorników dotyka wyjątkowo często i niesprawiedliwie - powiedział po ataku w Bydgoszczy Adam Szymański, rzecznik prasowy Izby Komorniczej w Gdańsku.

Trudno nie zgodzić się ze słowami Szymańskiego, czytając komentarze pod artykułami o tym incydencie. Hejt nie wylał się bowiem na dłużnika, który brutalnie zaatakował komornika, a właśnie na urzędnika od egzekucji. Czytając niektóre wpisy aż ciarki przechodzą po plecach...



FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Komornik idzie z wyrokiem do dłużnika i bierze na siebie całe jego niezadowolenie z decyzji sądu. Dłużnik wyładowuje na nim złość, bo ten przypomina mu o jego klęsce

Tajemnicą poliszynela jest, że to jeden z najmniej lubianych zawodów w naszym kraju.

Robert Damski, komornik przy Sądzie Rejonowym w Lipnie uważa, że ta niechęć może wynikać z dwóch powodów. Po pierwsze, ludzie nie mają wiedzy i świadomości prawnej, czym zajmuje się komornik sądowy. Narosło wiele mitów wokół tego zawodu, już sama nazwa kojarzy się pejoratywnie: - Drugą przesłanką braku sympatii jest fakt, że komornika poznajemy najczęściej w sytuacji, kiedy nam w życiu coś nie wyszło. Często właśnie to on przypomina swoją obecnością o naszym problemie. Pożyliśmy, a nie mamy z czego oddać. Podpisaliśmy umowę, a wcześniej jej nie przeczytaliśmy lub zawierzyliśmy komuś i daliśmy się oszukać.

Robert Damski mówi, że recepta na odczarowanie postrzegania tego zawodu wydaje się stosunkowo prosta, wystarczy edukować. Możemy starać się wytłumaczyć, że zajmujemy się wyłącznie egzekwowaniem orzeczeń sądu, ale jeśli ktoś nie chce tego usłyszeć, to nie usłyszysz. W sądzie nie był odważny, żeby wykrzyczeć swój gniew i niezadowolenie. Jednak w swoim domu już może to zrobić.

Komornik egzekwuje wyrok sądu, bo tak mu nakazują przepisy.

Czy można zmienić postrzeganie tego zawodu przez społeczeństwo? Edukacja nie przyniesie skutku bez woli samych edukowanych. Jeżeli noszą oni w sobie poczucie głębokiego skrzywdzenia i poczucia niesprawiedliwości z funkcjo-

nowania wymiaru sprawiedliwości, to spotkanie z komornikiem jest dla nich doskonałą sytuacją do wylania swoich żali i pretensji.

- Gdy jest to wyłącznie frustracja, my to nawet rozumiemy. Jeśli jednak przeradza się w agresję, nie możemy się na nią zgadzać, bo to prosta droga do tragedii - komentuje komornik z Lipna.

Często do najgorszego dochodzi po cichu, najpierw są nienawistne komentarze w sieci, później agresja słowna i wreszcie rękoczyn. Społeczeństwo jest przekonane, że w sieci pozostaje się anonimowym i można tam obrażać innych do woli, a przecież tak nie jest. Sprawca napaści na komornika w Bydgoszczy wkrótce pewnie stanie przed sądem i usłyszy surowy wyrok za napaść na funkcjonariusza publicznego na służbie. Czy to poprawi jego i tak już trudną sytuację, czy raczej ją potwornie skomplikuje?

Sąd wydaje wyrok, ale do dłużnika nie idzie, a wysyła komornika

Prawdopodobnie w związku z atakiem w Bydgoszczy, Krajowa Rada Komornicza wystąpi do Ministerstwa Sprawiedliwości z intencją zwrócenia uwagi na problem agresji wymierzonej w komorników sądowych. Jak podkreślił Adam Szymański, chodzi nie tyle o zaostrożenie przepisów dotyczących przypadków ataków na tych urzędników, ile o podjęcie działań „zwiększających świadomość społeczną”: - Część opłaty egzekucyjnej, czyli OEG, jest zwracana przez

komorników na rzecz Skarbu Państwa. Być może te pieniądze warto by przeznaczyć na przeprowadzenie szkoleń dla komorników, może na zwiększenie ich bezpieczeństwa. Jeszcze dekadę temu „postępowaniem standardowym” było, że na czynności egzekucyjne komornik nie szedł sam, tylko w asyście asesora lub pracownika kancelarii. To istotnie zmniejszało zagrożenie.

