



DZIŚ STRONA ZDROWIA

NIEZNANE FAKTY O LEWORĘCZNOŚCI

NIEDAWNO BYŁA PIĘTNOWANA, TERAZ JUŻ NIKOGO TO NIE DZIWI

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



www.dziennikbaltycki.pl

Nr 186 (24848) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 12.08.2026

81
lat

Dziennik Bałtycki

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Region

Czy Pomorzanie mogą spodziewać się SMS-a?

W związku z licznymi kontrowersjami dotyczącymi ostrzegania, rząd postanowił zmienić zasady dotyczące obrony obywateli.

- Str. 2

Malbork

Osadzeni pomogą przed główną inwestycją

Więźniowie pomogą władzom powiatu malborskiego w pracach poprzedzających stworzenie zakładu aktywności zawodowej.

- Str. 3

Długą drogę przeszła nowelizacja ustawy, która niesie ze sobą wiele nowości dla marynarzy i przedsiębiorców. - Str. 4

Akcja ratunkowa. Zgłoszenie wpłynęło ze statku offshore „Windpiper” pracującego około 37 km od Ustki, gdzie powstaje morska farma elektrowni wiatrowych - Str. 5



FOT. SAR

Nowy rok szkolny z zakazem używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych

„Bardzo dobra ustawa”. Są na Pomorzu szkoły, które wyprzedziły nowe prawo

Radosław Konczyński

W wielu pomorskich szkołach problem nadużywania telefonów komórkowych przez uczniów już wcześniej był dostrzeżony. Niektóre placówki jednak będą musiały wprowadzić zakazy i ograniczenia wynikające ze znowelizowanej ustawy Prawo oświatowe.

Z jednej strony telefon z dostępem do internetu to dobrodziejstwo, z drugiej przekleństwo dzisiejszych czasów, które może stanowić szczególne zagrożenie dla młodego pokolenia. Do tej pory w dużej mierze walkę z

problemem negatywnego wpływu technologii na dzieci i młodzież brały na siebie szkoły, wprowadzając zakaz używania „komórek” – jedne tylko na lekcjach, inne także na przerwach, a nawet na wycieczkach szkolnych. Ale 1 września wchodzi w życie ustawa Prawo oświatowe znowelizowana w tym konkretnym zakresie.

Niektórzy będą musieli się oswoić z nową rzeczywistością, dla innych nie będzie to żadna rewolucja.

– My ten zakaz w statucie szkoły mamy już od kilku lat. Idea wyszła od rodziców, którzy zaczęli zauważać problem, i od nauczycieli – mówi nam Piotr Kloczkowski, dyrektor SP 2 w Kartuzach.

Wśród tych placówek, gdzie trzeba będzie zmienić statut, jest Szkoła Podstawowa nr 9 w Malborku.

– Do tej pory nie zdecydowaliśmy się na wprowadzanie całkowitego zakazu, który obejmowałby też przerwy. Ale na pewno bardzo dobra ustawa, bo też zauważamy ten problem, że dzieci podczas przerw „przesiadują” w telefonach – wyjaśnia Paweł Guzow, dyrektor SP 9 w Malborku.

W uzasadnieniu do ustawy można wyczytać, że władze państwa chcą wspomóc dyrektorów szkół i nauczycieli, którzy do tej pory mieli prawo czuć się osamotnieni w zmaganiach z problemem używania telefonów komórkowych przez uczniów. Teraz

będą mieli za sobą majestat państwa.

Używanie telefonów będzie możliwe pod pewnymi wyjątkami: za zgodą nauczyciela jako narzędzie do prowadzenia lekcji, do kontaktu z rodzicem w sytuacji nagłej, w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub mienia, a także, gdy uczeń posiada okresową zgodę dyrektora szkoły ze względu na stan zdrowia, niepełnosprawność lub szczególne potrzeby.

Ustawa dotyczy obligatoryjnie szkół podstawowych i przedszkoli, natomiast szkoły ponadpodstawowe mają wolną rękę.

- Str. 6



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/POLSKA PRESSE

Wprowadzenie zakazu używania telefonów komórkowych w podstawówkach może być tylko jednym z kroków w walce z uzależnianiem się młodych ludzi od e-technologii. Dużą rolę do spełnienia w tym zakresie ma dom rodzinny

POLECAMY

JUTRO Dla kogo tzw. emerytury matczyne? PIĄTEK Polacy latem remontują mieszkania

12.08.2026

Środa

Dzisiaj imieniny obchodzą: Klara, Lech, Joanna
Telefon alarmowy: 112

KALENDARIUM

Gdańsk

1569: Delegacja Rady Miasta Gdańska została wyrokiem sądu sejmowego uwięziona.

Sprawa Gdańska pojawiła się na sejmie lubelskim w 1569 r., na który przybyło poselstwo gdańskie w składzie: burmistrzowie Georg Kleefeld, Constantin Ferber, Johann Proite oraz rajca Albrecht Giese. Jednocześnie wszczęto postępowanie przed sądem sejmowym przeciw miastu. Instygator komisji Karnkowskiego (komisja królewska działająca w latach 1568–1570 w związku z realizacją polityki morskiej króla Zygmunta Augusta oraz unifikacją Prus Królewskich z Koroną, w celu ustanowienia suwerenności władcy na morzu oraz ścisłego podporządkowania Gdańska władzy państwowej), M. Friedwald, oskarżył delegatów Gdańska o obrazę majestatu (niewpuszczenie komisji do miasta, domaganie się jej odwołania), samowolny zaciąg wojsk, prześladowanie kaprów (ściętych w 1568 r. wyrokiem sądu ławniczego za rozbój), a także złe zarządzanie gospodarką miejską. W wyniku niekorzystnego wyroku członkowie gdańskiej delegacji zostali internowani.

Gdańsk

1896: Ruszyły pierwsze tramwaje elektryczne.

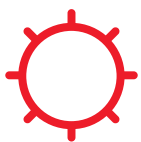
W 1894 r. przedsiębiorstwo AEG z Berlina wykupiło przedsiębiorstwo Danziger Straßeneisenbahn. Wtedy równocześnie podjęto decyzję o elektryfikacji sieci tramwajowej, którą rozpoczęto rok później. Pierwsze regularne połączenie uruchomiono 12 sierpnia 1896 r. w kierunku Oruni oraz Siedlec. Do Wrzeszcza z Centrum pierwszy tramwaj elektryczny pojechał dopiero 28 sierpnia 1896 r., gdyż istniała konieczność usunięcia kolizji sieci trakcyjnej z napowietrznymi przewodami telefonicznymi i energetycznymi. Do końca roku wszystkie linie tramwaju konnego zostały zelektryfikowane, a także wybudowano torowisko łączące nowy Dworzec Główny z Kohlenmarkt (Targiem Węglowym). Wydłużono także istniejącą linię z Fischmarkt (Targu Rybnego) przez dzisiejszą ulicę Wałową do Stadtgraben (Podwala Grodzkiego). Po zakończeniu elektryfikacji przedsiębiorstwo AEG przekazało tramwaje pod administrację przedsiębiorstwa Allgemeinen Lokal- und Straßenbahngesellschaft (ALSAG).

AUTOPROMOCJA



tel. 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

POGODA



dzisiaj
22°C/12°C



jutro
24°C/15°C



Redaktor naczelny
Maciej Sandecki
Z-ca redaktora naczelnego
Mariusz Leśniewski
Wydawca
Tomasz Chudzyński, Krzysztof Juras, Mariusz Lesniewski, Dariusz Olejniczak

www.dziennikbaltycki.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja
ul. Poleże 3,
80-720 Gdańsk, tel. 32 634 21 00
internet@dziennikbaltycki.pl
Prezes Makroregionu
Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy
Ewa Żelazko
Dyrektor marketingu
Robert Gromowski
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229



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



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

OBRONNOŚĆ

Nowe zasady alarmowania Polaków. Czy Pomorzanie mogą spodziewać się SMS-a?



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Polacy otrzymają alerty RCB na telefon za każdym razem, gdy w powietrze poderwą się polskie myśliwce

Martyna Kucybała

Z 29 na 30 lipca 2026 r. w pobliżu Tarnawy-Kolonii na Lubelszczyźnie spadł rosyjski pocisk manewrujący. W związku z licznymi kontrowersjami dotyczącymi ostrzegania, rząd postanowił zmienić zasady dotyczące obrony obywateli.

Te właśnie wchodzi w życie. Jak poinformowała wiceminister obrony narodowej Magdalena Sobkowiak-Czarnecka w rozmowie z Wirtualną Polską: Polacy otrzymają alerty RCB na telefon za każdym razem, gdy w powietrze poderwą się polskie myśliwce. Czy dotyczy to także Pomorza?

Co dokładnie się zmienia?

Punktem wyjścia do zmian był ostatni incydent związany z masowym atakiem rakietowym Rosji na zachodnią Ukrainę. Wówczas jeden z pocisków wleciał w polską przestrzeń powietrzną. Do jego identyfikacji i przechwycenia skierowano myśliwiec F-16, wspierany przez samoloty rozpoznawcze i natowskie tankowce z bazy w Niemczech. Obiekt zniknął z radarów

po sześciu minutach, a jego szczątki odnaleziono w terenie niezabudowanym w okolicy Tarnawy-Kolonii na Lubelszczyźnie. Mieszkańcy okolicznych powiatów informowali, że nie wszyscy usłyszeli syreny, a tym bardziej nie otrzymali SMS-owych alertów.

Magdalena Sobkowiak-Czarnecka poinformowała, że 30 lipca wojskowy system zadziałał prawidłowo: myśliwiec wystartował i śledził niezidentyfikowany obiekt do momentu, gdy ten zniknął z radaru. Problem leżał jednak w tym, jak przekazano informację o zagrożeniu. W związku z tym zadecydowano o zmianie informowania polskich obywateli. Teraz Polacy otrzymają SMS-y, gdy niebezpieczne sytuacje pojawią się jeszcze na terytorium Ukrainy. Taki komunikat trafi do obywateli już w momencie, gdy Polska poderwie myśliwce.

Czy takie SMS-y otrzymają też mieszkańcy Pomorza?

Alert RCB oparty jest o systemie, który wysyła wiadomości do konkretnych stacji bazowych telefonii komórkowej (BTS), które obsługują teren objęty zagrożeniem. Dlatego też komunikaty trafiają do mieszkańców

konkretnych powiatów. Nowe alerty będą zaś rozsyłane szybciej, jednak wciąż w oparciu o obszar, w którym realnie występuje zagrożenie. Jeśli więc rosyjski pocisk czy dron zbłądzi w rejon Podlasia, Lubelszczyzny czy Podkarpacia, to tamtejsi mieszkańcy otrzymają SMS-y. Osoby z Pomorza raczej ich nie otrzymają, chyba że zagrożenie faktycznie zacznie dotyczyć obszaru nadmorskiego, na przykład w związku z rosyjską aktywnością nad Bałtykiem, na co obecne zapowiedzi resortów nie wskazują.

Alert RCB cieszy się małym zaufaniem

Zmiana bierze się stąd, że dotychczasowy system alertów cieszył się dość słabą opinią. Z sondażu SW Research, przeprowadzonego dla „Dziennika Gazety Prawnej”, wynika, że pozytywnie ocenia go nieco ponad jedna piąta badanych, podczas gdy około jedna czwarta wystawia mu ocenę negatywną, a reszta uważa go za przeciętny. Ankietowani najczęściej są niezadowoleni ze spóźnionych komunikatów, mało istotnych powiadomień pogodowych oraz braku jasnych wskazań co do tego, co właściwie robić po otrzymaniu wiadomości z powiadamiającej zagrożenie.

MALBORK

Zakład aktywności zawodowej w byłym internacie? Osadzeni pomogą przed główną inwestycją

Radosław Konczyński

Więźniowie pomogą władzom powiatu malborskiego w pracach poprzedzających stworzenie zakładu aktywności zawodowej, który byłby trzecim w województwie. Natomiast główna inwestycja będzie zależała od tego, czy uda się zapewnić budżet dla przedsięwzięcia.

Przypomnijmy, że na Pomorzu obecnie działają dwa zakłady aktywności zawodowej dające pracę osobom z niepełnosprawnościami - w Sztumie i Czarnem. Samorząd powiatu malborskiego ma w planach stworzenie takiej placówki w Malborku na bazie obecnego internatu Zespołu Szkół Technicznych przy ulicy Mazurów w Malborku. Miałby to być ZAZ nastawiony na działalność gastronomiczną, który obsługiwałby przede wszystkim pacjentów dwóch szpitali zarządzanych przez Powiatowe Centrum



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W MALBORKU

Na mocy porozumienia między starostwem i ZK w Sztumie w pracach poprzedzających stworzenie ZAZ pomogą osadzeni

Zdrowia w Malborku, spółkę należącą do samorządu powiatu. Ale miałyby też inne funkcje. Na parterze budynku planowane są restauracja na 84 miejsca, która działałaby w miarę potrzeb, oraz bar na 12 miejsc otwarty przez cały tydzień - w obu można by zamówić dania przygotowywane przez kuchnię.

Na dwóch wyższych kondygnacjach planuje się miejsca hostelowe dla wszystkich chętnych oraz pokoje do rehabilitacji pracowników ZAZ, ale nie tylko.

Władze powiatu nie zasypiają gruszek w popiele. - W trakcie przygotowania jest dokumentacja, która będzie nam potrzebna do złożenia

wniosku o dotację do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Musimy to zrobić do końca września. Mamy nadzieję, że z dobrym skutkiem. To będzie wniosek dotyczący dofinansowania prac budowlanych, a gdyby się udało, to w planach mamy też drugi na uruchomienie tego rodzaju placówki - mówi nam Piotr Szwedowski, starosta malborski.

