

Dziennik Bałtycki

80
LAT

Środa
16.07.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 163 (24 524) // Rok 80
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Equinor i Polenergia przedstawili rybakom propozycje rekompensat **str. 3**



Po kilkuletniej przerwie wrócił do Kościerzyny budżet obywatelski **str. 5**

Jan Urban zostanie nowym selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski **str. 15**



FOT. WOJCIECH MATYSIK

KULTURA POLITYCY PIS UZNAJĄ WYSTAWĘ ZA SKANDALICZNĄ

Spór o wystawę „Nasi chłopcy”

Jacek Wierciński
Gdańsk

„Zamknijcie wystawę, przeproście Polaków!” – skandowali uczestnicy wtorkowego protestu, którzy przed ratuszem na ulicy Długiej domagali się wyłączenia z programu zwiedzania mieszczącego się tam Muzeum Gdańska czasowej ekspozycji „Nasi chłopcy. Mieszkańcy Pomorza Gdańskiego w armii III Rzeszy”.

Organizatorzy wiecu, politycy Prawa i Sprawiedliwości, zarówno jej tytuł jak i przekaz uznają za skandaliczny. - Ta wystawa powinna nazywać się nie „nasi chłopcy”, a raczej „nazi chłopcy” – przekonywali.

„Cześć i chwała bohaterom!”, „Ruda wrona orła nie pokona!”, „Raz

sierpem, raz młotem czerwoną hołotę!”, „J...ć Tuska!”, „Hańba!”, „Tu jest Polska!” i „Zamknijcie wystawę, przeproście Polaków!” – takie hasła skandowało we wtorek około południa kilkuset demonstrantów, którzy zgromadzili się przed Ratuszem Głównego Miasta na ulicy Długiej z biało-czerwonymi flagami i portretami „prawdziwych naszych chłopców”, a więc bohaterów wojennego okresu (m.in. polskich harcerzy i żołnierzy Szarych Szeregów). Protest zorganizowali gdańscy politycy Prawa i Sprawiedliwości, którzy nie kryli oburzenia.

- Ta wystawa powinna nazywać się nie „nasi chłopcy”, a raczej „nazi chłopcy” – przekonywała dziennikarzyni Natalia Nitek-Płażyńska, prezes Fundacji Łączy Nas Polska i radna do Sejmiku Województwa Pomor-

skiego. - Uogólnia, twierdząc, że jest to jakaś nieprzepracowana prawda, jeżeli chodzi o naród polski, że Polacy walczyli po stronie niemieckiej i mało tego, tak głosi treść jednej z karteczek na tej wystawie, że robili to niejako z ekscytacją, bo mogli pojechać, zobaczyć nowe miejsca. Szanowni Państwo, jeżeli Muzeum II Wojny Światowej razem z miastem Gdańskiem twierdzi, że istotną historią Pomorza jest to, że po prostu Pomorzanie, Polacy walczyli i mordowali innych Polaków, to jest absolutnie aberracja, jest to zdrada stanu i zwyczajnie działania na niekorzyść Polski, bo jak Niemcy mają nam dzisiaj płacić reparacje, skoro Polacy zaczynają sami mieszać kąt z ofiarą i ułatwiać Niemcom samowiktymizację – zastrzegła.

Czytaj str. 4



FOT. ADMINISTRACJA PREZYDENTA UKRAINY

UKRAINA

Prezydent Wołodymyr Zełenski ogłosił, że zaproponował dotychczasowej wicepremierce i szefowej resortu gospodarki, Julii Swyrydenko, by stanęła na czele rządu **str. 8**

35 lat samorządu. Rozmawiamy z burmistrzem Malborka **str. 2**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



9 772353 616030



0411291951

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

KONIEC ROSYJSKIEJ ROPY NAFTOWEJ.

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

Co to oznacza dla Polski i regionu?

Więcej w ŚRODKU wydania



FOT. JAKUB STEINBOERN

- Ta wystawa powinna nazywać się nie „Nasi chłopcy”, a raczej „Nazi chłopcy” – przekonywała dziennikarzyni Natalia Nitek-Płażyńska

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

KALENDARIUM - 16 LIPCA

POMORZE

1936: W katastrofie samolotu RWD-9 na Zatoce Gdańskiej zginęli: gen. Gustaw Orlicz-Dreszer, ppłk Stefan Loth i kpt. pilot Aleksander Łagiewski. Do katastrofy doszło o godz. 14.14. Według świadków wypadku, samolot nadlatujący od strony Sopotu na wysokości ok. 1 tys. m zatoczył kilka okrążeń nad niemieckim zagłowcem szkolnym „Deutschland”, po czym niespodziewanie skierował się w stronę lądu. Słychać było nierówną pracę silnika. Pilot usiłował wodować na płyciźnie lub lądować na plaży, czemu przeszkodził podmuch wiatru. Ostatecznie samolot spadł do wody, której głębokość wynosiła ok. 5 m. Mimo natychmiastowej akcji ratunkowej, zginęli wszyscy znajdujący się na pokładzie. [krj](#)

ŚWIAT

1948: Należący do linii lotniczych Cathay Pacific samolot Consolidated PBY Catalina został porwany podczas lotu z Makau do Hongkongu. Było to pierwsze porwanie samolotu pasażerskiego w historii. Ostatecznie maszyna spadła do Pacyfiku w delcie Rzeki Perłowej w pobliżu miasta Zhuhai, w wyniku czego zginęło 26 pasażerów i członków załogi, a jedyną osobą, która przeżyła katastrofę, był porywacz. **1950:** W finale rozgrywanym w Brazylii IV Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej reprezentacja gospodarzy przegrała na stadionie Maracanã w Rio de Janeiro z Urugwajem 1:2, co było wówczas największą sensacją mundialu. [krj](#)

Bistro, które serwuje pastę „a’la Iga”

Maja Czech
maja.czech@polskapress.pl

Świat sportu żyje wygraną Igi Świątek w Wimbledonie, a świat kulinariów odkrywa... polski makaron z truskawkami.

Filmik, na którym Iga Świątek wspomina makaron z truskawkami, ma już ponad dwa miliony wyświetleń i 137 tysięcy polubień na TikToku. Danie, które w Polsce jest znanym i lubianym letnim klasykiem, dla świata okazało się fascynującą

i... osobliwą ciekawostką kulinarną.

O polskim przysmaku można już przeczytać i usłyszeć niemal wszędzie. Mówiły o nim CNN, BBC, pisał The Guardian.

Za sprawą makaronu z truskawkami głośno zrobiło się również o pomorskim bistro „Przed Wydumą”. Danie z mięsa stało się hitem, deklasując wszystkie inne pozycje w menu.

Bistro „Przed Wydumą” znajduje się w Smołdzińskim Lesie, wsi w powiecie słupskim.

POGODA NA POMORZU

Środa

17°C
15°C



Wiatr płn.-zach.
18 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne,
niewielki deszcz

Czwartek

22°C
12°C



Wiatr płn.-zach.
18 km/h

Uwaga!
Zachmurzenie
zmienne

Radosław Konczyński
Malbork

Z burmistrzem Malborka Markiem Charzewskim rozmawiamy przy okazji 35-lecia samorządu, ale nie może zabraknąć bieżących wątków.

Jest już ponad 14 dni od ostatniej sesji, podczas której drugi rok z rzędu nie dostał pan wotum zaufania. Rada Miasta mogłaby złożyć projekt uchwały dotyczący przeprowadzenia referendum w sprawie odwołania burmistrza. Wszystko wskazuje na to, że tego nie robi, ale ma pan jakieś obawy?
To już rola radnych i mieszkańców. Jeżeli takie referendum będą chcieli przeprowadzić, to ich uprawnienia. To mieszkańcy zdecydują. Natomiast jeśli chodzi o wotum zaufania za 2024 rok, to ja powtórzę: uważam, że je otrzymałem - 6 radnych było „za”, 4 przeciw, reszta nie ma zdania, co jest też ciekawe. Chociaż ciekawsze jest, że 10 osób wstrzymało się przy głosowaniu nad absolutorium w sprawie wykonania budżetu za ubiegły rok. Nie potrafię żadnemu samorządowcowi spoza Malborka wytłumaczyć, jak to możliwe.

Jednak zgodnie z prawem, żeby otrzymać wotum zaufania, musiało być 11 głosów „za”. Nie było. Nie jest panu... przykro?

Nie, dlaczego? Już w sumie trzy razy nie miałem wotum zaufania.

Ale czy pan rozumie, dlaczego po raz kolejny to się stało?

Nie mam aż tak wielkiego umysłu, żeby to zrozumieć. Dowiedziałem się na przykład, ale to odnośnie absolutorium - że niektórzy radni się wstrzymali, bo wykonanie Centralnego Placu Zabaw jest nie takie. Tylko jak wykonanie budżetu w 2024 roku ma się do placu zabaw, który był oddany do użytku w innym budżecie?

W takim razie jak pan sam by ocenił swoją pracę w 2024 roku i stan miasta?

To był rok, w którym wykonaliśmy zaplanowane zadania; co więcej, obniżyliśmy zadłużenie miasta, bo nie wzięliśmy żadnego kredytu. Jeżeli to nie wy-

starczy, to trudno mi powiedzieć, co trzeba zrobić, żeby dostać wotum zaufania albo żeby wszyscy zagłosowali za absolutorium z wykonania budżetu. Czy budżet może być lepszy - bez kredytu, z nadwyżką budżetową?

A tak w skali szkolnej, upraszczając, dałby pan sobie...

Ja zawsze daję czwórkę, bo to bardzo dobra ocena.

Rozmawiamy w roku 35-lecia samorządu. Dla pana to jedenasty rok rządów. Nie mówię, że ma pan wymieniać 11 plusów, ale co od razu przychodzi do głowy?