Zawód komornika jest niebezpieczny, bo konstrukcja egzekwowania wyroków jest w Polsce tak skonstruowana, że sąd wydaje wyrok, ale już jego realnym wprowadzeniem w życie zajmuje się wyłącznie komornik. To komornik z tym wyrokiem idzie do dłużnika i bierze na siebie całe jego niezadowolenie z decyzji sądu. To przecież nierealne, ale wyobraźmy sobie, że to sędzia ogłasza wyrok i następnie idzie do domu dłużnika, żeby ten wyrok wyegzekwować. Nie może tego zrobić, więc wysyła tam komorników.

- Ludzie w swoich domach reagują różnie. Część osób jest naprawdę miła i trzeba o tym głośno powiedzieć. Proponują herbatę lub kawę i chcą dowiedzieć się o swojej sytuacji i możliwości spłacenia długu w ratach. Często mają potrzebę, żeby opowiedzieć o całej sytuacji, wytłumaczyć się. Są to najczęściej seniorzy, oni potrzebują rozmowy i kontaktu z drugim człowiekiem. Zdarzają się jednak osoby, które reagują gniewem i agresją. Wyzywają lub utrudniają czynności. W tych sytuacjach ważne, żeby zachować spokój i nie dać się im sprawkować. Często ta agresja jest na pokaz i zwykle krótkotrwała. Po pierwszym wybuchu gniewu przychodzi czas rozmowy i często nawet miłej. Doświadczenie uczy, że trzeba dać się wysłuchać, żeby usiąść do stołu i spokojnie porozmawiać. Natomiast jakiegokolwiek naruszenie nietykalności cielesnej kończy rozmowę i zaczyna proces karny. Mam jednak przekonanie, że zdecydowana większość dłużników czuje, gdzie jest ta czerwona linia, której im przekroczyć nie wolno. Krzyczą, ale nie posuwają się do żadnych innych aktów przemocy. Tymi najbardziej agresywnymi są najczęściej ludzie młodzi lub pod wpływem alkoholu - podsumowuje Robert Damski.

Życie pokazuje, że często przykład idzie z góry i skoro

dłużnik ogląda w telewizji nieustanne spory polityczne, gdzie już dawno przestał obowiązywać język parlamentarny, to sam zaczął go używać i nie widzi w tym nic niewłaściwego.

Nie jest również tajemnicą, że w Polsce mamy ciche przyzwolenie na kombinowanie, żeby uniknąć płacenia długów. Bywa, że komornikom trudniej poradzić sobie ze zorganizowaną grupą wspierania dłużników niż z samymi dłużnikami.

Przykład? Komornik poszedł do mieszkania dłużnika. Tutaj 60-letnia kobieta zapewniała go gorliwie, że wszystko, łącznie z ciężarami i ławeczką do ćwiczeń, należy do niej. A stojący za nią, kompletnie pozabawiony szyi młody mężczyzna tylko głucho się uśmiechał i potakiwał, że faktycznie to jest mamusi.

Są też takie sytuacje. Urzędnik był w mieszkaniu dłużnika, gdzie została do egzekucji już tylko komoda. Rozejrzał się po prawie pustym lokalu i po-

prosił mężczyznę, żeby wyniósł mebel, bo musi go zająć. Co na to dłużnik? „Dobra, jak dasz mi pięć dyszek, zniosę”.

Tymczasem długi Polaków wyniosły w grudniu ubiegłego roku ponad 84,7 miliardów złotych - wynika z raportu BIG InfoMonitor. Zadłużonych jest 2,5 miliona osób, a ich zobowiązania w ciągu roku zwiększyły się o niemal 1,2 miliardów złotych!

Polacy są winni pieniądze głównie instytucjom finansowym, firmom pożyczkowym, spółdzielniom mieszkaniowym, operatorom telekomunikacyjnym, a także z tytułu niezapłaconych alimentów i opłat sądowych.

Wierzyciele czekają na swoje pieniądze, a gdy ich nie odzyskają, przerzuca straty na innych klientów. Czyli na osoby, które uczciwie płacą wszystkie swoje zobowiązania. Długi nie znikną, nawet jeśli ktoś dobrze kombinuje, żeby „nie robić na komornika”.