Póki co, marszałek województwa Mieczysław Struk był ostatnio w Malborku, by na własne oczy zobaczyć budynek i zapoznać się z koncepcją. Zresztą, to nie jedyny gość. Przyjechał też Dariusz Chmielewski, wojewódzki konserwator zabytków. Te konsultacje były konieczne w związku z przygotowywaną dokumentacją projektową. Budynek znajduje się w rejestrze zabytków.

Jeszcze przed główną inwestycją, polegającą na adaptacji obiektu, starostwo planuje przeprowadzić prace związane z wewnętrznymi wyburzeniami, co byłoby wydatkiem niekwalifikowanym, czyli nieobjętym

ewentualną dotacją z budżetu samorządu wojewódzkiego. W tegorocznym budżecie powiatu zapisano na ten cel 1,5 mln zł.

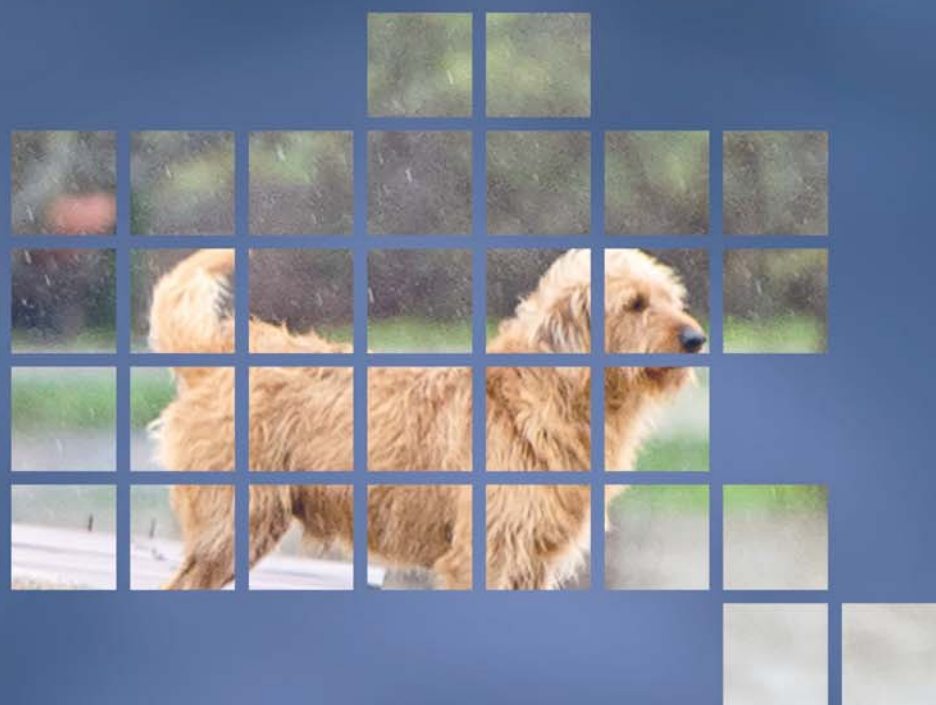
W tych pracach mają pomóc więźniowie. Starosta oraz dyrektor Zakładu Karnego w Sztumie płk Ireneusz Łepkowski podpisali porozumienie dotyczące nieodpłatnego zatrudnienia osadzonych.

- W ramach zawartej umowy osadzeni będą wykonywać prace społecznie użyteczne o charakterze budowlanym i rozbiórkowym, przygotowując obiekt przy ul. Mazurów do realizacji jednej z najważniejszych inwestycji społecznych w naszym powiecie - informuje starostwo.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, ZAZ miałyby rozpocząć działalność w 2028 roku. Kuchnia ma przygotowywać około 900 posiłków dziennie. W zakładzie miałyby pracować ok. 70 osób, z czego 70 proc. to osoby z niepełnosprawnościami w stopniu znacznym i umiarkowanym, najprawdopodobniej z warsztatów terapii zajęciowej.

REKLAMA

0111539480



Widzisz tylko fragment historii...

REGION

Ustawa przeszła. Marynarze mają zerowy PIT i dostęp do internetu

Andrzej Kowalski

Długą drogę przeszła nowelizacja wprowadzająca zmiany niektórych ustaw, która niesie ze sobą wiele nowości dla marynarzy i przedsiębiorców. Ci pierwsi będą zwolnieni z podatku dochodowego, natomiast drudzy będą mieli możliwość wyboru podatku tonażowego zamiast CIT. Wszystko to - włącznie z nowymi obowiązkami nałożonymi dla armatorów - ma stworzyć lepsze warunki pod polską banderą.

Jeszcze pod koniec kwietnia br. Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o zmianie niektórych ustaw. Nowelizacja ta miała ważne cele, a wśród nich przede wszystkim wsparcie przedsiębiorstw żeglugowych oraz stworzenie warunków do pływania pod polską banderą. W rozmowie z PAP wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka tłumaczył, że najważniejsze będą trzy filary tej ustawy: podatek tonażowy zamiast CIT, ulgi dla marynarzy i niższe koszty pracy.

- Po 30 latach polska bandera znowu będzie mogła wrócić na polskie statki handlowe. Myślę, że w przyszłym miesiącu ustawa trafi do Sejmu, a przepisy podatkowe, które będą atrakcyjne dla armatorów, zaczną obo-



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Po 30 latach polska bandera znowu będzie mogła wrócić na polskie statki handlowe

wiązywać od stycznia przyszłego roku - mówił w kwietniu wiceminister Marchewka.

Nowela przeszła pomyślnie przez Sejm i Senat i wzbudzała spore emocje. Wśród mówców w parlamencie głos zabierał m.in. gdański poseł Patryk Gabriel. Zwracał uwagę na fakt, że obecnie Polska ma jedynie kilkanaście statków pod białoczerwoną banderą.

- Dzisiaj polska bandera ma być nie tylko symbolem przywiązania do barw ojczy- stych, ale wyborem ekono- micznym i gospodarczym,

który będzie się po prostu armatorom opłacał. To jest clue sprawy i rzecz, której nikt nie może nam odebrać. Musimy konkurować również na rynkach morskich i będziemy dzięki temu to robili jako patrioci gospodarczy.

Teraz, po prawie czterech miesiącach, ustawa stała się faktem. Prezydent Karol Nawrocki podpisał na początku sierpnia cztery uchwały i jedną z nich jest właśnie omawiana nowelizacja, która ma stworzyć lepsze warunki dla armatorów oraz maryna- rzy.

Z jednej strony, co ważne szczególnie dla pracowników, będzie to zerowy PIT. Zdaniem resortu rozwiązanie polegające na zwolnieniu marynarzy z podatku dochodowego wyrówna sytuację osób pracujących pod polską banderą do tych z konkurencyjnych jedno- stek. Takie warunki i roz- wiązania, które ściągały do siebie armatorów, oferują m.in. Cypr, Malta i Portu- galia. Co ciekawe, nowela wprowadza zerowy PIT nie tylko dla marynarzy, ale także pracowników statków

obsługujących sektor of- fshore.

Idąc dalej, przedsiębiorcy żeglugowi będą mieli od te- raz możliwość wyboru opo- datkowania podatkiem tona- żowym, zamiast opodatko- wania podatkiem dochodo- wym od osób prawnych. To, zdaniem autora projektu, czyli Ministerstwa Infrastruk- tury, będzie miało pozytywny wpływ na konkurencyjność polskiego rynku żeglugo- wego. Z tego systemu opo- datkowania skorzystać będą mogły nie tylko statki pływa- jące pod polską banderą, ale

również jednostki pod ban- derą państw Unii Europej- skiej i Europejskiego Obszaru Gospodarczego.

To jednak nie koniec zmian, ponieważ nowela zmodernizuje także ustawę o pracy na morzu. Zakłada m.in. wdrożenie poprawek z 2022 r. do Konwencji o pracy na morzu z 2006 r. Dzięki temu armatorzy zyskają nowe obowiązki, które z pew- nością wpłyną na komfort pracy marynarzy. Od teraz będą musieli mieć zapew- nione m.in. dostęp do inter- netu, odzież roboczą, dar- mowe wyżywienie o jasno określonych standardach i dostęp do wody pitnej.

Jak wynika z ustawy, nowe przepisy rozwiążą też kwestie zaopatrzenia jednostek w leki czy wyroby medyczne. Dzięki ustawie powstanie mecha- nizm umożliwiający armato- rom obowiązkowe wyposaże- nie jednostek w apteczki okrę- towe. Wcześniej istniały zwią- zane z tym bariery, wynika- jące głównie z regulacji prawa farmaceutycznego. Pod pol- ską banderą ma więc być, przynajmniej w zamysle, bez- pieczniej.

Zmiany wpłyną także na wprowadzenie nowych obowiązków związanych m.in. z zabezpieczeniem fi- nansowym odpowiedzialno- ści armatorów wobec mary- narzy, a w tym pokryciem kosztów leczenia i wynagro- dzeń w okresie niezdolności do pracy.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545631



USTKA

Akcja na statku pracującym przy budowie farmy wiatrowej na Bałtyku

oprac. Radosław Konczyński

Sygnal dotarł ze statku „Windpiper”, który pracuje przy budowie morskiej farmy wiatrowej. Pomocy potrzebował jeden z pracowników. Zadanie wykonali m.in. lotnicy z Brygady Lotnictwa Marynarki Wojennej, którzy w tym roku mają już na koncie kilkanaście takich, a nawet jeszcze trudniejszych akcji.

Do akcji skierowane zostały załoga statku „Orkan” Morskiej Służby Poszukiwania i Ratownictwa (SAR) z Ustki oraz śmigłowiec ratowniczy z Brygady Lotnictwa Marynarki Wojennej. Zgłoszenie wpłynęło ze statku offshore „Windpiper” pracującego około 37 kilometrów od Ustki, gdzie powstaje morska farma elektrowni wiatrowych.

„Zgłoszenie dotyczyło konieczności pilnej ewakuacji medycznej członka załogi statku „Windpiper”, prowadzącego prace przy budowie



FOT. SAR

Załoga śmigłowca lotnictwa morskiego podjęła pacjenta ze statku na Bałtyku

morskiej farmy wiatrowej w rejonie Ustki. Ratownicy SAR ze statku „Orkan” podjęli poszkodowanego. Ze względu na jego stan oraz konieczność możliwie szybkiego transportu do szpitala podjęto decyzję o ewakuacji drogą powietrzną” – informuje Morska Służba Poszukiwania i Ratownicza.

Stan mężczyzny był stabilny, ale z uwagi na rodzaj schorzenia istniało zagrożenie nagłego pogorszenia się. Do akcji włączyła się załoga śmigłowca ratowniczego Brygady Lotnictwa Marynarki Wojennej RP pełniąca dyżur na lotnisku w Darłowie.

„Obywatel Filipin potrzebował natychmiastowej pomocy medycz-

nej. W takich warunkach decydują sekundy – dowódca podjął decyzję o podjęciu poszkodowanego z zawisu. Chwilę później chory był już w bezpiecznych rękach medyków ze szpitala w Słupsku” – relacjonuje BLMW.

„Akcja była przykładem sprawnej współpracy służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i ratowanie życia na polskich obszarach morskich” – podsumowuje SAR.

Ewakuowali z Bałtyku 19-miesięczne dziecko

Dla lotników z Marynarki Wojennej była to już 17. akcja poszukiwawczo-ratownicza w 2026 roku. Wcześniej latali m.in. na pomoc pracownikom poszkodowanym podczas prac przy budowie farm wiatrowych. Ale nie tylko.

Nie zawsze może dojść do ewakuacji przez wojskowy śmigłowiec ratowniczy, czego przykładem była akcja z nocy 4 sierpnia. Lotnicy z Marynarki Wojennej zostali wezwani do promu „Ambition”. Po opuszcze-

niu ratownika na pokład i ocenie sytuacji musieli podjąć trudną decyzję: z uwagi na masę pacjentki (ok. 200 kg), uniemożliwiającą bezpieczne umieszczenie w noszach, zrezygnowano z transportu powietrznego.

„Najważniejsze jest bezpieczeństwo – zarówno pacjenta, jak i całej załogi. Jesteśmy dumni z profesjonalizmu naszych lotników i ratowników, którzy w środku nocy ruszają na pomoc zawsze wtedy, gdy jest to potrzebne” – można przeczytać na profilu BLMW na Facebooku.

Nieco wcześniej, 30 lipca, skutecznie ewakuowali 19-miesięczne dziecko z promu „Stena Estelle”.

„Czas grał kluczową rolę. Po błyskawicznej analizie pogody, zapasu paliwa oraz stanu malucha dowódca podjął decyzję o przyziemieniu na pokładzie promu. Dziecko wraz z mamą zostało natychmiast zaopatrzone i podjęte na pokład śmigłowca. Już po kilkunastu minutach mały pacjent trafił pod fachową opiekę personelu szpitala w Wejherowie” – informuje BLMW.

REKLAMA

0111539489

TVP | info

Zawsze pokazujemy pełny obraz. Dla Ciebie.

CO DYREKTORZY POMORSKICH SZKÓŁ SĄDZĄ O USTAWIE W SPRAWIE SMARTFONÓW W PODSTAWÓWKACH?