W kontekście miasta zawsze ważne są inwestycje. Rewitalizacja była bardzo dobrą inwestycją w obiekty, ale i w działania społeczne, więc na poziomie województwa jesteśmy za to chwaleni, chociaż na początku były wątpliwości, czy nam się uda to zrealizować. W tej chwili idziemy w kolejny etap, bo wiemy, że to jest świetny pomysł. A jeśli chodzi o inne, to m.in. bulwar jest takim przykładem, zawsze mówiono, że należy go ucywilizować i nam się udało. Staramy się też iść w gospodarkę mieszkaniową, więc sprzedajemy działki, jeżeli są chętni deweloperzy, ale również remontujemy mieszkania komunalne, weszliśmy w Społeczną Inicjatywę Mieszkaniową. TBS teraz nie buduje, ale za mojej kadencji ponownie zaczęliśmy budować, więc sporo osób zyskało mieszkania. Bardzo cieszę się z darmowej komunikacji, która jest oczywiście kosztowna, ale patrząc na inne samorządy, też ją wprowadzają, jak Tczew. Niedawno to miasto podjęło przetarg na kolejne 7 miesięcy za 11 milionów złotych. Dlatego uważam, że nasze wydatki nie są aż tak ogromne. Mamy własną spółkę, więc możemy z niej skorzystać. Darmowa komunikacja to jest bardzo dobry element polityki społecznej, w tym coraz ważniejszej polityki senioralnej. Mógłbym wymieniać parę godzin, bo moim zdaniem sukcesów jest bardzo dużo...

Dobrze, to teraz minusy. Można być mniej lub bardziej zadowolonym z wykonania



Marek Charzewski,
burmistrz Malborka

niektórych inwestycji. Pewnie byłby to plac zabaw, o którym mówimy, że musimy uzupełnić go o pewną infrastrukturę, która będzie dostępna dla młodych ludzi. Ale mówiliśmy, że realizujemy go, żeby go potem udoskonalać. Natomiast cóż, jakichś wielkich porażek nie było, więc trudno mi tutaj powiedzieć. Pewnie można by wymienić obwodnicę miasta jako coś, co się nie udało, na razie porażkę, bo nie ma ze strony rządowej chęci jej budowy. A uważamy, że jest to bardzo ważny element, bo ruch tranzytowy samochodów ciężarowych przez miasto jest coraz większy, one powinny omijać miasto, więc obwodnica to będzie pewnie to, o czym będą mówili również moi następcy, bo to jest proces długofalowy.

Może pan mówić parę godzin, ale ten plac zabaw za ponad 8 mln zł stał się w oczach wielu mieszkańców jakimś „symbolem” pana rządów. Czy pan jako dziecko chciałby się bawić w tym miejscu?
Tam wiele dzieci się bawi.

Ale czy pan by chciał?

Oczywiście. Natomiast trzeba uzupełniać infrastrukturę. Projekt był związany z dość nowoczesnymi zabawkami, natomiast w tej chwili chcemy uzupełnić go o tradycyjne i będziemy co roku zapewniać pewne środki w budżecie na ten cel. Natomiast co do samego wykonania, my widzimy to, co jest nad ziemią, a tam trzeba było wymienić infrastrukturę podziemną wykonać, z dużym dofinansowaniem, więc możemy teraz ten plac rozwijać.

Pana zdaniem, mamy „miasto w ruinie”, czy jest bardzo do brze i warto tu żyć aż do śmierci - bo takie skrajne opinie można było usłyszeć podczas ostatniej sesji?

Nigdy nie jest ani tak, ani tak. Zawsze też może być lepiej. To jest stały proces. Również następni burmistrzowie czy panie burmistrz będą musiały się z tym zmierzyć. To jest ciągły rozwój i ciągłe problemy, które się pojawiają.

Z samorządem jest pan związany dłużej niż 11 lat, bo wcześniej był pan radnym miejskim i radnym powiatowym. Radny czy burmistrz - którą funkcją pan woli z perspektywy czasu? Gdybym nie chciał być burmistrzem, tobym nie kandydował.

To wiemy, ale po 11 latach może pan żałuje, może nie było warto...

Oczywiście to dwa organy - jeden jest wykonawczy, drugi uchwałodawczy. Pewnie rzadko się zdarza, że coś jest źle zrobione, „bo są tacy radni”. Zazwyczaj tym odpowiedzialnym jest zawsze burmistrz. Więc z punktu widzenia tej odpowiedzialności i tego, co mówią mieszkańcy, to burmistrz ma zawsze trudniej.

To pana ostatnia kadencja, ale gdyby dwukadencyjność władzy wójtów, burmistrzów i prezydentów została zniesiona, bo są takie pomysły - to będzie pan kandydował?

Nie, ponieważ już wcześniej powiedziałem, że jest to moja ostatnia kadencja i nie zamierzam już startować w wyborach do organu wykonawczego. Może będę radnym, jeśli mieszkańcy obdarzą mnie zaufaniem. Już tę decyzję podjąłem. Mówiłem o tym w kampanii i potwierdzam, że niezależnie, czy 2-kadencyjność będzie zniesiona, czy nie, to jest moja ostatnia kadencja.

3VF Wolne Samorządy

35 lat wolnych wyborów samorządowych

Spór o wystawę „Nasi chłopcy”: krytykują ją politycy PiS, broni ministerstwo kultury

OPR.: Maja Czech
Gdańsk

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz w poniedziałek na portalu społecznościowym skrytykował wystawę „Nasi chłopcy”, której wernisaż odbył się w piątek w Gdańsku. Razem z nim wystawę krytykował były szef MON Mariusz Błaszczak i prezydent Andrzej Duda.

„Wystawa w Muzeum Gdańskie >Nasi chłopcy< dotycząca mieszkańców Pomorza Gdańskiego służących w armii III Rzeszy nie służy polskiej polityce pamięci. Nasi chłopcy, żołnierze i cywile, Polacy, bronili Ojczyzny przed nazistowskimi Niemcami do ostatniej kropli krwi. To oni są bohaterami i to im należą się miejsca na wystawach” - napisał w portalu X, minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

W podobnym tonie wypowiedział się tam też prezydent Andrzej Duda. Napisał, że „nie ma zgody na relatywizowanie historii”.

- Z oburzeniem przyjmuję informację o wystawie „Nasi chłopcy” w Muzeum Gdańskie. Przedstawianie żołnierzy III Rzeszy jako „naszych” to nie tylko fałsz historyczny, to moralna prowokacja, nawet jeśli zdjęcia młodych mężczyzn w mundurach armii Hitlera przedstawiają przymusowo wcielonych do niemieckiego wojska Polaków - ocenił prezydent.

Zaznaczył, że jako Prezydent Rzeczypospolitej stanowczo się temu sprzeciwia.

Wystawę w gdańskim muzeum w poniedziałek skrytykował również były szef MON Mariusz Błaszczak, który na portalu X napisał: To jawna realizacja niemieckiej narracji, a prowadzą ją przeciw instytucje, które powinny strzec polskiej pamięci historycznej. Dodał, że „tego rodzaju wystawy to próba przekłamania historii”. Podkreślił, że „Nasi chłopcy” bronili Polski i ginęli od nie-

mieckich dział, a nie zakładali mundury Wehrmachtu czy SS.

Wystawa, która wywołała burzę

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

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

Podano wówczas, że ekspozycja opowiada o losach dziesiątek tysięcy mieszkańców Pomorza, którzy - najczęściej pod przymusem - zostali wcieleni do armii III Rzeszy.

Kurator wystawy dr Andrzej Hoja z Muzeum Gdańskie, cytowany w komunikacie podkreślił, że jest to wystawa o kimś bliskim, za kogo bierzemy odpowiedzialność i nie godzimy się na zapomnienie - i, co może się wydawać nieoczywiste, również o nas samych.

- To opowieść o pokoleniach dorastających w cieniu przemilczeń, o potomkach, którzy próbują dziś zrozumieć decyzje swoich dziadków i pradiadków - powiedział.

W obronie ekspozycji

Dyrektor Muzeum Gdańskie odniósł się do krytycznych ocen wystawy publikując oświadczenie w mediach społecznościowych. Prof. Waldemar Ossowski pisze:

- Sprzeciwiamy się niesprawiedliwym i powierchowym ocenom pojawiającym się w przestrzeni publicznej w związku z wystawą „Nasi chłopcy. Mieszkańcy Pomorza Gdańskiego w armii III Rzeszy”



Wystawa przybliży losy tysięcy Polaków, przymusem wcielonych do Wehrmachtu

- wyłącznie ze strony osób, które nie zapoznały się ani z samą ekspozycją, ani z jej kontekstem historycznym i edukacyjnym. Ubolewamy nad tym, że narracja wokół wystawy bywa wykorzystywana instrumentalnie dla doraźnych celów politycznych.

Wystawa została przygotowana we współpracy z Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku i Centrum Badań Historycznych PAN w Berlinie. To efekt pracy zespołu historyków i muzealników, którzy od lat zajmują się dokumentowaniem złożonych losów mieszkańców Pomorza i innych ziem wcielonych do III Rzeszy. Celem wystawy jest pokazanie tragicznego losu ludzi, którzy po 1939 roku znaleźli się pod brutalnym przymusem - wpisani na Volkslistę, powoływani do Wehrmachtu pod groźbą represji wobec siebie i swoich rodzin.

Tytuł „Nasi chłopcy” nie jest przypadkowy. Dotyczy on setek tysięcy osób - synów, braci i ojców z pomorskich rodzin. Zostali oni postawieni w sytuacji bez wyboru. Nasza wystawa pokazuje ich w sposób daleki od czarno-białych ocen.

Przypominamy: przymusowa germanizacja, wpisy

na Volkslistę, wcielenia do armii niemieckiej - to działania okupanta. Wielu Pomorzan za odprawę służby, za dezercję z Wehrmachtu i próbę przedostania się do Polskich Sił Zbrojnych czy do partyzantki, było skazywanych na śmierć i trafiało do obozów koncentracyjnych. Przykładem jest Stanisław Szucha, którego wysłano na front za propolską postawę jego rodziny w Wolnym Mieście Gdańsku. Na wystawie przedstawiamy też losy Edmunda Tyborskiego ze Swornych Gaci, który za ucieczkę z Wehrmachtu i próbę dołączenia do partyzantki został zgilotynowany, a jego rodzina zesłana do obozu.

Aneksja ziem polskich, zmuszanie Polaków do podpisywania Volkslisty i przymusowe wcielenie do Wehrmachtu są niemiecką zbrodnią, której nie będziemy przemilczać. Nie będziemy milczeć o jej ofiarach, które przez dziesięciolecie ukrywały ten fakt, bojąc się potępienia i wykluczenia. Pokazujemy cierpienie ludzi, którym odebrano wybór. Nie zgadzamy się na przedstawianie ich jako zdrajców lub kolaborantów. Wykluczanie ofiar niemieckiej przemocy z polskiej narodowej wspólnoty jest

nie tylko niegodne i niepatriotyczne, ale przypomina hańbiącą retorykę propagandy PRL-u, która przez dekady stygmatyzowała ofiary, a nie sprawców.