©P

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Koszalin: ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 12

Ślupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 03

Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 48 13 310

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE Ip. 692-043-152.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

REKLAMA

0011547050

Likwidator Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Likwidacji w Świdwinie

sprzeda nieruchomości gruntową zabudowaną budynkiem piekarni i budynkiem magazynowym, położoną w Świdwinie przy ul. Spółdzielczej 5. Są to działki nr 16/12, 16/13, 16/14 o łącznej powierzchni 0,2688 ha, dla których jest prowadzona KW nr K02B/0013992/6 przez Sąd Rejonowy w Białogardzie, Wydział Zamiejscowy Ksiąg Wieczystych w Świdwinie.

Wartość nieruchomości nie niższa niż 1 530 000 zł brutto (słownie: jeden milion pięćset trzydzieści tysięcy złotych 00/100).

Piekarnia o powierzchni użytkowej 485,55 m2 składa się z:

- hala produkcyjna – 135,24
- magazyn chleba – 45,04
- kralajnia chleba – 23,05
- magazyn dodatków i przypraw
- magazyn mąki – 89,35
- paczkarnia + magazyn podręczny
- magazyn wyrobów cukierniczych
- garownia – 7,25
- szatnia + prysznice – 9,84
- jadalnia – 11,87
- myjnia pojemników – 6,31
- skład pojemników brudnych – 6,49
- pomieszczenie biurowe – 12,91
- 2 pomieszczenia WC
- kotłownia
- budynek gospodarczy – 106 m2

Oferty prosimy składać na piśmie **do dnia 10.07.2026 r.** listem poleconym na adres: Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w likwidacji, ul. Polczyńska 2, 78-300 Świdwin.

Pozostałe informacje dot. nieruchomości można uzyskać pod numerem telefonu **943652096** lub e-mail: gs.swidwin@wp.pl.

Do oferty należy dołączyć dowód wpłaty wadium 10% minimalnej ceny brutto nieruchomości na konto numer: **PEKAO Bank Pekao S.A. 73 1240 3682 1111 0000 4199 0124**

www.dawro.pl

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W SKRÓCIE

Koszykówka. Łukasz Walkowiak przedłużył o rok kontrakt z Żakiem Koszalin (II liga).

Silny skrzydłowy wnosi do drużyny energię, waleczność pod koszem i pełne zaangażowanie w każdym meczu - podkreśla klub.

Sporty motorowodne. Marcin Zieliński (H2O Szczecin)

wygrał trzy wyścigi i tym samym klasyfikację generalną zawodów o MŚ w Formule 500. Impreza odbyła się w Chodzierzy. Zieliński jest coraz bliżej obrony złotego medalu.

Piłka wodna. Juniorzy młodsi (U15) Arkonii Waterpolo Szczecin zajęli 4. miejsce w OOM w Lublinie. Wygrał Neptun Uniwersytet Łódzki, przed Alfą Gorzów i Syreną Pałac Młodzieży Warszawa.

PIŁKA RĘCZNA

Jakub Tarczykowski został wybrany na trzecią kadencję prezesa Zachodniopomorskiego Związku Piłki Ręcznej. Tarczykowski to były arbiter międzynarodowy. Walne zebranie działaczy odbyło się w Koszalinie.

Alex Gorgon - hit transferowy Świtu

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl**PIŁKA NOŻNA. Świt Szczecin podpisał kontrakt z Alexandrem Gorgonem, który w mieście jest świetnie znany z dobrych występów dla Pogoni.**

Gorgon to syn Wojciecha Gorgonia, który w Polsce grał dla Wisły Kraków i Zagłębia Sosnowiec. Pod koniec lat 80. przeniósł się do Austrii. Tam urodził się Alex, który też związał się z futbolem. Wychowanek Austrii Wiedeń z tym zespołem zdobył m.in. mistrzostwo (2012/13). Latem 2016 r. przeniósł się do Chorwacji. Z HNK Rijeka związany był 4 lata - zdobył mistrzostwo i 3 razy puchar. W 2020 r. dostał propozycję z Pogoni i w Dumie Pomorza grał 4,5 roku (sezon 2021/22 stracił przez kontuzję). Będąc Portowcem strzelił 20 bramek w 92 meczach ligowych. Grał też w PP i europejskich pucharach. Z Pogonią zdobywał brązowe medale i grał w finałach PP. Był dobrze odbierany przez kibiców oraz szatnię.

Na to samo liczy Świt. Ten transfer nie miałby szans powo-



Alexander Gorgon ma 37 lat, ale jego doświadczenie w 2. lidze może być bezcenne dla Świtu

dzenia, gdyby nie chęć Gorgonia, by związać się na dłużej ze Szczecinem. Ostatnie 1,5 roku grał dla SCR Altach, ale skończył mu się kontrakt.