Zakaz używania telefonów ma sens. „Dzieciaki zaczęły ze sobą rozmawiać”

Dla części pomorskich szkół podstawowych zakaz używania smartfonów przez uczniów wprowadzony ustawą nie będzie żadną nowością ani rewolucją. Już mogą podzielić się wnioskami, bo wyprzedzili przepisy państwowe

Radosław Konczyński

Najnowsze dane Urzędu Komunikacji Elektronicznej, zgromadzone na podstawie badania przeprowadzonego w 2025 roku, wskazują na to, że większość dzieci w wieku 7-17 lat (95 proc.) ma własny telefon komórkowy. Spośród nich aż 97,3 proc. ma w telefonie dostęp do Internetu. Dzieci spędzają dużo czasu online – 63,4 proc. ponad 3 godziny dziennie, a 43,2 proc. korzysta po godzinie 22. Rozmawiają z innymi użytkownikami (87 proc.), słuchają muzyki (78,4 proc.), korzystają z mediów społecznościowych (75,4 proc.) oraz oglądają filmy i wideo (74,2 proc.).

Z jednej strony telefon z dostępem do Internetu to dobrodziejstwo, z drugiej przekleństwo dzisiejszych czasów. Zdaniem specjalistów od terapii e-uzależnień, nadużywanie nowych technologii pociąga za sobą poważne konsekwencje dla zdrowia, jak wady postawy, ból oczu, głowy, wady wzroku, nadmierna masa ciała oraz zaburzenia koncentracji, skłonność do kłamania, zaburzenia snu.

- 71 proc. polskiej młodzieży przyznaje, że jest uzależniona od telefonów komórkowych. Ciągłe powiadomienia, scrollowanie, to naprawdę nie wpływa dobrze na zdrowie psychiczne dzieciaków, ale przychodzimy z pomocą. Koniec z rozpraszaniem, nagrywaniem, scrolloowaniem. W szkołach musi być porządek, nauka i koncentracja - mówi Barbara Nowacka, minister edukacji narodowej, po uchwaleniu przez Sejm nowelizacji Prawa oświatowego w zakresie używania smartfonów w szkołach, która wchodzi w życie 1 września.

Wielką rolę do spełnienia w kwestii telefonów mają rodzice, natomiast ewidentnie to szkoły musiały wziąć na siebie w dużej mierze walkę z nadużywaniem telefonów przez młode pokolenie. Czasem zmuszało je do tego życie. Tak było



Minister Barbara Nowacka: - Koniec z rozpraszaniem, nagrywaniem, scrollowaniem

na przykład w marcu 2023 roku w Lisewie Malborskim, gdzie uczniowie transmitowali na TikToku lekcję, podczas której obrażali nauczycielkę. Szkoła w swoim statucie miała już wcześniej zakaz używania urządzeń elektronicznych na lekcjach. Po tym zdarzeniu przepisy zostały zaostrzone. Oprócz tego, że urządzenia muszą być wyłączone i schowane przez cały czas pobytu w szkole (z dwoma wyjątkami), to ucznia obowiązuje również „bezwzględny zakaz fotografowania oraz nagrywania obrazu i dźwięku”. Także wiele innych szkół też już jest przygotowanych na wejście w życie znowelizowanej ustawy Prawo oświatowe.

- My ten zakaz w statucie szkoły mamy już od kilku lat. Dlatego dla nas to nie będzie żadna rewolucja. Idea wyszła od rodziców, którzy zaczęli zauważać problem, i od nauczycieli. Generalna zasada jest taka, że uczniowie muszą mieć telefony wyłączone. Oczywiście używają ich podczas lekcji, jeśli są potrzebne jako pomoc naukowa. Staramy się, żeby to było przestrzegane. Z naszych obserwacji wynika, że większość uczniów stosuje się

do tych zasad. Wiadomo, że zawsze znajdą się jakieś wyjątki, dla których nie ma znaczenia, czy to minister zakazuje, czy kto inny. Generalnie uczniowie są na tyle świadomi, że chowają telefony, a nauczyciele na przerwach starają się pilnować. Z naszego doświadczenia wynika, że to ma sens. Ważna w tym zakresie jest współpraca z rodzicami. To jest najistotniejsze, żeby był wspólny front, a u nas, tak jak powiedziałem, od początku było to wspólnie z rodzicami - mówi nam Piotr Kłockowski, dyrektor SP 2 w Kartuzach.

W Szkole Podstawowej nr 2 w Tczewie wprowadzenie zakazu używania telefonów komórkowych było poprzedzone kampanią informacyjną skierowaną do rodziców i uczniów.

- W ubiegłym roku nie mieliśmy żadnych problemów z respektowaniem tego przepisu, może jakieś pojedyncze przypadki. Na początku, gdy wprowadzaliśmy zakaz, były pojedyncze uwagi od rodziców, że będą mieli utrudniony kontakt z dzieckiem, ale gwarantujemy możliwość kontaktu przez sekretariat. Rzeczywiście, uczniowie przychodzą i proszą o możliwość wyko-

nia telefonu. A jeżeli jest to coś naprawdę bardzo pilnego, za zgodą nauczyciela mogą zadzwonić do rodzica ze swojego telefonu. Rodzic też może zadzwonić do sekretariatu - mówi Robert Kraska, dyrektor Sportowej SP 2 w Tczewie. Jak dodaje, uczniowie w większości od początku przyjęli zakaz jako coś, z czym muszą się pogodzić. - Starsze klasy trochę testowały nauczycieli, ale trwało to krótko. Teraz po prostu, jeżeli w ogóle dojdzie do używania telefonu na przerwie, nauczyciel prosi o schowanie i naprawdę jest to respektowane. W uzasadnionych przypadkach, gdy jest to potrzebne na lekcji, też można korzystać z telefonów jako pomocy, bo to przecież małe komputery - mówi dyrektor tczewskiej „dwójki”. - Dla nas ta zmiana nie robi wielkiej różnicy. Twórcy ustawy biorą pod uwagę możliwość „zorganizowania przez szkołę miejsca lub miejsc przechowywania urządzeń oraz - jeśli szkoła takie miejsce lub miejsca zorganizuje - obowiązku odkładania do nich telefonów komórkowych i pokrewnych urządzeń przez uczniów, z jednoczesnym zagwarantowaniem poszanowania prawa do prywatności”. - Nie zakładam wprowadzenia mechanizmów fizycznego blokowania dostępu do telefonów, a pojawiają się już nawet oferty specjalnych szaszetek. Trudno mi sobie też wyobrazić, żebym, mając 700 uczniów, miał w ten sposób zablokować możliwość dostępu do telefonu, gdy wchodzi do szkoły, a potem natychmiast oddać, gdy kończą zajęcia. Tym bardziej, że telefon dziecka to nie jest własność szkoły - mówi Robert Kraska.

Od roku ograniczenie używania telefonów na lekcjach i na przerwach obowiązuje w Szkole Podstawowej nr 45 w Gdańsku.

- My nie nazywamy tego zakazem, tylko ograniczeniem. Wprowadziliśmy je w porozumieniu z Radą Rodziców, bo to rodzice wy-

szli z inicjatywą takiego rozwiązania, więc z ich strony nie było tutaj oporu. A uczniowie - wiadomo, reagowali różnie, natomiast staraliśmy się zapewnić zastępcze atrakcje, jak gry planszowe, częstsze wyjścia na boisko szkolne w tych okresach, gdy pogoda pozwala. Faktycznie widać, że zaczęły się odbudowywać te relacje, dzieciaki zaczęły ze sobą spędzać czas, ale też bardziej skupiać się na zajęciach - opowiada Patryk Gnap, dyrektor SP 45 w Gdańsku.

Niektóre szkoły nawet nie będą musiały zmieniać swoich statutów, ale są takie, które będą zmuszone dostosować je do ustawy, w której wyraźnie jest mowa o zakazie obojętnym i na lekcjach, i na przerwach.

- Na pewno bardzo dobra ustawa, bo też zauważamy ten problem, że dzieci podczas przerw „przesiadują” w telefonach. Do tej pory nie zdecydowaliśmy się na wprowadzenie całkowitego zakazu, który obejmowałby też przerwy. Mielimy tylko ograniczenie dotyczące zajęć lekcyjnych, co jest wpisane do statutu. Oczywiście będziemy musieli zmienić status szkoły. Będziemy szli w kierunku zaufania do ucznia, czyli wyłączenie telefonu i schowanie do plecaka, co ministerstwo dopuszcza. Nie będziemy szli w żadne etui na telefony, które kosztuje ponad 100 zł, czy chowanie do szafek, bo to już moim zdaniem za duża kontrola. Mamy już przygotowane plakaty z informacjami. Wszystko jeszcze sobie dokładnie omówimy na posiedzeniu Rady Pedagogicznej - mówi Paweł Guzow, dyrektor SP 9 w Malborku.

Tam, gdzie jeszcze przed ustawą obowiązywał zakaz prawie całkowity, już można pokusić się o pierwsze wnioski.

- Zauważyliśmy to, co było dla nas najważniejsze: że pojawiła się interakcja, że dzieciaki zaczęły ze sobą rozmawiać - mówi Robert Kraska.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545632



ZATOKA GDAŃSKA

Przełom przy budowie terminala LNG

Mateusz Zelek, (PAP)

Gaz-System zakończył jeden z kluczowych etapów budowy pływającego terminala LNG w Zatoce Gdańskiej. Operator z sukcesem wydrążył ponad kilometrowy mikrotunel dla gazociągu podmorskiego, a prace wykonano szybciej niż zakładano. To ważny krok w projekcie, który ma wzmocnić bezpieczeństwo energetyczne Polski.

Gaz-System poinformował o zakończeniu drążenia mikrotunelu dla gazociągu podmorskiego, który będzie częścią infrastruktury pływającego terminala LNG FSRU w Zatoce Gdańskiej. Tunel ma ponad kilometr długości i był jednym z najbardziej wymagających technologicznie elementów całego projektu.

Co istotne, prace udało się wykonać niemal miesiąc



FOT. GAZ SYSTEM

Prace udało się wykonać niemal miesiąc przed terminem przewidzianym w podstawowym harmonogramie

przed terminem przewidzianym w podstawowym harmonogramie. Operator podkreślił również, że realizacja przebiegała bez większych problemów technicznych, co ma duże znaczenie dla dalszego postępu inwestycji.

FSRU ma ruszyć na początku 2028 roku

Budowany terminal FSRU będzie pełnił funkcję pływającego terminala LNG, umożliwiającego odbiór, magazyno-

wanie i regazyfikację skroplonego gazu ziemnego. Gaz-System przypomniał, że rozpoczęcie świadczenia usług regazyfikacji planowane jest na początek 2028 roku.

Według spółki wszystkie elementy morskiej części projektu mają zostać ukończone w 2027 roku. Sama jednostka FSRU ma przypląć do Zatok Gdańskiej pod koniec przyszłego roku, po zakończeniu niezbędnych prac infrastrukturalnych.

Inwestycja zwiększy możliwości importu gazu

Pierwszy terminal FSRU będzie mógł przyjąć i przetworzyć do 6,1 mld metrów sześciennych gazu rocznie. Dzięki temu stanie się jednym z najważniejszych elementów krajowej infrastruktury gazowej i ma wzmocnić bezpieczeństwo dostaw surowca do Polski oraz państw regionu.

Gaz-System podkreśla, że terminal ma być jednym z fi-

larów regionalnego hubu gazowego. Inwestycja wpisuje się w szerszą strategię dywersyfikacji źródeł dostaw gazu i uniezależniania regionu od pojedynczych kierunków importu.

W planach jest już drugi terminal LNG

Rozbudowa potencjału importowego nie zakończy się na jednym obiekcie. Pod koniec czerwca premier Donald Tusk poinformował, że w Zatoce Gdańskiej powstanie także drugi pływający terminal LNG, określany jako FSRU2.

Gaz-System przekazał wcześniej, że cztery podmioty zakontraktowały już długoterminowy dostęp do usług drugiego terminala. Zgodnie z obecnym harmonogramem budowa części lądowej i morskiej FSRU2 ma zakończyć się w 2029 roku, a komercyjna regazyfikacja LNG powinna rozpocząć się na początku 2030 roku.

KURSY WALUT

11.08.2026

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	426/433(+)
USD	368/375 (-)
GBP	499/506 (+)
CHF	455/464 (-)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	427/434 (+)
USD	369/378 (-)
GBP	496/506 (o)
CHF	456/465 (-)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na: stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0111551973

FOKUS

• **Przeciętne wynagrodzenie** w II kwartale 2026 roku wzrosło o 5,5 proc. rdr i wyniosło 9 233,13 zł – podała GUS

BEZPIECZEŃSTWO

„Rambo latałby Apache’em”. Polska buduje największe centrum Apache w Europie

WZL-1 w Łodzi, WCBKT S.A. i Boeing podpisały offsetowe umowy wykonawcze, które pozwolą utworzyć w Łodzi centrum serwisowe dla śmigłowców Apache

Piotr Celej

Boeing Company oraz Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 1 i Wojskowe Centralne Biuro Konstrukcyjno-Technologiczne podpisały we wtorek umowy wykonawcze do wcześniej zawartych umów offsetowych związanych z programem śmigłowców bojowych AH-64E Guardian Apache. Najważniejszym elementem programu będzie utworzenie w kraju największego w Europie Autoryzowanego Centrum Serwisowego dla śmigłowców AH-64E Guardian.

Planowany ośrodek ma uzyskać zdolności pozwalające na obsługę co najmniej 96 śmigłowców AH-64E Guardian. To liczba odpowiadająca całej planowanej polskiej flocie Apache.

Dla Wojska Polskiego oznacza to stworzenie krajowego zaplecza technicznego dla jednej z najbardziej zaawansowanych konstrukcji śmigłowców bojowych. Centrum ma odpowiadać za szeroki zakres prac związanych z utrzymaniem maszyn w gotowości operacyjnej.

– To skok w bezpieczną przyszłość dla polskiego przemysłu obronnego. Tu nie ma klientów i wykonawców, ale są pełnoprawni partnerzy, którzy budują polskie, europejskie i atlantyckie bezpieczeństwo – powiedział Donald Tusk.