Historiom osób przedstawianych na wystawie towarzyszą materiały edukacyjne, komentarze ekspertów i głosy rodzin, które przez dekady nie miały prawa wybrzmieć. Nie da się budować dojrzałej debaty o historii bez uczciwego spojrzenia na jej najbardziej bolesne aspekty. Zachęcamy do odwiedzenia wystawy - i dopiero potem do formułowania ocen.

Stanowisko MKiDN

Do wystawy odniosło się również Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, które zamieściło komentarz w serwisie X.

- Wystawa „Nasi chłopcy” prezentowana przez Muzeum Gdańskie przywraca pamięć o Polakach, którym podmiotowość została przemocą odebrana, i o których na całe dekady zapomniano. Wystawa przybliży losy dziesiątków tysięcy Polaków, przymusem wcielonych do Wehrmachtu. Ogromna część z nich zdezerterowała, zasilając później szeregi Polskich Sił Zbrojnych

na Zachodzie. Misją instytucji takich jak muzea jest rzetelne i kompleksowe prezentowanie historii, często dotyczącej tematów trudnych i do tej pory przemilczanych - napisał resort.

Głos w obronie wystawy zabrał również prof. Cezary Obrecht-Prondzyński, socjolog, antropolog i znawca historii Kaszub i Pomorza.

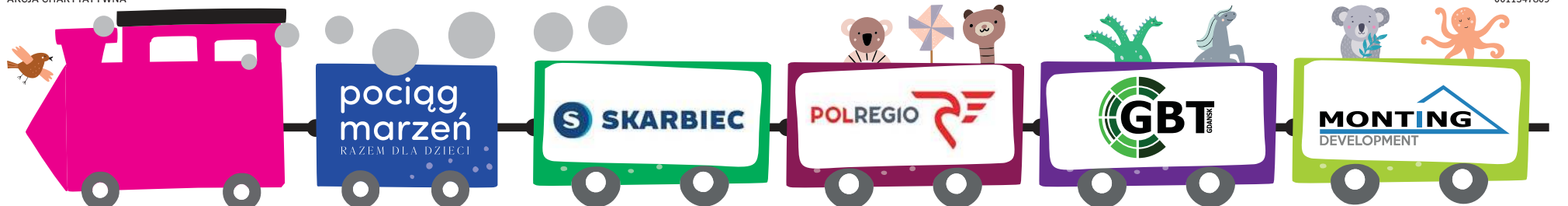
W czasie prac nad tą wystawą pojawiały się pytania jakiego mogą być reakcje? I oto mamy już odpowiedź po kilkunastu godzinach - napisał profesor na Facebooku. I dalej:

Mógłbym zapytać: kto? Kto jeszcze, choć wystawy nie widział, a na problemie się nie zna, zechce się wypowiedzieć? Kto jeszcze wzmoży się naradowo i zacznie bronić: Polski, tożsamości, historii, dziedzictwa, prawdy, pamięci... i czego tam jeszcze przed tymi, którzy dawniej i dziś: zdradzali, pluli, hańbili, zaprzędali...? Na wyścigi! Kto szybciej, bardziej, mocniej... Kto jeszcze zechce nas pouczyć, o czym wolno mówić, o czym pamiętać, co pokazywać, jak nazywać, czego się wstydić, a co gloryfikować? Kto jeszcze zechce nam wymierzyć czyśmy aby dobrymi Polakami? Kto jeszcze każe nam wyp... z kraju? Kto jeszcze zechce napisać o „nazi chłopcach”? O folksdojczach? O...

Już to wszystko słyszeliśmy, widzieliśmy i doświadczaliśmy! Już nas tym wszystkim obrzucano, z pogardą wyszydzano, z nienawiścią grożono i z wyższością pouczano. Niech Prezydent RP nie sądzi, że zaskoczył swoim stanowiskiem! Nie musi wiedzieć i widzieć aby ocenić nie tylko wystawę ale przede wszystkim tych, o których ona jest oraz ich rodziny. A jeśli on to tym bardziej wszyscy inni „z tego obozu”.

I niech się Minister Obrony Narodowej nie wysila, bo nie on pierwszy poddaje w wątpliwość nasz i naszych bliskich patriotyzm. Choć... może przyjdzie, przejdzie się z nami po wystawie, posłucha o naszej historii, pomyśli... i wtedy się wypowie?

AKCJA CHARYTATYWNA



0011347809

Decydują, co się zmieni w mieście

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Mieszkańcy Kościerzyny znów mogą współdecydować o tym, na co zostaną przeznaczone środki z miejskiego budżetu. Po kilkuletniej przerwie wrócił budżet obywatelski.

Całodobowy książkomat, tereny zielone na jednym z osiedli, festyn naukowy, a może spartakiada seniorów? O tym, który z pomysłów zostanie zrealizowany, zdecydują mieszkańcy Kościerzyny. Do 27 lipca mogą głosować na projekty zgłoszone do tegorocznej edycji Kościerskiego Budżetu Obywatelskiego.

To przede wszystkim forma współdecydowania o wydatkach publicznych, która od lat cieszy się zainteresowaniem w wielu miastach w Polsce. Dzięki niej to nie tylko urzędnicy czy radni, ale przede wszystkim sami mieszkańcy mogą wskazać, co jest im potrzebne: nowa infrastruktura rekreacyjna, wydarzenia społeczne, projekty edukacyjne czy rewitalizacja przestrzeni publicznej. Mieszkańcy Koście-



FOT. DAWID MIEȚO

Mieszkańcy mogą głosować w budżecie obywatelskim do 27 lipca

rzyny również zgłosili pomysły, które po weryfikacji formalnej i merytorycznej trafiły do etapu głosowania.

- Po kilku latach przerwy przywracamy w naszym mieście budżet obywatelski - mówi Dawid Jereczek, burmistrz Kościerzyny. - To wyjątkowe narzędzie demokracji lokalnej, które pozwala każdemu z mieszkańców współdecydować o tym, na co zostaną przeznaczone środki z budżetu miasta. Budżet obywatelski to nie

tylko forma współdecydowania, ale przede wszystkim wyraz zaufania do potrzeb i pomysłów mieszkańców, bo wierzę, że nikt nie zna potrzeb Kościerzyny lepiej niż oni. Zachęcam wszystkich do aktywnego udziału. Każdy głos się liczy, a każda propozycja może przyczynić się do poprawy jakości życia w Kościerzynie.

Dodajmy, że do dyspozycji w ramach budżetu jest 450 tys. zł. W tym roku na liście znalazło się siedem projektów.

Wśród propozycji zakwalifikowanych do głosowania pojawiły się inicjatywy dotyczące zarówno przestrzeni publicznych, jak i wydarzeń integrujących lokalną społeczność. Mieszkańcy mogą zagłosować między innymi na utworzenie całodobowego książkomatu przy Bibliotece Miejskiej, który ułatwi dostęp do książek poza godzinami jej funkcjonowania. Jest też projekt festynu naukowego dla uczniów szkół podstawowych, który ma inspiro-

wać dzieci do odkrywania nauki w atrakcyjny sposób.

Inne propozycje dotyczą zagospodarowania terenów zielonych, między innymi na osiedlu Świętopełka, oraz rewitalizacji skweru Sanary-Sur-Mer, który może zyskać nowe życie jako estetyczna i funkcjonalna przestrzeń. Wśród projektów znalazł się także pomysł organizacji pierwszej spartakiady seniorów w Kościerzynie - wydarzenia, które ma nie tylko zaktywizować osoby starsze, ale też zintegrować pokolenia. Są również pomysły skierowane do młodzieży, takie jak udział młodych ambasadorów Kościerzyny w zagranicznej wizycie partnerskiej, a także projekt modernizacji osiedlowego boiska, który ma stworzyć bezpieczne i dostępne miejsce do aktywności fizycznej i integracji sąsiedzkiej.

- Dobrze, że budżet obywatelski wrócił do Kościerzyny. To szansa dla nas wszystkich, by mieć realny wpływ na to, jak zmienia się nasze miasto - mówi pani Anna, mieszkanka miasta. - Głosowałam na projekt zagospodarowania terenów zielonych, bo brakuje tu takiej przestrzeni.

Każdy mieszkaniec może oddać jeden głos - wystarczy wejść na stronę internetową koscierzyna.budzetobywatelski.pl i zaznaczyć wybrany projekt. Głosowanie odbywa się wyłącznie drogą elektroniczną i potrwa do 27 lipca włącznie. W przypadku osób niepełnoletnich konieczne jest załączenie skanu zgody opiekuna prawnego. W razie trudności technicznych pomocą służy Wydział Rozwoju i Promocji Urzędu Miasta Kościerzyna - urzędnicy dyżurują od poniedziałku do piątku w godzinach pracy magistratu. Jak podkreślają mieszkańcy, udział w głosowaniu to nie tylko obywatelski obowiązek, ale przede wszystkim przywilej. To możliwość wyrażenia opinii na temat kierunku rozwoju miasta. Oddany głos może zdecydować o tym, czy w okolicy powstanie miejsce spotkań, czy dzieci zyskają ciekawą inicjatywę edukacyjną.

- Pokażmy wspólnie, że Kościerzyna to miasto aktywnych i zaangażowanych obywateli - dodaje burmistrz. - Razem możemy tworzyć miasto jeszcze bardziej przyjazne, nowoczesne i zielone.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0411291959

ENERGIA JUTRA

ZACZYNA SIĘ DZIŚ



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

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

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

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

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

Jak ORLEN zbudował niezależność energetyczną?

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

Równolegle koncern przygotowywał technologicznie



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

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

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

bezpiecznych i sprawdzonych źródeł, m.in.:

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

Co niezależność energetyczna oznacza dla Polaków?