W Świcie będzie pełnił kilka ról - grającego pomocnika, asystenta trenera, lidera szatni, ale i pomoże w promocji klubu.

A Świt pracuje przed nowym sezonem. Weekendowa porażka 0:7 w sparingu z ekstraklasowym GKS Katowice pokazała, że zespół potrzebuje zmian. Sam wynik sprawił, że mocno zareagował sztab, który nie widzi już w drużynie doświadczonych obrońców: Ro-



Mateusz Andruszko ma 20 lat, ale już dużo ogrania na poziomie 2. ligi

berta Obsta (62 mecze dla Świtu, 6 bramek i 6 asyst) i Rafała Remisza (89 spotkań, 7 bramek, 2 asysty). Obaj mogą szukać sobie nowych klubów, a Obstem jest zainteresowana trzecioligowa Kluczevia Stargard. Z klubem ze Skolwinu pożegnali się też Mikołaj Lebe-

dyński (wraca do Głogowa) oraz Grzegorz Aftyka (może trafić do Avii Świdnik). Tym samym dołączyli do grupy młodych graczy, którym Świt podziękował wcześniej i Jurija Tkaczuka, który jako pierwszy rozwiązał umowę i ma przenieść się do Włoch.

Dojście Gorgona to nie jedyny transfer do klubu. Świt znów będzie reprezentował 21-letni bramkarz Jakub Rajczykowski. Grał w nim w roku 2025, a tej wiosny był wypożyczony z Rakowa do pierwszoligowej Polonii Bytom.

Nowym zawodnikiem w szatni będzie Mateusz Andruszko. 20-letni pomocnik podpisał kontrakt na rok z opcją przedłużenia o kolejny sezon. Jest wychowankiem akademii Pogoni, ale w ostatnich sezonach grał dla KKS Kalisz (59 występów w II lidze). W Świcie wypełni rolę młodzieżowca.

Dwuletni kontrakt podpisał też Szymon Kapelus, który ze Świtem jest związany od wielu lat. Zagrał 183 spotkania ligowe, zdobył 58 bramek.

- To oczywiście nie jest koniec. Prowadzimy wiele rozmów, bo mamy świadomość konieczności zmian, ale cały czas trwają negocjacje - mówi Szymon Kufel, dyrektor Świtu.

Świt zainteresowany jest m.in. obrońcą z doświadczeniem w ekstraklasie. Do klubu spływają też oferty od piłkarzy z Ukrainy czy Azji, ale oczekiwania są zbyt duże.

©P

Koszalin bez ekstraklasy szczypiornistek. Prezydent akceptuje decyzję klubu

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl**Prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj zabrał głos po tym, jak klub Piłki Ręcznej Koszalin zrezygnował z walki o licencję na grę w ekstraklasie kobiet.**

„Brak licencji na sezon 2026/2027 w ORLEN Superlidze Kobiet to przykra wiadomość i trudny moment dla kobiecej piłki ręcznej w Koszalinie. Klub Piłki Ręcznej Koszalin przez wiele lat reprezentował nasze miasto na najwyższym poziomie rozgrywkowym odnosząc znaczące sukcesy sportowe. Dwukrotnie stawał na ligowym podium, występował w europejskich pucharach, a w sezonie 2007/2008 sięgnął po Puchar Polski, dostarczając mieszkańcom wielu powodów do dumy.

Ostatnie lata pokazały jednak, że utrzymanie profesjonal-

nego sportu na najwyższym poziomie wymaga stabilnego i odpowiednio wysokiego finansowania. Istotnym ciosem dla klubu było wycofanie się sponsora tytularnego tuż przed rozpoczęciem sezonu 2025/2026. Mimo trudnej sytuacji finansowej drużyna zdołała dokończyć rozgrywki, zajmując wysokie 6. miejsce.

Miasto Koszalin konsekwentnie wspiera rozwój sportu. W 2026 roku przeznaczyliśmy 2,1 mln zł na szkolenie dzieci i młodzieży, a dodatkowo 700 tys. zł na działalność Klubu Piłki Ręcznej Koszalin. Wielokrotnie spotykałem się również z władzami klubu deklarując dalszą pomoc i zaangażowanie samorządu.