Premier Donald Tusk na terenie Wojskowych Zakładów Lotniczych Nr 1 S.A. w Łodzi podczas podpisania umów offsetowych

Premier dodał, że podpisany w 2024 r. kontrakt na Apache jest „kluczowym i przełomowym kontraktem, największym w historii Polski”, opiewającym na ok. 10 mld dolarów, a istotą projektu jest polskie bezpieczeństwo, rozwój, ale i skok technologiczny krajowego przemysłu obronnego.

Tusk podkreślił wagę umów WZL1 z Boeingiem dla Łodzi i Regionu Łódzkiego – dzięki nim mieszkańcy znajdą w WZL-1 dobre, perspektywiczne miejsca pracy,

a umowy z Boeingiem pozwolą na podwojenie zatrudnienia.

Z kolei Cezary Tomczyk, sekretarz stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej, nazwał zakup Apache’ów i umowy offsetowe zmianą generacyjną dla Wojska Polskiego.

Podpisane umowy gwarantują na kilkadziesiąt lat zatrudnienie, a nawet jego dwukrotny wzrost w Wojskowych Zakładach Lotniczych w Łodzi i Dęblinie – powiedział Tomczyk. Dodał, że gdyby Rambo mógł latać śmigłowcem,

a nie z nim walczyć, to latałby oczywiście Apache’em.

Znaczenie programu wykracza bowiem poza samą obsługę śmigłowców. W ramach offsetu polskie przedsiębiorstwa mają rozwijać kompetencje technologiczne i serwisowe związane z eksploatacją Apache’ów. Oznacza to możliwość budowania w kraju specjalistycznego know-how, które będzie potrzebne przez cały cykl życia floty.

96 śmigłowców za około 40 mld zł

Polska zdecydowała się na zakup 96 śmigłowców AH-64E Apache. Umowa została podpisana w sierpniu 2024 roku, a jej wartość wynosi około 10 mld dolarów, czyli blisko 40 mld zł. Tym samym Polska stanie się jednym z największych użytkowników Apache na świecie i największym użytkownikiem tej konstrukcji poza Stanami Zjednoczonymi. Co więcej, podczas podpisania umowy ambasador USA, Thomas Rose określił Polskę najważniejszym sojusznikiem USA w NATO.

Apache jest konstrukcją przeznaczoną przede wszystkim do zwalczania celów naziemnych. Jego możliwości zwiększają zaawansowane systemy obserwacji, rozpoznania i kierowania ogniem oraz możliwość wymiany danych z innymi elementami pola walki.

KRÓTKO

Warszawa

Utrudnienia w ruchu lotniczym

W związku z aktywnością wulkaniczną Etny występują utrudnienia w ruchu lotniczym na Sycylii, w tym odwołania i zmiany połączeń z lotniska w Katanii. Zakłócenia mogą również wpływać na funkcjonowanie innych portów lotniczych w regionie – ostrzegło we wtorek Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Resort na Odysuszu (aplikacja MSZ) podkreślił, że osobom podróżującym z Sycylii zalecane jest m.in. bieżące sprawdzanie statusu lotu bezpośrednio na stronie internetowej lub w aplikacji mobilnej przewoźnika.

Warszawa

W szkolnych jadłospisach więcej ryb i strączków

Resort zdrowia przypomniał, że od 1 września zaczną obowiązywać zmiany w zasadach żywienia przedszkolaków i uczniów. W ich jadłospisach obok mięsa będą musiały regularnie pojawiać się m.in. ryby i strączki, a ograniczane będą cukier i sól. Zmiany mają pomóc w przeciwdziałaniu otyłości wśród dzieci.

Opinogóra

Burza wyrządziła szkody w Muzeum Romantyzmu

Nocna burza, która przeszła w nocy nad Mazowszem, spowodowała wiele zniszczeń, m.in. powalonych drzew. Nie oszczędziła również parku na terenie Muzeum Romantyzmu w Opinogórze (pow. ciechanowski), które w związku z tym zostało zamknięte. „Obecnie trwa usuwanie skutków nawałnicy i szacowanie strat. O ponownym otwarciu poinformujemy w osobnym komunikacie” – poinformowało w mediach społecznościowych muzeum.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Wejście Ukrainy do UE będzie wymagało od Ukraińców przemyślenia wszystkich aspektów swoich dziejów. (...) UE to przecież wartości, to nie jest sam bankomat

WŁODZIMIERZ CZARZASTY
Marszałek Sejmu

POLITYKA

Donald Tusk ogłosił zmianę w rządzie

oprac. Karolina Wrońska

– Maciej Berek przestaje być ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu – ogłosił premier Donald Tusk.

Przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier powiadomił, że wspólnie z ministrem Berkim ustalił jego przejście do innych zadań. – Minister zwrócił się do mnie

o zwolnienie go z obowiązków, jakie pełnił do tej pory. Jak wiecie, był moją prawą ręką – powiedział.

Tusk podziękował Berkowi za jego dotychczasową pracę, a szczególnie za wkład w proces deregulacji przepisów. Dodał, że niedługo będzie wiadomo, „w jakich państwowych, publicznych rolach Maciej Berek być może wystąpi”.

Premier poinformował, że dotychczasowe zadania Macieja Berka przejmie Joanna Knapieńska, prezes Rządowego Centrum Legislacji.

Knapieńska została powołana na sekretarza Rady Ministrów 13 grudnia 2023 roku, a 19 stycznia 2024 r. na funkcję prezesa RCL.

PROKURATURA

Wyciekły nagrania z przesłuchania Kaczyńskiego

oprac. Karolina Wrońska

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. publikacji nagrania z przesłuchania Jarosława Kaczyńskiego w śledztwie w sprawie „dwóch wież”.

Pod koniec lipca portal goniec.pl opublikował w serwisie YouTube nagrania wideo przedstawiające fragmenty kilkugodzinnego prze-

śluchania Kaczyńskiego w warszawskiej Prokuraturze Okręgowej. Śledztwo dotyczy rozpowszechniania bez zezwolenia materiałów z postępowania przygotowawczego.

Rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga, prok. Kiełek-Łopińska, podkreśliła, że z uwagi na wagę sprawy postępowanie jest prowadzone w formie śledztwa. Jego przedmiotem jest bowiem – jak wskazała – czyn związany z publicznym rozpowszechnianiem materiałów postępowania pozostającego w powszechnym zainteresowaniu społecznym. Grozi za to kara pozbawienia wolności do lat dwóch.

REKLAMA 011156222

**FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.**



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m²,
powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA

001156637

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 31 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. 399)
informuje, że

na tablicy ogłoszeń w siedzibie OReg. AMW w Gdyni (tablica ogłoszeń na I piętrze) został wywieszony oraz opublikowany na stronie Agencji www.amw.com.pl WYKAZ dotyczący nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem w trybie ustnego przetargu nieograniczonego, obejmujący **lokal użytkowy nr 256 o pow. 103,91 m², położony w Siemiowicach przy ul. Osiedle na Skarpie 3**, opisany w księdze wieczystej SL1L/0004215/1. Lokal składa się siedmiu pomieszczeń na parterze o łącznej powierzchni 81,74 m² i piwnicy o pow. 22,17 m². Wykaz wywieszono na okres od dnia **12.08.2026 r.** do dnia **2.09.2026 r.**

Osobom, którym przysługuje pierwszeństwo w nabywaniu ww. nieruchomości - zgodnie z przepisami art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy o gosp. nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. 399) - termin złożenia wniosku upływa z dniem 23.09.2026 r. Informacje na temat nieruchomości można uzyskać w siedzibie Oddziału regionalnego AMW w Gdyni przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 19 (pok. 130), tel. (58) 690-87-74.

WYKAZ

WYKAZ

WYKAZ

WYKAZ

WYKAZ

WYKAZ

REKLAMA

0011564037

OGŁOSZENIE

Starosty Gdańskiego

w sprawie zamieszczenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do zbycia

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399), Starosta Gdański informuje,

że z zasobu nieruchomości Skarbu Państwa została przeznaczona do zbycia nieruchomość gruntowa położona w gm. Miasto Pruszcz Gdański, obr. 12, stanowiąca działkę ewidencyjną nr 341 – w drodze darowizny na rzecz Gminy Miejskiej Pruszcz Gdański.

Wykaz został wywieszony na okres 21 dni, od 12.08.2026 r. do 2.09.2026 r., na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Pruszczu Gdańskim, przy ul. Wojska Polskiego 16, a także został zamieszczony na stronie internetowej [tut.](#) Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ nieruchomość za gotówkę,
518-503-404

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
zlecisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKUJEMY dozorczy (emeryta)
budynku biurowego do pracy
w godzinach nocnych, w weekendy
i święta. Kontakt tel. 58/73-57-231
Miejsce pracy : Sopot

ZATRUDNIMY konserwatora
budynków biurowych, praca stała.
Kontakt 58/73-57-231

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE -dachy, blachy, kominy, papy,
rynny, malowanie; 517-744-487

**Sufity Podwieszane: Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"
604-944-094, 58-558-25-65
www.sufitex.pl**

The image is a screenshot of a document, likely a notice or announcement, from the Gmina Choczewo. At the top left, there is a small logo of the Gmina Choczewo, which features a stylized lighthouse or tower inside a shield-like shape with blue and yellow colors. To the right of the logo, the text "REKLAMA" is visible in the top left corner, and "001156654" is visible in the top right corner. The main heading of the document is "Wójt Gminy Choczewo" in a large, bold, black font, followed by "informuje," in a slightly smaller, bold, black font. The body of the text is in a standard black font and reads: "że od dnia 12 sierpnia 2026 r. na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Choczewo, a także na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Choczewo, ul. Pierwszych Osadników 17, zostało wywieszone na okres 21 dni ogłoszenie nieruchomości gruntowych nr 100/4, 100/18, 100/8 i 100/9, obręb Choczewo, przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego oraz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę." Below this, there is a paragraph starting with "Szczegółowe informacje o nieruchomościach objętych ogłoszeniem można uzyskać w Urzędzie Gminy Choczewo, tel. 58 572 39 13, wew. 205." The text is centered and occupies most of the page.

AUTOREKLAMA

**strefa
BIZNESU.pl**

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011566540

Choczewo

nuje,

26 r. na stronie Biuletynu Choczewo, a także na tablicy Choczewo, ul. Pierwszych wieszono na okres 21 dni antenowych nr 100/4, 100/18, Chzewo, przeznaczonych do ogowym na rzecz użytkownika mości przeznaczonych do nieruchomościach objętych w Urzędzie Gminy Choczewo,

strefabiznesu.pl

REKLAMA

30

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO w GDYNIE
informuje,
że ogłasza II ustny przetarg nieograniczony
na sprzedaż lokalu mieszkalnego

Przetarg

Malbork, ul. Wojska Polskiego 46 lokal nr 10, o pow. 36,70 m², poddasze, 2 pokoje, kuchnia, 2 łazienki, przedpokój. Do lokalu przynależy piwnica o pow. 10,60 m².
Lokal posiada świadectwo charakterystyki energetycznej.
KW dla nieruchomości GD1M/00056047/7. Udział 970/10000 części we współwłasności budynku oraz we współwłasności działki gruntu oznaczonej w ewidencji nr 290/5, obręb 0006 m. Malbork, obszaru 0,1057 ha.
Cena wywoławcza: 152 000,00 zł Wadium: 15 200,00 zł
Przetarg odbędzie się dnia 14.09.2026 r. o godz. 10:00 w siedzibie OReg Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 19, sala konferencyjna (III piętro).
Warunkiem dopuszczenia do uczestnictwa w przetargach jest wpłacenie **wadium** w formie pieniężnej w terminie do 8.09.2026 r. na rachunek bankowy OReg Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni w BGK **54 1130 1121 0006 5589 8520 0008**. Za ostateczny termin wniesienia wadium uważa się dzień uznania rachunku bankowego OReg AMW w Gdyni.

Przetarg

Pełna treść ogłoszenia znajduje się na tablicy ogłoszeń OReg AMW w Gdyni (I piętro) i na stronie www.amw.com.pl.
Oglądanie lokali w godzinach pracy, po wcześniejszym umówieniu się:
tel. 509 894 914

Przetarg

Przetarg

Przetarg

Przetarg

REKLAMA

001156658

Żukowo, dnia 12.08.2026 r.

O G Ł O S Z E N I E

Burmistrza Gminy Żukowo

o konsultacjach społecznych projektu: zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Chwaszczyno w rejonie ulic:

Widokowej, Spacerowej i Zacisznej, gm. Żukowo

Na podstawie art. 8i, art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r., poz. 538) oraz w wykonaniu uchwały: Nr XLV/627/2022 Rady Miejskiej w Żukowie z dnia 31 maja 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Chwaszczyno w rejonie ulic: Widokowej, Spacerowej i Zacisznej, gm. Żukowo oraz art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 i ust. 2, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670),

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego:

- dla części wsi Chwaszczyno w rejonie ulic: Widokowej, Spacerowej i Zacisznej, gm. Żukowo, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne prowadzone będą **w dniach od 26.08.2026 r. do 23.09.2026 r.** w następujących formach:

1) zbieranie uwag do projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko w terminie **od 26.08.2026 r. do 23.09.2026 r.:**

- uwagi można wносить na piśmie do Burmistrza Gminy Żukowo za pomocą **formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego**, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 roku w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509) dostępnego na stronie internetowej: www.bip.zukowo.pl (w zakładce Planowanie przestrzenne - wnioski do pobrania) lub w Urzędzie Gminy w Żukowie, ul. Gdańska 48, 83-330 Żukowo.