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

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

KURSY WALUT

15.07.2025

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

EUR	422/429 (-)	GBP	485/493 (-)
USD	362/369 (+)	CHF	453/460 (o)
GBP	485/493 (-)		
CHF	453/460 (o)		

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	422/429 (-)
USD	362/369 (+)
GBP	485/493 (-)
CHF	453/460 (o)

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

REKLAMA

0011368241



OBWIESZCZENIE
Starosty Wejherowskiego

o wydaniu decyzji ZRID
na realizację inwestycji drogowej

działając na podstawie art. 11a, art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jedn. Dz. U. z 2024 r. poz. 572) Starosta Wejherowski zawiadamia, że w dniu 14.07.2025 r., na wniosek Burmistrza Miasta Redy z dnia 3.04.2024 r. reprezentowanego przez Pana Michała Sadowskiego, wydano decyzję AB.6740.11.13.2024.16 **odmawiającą zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa ulicy Tarasowej w Redzie”**

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Miasta Redy określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:*
- obr. 01 Reda działki nr ewid.: 741/30, 741/37 (741/28), 741/40 (741/34), 741/41 (741/34)

B. działki objęte obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zjazdów i innych dróg publicznych:*
- obr. 01 Reda działki nr ewid.: 719/21, 741/19, 742/1

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości zapoznania się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Wejherowie, 84-200 Wejherowo, ul. 3 Maja 4, po telefonicznym uzgodnieniu terminu pod nr 58 572-94-47.

Informuje się, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Tankowanie promu rom ro-pax budowanego w Remontowej

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Firma Elenger przeprowadziła pierwsze tankowanie LNG nowo budowanego w Gdańskiej Stoczni „Remontowa” promu pasażersko-samochodowego dla krajowych armatorów.

Operację przeprowadzono metodą „truck-to-ship”, która polega na bezpośrednim tankowaniu statków przy użyciu autocystern. Przy pomocy trzech autocystern, do kriogenicznego zbiornika promu NB101 podano 139 metrów sześć. skroplonego gazu ziemnego.

– Cieszymy się z tego historycznego kroku na polskim rynku. To efekt wieloletniego doświadczenia naszych specjalistów w dostawach LNG oraz w budowie stacji regazyfikacji. Teraz z powodzeniem przenosimy te kompetencje na rynek bunkrowania – mówi Marius Kairys, prezes Elenger sp. z o.o. - Dzięki własnej flocie autocystern i sprawdzonemu know-how możemy zapewnić armatorom niezawodne i ekologiczne paliwo, co realnie przyczynia się do redukcji emisji w regionie Morza Bałtyckiego.

Bunkrowany przez Elenger statek, to nowoczesny prom do przewozu 400 pasażerów oraz samochodów. Jednostka została wyposażona w cztery dwupaliwowe silniki (LNG/diesel), co docelowo ma ograni-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Prom przechodzi próby w stoczni Remontowa, w której jest budowany

czyć emisję CO o około 25 proc. w porównaniu do tradycyjnych napędów. Było to pierwsze tankowanie tej nowo budowanej jednostki, dlatego operację bunkrowania poprzedziły drobiazgowo przygotowania. Najpierw przetestowano i zatwierdzono przez towarzystwo klasyfikacyjne DNV wszystkie układy zasilania, kontroli, wentylacji i bezpieczeństwa będące integralną częścią systemu LNG. Silniki sprawdzono wstępnie na paliwie konwencjonalnym, a następnie zbiornik LNG osuszono i schłodzono ciekłym azotem do -130°C oraz przetestowano na szczelność, co pozwoliło potwierdzić goto-

wość promu do przyjęcia LNG.

Kolejne bunkrowanie promu NB101 skroplonym gazem ziemnym w Gdańskiej Stoczni Remontowej zaplanowano tuż przed próbami morskimi. Dodatkowe operacje tankowania tym błękitnym paliwem są także przewidziane podczas prób morskich.

Prom, pierwszy z trzech zamówionych w ramach programu Batory, przechodzi obecnie próby portowe HAT (Harbour Acceptance Tests), poprzedzające próby morskie jednostki. Celem podania paliwa było przeprowadzenie drugiej i ostatniej fazy testowania siłowni promu, podczas

prób portowych, a także testów silników. Kolejne bunkrowanie promu NB101 skroplonym gazem ziemnym zaplanowano tuż przed próbami morskimi.

Poza Polską, Elenger ma na swoim koncie ponad 6000 operacji bunkrowania LNG metodą „truck-to-ship” – głównie w portach Tallin, Helsinki, Hanaaari i Hanko. Co istotne, Elenger jako pierwszy w regionie państw bałtyckich rozpoczął tego typu usługi w 2017 roku. Firma dysponuje również własnym statkiem bunkrującym Optimus, wykorzystywanym w operacjach „ship-to-ship” w regionie morza Bałtyckiego. ©P

REKLAMA

0011368020



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Pruszcze Gdańskim

**podaje do publicznej wiadomości WYKAZ nieruchomości
przeznaczonej do sprzedaży:**

Nieruchomość gruntowa zabudowana składająca się z działek 356/35, 356/36, 356/37, 356/38, 357/23, 357/24, 357/28, 357/29, 357/37, 389/2, 389/4 o łącznej pow. **6,9542 ha** położona **w gminie Czarne**, oznaczona w ewidencji gruntów **obręb Bińcze** w skład której wchodzi grunty nierolne zabudowane Br-R111a – 0,8021 ha, R111a – 0,2445 ha, Br-R111b – 5,5234 ha, R111b – 0,3842 ha dla której w Sądzie Rejonowym w Człuchowie prowadzona jest księga wieczysta o nr SL1Z/00016826/5, SL1Z/00001391/8.

Cena wywoławcza brutto nieruchomości (wraz z kosztami przygotowania do sprzedaży) wynosi 960.222,00 zł (słownie: dziewięćset sześćdziesiąt tysięcy dwieście dwadzieścia dwa złote i 00/100).



Źródło: <https://polska.e-mapa.net/>

Szczegóły ogłoszenia na stronie: www.nieruchomosci.gov.pl,
<https://www.nieruchomosci.gov.pl/nieruchomosci/oferty>

REKLAMA

0011368226



OGŁOSZENIE

Wójta Gminy Krokowa

Krokowa, dn. 16.07.2025 r.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Krokowa uchwały nr XIV/113/2025 z dnia 27 marca 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Dębki – Piaśnica, gmina Krokowa oraz o rozpoczęciu strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków jego realizacji.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu tego planu miejscowego **w terminie do dnia 8.08.2025 r.**

Wniosek do projektu miejscowego składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, **wyłącznie na formularzu** w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wzór formularza, na którym składa się wniosek, został ustalony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509) i jest dostępny:

- na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Krokowa w zakładce „Zagospodarowania przestrzenne” => „Druki do pobrania”;
 - Urzędzie Gminy Krokowa, ul. Żarnowiecka 29, 84-110 Krokowa.
- Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu miejscowego do Wójty Gminy Krokowa w formie:**
- papierowej na adres: Urząd Gminy Krokowa, ul. Żarnowiecka 29, 84-110 Krokowa,
 - za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: urząd@krokowa.pl,
 - poprzez platformę ePUAP lub e-Doręczenie.

Organem właściwym do rozpatrzenia złożonych wniosków jest Wójt Gminy Krokowa.

Wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Stosownie do art. 13i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) informuje się, że Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Krokowa w zakładce „Ochrona danych, cyberbezpieczeństwo”.

Wójt Gminy Krokowa
Adam Śliwicki

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Sto nowych leków krytycznych

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

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

SAN DIEGO

Polski astronauta już na Ziemi

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



FOT. SPACE X

WARSZAWA

Kłopoty powodzian z polisami

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

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

WILNO

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



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

Andrius Kubilius, komisarz ds. obronności Unii Europejskiej

Bezpłatne szczepienia dla seniorów z chorobami płuc

Sylvia Lis
Region

Dokładnie 4266 starszych Pomorzan skorzysta z bezpłatnych szczepień przeciwko krztuścowi. Będą one przeznaczone dla osób powyżej 65. roku życia z rozpoznaną chorobą płuc. To efekt współpracy samorządu wojewódzkiego z powiatami, która ma na celu ochronę najbardziej narażonych grup mieszkańców.

W kwietniu 2025 r. Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji pozytywnie zaopiniowała przygotowany przez województwo pomorskie program polityki zdrowotnej. Program szczepień przeciwko krztuścowi będzie realizowany we współpracy z powiatami. Samorząd województwa przeznaczył na ten cel 550 tys. zł, tyle samo wydadzą powiaty.

- Samorząd województwa przeprowadzi konkurs na koordynatora szczepień na terenie całego województwa. Konkurs chcemy ogłosić jeszcze w lipcu,



FOT. 123RF

Przeciwko krztuścowi zostanie zaszczepionych 4266 pomorskich seniorów

aby szczepienia rozpoczęły się w tym roku - wyjaśnia członek Zarządu Województwa Pomorskiego Adam Gawrylik.

Łącznie zaszczepionych ma zostać prawie 4300 osób. Z tego w tym roku około 1300.

Szczepienia ochronne pozostają najskuteczniejszą metodą zapobiegania kokluszowi, zwłaszcza u osób najbardziej narażonych - seniorów z chorobami płuc. Zastępca dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego Tadeusz Jędrzejczyk podkreśla, że program to nie tylko ochrona przed chorobą, ale także przeciwdziałanie powikłaniom i ograniczanie rozprzestrzeniania się epidemii.

W Polsce szczepienia przeciwko krztuścowi są obowiązkowe dla dzieci i młodzieży do 19. roku życia, natomiast dorośli powinni korzystać z szczepień przypominających, szczególnie kobiety w ciąży, osoby starsze i pracujące z małymi dziećmi. Jednak wciąż wiele osób dorosłych rezygnuje z tej formy profilaktyki, co jest powodem do niepokoju.

Krztusiec, czyli koklusz - to ostra, wysoce zakaźna choroba układu oddechowego, przenoszona drogą kropelkową. Jest bardziej zaraźliwa niż ospa wietrzna. Charakteryzuje się przewlekłym, suchym kaszlem, który może trwać nawet do czterech miesięcy, stąd chorobę na-

zywa się też 100-dniowym kaszlem. Cyklicznie, co 3-5 lat, występują większe ogniska epidemiczne, z którymi właśnie teraz mamy do czynienia.

Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH, w Polsce od stycznia do 15 grudnia 2024 r. zarejestrowano 30 684 przypadków krztuśca. To ponad 35-krotny wzrost w porównaniu do analogicznego okresu 2023 r., kiedy odnotowano 871 przypadków. W województwie pomorskim nastąpił skokowy wzrost zachorowań. W 2023 r. były: 62 przypadki, co oznacza zapadalność 2,63 na 100 tys. mieszkańców. A już do 15 sierpnia 2024 r. odnotowano 3372 przypadki (zapadalność 133,8 na 100 tys.), co stanowi ogromny wzrost w porównaniu z rokiem poprzednim.

Obecnie województwo pomorskie po łódzkim (96,7 przypadki na 100 tys. mieszkańców) zajmuje drugie miejsce w Polsce (81,2) pod względem liczby zachorowań na koklusz. Podjęte działania, takie jak darmowe szczepienia dla seniorów z chorobami płuc, są kluczowe w walce z epidemią krztuśca. ©

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

oprac. Karolina Wrońska
Olsztyn

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

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

osoby, która nielegalnie przekroczyła granicę.

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

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

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

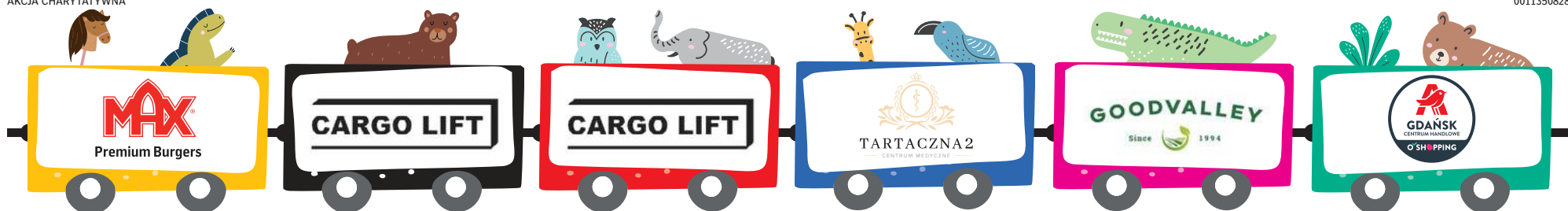
- Trwa gromadzenie materiału dowodowego; przesłuchiwani są świadkowie; analizo-

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

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

AKCJA CHARYTATYWNA

0011350828



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

oprac. Anna Nagel
Paryż

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

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

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

Zwracając się do CNDA, kobieta argumentowała w swoim wniosku, że „armia izraelska



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

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

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

Zelenski zmienia szefa rządu, czekając na wsparcie Zachodu

oprac. Karolina Wrońska
Kijów

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

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

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

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

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



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

sze zasoby, największe zadania i ogromna odpowiedzialność za kraj - powiedział ukraiński prezydent w nagraniu udostępnionym na platformach społecznościowych.

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

Wcześniej w lipcu agencja Bloomberg spekulowała, że premierowie może zostać powierzone kierowanie ambasadą Ukrainy w USA. Portal

RBK-Ukraina przypomniał wówczas, że w Kijowie od kilku tygodni krążą pogłoski o nadchodzących zmianach w gabinecie i zwolnieniu premiera.

Trump poinformował, że na Ukrainę trafią systemy obrony powietrznej Patriot, których potrzebuje ona do odparcia rosyjskich ataków

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

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

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

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

Niepokojące sygnały z ośrodków detencyjnych w USA. Demokraci mówią o złych warunkach

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Imigranci osadzeni w ośrodkach detencyjnych służb ICE w USA skarżą się, że są głodni i dostają zepsute jedzenie. Władze zapewniają, że te doniesienia to kłamstwo.

Telewizja NBC News poinformowała, że osoby przetrzymywane w ośrodkach amerykańskiego Urzędu ds. Imigrantów i Egzekwowania Ceł (ICE) w co najmniej siedmiu stanach skarżą się na braki żywności albo otrzymywanie zepsutego jedzenia.

Według stacji, która powołuje się na obrońców praw imigrantów i samych zatrzymanych, osadzeni tracą na wadze i chorują. Telewizja zaznaczyła, że w związku z prowadzoną przez administrację prezydenta

Donalda Trumpa polityką migracyjną obiekty ICE są przepełnione.

„Wszelkie twierdzenia co do tego, że w ośrodkach detencyjnych ICE brakuje jedzenia albo panują w nich złe warunki, są FAŁSZYWE” - napisał resort bezpieczeństwa krajowego w serwisie X. Zapewniono, że wszyscy osadzeni otrzymują odpowiednie wyżywienie, leczenie i mają możliwość komunikowania się z bliskimi i prawnikami.

W mediach pojawiły się doniesienia o niepokojących warunkach panujących w niedawno otwartym ośrodku dla imigrantów na Florydzie, nazwanym przez władze „aligatorowym Alcatraz”.

Według CBS News w miniony weekend po raz pierwszy na teren obiektu wpuszczono polityków. Zasiadająca w Izbie



Słynny ośrodek zaczął działać na początku lipca

Reprezentantów demokratki Debbie Wasserman Schultz, która odwiedziła ten leżący na mokradłach obiekt, powiedział, że zatrzymani „są w zasadzie zapakowani w klatki, od ściany do ściany, 32 osoby na klatkę”.

Rodziny zatrzymanych skarżą się, że na miejscu panuje upał, są przerwy w dostawach prądu, jest mnóstwo komarów i brakuje jedzenia - pisał portal Hill.

Stojący na czele ICE Todd Lyons powiedział, że politycy powinni zdać sobie sprawę, że to nie jest ośrodek wypoczynkowy.

- Ci ludzie są tam tylko po to, by mogli zostać szybko wywiezieni z kraju - oświadczył.

„Aligatorowe Alcatraz” odwiedzi też republikańscy politycy, którzy przyznali, że są zadowoleni z warunków panujących na terenie ośrodka.

Pierwsi imigranci trafili tam na początku lipca. Obiekt zbudowany w ciągu ośmiu dni na terenie dawnego lotniska szkoleniowego początkowo ma pomieścić 3 tys. zatrzymanych. PAP

Węgry oskarżają Ukrainę o agresywny pobór

oprac. Karolina Wrońska
Budapeszt

Szef węgierskiej dyplomacji Peter Szijjarto stwierdził, że pobór do wojska w Ukrainie często jest równoznaczny z „polowaniem na ludzi”.

Rząd Węgier będzie naciskał na Unię Europejską, aby zajęła wspólne stanowisko w sprawie „brutalnego poboru do wojska, w wyniku którego jeden z Węgrów został pobity na śmierć” - zapowiedział węgierski minister spraw zagranicznych.

- Gdyby nawet jedna dziesiąta tego wszystkiego zdarzyła się gdzieś indziej, UE natychmiast by to potępiła - ocenił Szijjarto w opublikowanym przez media nagraniu.

W ubiegłym tygodniu sekretarz stanu w węgierskim MSZ Levente Magyar poinformował, że

w związku ze śmiercią obywatela Ukrainy z węgierskiej mniejszości na Zakarpaciu do siedziby resortu wezwano ambasadora Ukrainy w Budapeszcie. Według węgierskich władz ukraińscy rekruterzy mieli pobić mężczyznę, który stawiał opór przy próbie doprowadzenia go do komisji wojskowej.

Ambasada Ukrainy na Węgrzech napisała następnie na Facebooku, że przyczyną zgonu był zator płucny i odrzuciła oskarżenie, jakoby tragiczne zdarzenie miało jakikolwiek związek z procesem rekrutacji.

„Kategorycznie odrzucamy wszelkie zarzuty dotyczące przymusowego poboru do wojska, znęcania się lub łamania praw człowieka” - napisała placówka. Ambasada dodała, że Kijów jest otwarty na „przejrzyste śledztwo” w tej sprawie. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA



0411352671

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**



Nissan Skyline R34 GT-t, Jakub Wieczorek



Harley dawidson, 2002, Jarosław Rutkowski

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO
salon

motofakty.pl



FINAŁ AKCJI SPECJALNEJ Na ogólnopolskiej gali w Kielcach nagrodziliśmy laureatów z całej Polski

Wielka gala Mistrzów Motoryzacji 2025

W sobotę, 12 lipca, w Targach Kielce odbyła się wielka gala finałowa plebiscytu Mistrzów Motoryzacji 2025. Na scenie pojawili się laureaci z całej Polski.

Podczas gali nagrodziliśmy najlepszych mechaników, instruktorów jazdy, kierowców. Po raz pierwszy wyróżniliśmy również doradców do spraw sprzedaży samochodów. Nagrody trafiły również do najlepszych warsztatów samochodowych, szkół jazdy oraz firm transportowych. Wyróżnieni zostali także właściciele samochodów i motocykli w kategoriach ALE Fura i Ale Motor oraz firmy w kategorii Auto Detailing, którzy w poszczególnych kategoriach zwyciężyli w swoim województwie.

Mistrzowie Motoryzacji 2025

Pierwsze miejsce i tytuł Mistrza Motoryzacji Roku 2025 Polski oraz nagrodę główną - 40 tysięcy złotych - otrzymał Paweł Bondar, który pracuje jako kierowca w Klinice Chirurgii Naczyni i Transplantacji Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, w województwie podlaskim. - Jestem zdziwiony i zszokowany. Trudno mi cokolwiek powiedzieć. Nie spodziewałem się w ogóle, że zostanę zgłoszony do tego plebiscytu. Na co dzień wożę zespoły lekarskie, biorców albo same organy - mówił po rozdaniu nagród Paweł Bondar.

Drugie miejsce zdobył Przemysław Koziorzowski właściciel firmy Auto Mechanik Przemysław Koziorzowski z Pawłówek, w województwie kujawsko-pomorskim. Trzecie miejsce w finale ogólnopolskim zajęła Roma Kaczyńska, która pracuje, jako instruktor, w szkole jazdy Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Elku, w województwie warmińsko-mazurskim.