Profesjonalne kluby sportowe budują markę miasta, promują aktywny styl życia i integrują lokalną społeczność. Dlatego, mimo że samorząd nie ma obowiązku finansowania sportu zawodowego, od lat

wspieramy koszalińskie kluby uczestniczące w rozgrywkach seniorskich.

Z szacunkiem przyjmuję decyzję władz klubu o rozpoczęciu procesu odbudowy i zgłoszeniu zespołu do rozgrywek Ligi Centralnej Kobiet. Wierzę, że jest to odpowiedzialny krok, który pozwoli stworzyć stabilne podstawy do dalszego rozwoju piłki ręcznej kobiet w Koszalinie.

Kibicuję drużynie i zapewniam, że nadal może ona liczyć na wsparcie miasta, między innymi w formie stypendiów sportowych oraz dotacji na udział w rozgrywkach. Mam nadzieję, że wspólnym wysiłkiem uda się odbudować pozycję klubu i w przyszłości ponownie oglądać koszalińską drużynę w gronie najlepszych zespołów w Polsce” - oświadczył Tomasz Sobieraj.

Teraz klub zabiega o budżet, by przystąpić do gry w LCK.

©P



Kto poprowadzi PR Koszalin w sezonie 2026/27 i w której lidze?

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowców Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dał one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim golu w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontrfinałizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą.

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie, jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©P

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport); **Belgia - Senegal** (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport); **USA - Bośnia i Hercegowina** (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Maja Chwalińska: Porażka to porażka, ale trzeba patrzeć na pozytywne

Agneszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozmowa z Mają Chwalińską, przeprowadzona tuż po jej bardzo pechowym występie w pierwszej rundzie wielkoszlemowego turnieju w Wimbledonie.

Możemy mówić o ogromnym pechu, kontuzja przytrafiła się przy piłce meczowej. Jak się Pani teraz czuje?

Cóż, na pewno jestem bardzo rozczarowana. Brakowało mi

jednego punktu do wygrania meczu. To wielki szlem, więc oczywiście każde spotkanie jest niezwykle ważne, ale poradzę sobie z tym. To tenis, to sport, więc pewnie przegram jeszcze wiele takich meczów, ale mam nadzieję, że też kilka wygram. To był jeden z trudniejszych momentów w mojej karierze, ale trzeba położyć akcent na fakt, że zebrałam nowe doświadczenie. Rywalka przeszła tu eliminacje, więc dobrze czuła się na trawie. Przygotowania do Wimbledonu też nie

były idealne w moim wykonaniu, ale naprawdę zrobiłam wszystko, co mogłam. Dla mnie nie mam o to do siebie pretensji.

Co konkretnie się stało? Jakiego urazu doznała Pani przed decydującym punktem? Upadłam i poczułam ból w kostce. Chciałam grać dalej, ale czułam pewien dyskomfort przy poruszaniu się. Chciałam zabandażować staw skokowy, ale i tak przegrałabym ten punkt - nie miało znaczenia, czy upadłam, czy nie.

Na pewno nie pomogło mi to w dalszej części rywalizacji, ale tak już bywa. Pod koniec drugiego seta zaczęły łapać mnie skurcze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam. To był intensywny czas przed Wimbledonem, stres. Moje życie po turnieju na kortach Rolanda Garrosa bardzo się zmieniło. Zdecydowanie musiałam trochę odpocząć, ale zrobiłam wszystko, co mogłam, aby dobrze przygotować się do kolejnego występu. Dlatego powtórzę: Nie mam do siebie pretensji. Choć oczywiście przygoto-

wania do Wimbledonu nie były perfekcyjne. Pozytywne jest to, że bardzo dobrze zagrałam pierwszego seta. Wielkie brawa też dla rywalki, że wytrzymała to wszystko. Nie jest łatwo grać, widząc, że rywalka nie gra na sto procent.

Myślała Pani, by skończyć mecz przed czasem? Cóż, to Wimbledon. Nie chciałam kończyć meczu tutaj w ten sposób. Wiedziałam, że później złapały mnie skurcze całego ciała, więc zdałam sobie sprawę, że to nic

poważnego - nie ryzykuję zdrowia, wszystko będzie dobrze. Ale tak, myślę, że bardzo żałowałabym, gdybym zrezygnowała, więc po prostu chciałam grać dalej. Do końca wierzyłam, że mogę wygrać, że mogę jeszcze odwrócić losy pojedynku. Ale z moim stylem gry jest o to piekielnie trudno, bo nie wygram pięciu piłek z rzędu...

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©P