Pisma należy kierować na adres: Urząd Gminy Żukowo, ul. Gdańska 52, 83-330 Żukowo, lub przez usługę e-Doręczenia na adres AE:PL-85318-96177-WFDUR-14;

2) spotkania otwartego, które odbędzie się Centrum Zarządzania Kryzysowego w Żukowie (remiza OSP), ul. Kościarska 2A, 83-330 Żukowo, w sali konferencyjnej na I piętrze **w dniu 14.09.2026 r. o godz. 12.00;**

3) dyżuru projektanta, który będzie miał miejsce w Centrum Zarządzania Kryzysowego w Żukowie (remiza OSP), ul. Kościarska 2A, 83-330 Żukowo, w sali konferencyjnej na I piętrze **w dniu: 14.09.2026 r.; o godz. 13.00.**

Projekt planu miejscowego (w trakcie konsultacji społecznych) jest dostępny w siedzibie Urzędu Gminy Żukowo oraz w wersji elektronicznej <https://bip.zukowo.pl/>

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Gminy Żukowo.

**Burmistrz Gminy Żukowo
Mariola Zmudzińska**

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Burmistrz Gminy Żukowo, z siedzibą w Żukowie przy ul. Gdańskiej 52. Pełne informacje dotyczące przechowywania znajdują się na stronie Urzędu Gminy Żukowo po adresem <https://bip.zukowo.pl/Article/id,2254.html>

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Syndrom SMS-owej szyi może naprawdę boleć. Skąd się bierze, jak go wyleczyć i jak mu zapobiegać?

NEUROLOGIA

Wyjątkowi czy tylko inni? Zaskakujące fakty o leworęczności, o których nie miałeś pojęcia

Leworęczność, jeszcze do niedawna piętnowana, obecnie już nikogo nie dziwi. Z badań natomiast wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kreatywne i spostrzegawcze od praworęcznych

Monika Górska

Leworęczność, dawniej nazywana mańkuctwem, to używanie do pisania, jedzenia czy wykonywania precyzyjnych czynności głównie lewej ręki. Większość osób na świecie jest praworęczna – leworęczni stanowią zaledwie 10-15 proc. całej populacji.

Tendencja do używania lewej ręki wynika z silniejszego rozwoju prawej półkuli mózgu (ponieważ półkule odpowiadają za przeciwległe strony: lewa za prawą stronę ciała, a prawa za lewą). Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała.

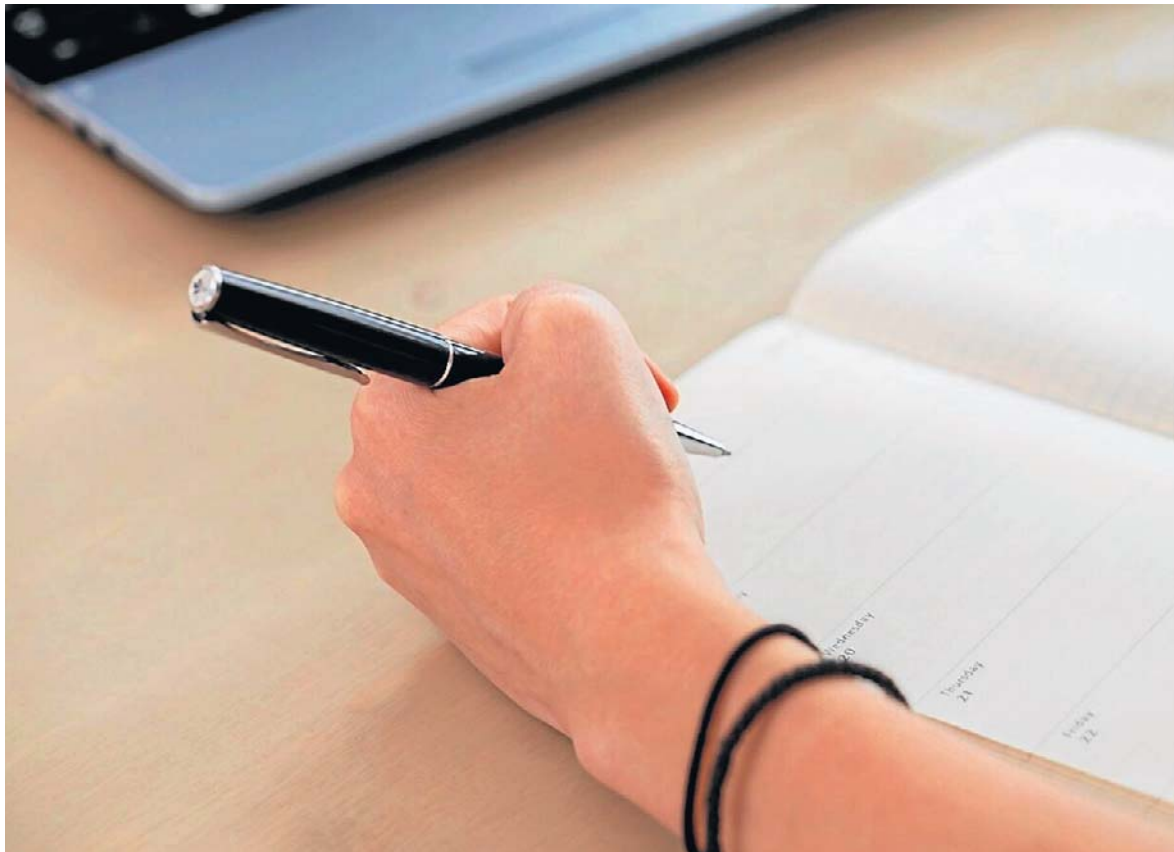
Naukowcy uważają, że leworęczność jest dziedziczna. Jednak większość leworęcznych dzieci (około 80 proc.) ma praworęcznych rodziców. Natomiast w przypadku gdy oboje rodzice są leworęczni, prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne, wynosi aż 46 proc. Ta skłonność ujawnia się już w życiu płodowym, nasila się stopniowo wraz z rozwojem dziecka i utrwała około 2. roku życia.

Krótką historia leworęczności

Leworęczność wynika także z wpływu czynników kulturowych. Istniała bowiem od zawsze. Już w prehistorycznych jaskiniach archeolodzy odkryli malowidła wykonywane przez osoby leworęczne. Jednak przez wieki osoby preferujące lewą rękę były postrzegane inaczej niż praworęczne.

W starożytności leworęczność uważano za dar od bogów. Natomiast w czasach średniowiecza uznawana była za domenę magów, czarownic, a nawet samego diabła, który miał chrzcić swoich wyznawców lewą ręką. Jeszcze do lat 80. XX wieku leworęczne dzieci były strofowane za pisanie lewą ręką i zmuszane do posługiwania się tylko ręką prawą.

Wiem to z autopsji, bo wychowywałam się w tamtych czasach jako osoba leworęczna. Na szczęście moi rodzice nigdy nie „przestawiali” mnie na prawą rękę tak jak np. rodzice mojej koleżanki, która z tego



Leworęczność wynika głównie z czynników genetycznych lub kulturowych, ale można ją też wyćwiczyć. Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała

powodu umie pisać teraz obiema rękoma, ale preferuje lewą, bo tak jest jej znacznie wygodniej.

Musiałam jednak dostosować się, aby funkcjonować w świecie przystosowanym do osób praworęcznych, co nie było do końca łatwym zadaniem. To, co dla innych naturalne, mnie początkowo sprawiało trudność. Wykonywanie niektórych czynności siłą rzeczy musiałam opanować także za pomocą prawej ręki, np. obsługę skrzyni biegów w samochodzie czy myszki komputerowej. Do dziś mam jednak problem z jedzeniem sztuczkami (w której nóż, a w której widelec?), a czasem także mylą mi się strona prawa z lewą, chociaż nigdy za kierownicą, co jest zaskakujące.

Z badań wynika, że leworęczne dzieci, które były zmuszane do pisania prawą ręką, miały gorsze wyniki nauki w szkole, nie chciały do niej chodzić, a nawet miały zaburzenia nerwicowe takie jak tiki, lęki i jąkanie.

Na szczęście obecnie nikt już nie uważa leworęczności za wadę i nie próbuje jej usilnie naprawiać. Można już kupić nożyczki, zeszyty czy inne przybory szkolne, a nawet narzędzia czy przybory kuchenne zaprojektowane specjalnie dla osób leworęcznych.

Cechy osób leworęcznych

Wbrew teoriiom z początku lat 80. XX w. nowsze badania udowodniły, że osoby leworęczne nie są pod żadnym względem „gorsze” od praworęcznych, a wręcz przeciwnie. W niektórych dziedzinach wyróż-

Leworęczność występuje u około 10-12% populacji na całym świecie, co oznacza, że jest to stosunkowo rzadka preferencja manualna. Częstość ta może się różnić w zależności od kraju i kultury

niają się nieprzeciętnymi umiejętnościami. Może to wynikać z faktu, że leworęczność jest „trudniejsza” dla mózgu i wiąże się z większym wysiłkiem umysłowym. Leworęczni są bardziej spostrzegawczy i kreatywni, mają większą zdolność do niesablonowego myślenia. Lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem trudnych problemów, mają też większą zdolność do nauki języków obcych oraz większy zasób słownictwa niż osoby praworęczne.

Z badań neuropsychologów wynika, że połączenia między lewą i prawą półkulą mózgu działają u nich szybciej. Dzięki temu leworęczni myślą szybciej, bo obie półkule mózgowe dzielą się zadaniami po równo. Szybciej też przetwarzają i interpretują dużą ilość informacji oraz większa ilość osób leworęcznych ma IQ (iloraz inteligencji) znacznie powyżej przeciętnej. Z innych badań natomiast wynika, że osoby posługujące się sprawnie lewą ręką częściej cierpią na alergię,

choroby autoimmunologiczne i choroby tarczycy.

Nowe badanie naukowców z Max Planck Institute wykazało, że leworęczność może być uwarunkowana genetycznie. Badacze zidentyfikowali rzadką kombinację genów zaangażowaną w kontrolowanie kształtu komórek i zarejestrowali ją aż 2,7 razy częściej u osób, które deklarują leworęczność. Wariant ten, nazwany genem TUBB4B, dotyczy jednak niewielkiej liczby wszystkich leworęcznych osób. Zauważono go tylko u około 0,1 proc. badanych, jednak naukowcy są zgodni, że TUBB4B może grać istotną rolę w generalnym rozwoju asymetrii mózgowej, która determinuje wybór ręki dominującej.

Przykładowo u większości ludzi lewa półkula dominuje w przypadku umiejętności językowych, a prawa w przypadku zadań, które wymagają orientacji w przestrzeni – tłumaczy neurobiolog Clyde Francks z holenderskiego wydziału psycholingwistyki Instytutu Maxa Plancka, autor badania opublikowanego w piśmie naukowym „Nature”. – Zwykle lewa półkula dominuje nad prawą dłoń. Łączący je nerw przechodzi z lewej na prawą przez niższe struktury mózgu. U leworęcznych zaś to prawa półkula dominuje nad dłoń dominującą.

Leworęczni mają swoje święto

Wśród znanych i wybitnych osób w historii znajduje się wielu leworęcznych, m.in. Arystoteles, Napoleon, Leonardo da Vinci, Maria Skłodowska-Curie, Newton, Charlie Chaplin, Steve Jobs, Bill Gates, Lady Gaga, Ronald Reagan, Barack Obama, Andrzej Wajda czy Albert Einstein.

Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych – święto osób leworęcznych – obchodzone jest 13 sierpnia. Organizuje je od 1992 roku międzynarodowa organizacja „Klub Leworęcznych” (ang. The Left Handers Club) powstała w 1990 roku, której siedziba znajduje się w Wielkiej Brytanii. W Polsce po raz pierwszy obchodzono je w 2006 roku.

FOT. FREPIK

U STOMATOLOGA

Dentysta może może ci zadać bardzo dziwne pytania. To nie przypadek

Rozmowa z dentystą może obejmować kwestie dotyczące jakości snu, poziomu stresu, chrapania, a także stosowania różnych leków

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Okazuje się, że sen ma ze zdrowiem jamy ustnej znacznie więcej wspólnego, niż mogłoby się wydawać. Nie chodzi jedynie o sny, w których wypadają zęby. W końcu około jednej trzeciej życia spędzamy śpiąc, a w tym czasie jama ustna wcale nie jest całkowicie „wyłączona”.

– Przede wszystkim w czasie snu spada wydzielanie śliny, co może sprzyjać rozwojowi próchnicy, jeśli zapomnieliśmy o wieczornym umyciu zębów, ponadto suchość nasila oddychanie przez usta. Dentysta może zapytać o chrapanie, w którym niemałą rolę odgrywa obecność wad zgryzu, ale co więcej, dentysta może także zalecić szynę minimalizującą tę dolegliwość i poprawiającą utrzymanie właściwego toru oddechowego. Także dentysta, pytając o sen, może zasugerować wizytę u laryngologa, podejrzewając bezdech senny – opisuje lek. dent. Paulina Moczyńska z VIVA-DENTAL Medcover Stomatologia w Gdańsku.

Specjaliści zwracają również uwagę, że popularne ostatnio zaklejanie ust lub nosa na noc za pomocą

specjalnych plastrów nie jest rozwiązaniem problemów z oddychaniem podczas snu. Tego typu metody nie mają potwierdzonej skuteczności, a wszelkie trudności z drożnością nosa powinny być konsultowane z lekarzem.

Podczas wizyty stomatolog może więc dopytywać nie tylko o samo chrapanie, lecz także o inne objawy mogące świadczyć o zaburzeniach snu. Wśród nich są m.in. poranny nieświeży oddech, uczucie suchości w ustach wymagające nocnego popijania wody, epizody przerw w oddychaniu czy brak poczucia wypoczynku po przebudzeniu. Cennym źródłem takich informacji bywa nie tylko partner śpiący obok, ale również aplikacje monitorujące sen i rejestrujące nocne zaburzenia oddechu.