Oto pełna lista Mistrzów Motoryzacji

I miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), II miejsce: Przemysław Koziorzowski - Auto Mechanik Przemysław Koziorzowski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Roma Kaczyńska - ZDZ, Elk (woj. warmińsko-mazurskie), IV miejsce: Robert Barchański - KIA Auto Junior, Rybnik (woj. śląskie), V miejsce: Krzysztof Nowak - Salon BMW, Krasne (woj. podkarpackie), VI miejsce: Adrian Sas - Omoda & Jaecoo Nawrot, Wrocław (woj. dolnośląskie), VII miejsce: Rafał Toruński - KubaśTrans, Kraków (woj. małopolskie), VIII miejsce: Piotr Cybulski - Szkoła Jazdy Mobil - Auto, Barlinek (woj. zachodniopomorskie), IX miejsce: Tomasz Kotłęga - OSK Piotr Łukaszewski, Świecie (woj. kujawsko-pomorskie), X miejsce: Piotr Tracz - Tracz Cars Mechanika Samochodowa, Chroślice (woj. dolnośląskie).

Ranking ogólnopolski w plebiscytowych kategoriach

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoClinic - Gorzów Wielkopolski, Górczyńska 23 (woj. lubuskie), II miejsce: MCS Ceramiczna ochrona - Studio auto Kosmetyki - Pabianice, Władysława Sikorskiego 13 (woj. łódzkie), III miejsce: IGMA Auto detailing - Kwidzyn, Hallera 28A (woj. pomorskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk, Jaśkowska Dolina 101 (woj. pomorskie), II miejsce: TT-TAXI Tomasz Tofin - Wieliczka, Niepołomska 17 (woj. małopolskie), III miejsce: ToruńskiBus.pl - Toruń (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: OSK Kierowca Doskonały - Zielona Góra, Węgierska 52 (woj. lubuskie), II miejsce: ELKLASA - Nowy Sącz, Jana

Długosza 43/4 (woj. małopolskie), III miejsce: Szkoła Jazdy Gadacz - Jędrzejów, 11 Listopada 5 (woj. świętokrzyskie).

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: Aral - Sławno, Chopina 32 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Auto Mechanik Koziorzowski - Pawłówek, Leśna 43 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: HOCAR - Tuning, Błacharstwo, Elektromechanika Pojazdowa - Czartki 40 (woj. wielkopolskie).

ALE FURA!: I miejsce: Mazda MX-5 MIATA NA, 1997 - Aleksander Czekaj, Kraków (woj. małopolskie), II miejsce: Datsun 240Z, 1973 - Dariusz Kowalczyk (woj. wielkopolskie), III miejsce: Mini One, 2004 - Daniel Kujawa (woj. kujawsko-pomorskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Honda GoldWing DCT - Marek Limanówka (woj. małopolskie), II miejsce: BMW Rninet Scrambler K-23, 2019 - Arkadiusz Zelek, Skała (woj. małopolskie), III miejsce: Suzuki Intruder vzt1800, 2007 - Marcin Skowroński, Łowicz (woj. łódzkie).

Mistrzowie Motoryzacji to największy ogólnopolski plebiscyt motoryzacyjny!

Zwycięzców wybrali ci, którzy mają do tego największe prawo - klienci branży motoryzacyjnej. - Plebiscyt ten stał się już naszą tradycją, mocno wyciekowaną nie tylko przez zmotoryzowanych Czytelników i Internautów, ale również samych

przedstawicieli branży - mówiła na jego rozpoczęcie Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która była odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska Press Grupy.

W tym roku, po raz kolejny, plebiscyt zakończyliśmy podczas XII Dub it Tuning Festival w Kielcach, prawdziwego święta fanów czterech kółek. To obowiązkowy punkt w kalendarzu wszystkich miłośników motoryzacji. W tym roku pasjonaci klasyków, samochodów modyfikowanych, supercarów i driftu spotkali się 12-13 lipca w Targach Kielce. Auta warte kilkadziesiąt milionów złotych, gwiazdy świata motorsportu i pokazy driftu - to tylko część atrakcji, jakie czekała na fanów motoryzacji w Targach Kielce. Tereny targowe na dwa dni stały się punktem obowiązkowym dla miłośników najlepszych projektów tuningowych, pasjonatów ostrej jazdy i niezapomnianych emocji - a także miejsce triumfu i wręczenia nagród uczestnikom naszej akcji!

Partnerami tegorocznej edycji były Dub It oraz Targi Kielce, organizator XII Dub it Tuning Festival. Plebiscyt objęty był patronatem Motosalonu oraz serwisu internetowego www.motofakty.pl, na którego adres zapraszamy wszystkich Czytelników, by zapoznać się z pełną listą zwycięzców wszystkich kategorii: www.motofakty.pl/gala-moto



RELACJA Z GALI Mnóstwo zdjęć z wydarzenia w Kielcach znajdziesz na stronie internetowej motofakty.pl/gala-moto

Na scenie stanęli laureaci z całej Polski





Pozyskał zaufanie klientów i zdobył nasz mistrzowski tytuł

W świecie motoryzacji liczy się nie tylko jakość samochodu, ale też człowiek, który potrafi idealnie dopasować auto do klienta.

Dla Michała Klimasińskiego (Bawaria Motors, Gdańsk) sprzedaż samochodu to coś znacznie więcej niż transakcja. To początek relacji, której fundamentem jest zaufanie. Laureat plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji w kategorii Doradca

do spraw Sprzedaży Samochodów na co dzień reprezentuje markę BMW. To, co naprawdę go wyróżnia, to podejście do klienta. Każdy, kto przekracza próg salonu, ma swoją historię, potrzeby i oczekiwania. Jego rolą jest ich uważne wysłuchanie i zaproponowanie rozwiązania, które idealnie wpisze się w styl życia osoby, której auto będzie służyć. Przez długie lata. W pracy doradcy nie chodzi wyłącznie o para-

metry techniczne czy design. Chodzi o emocje, komfort i doświadczenie, jakie towarzyszy każdemu etapowi zakupu - od pierwszego kontaktu, przez jazdę próbną, aż po moment odebrania kluczyków. Klienci doceniają Jego empatię, profesjonalizm i umiejętność zadawania właściwych pytań. To właśnie dzięki tym cechom potrafi nie tylko doradzić, ale stworzyć atmosferę, w której klient czuje się ważny i wysłu-

chany, a jego potrzeby są zawsze priorytetem.

Choć Jego dni są wypełnione spotkaniami, nigdy nie traci z oczu najważniejszego - człowieka po drugiej stronie biurka. To on sprawia, że motoryzacyjne marzenia stają się rzeczywistością - w stylu premium. To właśnie takie podejście przyniosło Mu zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji.



Największa duma? Pozytywne wyniki egzaminów kursantów

- Tytuł Mistrz Motoryzacji to dla mnie przede wszystkim wyróżnienie i zobowiązanie - mówi Instruktor Jazdy Roku.

Paweł Karkusiewicz (OSK Perfekt, Słupsk) zaczynał od chęci zdobycia wszystkich kategorii prawa jazdy, aby - jak sam mówi - nic Go nie ograniczało. Droga do zdobycia uprawnień instruktora nauki jazdy rozpoczęła się od spontanicznej rozmowy

z pierwszym szefem, który to właśnie zasugerował, że poszukuje instruktora i że pan Paweł mógłby zrobić takie uprawnienia. Tak to się zaczęło. - W mojej ocenie najważniejszą cechą jest cierpliwość, empatia, następnie umiejętność przekazania wiedzy oraz komunikatywność. Nasi kursanci bywają naprawdę różni. Od osób, które zupełnie się nie stresują do osób, których stresuje uruchomienie silnika - ocenia zwy-

cięzca. Ważna jest także komunikatywność, która ułatwia współpracę z kursantami. Jakie sytuacje są dla Niego najbardziej satysfakcjonujące? - Szczególnymi powodami do dumy są przede wszystkim pozytywnie zdane egzaminy czy to teoretyczne, praktyczne, a także kwalifikacje zawodowe - odpowiada. Dumny jest także z siebie, ponieważ niegdyś pracował jako instruktor jazdy w Warszawie. Nie było to łatwe zadanie,

ponieważ nie znał miasta. Ale po kilku tygodniach udało Mu się pokonać tę barierę, co jest dla Niego osobistym sukcesem. Radość czerpie także z zadowolenia kursantów. Szczególnie kiedy mija ich na mieście, a oni jeżdżą już sami samochodem osobowym, ciężarowym czy też autobusem komunikacji miejskiej. Pojawia się wtedy satysfakcja z tego, że mógł się przyczynić do realizacji ich marzeń.



Odeszła z korporacji, by spełniać się jako kierowca zawodowy

Zaczynała w korporacji, później pracowała jako kierowca śmieciarki, dziś zajmuje się przewozem paliw lotniczych. Jej historia zaskakuje i daje nadzieję na to, że rzeczywistość nie ma rzeczy niemożliwych.

Wioletta Piotrowicz (Orlen, Gdynia) jest zawodową kierowcą od ubiegłego roku. Jest to więc dla Niej jeszcze niewydeptana ścieżka, którą po-

dąża z uśmiechem na ustach. Przez kilkanaście lat pracowała w korporacji, była wewnętrznym audytorem, pewnego dnia podjęła śmiałą decyzję o zmianie zawodu. W rozmowie dla Dziennika Bałtyckiego w trakcie wręczenia nagród laureatom plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji mówiła: „Zaczęłam kompletnie od zera, to był grudzień 2023 roku, kiedy te wszystkie uprawnienia zdobywałam - kategoria C, C+E, karta kierowcy, po-

tem zrobiłam sobie dodatkowo uprawnienia na ADE (przewóz materiałów niebezpiecznych)” - tak wyglądały Jej początki w tej branży. Doświadczenie zdobywała na początku, jako kierowca śmieciarki, co budziło niemałe zdziwienie wśród mieszkańców Gdyni. W lutym bieżącego roku złożyła aplikację dalej i tym sposobem dzisiaj przewozi cysterną paliwa lotnicze. Prowadzi bloga, na którym dzieli się swoimi wyzwaniami zwią-

zanymi z tą profesją. Wykonuje niezwykle odpowiedzialną i niebezpieczną pracę, ponieważ przewozi materiały wybuchowe, łatwopalne. Uważa, że zawód kierowcy uczy przede wszystkim cierpliwości i pokory. Często można spotkać się z przejawami braku empatii na drodze, dlatego we wspomnianym wywiadzie pani Wioletta radziła, aby oprócz przygotowania merytorycznego, uzbroid się w uśmiech i spokój.