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

Na pierwszy rzut oka pytanie o poziom stresu może wydawać się mało związane z wizytą u stomatologa. Coraz więcej badań i doświadczeń klinicznych pokazuje jednak, że przewlekłe napięcie psychiczne potrafi bardzo wyraźnie odbijać się

na zdrowiu jamy ustnej, wpływając zarówno na stan zębów, jak i tkanek otaczających.

– U niektórych osób przewlekły, nasilony stres objawia się rozwinięciem bruksizmu, czyli nieświadomego, nadmiernego zaciskania i zgryzania zębami. Może on wystąpić zarówno nocą, jak i za dnia, podczas zwiększonego napięcia. Ma całkiem poważne skutki, jak na przykład pojawianie się ubytków przyszykowych, ścieranie i kruszenie szkliwa, rozchwianie zębów oraz zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych objawiających się trudnymi do zdiagnozowania bólami w obrębie żuchwy, uszu, oczu, głowy i karku – wyjaśnia dentystka i dodaje: – Mało tego! U osób odczuwających przewlekłe napięcie może dojść do rozwinięcia aftoz w wyniku reakcji układu odpornościowego. Pamiętajmy, że stres nie jest pojęciem abstrakcyjnym, a jest to szereg reakcji fizjologicznych naszego organizmu w odpowiedzi na odczuwane zagrożenie.

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

Jeszcze niedawno pytanie o leki stosowane w leczeniu otyłości lub cukrzycy trudno byłoby uznać za element standardowego wywiadu stomatologicznego. Dziś jednak analogi GLP-1 są tak powszechnie stosowane, że informacja o ich przyjmowaniu może mieć znaczenie również dla zdrowia jamy ustnej i przebiegu leczenia dentystycznego.

– Leki stosowane w terapii choroby otyłościowej oprócz łaknienia mogą zmniejszać odczuwanie pragnienia i takie głosy pacjentów do nas dochodzą, że zapominają pić. A jeśli mało pijemy, wracamy do pierwotnego problemu, czyli zbyt małej ilości śliny w jamie ustnej. Przez to ryzyko próchnicy i chorób dziąseł znacząco rośnie.

Sprawą poważną są też refluks żołądkowo-przełykowy i wymioty. Te czynniki obniżają pH w jamie ustnej, a więc zwiększają kwasowość, co z kolei skutkuje rozwojem kwasowej erozji szkliwa, a to obserwujemy m.in. po charakterystycznych zmianach na odzieżowej stronie koron – przestrzega ekspertka z VIVADENTAL Medcover Stomatologia.



FOT. CURIOUS COLLECTIBLESPXABAY

Zastosowanie dezodorantu na noc po kąpieli może zachować przyjemny zapach skóry do poranka, a nawet dłużej

HIGIENA

Rano, a może wieczorem? Wiemy, kiedy najlepiej stosować antyperspirant

Gabriela Fedyk

Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu? Jedni robią to po kąpieli przed położeniem się spać, inni czekają z aplikacją do rana. Kto ma rację?

Codziennie myjesz zęby, twarz, ciało i nakładasz dezodorant. Niektórzy tę ostatnią czynność robią wieczorem, przed pójściem spać, inni przy porannej toalecie. Co na to ekspertka? Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu?

– Najpierw warto wspomnieć o tym, że dezodorant i antyperspirant to są różne preparaty dla osób o różnych potrzebach – mówi dr Karolina Kozera-Wojtan, dermatolożka, lekarka medycyny estetycznej grupy LUX MED.

Na czym polega różnica?

– Dezodorant niweluje nieprzyjemny zapach i minimalnie zmniejsza ilość tworzących się bakterii, natomiast antyperspirant jest preparatem specjalistycznym dla osób z nadpotliwością skóry, który ma ograniczać pracę gruczołów potowych – wyjaśnia ekspertka.

Jak podkreśla dr Kozera-Wojtan, aplikowanie antyperspirantu na noc powoduje lepsze wchłanianie się i zwiększa jego efektywność.

– W nocy praca gruczołów potowych jest mniejsza, mniejsza wilgotność sprzyja również wchłanianiu – dodaje.

Dr Karolina Kozera-Wojtan mówi, że nakładanie antyperspirantów na noc sprzyja osiągnięciu najlepszych efektów działania. W przypadku dezodorantów nie ma ani takich wskazań bezpośrednich, ani przeciwwskazań.

– Praca gruczołów potowych jest mniejsza i też mniejsze zapotrzebowanie na dezodorant. Z drugiej strony mniej, ale nadal pracują i po zastosowaniu dezodorantu na noc po kąpieli możemy zachować przyjemny zapach skóry tej okolicy do poranka albo i dłużej – dodaje dermatolożka.

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

W nocy temperatura twojego ciała spada, a to oznacza, że mniej się pocisz. Gdy gruczoły potowe są mniej aktywne, kanaliki potowe mogą lepiej wchłaniać substancję czynną z antyperspirantu. To właśnie w nocy produkt ma czas, aby wnikać i skutecznie zablokować kanaliki potowe.

Rano gruczoły potowe są bardziej aktywne, a substancje czynne mogą mieć trudności z wnikiemiem w skórę i dotarciem do miejsc, w których powinny się znaleźć.

Co ważne, nie rób tego od razu po kąpieli. Dlaczego? Antyperspiranty są najskuteczniejsze, gdy są stosowane na bardzo suchą skórę. Jeśli powierzchnia skóry jest wilgotna, antyperspirant nie dotrze do wnętrza porów, co jest konieczne, aby blokować pot. Najlepiej nakładaj go po wytarciu ręcznikiem i całkowitym wyschnięciu pach.

Warto pamiętać, że pocenie reguluje temperaturę ciała i chroni organizm przed przegrzaniem. Za ten proces odpowiadają głównie gruczoły ekrynowe rozmieszczone na całej skórze.

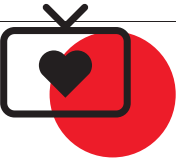
Z kolei gruczoły apokrynowe (m.in. pod pachami) produkują pot, który w połączeniu z bakteriami może powodować nieprzyjemny zapach. Dlatego tak ważna jest nasz codzienna higiena.



FOT. MAGNIFIC

Wywiad, jaki z pacjentem przeprowadza stomatolog, może być bardzo szczegółowy i dotyczyć nie tylko jamy ustnej

PROGRAMOWO

**G. 17:15****Dziewczyna i chłopak****TVP Kultura**

O książce Hanny Ożogowskiej „Dziewczyna i chłopak, czyli heca na czternaście fajerek” już w chwili jej wydania w 1961 r. pisano, że stanowi doskonały materiał na scenariusz filmu dla dzieci. Przeniesienia na ekrany (telewizorów i kin) doczekała się jednak 16 lat później. Reżyser Stanisław Loth oraz scenarzystki Hanna Ożogowska i Anette Olsen „oczyścili” materiał literacki ze wszystkiego, co mogłoby trącić staroświecczyną i pozostawili jedynie przygodę. Cała historia zaczyna się w ostatnim dniu roku szkolnego. Bliźniakom Tomkowi i Tosi rodzice obiecali wyjazd na Mazury. Wcześniej mają spędzić miesiąc u cioci na wsi. Niestety, plany muszą ulec korekcie, bo Tomek ma poprawkę z historii. Zamiast do cioci ma jechać do wuja Stefana. By ratować brata, Tosia w „męskim” przebraniu jedzie zamiast niego. Zostawia list, aby Tomek przebrał się za nią i pojechał do ciotki na wieś.

**G. 14:05****Splątane losy****TVP 1**

Ayfer martwi się o męża. Halil jest bowiem rozkojarzony, nie je i nie śpi. Ayfer nie wie, co go dręczy. Mine natomiast nudzi się w rezydencji. Woli się bawić z innymi dziećmi, ale to wykluczone. Munevver wspomina chwile, kiedy Pakize i Çetin byli dziećmi. Burak postanawia unikać Yasemin, by jej do siebie nie zrazić. Finalnie Munevver „ulega” wnuczce i wysyła Mine do parku z Suzan. Towarzyszy im Halil. Dorośli liczą, że pojawi się tam Yasemin.

**G. 20:10****Prosta sprawa****Ale Kino+ HD**

Mężczyzna o nieznanym imieniu i burzliwej przeszłości pojawia się w mieście. Celem jego wizyty jest spłata długu zaciągniętego wiele lat temu u przyjaciela. Sprawy szybko się komplikują, bo jego przyjaciel – człowiek, któremu ma oddać pieniądze – zadarł z mafią. Od tego momentu bezimienny bohater prowadzi batalię z bezwzględnymi gangsterami, której stawką jest sprawiedliwość dla pokrzywdzonych przez bandytów ludzi. Jeden zły ruch może go jednak kosztować życie... jego i innych. W serialu z 2024 roku pojawia się plejada znakomitych polskich aktorów: Mateusz Damięcki jako tytułowy bezimienny bohater, Piotr Adamczyk jako Kazik, Magdalena Wiecek w roli dziennikarki Justyny, Mateusz Kmicik jako Czacha, Izabela Kuna jako Joanna Gawełek, Maciej Musiał, Mateusz Więclawek, Krzysztof Zalewski i Maciej Damięcki.

G. 18:15**1920. WOJNA I MIŁOŚĆ****TVP Historia**

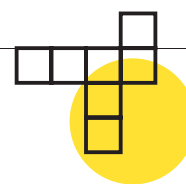
Serial historyczny z elementami sensacyjnymi „1920. Wojna i miłość” opowiada o jednym z najważniejszych okresów w dziejach Polski – o walce o niepodległość w 1920 r. Akcja rozpoczyna się w 1918 r. w pogrążonej chaosem Rosji, gdzie poznajemy głównych bohaterów – Bronka, Władka i Józefa. Bronek Jabłoński (Jakub Wesołowski) jest oficerem rosyjskiej armii. Wpada w ręce bolszewickiego oddziału dowodzonego przez okrutnego Tkaczenkę, ale udaje mu się zbiec. Władek Jarociński (Wojciech Zieliński) ze Śremu, żołnierz pruskiej armii i Józef Szymański (Tomasz Borkowski), matematyk ze Lwowa, oficer w austro-węgierskiej c. k. armii stają naprzeciw sobie w bitwie. Józefowi udaje się wyrwać z niemieckiego okupacji. Władek, wbrew własnej woli, zostaje dezertorem. Wkrótce do uciekinierów dołącza Bronek. Całą trójkę zatrzymuje niemiecka żandarmeria i trafiają do obozu internowania. 11 listopada 1918 r. przychodzi niepodległość. Trzej koledzy wyruszają w kierunku Warszawy. Los sprawia, że ich historie się przeplatają, a spotkania następują w najbardziej nieoczekiwanych okolicznościach.

**G. 16:00****Dziedzictwo****TVP 1**

Semih ukrywa swoje obrażenia i w panice kontynuuje intrygę. Nana przyznaje Aynur, że czuje coś do Poyraza, ale woli tłumić uczucia. Isil zapowiada Ezgi, że doprowadzi do jej ślubu z Sinanem, który wyraźnie faworyzuje Aynur. Cansef podsłuchuje rozmowę Şahina İbrahim i Czarną kłócą się o imię dla ich dziecka.

G. 17:20**Panna młoda****TVP 2**

Derya wreszcie wyznaje Cemilowi prawdę o Hancer, jej stanie i pomysłach. Niedługo później dochodzi do dramatycznej konfrontacji Meliha, Hancer i Cihana w domu Cemila. Wybuch awantury, jakiej jeszcze nie było! Z kolei Sinem traci wszelkie złudzenia i sentyment do Meliha. Czuję się oszukana. Melih natomiast składa propozycję Hancer. Czy ją przyjmie?



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś postaw na odwagę
i działaj bez zwłoki. Horo-
skop dzienny zapowiada
szanse na sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ruszaj na nowe wyzwania.
Horoskop na dziś wróży, że
szczerza rozmowa przyniesie
ci ważną wskazówkę.

Baran (21.03 - 19.04)

Uda ci się rozwiązać problem. Horoskop dzienny na środę mówi, że odzyskasz pewność siebie.

Byk (20.04 - 20.05)

Czeka cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny zapowiada, że otworzy przed tobą nowe możliwości.

Bliźnieta (21.05 - 21.06)

Zaufaj intuicji - podpowie ci właściwą drogę. Horoskop na dziś mówi, że bliska osoba okaże ci wsparcie.

Rak (22.06 - 22.07)

Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że zabłyśniesz pomysłem.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobne szczegóły okażą się
dziś ważne. Horoskop
dzienny radzi we wszystkim
zachowywać spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Horoskop na dziś zapowiada, że rozmowa przyniesie ci ulgę i pomoże odbudować harmonię.

Waqf (23.09 - 22.10)

Nie ukrywaj swoich uczuć.
Horoskop dzienny na środę
mówi, że szczerść pozwoli
ci zamknąć trudny temat.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Los sprzyja spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że nowa propozycja przyniesie ci wiele radości.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Cierpliwość przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by skupić się na jednym celu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Kreatywny pomysł może
dzisiaj zmienić twoje plany.
Horoskop dzienny na środę
radzi posłuchać intuicji.