Jego marzeniem jest zbudowanie i otwarcie własnego warsztatu

Czuję ogromną radość, kiedy klienci są zadowoleni z moich usług i polecają mnie innym. Myślę, że jest coś, co napędza mnie do dalszego rozwijania się w tej branży - mówi.

Daniel Gierszewski (Auto Naprawa Daniel Gierszewski, Starogard Gdański) zaczynał od drobnych napraw rowerów i motocykli. Bardzo interesował się motoryzacją. Decy-

zję, że zwiąże się ze światem samochodów podjął podczas praktyk zawodowych w szkole. Najważniejsze są dla Niego: uczciwość, cierpliwość, lojalność, terminowość oraz stałe poszerzanie i aktualizowanie swojej wiedzy. - Każdy etap mojej pracy był dla mnie ważny i uczył czegoś nowego. Szczególnie wyjazd do Norwegii i praca w serwisie Forda nauczyła mnie bardzo dużo. Dążenie do celu przybliżyła

mnie do zrealizowania jednego z marzeń, jakim było wybudowanie i otworzenie swojego warsztatu w Starogardzie Gdańskim - wyznaje pan Daniel. Do działania napędza Go rodzina. Tytuł Mechanika Roku 2025 był dla Niego dużym osiągnięciem i jednocześnie reklamą dla Jego firmy: - W zeszłym roku również zdobyłem tytuł Mechanika Roku 2024 w powiecie starogardzkim oraz w województwie pomor-

skim. Jestem bardzo wdzięczny każdej osobie, która przyczyniła się do tego, że zostałem wyróżniony w tym plebiscycie. Czuję ogromne szczęście i wdzięczność, bo do ostatnich minut głosowania nie byłem pewny, czy będę na pierwszym miejscu w województwie pomorskim. Ale kiedy zakończyło się głosowanie z niedowierzaniem i euforią patrzyłem na wynik i cieszyłem się razem z żoną z tego sukcesu.

Samochody w Ich rękach zyskują drugie, piękniejsze życie

To nie tylko praca, ale i pasja. Z ogromnym zaangażowaniem dbają o każdy detal, przywracają blask samochodom i zdobywają zaufanie klientów. Teraz ich wysiłek został doceniony - w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji.

Choć nie spodziewali się aż tak wysokich wyników, Ich zaangażowanie mówi samo za siebie. „Dziękujemy z całego serca!” - napisali przedsta-

wiciele IGMA Auto detailing (Kwidzyn, Hallera 28A) na swoim fanpage'u tuż po ogłoszeniu wyników plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji. I mieli ku temu powody - zajęli 1. miejsce w województwie i 3. w Polsce w ogólnopolskiej kategorii Auto Detailing Roku 2025. To ogromne wyróżnienie, na które zapracowali z pełnym oddaniem i pasją.

Na co dzień w IGMA Auto detailing zajmują się nie tylko autodeta-

lingiem. Oferują również mechanikę, lakierowanie, diagnostykę komputerową oraz konserwację samochodów. To kompleksowe podejście sprawia, że klienci mogą liczyć na pełną opiekę nad swoim pojazdem - od estetyki po techniczny stan. Jednak to właśnie precyzyjna pielęgnacja i przywracanie aut do perfekcyjnego wyglądu przyniosły Im ogólnopolskie uznanie w tegorocznej edycji plebiscytu.

Ich praca to coś więcej niż usługa - to pasja do motoryzacji i dbałość o każdy detal. W połączeniu z serdecznym podejściem do klienta i aktywnością w mediach społecznościowych, stworzyli markę, której ufają setki kierowców i właścicieli pojazdów. Tytuł nie jest przypadkiem - to zasłużona nagroda za konsekwencję, jakość i zgrany zespół, który traktuje każde auto jak wizytówkę swojej pracy.





Największa i najstarsza korporacja taksówkowa w Sopocie

Sopot Taxi to synonim profesjonalizmu i zaangażowania, które widzą i doceniają pasażerowie korzystający z ich usług.

Sopot Taxi (Sopot, Obodrzyków 1) wygrywa w wojewódzkim etapie głosowania na Firmę Transportową Roku. Jest to najstarsza i największa korporacja taksówkowa w całym mieście. Działają od 1989 roku, zatem stoi za nimi już ponad 30 lat do-

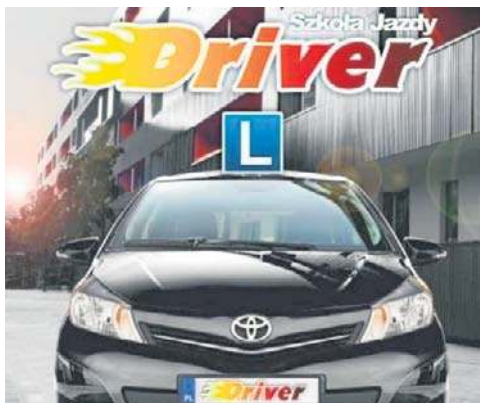
świadczenia, zaangażowania i pasji. W tym czasie udało im się dowieźć na miejsce tysiące zadowolonych klientów. Tak długa obecność na sopockim rynku transportowym to również mnóstwo ciekawych znajomości, a także długie godziny rozmów z pasażerami oraz cała masa. „Korzystne ceny, szybki czas realizacji, wygoda, bezpieczeństwo oraz kompetentna i kulturalna obsługa to nasze największe atuty” - tak przed-

stawiali się w trakcie trwania naszego plebiscytu.

Sopot Taxi, świadcząca usługi przewozu osób licencjonowaną taksówką, na stałe wpisała się krajobraz miasta, jest doskonale znana zarówno mieszkańcom, jak i tym, którzy w Sopocie bywają raz na jakiś czas. Firma zrzesza wyłącznie licencjonowanych kierowców, którzy wykazują się doświadczeniem w przewozie osób, a nienaganne manieri

i uczciwość to cechy charakterystyczne wszystkich pracowników Sopot Taxi.

O swoim udziale i zwycięstwie w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji w kategorii Firma Transportowa Roku na swoich mediach społecznościowych pisali tak: „To dla nas ogromne wyróżnienie i powód do dumy - ale przede wszystkim dowód na to, że nasza codzienna praca jest przez Was doceniana”.



Bardzo cieszą się z każdego sukcesu swoich podopiecznych

Tutaj nauka jazdy to nie tylko przygotowanie do egzaminu, ale przede wszystkim wspólna droga do niezależności i pewności siebie za kierownicą

OSK Driver (Starogard Gdański, Wojska Polskiego 28), który zdobył tytuł Szkoły Jazdy Roku 2025 w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji, każdego dnia udowadnia, że najważniejszy jest człowiek - nie sta-

tystyki. Ich sukces to nie tylko liczba zdanych egzaminów, ale przede wszystkim radość i satysfakcja kursantów, którzy z dumą odbierają swoje pierwsze prawo jazdy. Zwycięzca tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji w kategorii Szkoła Jazdy Roku 2025 to miejsce, gdzie nauka jazdy ma ludzką twarz. Instruktorzy tej szkoły doskonale wiedzą, że każdy kursant to osobna historia - inne

obawy, inny poziom pewności siebie, inne tempo nauki. Dlatego podchodzą do każdego indywidualnie, z ogromną cierpliwością i zaangażowaniem. Dla nich sukces nie kończy się na przekroczeniu progu sali egzaminacyjnej - to moment, w którym ich podopieczny wraca z uśmiechem i wynikiem „pozytywnym”.

To, co wyróżnia tę szkołę, to również obecność w mediach spo-

łecznościowych - z dumą dzielą się tam historiami swoich kursantów, zdjęciami z egzaminów i szczerymi emocjami towarzyszącymi tym wyjątkowym chwilom. Dzięki temu tworzą nie tylko markę, ale społeczność - pełną wsparcia, motywacji i wzajemnej radości. Tytuł Szkoły Jazdy Roku to nie przypadek, a efekt ciężkiej pracy, pasji i autentycznego zaangażowania w przyszłość każdego kierowcy.



Warsztat Roku: Sukces oparty na konsekwencji i rozwoju

Serwis Opon Przemysław Knitter (Kaliska Kościerskie, Żurawinowa 4) zwycięża w wojewódzkim etapie głosowania w kategorii Warsztat Roku.

Zwycięski warsztat w swojej ofercie ma między innymi wymianę opon, wyważanie kół, prostowanie felg oraz serwis klimatyzacji i TPMS (system monitorujący ciśnienie w oponach). Oprócz tego można

u nich także kupić opony zarówno nowe, jak i używane, co jest niezwykle wygodnym rozwiązaniem, ponieważ chcący zmienić opony, nie musi się martwić o to, aby zapewnić komplet zamienny. Ale to nie tylko kompleksowość usług ich wyróżnia. Liczy się także dokładność, rzetelność, uczciwość i profesjonalizm.

Skąd wziął się pomysł na to, aby zacząć działać w tej branży? - Już

w szkole średniej wiedziałem, że będę się spełniał w branży oponiar- skiej, była to moja pasja - tłumaczy Przemysław Knitter. Jego zdaniem to właśnie ta prawdziwa pasja połączona z ciężką pracą i profesjonalizmem sprawia, że klienci chętnie do Niego wracają oraz doceniają to, co robi w swojej firmie. A najlepszym przykładem, że inni dostrzegają Jego zaangażowanie oraz jakość usług świadczonych przez Ser-

wis Opon, który prowadzi, jest nie- niejsza wygrana w plebiscycie Mi- strzowie Motoryzacji w kategorii Warsztat Roku. To swoisty wyraz uznania i przejaw sympatii do sa- mego pana Przemysława, jak i marki, którą stworzył.

Co jest dla Niego największym źródłem satysfakcji z pracy? - Naj- większą satysfakcję daje mi możli- wość dalszego rozwoju - odpowiada krótko.