1		2		3		4	■	5	■	6		7		8		9							
	■		■		■	10					■		■		■		■						
11							■		■	12													
	■		■		■	13	14		15		■		■		■		■						
16	17		18					■	19		20		21		22		23						
■		■		■	■	24						■		■		■							
25					26	■		■		■	27												
■		■		■	28							■		■		■							
29		30				AUTOPROMOCJA 0210990241 Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem © 58 728 08 17						31		32									
	■		■	■								■		■	■								
33																			34			35	
	■		■	■														■		■			■
36																			37				
	■		■	■														■		■			■
38				■	39								■		40								

AUTOPROMOCIA

0210990241

Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

☎ 58 728 08 17

szarze krasowym,
8) polska fabryka rowerów,
9) Jan Kiepura lub Jose Carre-
ras,
14) lubi wędrować po świecie,
15) drzewo o „drżących” liściach,
17) najmłodsza żona proroka
Mahometa,
18) Jerzy, aktor z komedii „Gdzie
jest generał?”,
20) skacze na pochyłe drzewo,
21) wybrany król przed koronacją,
22) Jorge, brazylijski pisarz („Ka-
kao”),
23) strącenie poprzeczki przez
tyczkarza,
26) horror z rolą Brada Pitta,
29) wielkanocne ciasto jak ptak,
30) biały kruk, rzadkość,
31) słodka bułka drożdżowa,
32) przestarzałe o księgowości,
35) fartuch ochronny, chałat.

ROZWIĄZANIE NR 122

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

łączy rękę z tułowiem		kryty pojazd konny	"reka" mopsa Merkury lub Mars	stop żelaza z węglem	huczne oklaski dawna Japonia	trasa wyciągu	cieszy piłkar- skiego kibica	podaje dyrygent pisarz, prozaik	kapela z wyspy Bali
potocz- nie o gramofonie					partyjny teo- retyk				
				góry z Mont Blanc			gruby sznur		
draży skałę				wydarzenie, epizod	grecka litera przód koszu			rasowy kot	Halåma, tancerka
obronne osiedle w Afryce	przebój, szlagier		rodzaj smaru ochronnego	instrum- ent dętý			brazylijski "król" futbolu		
megiera twóca opery „Carmen”					powieść Rodzie-wiczówny		Feridun, polski reżyser		
			żałobna tkanina			zebranie u szefa			
maść konia					majonez do sałatek		lowa lub Kansas		

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

ROZWIĄZANIE: PERSONEL.

PIŁKA NOŻNA - EUROPEJSKIE PUCHARY

Górnik dostał zastrzyk optymizmu przed walką o Ligę Europy

Rafał Musioł

W Budapeszcie zespół Michała Gasparika przegrał z Ferencvarosem 0:1. Po ligowym weekendzie nastroje są już jednak znacznie lepsze. Za to rywale zagraли z Realem.

Górnik Zabrze do czwartkowego meczu z Ferencvarosem przystąpi z wynikiem 0:1. Biorąc pod uwagę przebieg spotkania w Budapeszcie nie jest to różnica znacząca. Zwłaszcza, że w sobotę zespół z Rosevelta rozegrał znakomite spotkanie z Radomiakiem. Michał Gasparik wystawił na to starcie całkowicie przebudowaną jedenastkę, co stanowiło wielkie zaskoczenie, bo Słowak do tej pory zdecydowanie preferował stabilizację.

Znakomity występ zaliczył Peter Federico, który strzelił dwa gole (trzeciego dołożył z rzutu karnego Kacper Urbański). Górnik zdecydowanie panował na boisku, świetnie wprowadził się też Paulo Bernardo, a przy ich współpracy najlepszy mecz od dawna zaliczył też Sondre Liseth. W obronie na duży plus spisał się też m.in. rezerwowi zazwyczaj Paweł Bochniewicz.

To wszystko paradoksalnie... skomplikowało życie szkoleniowcowi, który będzie miał spory dylemat z zestawieniem wyjściowego składu na czwartkowy rewanż.

- Rzeczywiście czekają nas trudne decyzje przed Ferencvarosem, ale akurat taki „ból



FOT. RAFAŁ MUSIOŁ

Michał Gasparik przed rewanżem z Ferencvarosem ma dylemat, kogo wystawić w wyjściowej „11”

głowy”, to dla trenera niemal komfortowa sytuacja - przyznał Gasparik.

Dla Zabrzean to jeden z najważniejszych meczów sezonu. W przypadku porażki ostatnią szansą na utrzymanie się w europejskich pucharach będzie konfrontacja z AS Monaco o miejsce w Lidze Konferencji. Zwycięstwo i awans w czwartek oznaczać będzie natomiast gwarancję występów w jej fazie ligowej i starcie z Trabzonsporem o grę w Lidze Europy.

Tymczasem Ferencvaros również w sobotę rozegrał towarzyskie spotkanie z Realem Madryt. Na wypełnionym stadionie gospodarze przegrali 1:2. Gola dla wicemistrzów Węgier strzelił Kenan Kodro.

Początek czwartkowego meczu na Arenie Zabrze o godzinie 19. Transmisja w Polsacie Sport 1, Polsacie Sport Premium 1, TV6 oraz w aplikacji Polsat Box Go.

PIŁKA NOŻNA - LIGA KONFERENCJI

Rafał Górak: Hapoel Tel Awiw jest rywalem w naszym zasięgu

Dziś o godzinie 18 na Nowej Bukowej rozpocznie się rewanżowy mecz III rundy kwalifikacji Ligi Konferencji. GieKSa ma do odrobienia dwa gole

Rafał Musioł

W Miskolcu, gdzie swoje mecze rozgrywa Hapoel Tel Awiw, izraelski zespół wygrał z GKS Katowice 2:0. Przewaga gospodarzy była bardzo wyraźna, ale trener Rafał Górak podkreślał, że to dopiero połowa rywalizacji.

- Stadion i Arena Katowice to miejsce wyjątkowe i świetnie się tu czujemy. Kibice nam też pomogą, ale to my musimy stanąć na wysokości zadania - podkreśla szkoleniowiec przed środowym rewanżem. - 0:2 to na pewno nie jest strata nie do odrobienia. Wydaje mi się, że jeśli otworzymy wynik to nie będzie rzeczy niemożliwych. To nie jest 0:4 czy 0:5, gdy odrobienie strat przechodzi do historii. Drużyna z Tel Awiwu ma wiele indywidualności, jest zespołem wysokobudżetowym, ale mam poczucie, że jest w naszym zasięgu.

Wyjazdowe spotkanie z Hapoel było w wykonaniu GKS-u jednak bardzo słabe.

- Za to łatwe do diagnozy, bo popełniliśmy bardzo



FOT. LUCYNA NENOW

Kibice GKS Katowice liczą, że ich zespół znów odrobi stratę z pierwszego meczu i awansuje do finału kwalifikacji Ligi Konferencji

proste błędy indywidualne. Analiza tamtego spotkania była szybka, chociaż mieliśmy więcej czasu, bo przełożyliśmy spotkanie ligowe. Znacznie ważniejsze było już samo przygotowanie do rewanżu - przyznał Rafał Górak. - Chcemy stworzyć widowisko. Ustawienia zmieniać nie będziemy, ale w jedenastce będą zmiany.

Przeciwnik Hapoelowi nie zagra Adam Zrelak, który w Miskolcu doznał kontuzji.

- Tym razem nie będzie do naszej dyspozycji. Jeszcze potrzebuje czasu - ujawnił trener Katowiczan.

Rafał Górak przyznaje, że jego zespół jest przygotowany także do rzutów karnych.

- Scenariusz na mecz należy zawsze mieć gotowy. Mniej więcej przypuszczamy, w jakim składzie kończylibyśmy mecz w takim przypadku i jaka będzie piątka do strzelania, kto będzie za-

czyniał - opowiadał szkoleniowiec.

Na trybunach pojawi się około 750 kibiców gości, swojej obecności nie zapowiedział natomiast żaden dziennikarz z Izraela. Początek środowego meczu na Nowej Bukowej o godzinie 18. Transmisję przeprowadzi TVP Sport.

W IV ostatniej rundzie eliminacji na zwycięzcę dwumeczu czeka już Atalanta Bergamo.

KOSZYKÓWKA

Reprezentacja Polski najlepsza na katowickim rynku

Tomasz Kuczyński

Już siódmy raz w Katowicach odbyły się mistrzostwa Polski w koszykówce 3x3. Złoto zdobyły Warsaw 3x3 Team I oraz Isetia Warszawa.

Drużyna Warsaw 3x3 Team I, czyli reprezentacja Polski, w ćwierćfinale pokonała AB Legionowo Academy 21:7, w półfinale Legię Lotto Warszawa 21:11. Przeciwnikiem w finale był Warsaw 3x3 Team II, czyli młodzieżowa kadra Polski. W finale dominowała fizyczna walka, z której górą wyszli seniorscy reprezentanci Polski wygrywając 21:16. Złote medale wywalczyli Przemysław Zamojski, Adrian Bogucki, Marcel

Ponitka i Adam Waczyński. Ten pierwszy został wybrany MVP turnieju. Srebrni medaliści grali w składzie: Kacper Margiciok, Kacper Ponitka, Filip Gurtatowski i Wiktor Siemianuk. Brązowy medal wywalczyli koszykarze Legii Lotto 3x3, którzy w decydującym spotkaniu pokonali Legię Lotto Warszawa 21:10. Warsaw 3x3 Team I oprócz nagrody finansowej (15.000 zł) wywalczył bilet do turnieju World Tour Macau.

W finale kobiet Isetia Warszawa wygrała z Legią Lotto 19:15. Trzecie miejsce przypadło Ogórom Bydgoszcz, które pokonały PTK Pabianice 19:15. Isetia wystąpiła w składzie: Jastina Kosalewicz (MVP turnieju), Kinga Dzierbicka, Agata Stępień i Żaneta Szczęśniak.



FOT. 3X3.PZKOSZ.PL/TOMASZ SOKOŁOWSKI

Mistrzowie Polski - Warsaw 3x3 Team I (od lewej): Marcel Ponitka, Adrian Bogucki, Przemysław Zamojski i Adam Waczyński

Zwycięzcą turnieju na wózkach został zespół IKS GTM Konstancin, który two-

rzyli: Andrzej Macek, Mateusz Filipiński, Mateusz Stan i Piotr Pawełko.

0011566842

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 8 sierpnia 2026 r. w wieku 73 lat odszedł od nas Ukochany, Mąż, Tata i Dziadek



lek. med. ort.

ROMAN LASIOTA

Msza św. żałobna w intencji zmarłego odbędzie się dnia 13 sierpnia 2026 r. (czwartek) o godz. 12.30 w kościele parafialnym pw. Zmartwychwstania Pańskiego, Gdańsk ul. Mikołaja Gomułki 11.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się tego samego dnia na cmentarzu Srebrzysko w Gdańsku.

Rozpoczęcie ceremonii o godz. 14.00, wyprowadzenie do grobu o godz. 14.30 (Kaplica przy bramie głównej cmentarza).

LEKKOATLETYKA

Sprint daje moc radości. Polka ponownie druga w Europie

Paweł Wiśniewski

Mamy pierwszy medal 27. edycji lekkoatletycznych mistrzostw Europy. W finale biegu na dystansie 100 metrów (+1,0 m/s) Ewa Swoboda sięgnęła z czasem 11,02 s po srebrny medal. Na „Alexander Stadium” szybsza była tylko Brytyjka Amy Hunt – 11,00 s. Brąz zdobyła mało znana Belgijka Delphine Nkansa (11,06 s), której tata pochodzi z Ghany.

W 92-letniej historii European Athletics Championships reprezentacja Polski wywalczyła już 186 medali, w tym 59 złotych, 61 srebrnych i 66 brązowych. Zawody potrwać do niedzieli.

Ewa Swoboda znakomicie zareagowała na strzał startera (0,128 sekundy). Amy Hunt wyraźnie została w blokach, ale na dystansie potrafiła odrobić straty. Dotychczas urodziwą Brytyjkę lepiej znaliśmy ze świetnych występów na 200 metrów (m.in. wicemistrzyni świata z 2025 roku, rekordzistka świata do lat 18 – 22,42 s z 2019 roku, z „życiówką” 22,08 s!).

– Wróciłam tam, gdzie chciałam być, bo po paryskich igrzyskach było ze mną źle – stwierdziła nasza najszybsza sprinterka. – Dajcie się pocieszyć tym srebrem. Pozdrawiam wszystkich tych, którzy we mnie zwątpili i nie wierzyli. To dzięki wam znów tu jestem. Jestem z siebie bardzo zadowolona. Cieszę się, że to mnie znowu cieszy.

Swoboda wywalczyła dla Polski siódmy medal mistrzostw Europy na 100 metrów. Wcześniej dokonały tego: Stanisława Walasiewicz (złoto – 1938 rok), Teresa Wieczorek-Cieplą (brąz – 1962), Ewa Kłobukowska



Trzy najszybsze sprinterki w Europie. Od lewej: nasza Ewa Swoboda, Brytyjka Amy Hunt i Delphine Nkansa z Belgii

(złoto – 1966), Irena Szewińska (srebro – 1966 i złoto – 1974) oraz Ewa Swoboda (srebro – 2024).

Halowa rekordzistka Polski w biegu na 60 metrów (6,98 s – 2 marca 2024 r., Glasgow) po raz czwarty startowała na 100 metrów na mistrzostwach Europy organizowanych na otwartym stadionie (2018 – półfinał, 2022 – 4. miejsce, 2024 – 2. miejsce, 2026 – 2. miejsce). To rekord w kontekście liczby startów Polek w tej konkurencji na ME (poza Swobodą więcej niż dwa starty zanotowały tylko startujące ponad pół wieku temu Irena Szewińska i Danuta Jędrejek – po trzy).

Swobodę czeka jeszcze na tych mistrzostwach start w sztafecie 4 x 100 metrów kobiet. A już niebawem nasi kibice będą mogli zobaczyć jedną z najszybszych niewiast na Starym Kontynencie u siebie – 23 sierpnia w Chorzowie w biegu sztafety mieszanej 4 x 100 metrów i na 100 me-

trów oraz 26 sierpnia w Szczecinie na „setkę”.

Kapitanami reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy w Birmingham zostali wybrani – przez aklamację, czyli jednomyślnie, bez liczenia głosów – Natalia Bukowiecka i Wojciech Nowicki.

Niestety, nasz mistrz olimpijski (2020 r.) i 3-krotny mistrz Europy (2018, 2022 i 2024) wrzucił młotem już żegna się z imprezą, nie zdołał bowiem awansować do konkursu finałowego (w eliminacjach tylko 74,49 m...).

– Chciałbym rzucać dalej – wyznał Nowicki. – Fizycznie jestem przygotowany, ale szwankuje technika. Nie mam odpowiedniego czucia. To smutne, ale muszę to przelknąć z pokorą. Bardzo chciałem wrócić do dobrej formy po kontuzji, ale na razie się to nie udaje. W tym sezonie mi się nie układa i młot nie leci tak daleko, jakbym chciał.

TENIS

Świątek powalczy w Toronto o pierwszy w tym sezonie finał turnieju WTA

Zbigniew Czyż

Iga Świątek zagra dziś w półfinale tenisowego turnieju WTA 1000 w Toronto. Rywalką Polki będzie Ukrainka Elina Switolina. W ćwierćfinale Polka wygrała z Rosjanką Dianą Sznajder 6:2, 6:1.



Iga Świątek zagra dziś w półfinale turnieju WTA 1000 w Toronto

Raszynianka (nr 8 WTA) miała zdecydowaną przewagę w obu setach. Nie musiała bronić nawet jednego break pointa, a sama przełamała siedemnastą tenisistkę w rankingu: dwa razy w pierwszej odsłonie i trzykrotnie w drugiej, w tym w ostatnim gemie tego pojedynku.

– Każdy ćwierćfinał jest trudny i ten także taki był, szczególnie biorąc pod uwagę sposób, w jaki ona podkręcała piłki, oraz warunki. Było bardzo wietrznie. W tym turnieju gram lepiej niż w większości innych w tym sezonie, doceniam możliwość rozegrania kolejnego meczu na tym stadionie, cieszę się, że tu jestem – powiedziała tuż po meczu Świątek.

W Canadian Open podopieczna hiszpańskiego trenera Francisco Rogiga dotarła do półfinału po raz drugi. Poprzednio udało jej się to w 2023 roku w Montrealu.

– To, jak gram, dodaje mi pewności siebie. Dobrze czuję się na korcie. Wiem, jak dużo trenuję, to też dobrze na mnie wpływa. Teraz to tylko kwestia tego, żeby mieć właściwe nastawienie każdego dnia, trzymać się rutyny, dawać z siebie wszystko – dodała Świątek.

Najbliższą rywalką polskiej tenisistki, Elina Switolina (nr 9 WTA), w swoim ćwierćfinale wygrała z Je-kateriną Alexandrową (nr 16) 3:6, 6:0, 6:3.

Srodowe starcie w Toronto, którego początek zaplanowano na godz.

21 polskiego czasu, będzie ósmym w historii rywalizacji tych zawodniczek. W dotychczasowych siedmiu meczach Świątek zwyciężyła w czterech. W tym roku panie spotkały się na korcie już dwa razy i dwukrotnie lepsza była tenisistka zza naszej wschodniej granicy: Switolina pokonała Igę w ćwierćfinale w Indian Wells na kortach twardych oraz w półfinale w Rzymie na kortach ziemnych.

– Iga to wielka mistrzyni, a w tej imprezie gra naprawdę dobrze. Będę musiała dać z siebie wszystko – mówi przed konfrontacją ze Świątek Switolina.

Stawką będzie nie tylko awans do finału turnieju w Toronto. Jeśli Polka wygra, zapewni sobie awans na siódmą lokatę w zestawieniu WTA, a ewentualny końcowy triumf w Kanadzie zapewni jej nawet piątą pozycję. Jeśli jednak górą będzie Ukrainka, to zawodniczki zamienią się miejscami w rankingu i Świątek spadnie na dziewiąte miejsce.

Za awans do półfinału i cztery rozegrane do tej pory mecze Świątek zarobiła już 297 315 dolarów, czyli ponad 1,1 miliona złotych. Pula nagród w całej imprezie wynosi 7 433 076 dolarów. Zwycięzczyni turnieju otrzyma 1 085 220 dolarów, czyli około 4,12 miliona złotych, oraz 1000 punktów do rankingu WTA.

PIŁKA NOŻNA

Polak gra o Superpuchar Europy. Oczy zwrócone na Salzburg

Jacek Czaplewski

Triumfator Ligi Mistrzów, Paris Saint-Germain, zagra dzisiaj z najlepszą drużyną Ligi Europy – Aston Villą – o Superpuchar UEFA. W składzie angielskiej drużyny wystąpi Matty Cash.

W Superpucharze jak co roku wystąpią triumfatorzy ostatniej edycji

Ligi Mistrzów i Ligi Europy. Pierwszy raz w akcji zobaczymy gwiazdy mistrzostw świata z Ousmane Dembele na czele. Zagwiżdże im somalijski sędzia Omar Artan, niewypuszczony do USA na turniej MŚ. Jego zaproszenie na ten mecz jest częścią wojenki, jaką od pewnego czasu UEFA toczy z FIFA.

Pierwszy gwizdek zaplanowano na godz. 21. Transmisję przeprowadzi Canal+ Sport. Według bukm-

cherów zdecydowanym faworytem jest PSG, które w ubiegłym roku wyeliminowało Aston Villę w ćwierćfinale Ligi Mistrzów.

Bezpośrednio przed Superpucharem odbędzie się rewanż GKS Katowice w III rundzie eliminacji Ligi Konferencji. Nasz zespół podejmie izraelski Hapoel Tel Awiw i ma do odrobienia dwie bramki. Początek o godz. 18.00, transmisja w TVP Sport.



Aston Villa sięgnęła po zwycięstwo w finale Ligi Europy, wygrywając z niemieckim SC Freiburg. Teraz zagra przeciwko Paris Saint-Germain

Sport

• **Energia Trefl Sopot sięga po nowego rozgrywającego.** Roczny kontrakt podpisał 24-letni Amerykanin, Jaeden Zackery

PIŁKA NOŻNA

Arka z błędami w obronie i bez celnego strzału

Paweł Stankiewicz

Walcząca o awans do PKO Ekstraklasy drużyna Arki Gdynia została wypunktowana przez ostatnią w tabeli Betclia i Ligi, Unię Skierniewice. Żółto-niebiescy mają nad czym pracować, żeby osiągnąć sukces.

Unia Skierniewice	2 (2)
Arka Gdynia	0 (0)

Bramki: 1:0 Damian Gąska (19), 2:0 Kamil Sibiłło (22)
Unia: Pruszkowski - Woliński, Stępień, Straus-Mierzwia (46 Czarniecki), Bieroński, Dudek (78 Makuch), Eizenchart - Toporkiewicz (78 Melich), Gąska (84 Szmyd) - Sibiłło (65 Burkiewicz)

Arka: Arndt - Gruszkowski, Szota, Komenda, Gojny
 75 min. - Lewkot (46 Ambrosiewicz), Kun (58 Rama) - Solecki (87 Kowalski), Waluś (46 Demirović), Milewski (58 Dziągiewski) - Gutkovskis

Sędziował: Damian Sylwestrak (Wrocław)

Unia Skierniewice przegrała dwa pierwsze mecze ligowe i do meczu z Arką przystępowała jako jedyny zespół bez zdobyczy punktowej. Z kolei drużyna z Gdyni odniosła dwa zwycięstwa potwierdzając chęć walki o awans do PKO Ekstraklasy. Faworyta zatem nie było trudno wskazać, ale takie mecze nazywane



Dawid Gojny fatalnie zakończył mecz w Skierniewicach

są pułapkami. No i żółto-niebiescy w taką pułapkę wpadli i dali się zaskoczyć beniaminkowi Betclia i Ligi.

Podopieczni trenera Marka Jarolima grali bez wyrazu w pierwszej połowie spotkania. Mieli lekką przewagę, ale brakowało sytuacji, a nawet strzałów na bramkę gospodarzy. Piłkarze Unii zobaczyli, że są

w stanie powalczyć o lepszy wynik i poszukali goli, aby odbić się od dna ligowej tabeli. To były trzy minuty, które poważnie wstrząsnęły Arką. Zdecydowanie swojego dnia nie mieli liderzy żółto-niebieskich. W 19 minucie piłkę stracił Filip Waluś, a po strzale Jana Mierzy piłkę odbił Dawid Arndt. To nie był koniec akcji, bowiem brak zdecydowania Da-

wida Gojnego wykorzystał Damian Gąska i skierował futbolówkę do siatki. Za chwilę z kolei pomylił się Serafin Szota, następnie Dominik Kun, a Kamil Sibiłło mocnym strzałem podwyższył prowadzenie.

Arka musiała odrabiać straty, ale prawda jest taka, że była bliżej straty trzeciego gola niż zdobycia pierwszego. Bohaterem był Arndt, który

dwukrotnie okazał się lepszy w rywalizacji z Gąską.

Trener Marek Jarolim zrobił w przerwie dwie zmiany, ale to nie odmieniło gry zespołu żółto-niebieskich. Drużyna miała problemy w ofensywie. Tu z kolei zawodził kolejny z liderów, Vladislavs Gutkovskis, który nie był w stanie zagrozić bramce gospodarzy. Arka niespodziewanie nie miała żadnych argumentów i w całym spotkaniu nie oddała ani jednego celnego strzału przy ośmiu piłkarzy Unii. Tu jest dużo do poprawy, jeśli żółto-niebiescy chcą zakończyć sezon awansem do PKO Ekstraklasy. Arka kończyła mecz w osłabieniu, bowiem Gojny w ciągu dwóch minut dostał dwie żółte kartki i z czerwonym kartonikiem zakończył udział w meczu w 75 minucie spotkania.

Unia miała kolejne sytuacje do podwyższenia wyniku meczu. Świetnie bronił Arndt albo gospodarze pudłowali. W doliczonym czasie gry Kuba Czarniecki strzelił w bramkarza Arki w sytuacji sam na sam, a Mateusz Szmyd dobił w słupek. Chwilę później do siatki trafił Oskar Melich, ale ze spaloności. Arka dostała zimny prysznic w Skierniewicach po dwóch wcześniejszych zwycięstwach.

PIŁKA NOŻNA

Lechia blisko wzmocnień w obronie. Axel Holewiński ma trafić do Gdańska

Paweł Stankiewicz

Lechia Gdańsk przygotowuje się do meczu z Ruchem Chorzów, a drużyna wczoraj trenowała na boisku MRKS przy ul. Załogowej. To krótki tydzień, bo już w czwartek wyjazd na Śląsk, a w piątek mecz z Ruchem.

W tym tygodniu do zespołu Lechii mieli dołączyć nowi środkowi obrońcy. To mają być piłkarze z Ukrainy. Na wtorkowym treningu ich jeszcze nie było.

- Może jutro - rzucił ze śmiechem przed rozpoczęciem treningu Władysław Łupaszko, trener biało-zielonych.

Władze Lechii starają się działać jak najszybciej, tak aby nowych zawodników potwierdzić do gry jeszcze przed meczem z Ruchem Chorzów, choć w przypadku graczy za-

granicznych ścieżka jest wydłużona. To jednak oznacza, że kolejne wzmocnienia składu są już naprawdę blisko, a zawodnicy muszą przejść badania medyczne.

Na boisku zabrakło Rifeta Kapicia, który przechodzi kolejne badania kontuzjowanej kostki. Trenowali Indrit Mavraj, Michał Głogowski, Iwan Żelizko oraz Bohdan Wjunnyk. Czy to oznacza, że znajdują się w składzie na mecz z Ruchem? Jeden góra dwóch. Wszystko na to wskazuje, że do gry gotowy będzie Głogowski, który zresztą w grze treningowej raz był w podstawowym składzie, a raz był Bakary Sonko. Mavraj wciąż dochodzi do siebie po kontuzji i nie brał udziału w całym treningu. Żelizko i Wjunnyk trenują normalnie, ale tutaj sytuacja jest skomplikowana.

- W tym klubie będą grać zawodnicy, którzy chcą tutaj być i widzą tu swoją przyszłość. Jeśli ktoś ma



Lechia Gdańsk przygotowuje się do meczu z Ruchem Chorzów, a trenerzy czekają na nowych piłkarzy

jakieś wątpliwości, to lepiej dać mu przestrzeń. Nie oznacza to, że Iwan zagrał ostatni mecz w Lechii.

On sam musi sprecyzować swoją przyszłość w klubie - tak trener Łupaszko tłumaczył brak Żelizki w ka-

drze meczowej na mecz w Bielsku-Białej.

Czy przed meczem z Ruchem coś się zmieni? Trudno powiedzieć, ale wiele zależy od samego Iwana. W grze Żelizko nie był ustawiony w podstawowym składzie. Podobnie jak Wjunnyk, który ze zdrowotnego punktu widzenia jest gotowy do gry. Jednak na pytanie czy pojeździe z drużyną na mecz do Chorzowa odpowiedział krótko: - nie.

W Lechii trwają też poszukiwania bramkarza. Wciąż na celowniku jest Axel Holewiński, ale jak usłyszeliśmy teraz piłeczka jest po stronie Pogoni Szczecin, której 20-latek jest zawodnikiem. Na liście życzeń biało-zielonych znalazł się też, jak informuje portal Meczyki, Yanna Lienarda z AS Monaco. To jednak Holewiński jest numerem jeden na liście życzeń wśród bramkarzy. Pogoń i Lechia ponoć ustaliły już warunki transferu.