Polecamy →

motofakty.pl

**Motoryzacja
na wysokich obrotach**

motofakty.pl



LAUREACI AKCJI ALE FURA! 2025

MIEJSCE II



Tomasz Pałka
Ford Mustang GT, 2016

Arleta Skrzypkowska
Audi A4 B5 Avant, 1999

LAUREACI AKCJI ALE MOTOR! 2025

MIEJSCE II



Aleks Kaliszuk, Krynica Morska
YCF125 2024

Marek Majewski, Gdynia
Honda cbr 900rr sc32, 2000

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE MOTORYZACJI 2025

MECHANIK ROKU	
Gdańsk i Sopot	Robert Leśnikowski , Mechanika Pojazdowa Ryszard Gawin, Gdańsk
Gdynia	Wojciech Linkiewicz , Wojtech, Gdynia
powiat bytowski	Piotr Łyżwa , Auto Naprawa U Pieci, Bytów
powiat chojnicki	Rafał Zimorski , Mechanika Samochodowa Rafał Zimorski, Stodółki
powiat człuchowski	Krzysztof Kapuściński , X-Tech Krzysztof Kapuściński, Człuchów
powiat gdański	Krzysztof Pettke , Automan Usługi motoryzacyjne, Łęgowo
powiat kartuski	Andrzej Lis , Auto Serwis Andrzej Lis, Somonino
powiat kościerski	Patryk Tryba , MPT Auto Serwis, Kościerska Huta
powiat kwidzyński	Mateusz Stryczek , IGMA AUTO Detailing, Kwidzyn
powiat lęborski	Daniel Klementowski , Auto-Mechanika Daniel Klementowski, 84-300 Lębork
powiat malborski	Marcin Andrzejczyk , Doktor Marco Naprawia, Malbork
powiat pucki	Damian Miszka , Auto Maks, Puck
powiat słupski	Mateusz Dzieciątko , Elektromechanika Auto-Konkret, Kępice
powiat starogardzki	Daniel Gierszewski , Auto Naprawa Daniel Gierszewski, Starogard Gdański
powiat tczewski	Marcel Chronowski , Gladpol Sp. z o.o., Tczew
powiat wejherowski	Patryk Grablowski , CarCenter - Centrum obsługi pojazdów samochodowych Patryk Grablowski, Rębiska
Słupsk	Krzysztof Jereczek , AP Car Service, Słupsk

INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Gdańsk i Sopot	Rafał Wawer , OSK Delta, Gdańsk
Gdynia	Patrycja Deik , Akademia Jazdy Tempo, Gdynia
Kaszuby	Jacek Zaborowski , OSK Tolek, Kościerzyna
Kaszuby Północne	Maciej Sancewicz , OSK El-Prawko, Wejherowo
Kaszuby Zachodnie	Szymon Gierszewski , OSK Gosia-Bis, Bytów
Kociewie	Artur Stachowicz , OSK Fenix, Tczew
Powisłe	Łukasz Stanek , OSK Zabor, Sztum
Region gdański	Katarzyna Kłys , OSK Kłys, Pruszcz Gdański
Region słupski	Paweł Karkusiewicz , OSK Perfekt, Słupsk

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Gdańsk i Sopot	Jakub Poniatowski , WZU Henryk Kwidziński, Gdańsk
Gdynia	Wioletta Piotrowicz , Orlen, Gdynia
Kaszuby	Marcin Bronk , Repiński Transport i Spedycja, Kościerzyna
Kaszuby Północne	Rafał Hebel , Navigator Borowiczy Sp.k, Rekowo Górne
Kaszuby Zachodnie	Marek Gawroński , Drew Trans, Wołcza Mała
Kociewie	Kacper Czarnecki , Procar, Turze
Powisłe	Łukasz Bieniecki , Leier Polska, Malbork
Region gdański	Przemysław Sęk , Erontrans, Pruszcz Gdański
Region słupski	Marcin Chmiel , KMT, Tadzio Taxi, Słupsk

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Gdańsk i Sopot	Auto Service Łukasz Konarzewski , Gdańsk, Otwarta 22
Gdynia	Mebuss Iwona Mach , Gdynia, Żwirowa 2B
powiat bytowski	Auto Naprawa U Pieci , Rzepnica, Kazimierza Wielkiego 5
powiat chojnicki	Elektromechanika chłodnicza Żychski Marcin , Chojnice, Strzelecka 46
powiat człuchowski	X-Tech Krzysztof Kapuściński , Człuchów, os. Zacisze 4
powiat gdański	CK Auto Serwis , Ciepłewo, Długa 103a
powiat kartuski	FHU Auto Serwis Andrzej Lis , Somonino, Wolności 50
powiat kościerski	Serwis Opon Przemysław Knitter , Kaliska Kościerskie, Żurawinowa 4
powiat kwidzyński	Wulkanizacja - Cacper , Kwidzyn, Żeromskiego 43
powiat lęborski	Maszota Professional Car Spraying , Willkowo Nowowiejskie, Willkowo Nowowiejskie 17
powiat malborski	W&M CAR , Malbork, Daleka 117
powiat słupski	JK SERWIS , Kobylnica, Rzeczna 3B
powiat starogardzki	Night race workshop , Zblewo
powiat sztumski	Lenart Auto Serwis , Nowiec 40
powiat tczewski	Kondzio Garage , Tczew, Malinowska 3
powiat wejherowski	Diamond Auto Serwis , Rumia, Pomorska 17A
Słupsk	AP Car Service , Słupsk, Szczecińska 113A

SZKOŁA JAZDY ROKU	
Gdańsk i Sopot	MILA Szkoła Jazdy , Gdańsk, Chałubińskiego 27B
Gdynia	Euromoto , Gdynia, Świętojańska 32/3
Kaszuby	OSK WEISS Fabian Szuttenberg Weiss , Kościerzyna, 8 Marca 3/4
Kaszuby Północne	OSK Rondo , Reda, Łąkowa 9
Kociewie	OSK Driver , Starogard Gdański, Wojska Polskiego 28
Powisłe	OSK Zabor , Sztum, Reja 17
Region gdański	OSK EM Wojtkowscy , Nowy Dwór Gdański, Drzymały 4
Region słupski	OSK AUTO-AS , Ustka, Przylesie 1

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1 miejsce	Michał Klimasiński , Bawaria Motors, Gdańsk
2 miejsce	Paweł Piętka , Cupra Plichta Szadółki, Gdańsk
3 miejsce	Maciej Gębal , Porsche Centrum Sopot, Sopot

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1 miejsce	Sopot Taxi , Sopot, Obodrzyców 1
2 miejsce	CTaxi , Gdańsk, Jaśkowa Dolina 101
3 miejsce	ExPro Logistic , Wałdowo 40

AUTO DETAILING ROKU	
1 miejsce	IGMA Auto detailing , Kwidzyn, Hallera 28A
2 miejsce	Auto Garage Detailing , Tczew, Gdańska 33
3 miejsce	89 Detailing Garage , Gdańsk, Szczęśliwa 46

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Szczepienia przed wyjazdem za granicę

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

Pięć produktów, które pomogą ci zmniejszyć objawy zapalenia stawów

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

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

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

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

Tłuste ryby na zapalenie stawów

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

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

Siemię lniane - alternatywa dla ryb dla wegetarian

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



Objawy zapalenia stawów można zwalczać między innymi odpowiednią dietą

do pieczenia albo posypać nim sałatkę.

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

Skórka z kurczaka - magiczny „odpad” dla twojego zdrowia

Kurczak to popularne źródło białka, które często gości na polskich stołach. Mimo tej popularności wiele osób nie docenia wartości skórki kurczaka dla zdrowia.

- Skórka z kurczaka zawiera kolagen typu II, który według niektórych badań może pomóc zmniejszyć objawy choroby

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

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

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

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

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

Jagody na zdrowe stawy

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

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

zapalnych związanych z zapaleniem stawów - mówi farmaceutka.

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

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

Oliwa z oliwek - popularny składnik dobry także na stawy

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

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

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

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

FOT. AZERBAIJAN STOCKERS/FREEPIK

Klimatyzacja w upał może zwiększać ryzyko infekcji

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

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

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

Dlaczego tak się dzieje?

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

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

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

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

Dlaczego ludzie chorują od klimatyzacji?

Aby zminimalizować ryzyko infekcji, warto korzystać z klimatyzacji z umiarem i unikać ustawiania zbyt niskiej temperatury. Optymalna różnica między temperaturą na zewnątrz a w pomieszczeniu czy samochodzie powinna wynosić około 5-7 stopni Cel-



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

susza. Niezwykle ważne jest regularne serwisowanie urządzeń – zarówno klimatyzacji samochodowej, jak i tych urządzeń, które znajdują się w biurze czy w domu.

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

Jak uchronić się przed infekcją zatok latem?

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

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

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

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

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

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

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

- tężec, błonica, krztusiec (DTP) – wiele osób ma je wykonane w dzieciństwie, ale dawkę przypominającą należy przyjmować co 10 lat;
- wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) – szczepienie w schemacie 3 dawek zapewnia wieloletnią ochronę;
- odra, świnka, różyczka (MMR) – zazwyczaj 2 dawki podskórnie;
- Poliomylitis (Polio) – zaleca się dawkę przypominającą, jeśli ostatnia była podana dawno temu, szczególnie w przypadku podróży do krajów, gdzie polio wciąż występuje (np. Afganistan, Pakistan);
- grypa – szczepienie sezonowe jest zawsze dobrym pomysłem.

Szczepienia obowiązkowe przed wyjazdem

Zgodnie z wytycznymi WHO obowiązkowe przed podróżą za granicę do krajów tropikalnych – głównie Afryki i Ameryki Południowej – jest szczepienie prze-



Planujesz wyjazd za granicę? Zaplanuj najważniejsze szczepienia

ciwko żółtej gorączce. Jeśli wybierasz się w rejon jej endemicznego występowania, musisz posiadać Międzynarodowe Świadectwo Szczepień, czyli popularną „żółtą książeczkę” z potwierdzeniem przyjęcia preparatu ochronnego. Pamiętaj, że to szczepienie jest wymagane nawet u osób, które przebywają na tych terenach tranzytem dłużej niż 12 godzin.

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

- żółta gorączka (żółta febra) – jedno obowiązkowe szczepienie dla podróżujących do niektórych krajów Afryki i Ameryki Południowej. Wymagane jest okazanie tzw. żółtej książeczki (Międzynarodowe Świadectwo Szczepień). Należy go podać co najmniej 10 dni przed wyjazdem;
- wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A) – choroba przenoszona drogą pokarmową (zanieczyszczona woda, żywność). Zalecane niemal wszędzie poza Europą i Ameryką Północną;
- dur brzuszny – choroba bakteryjna przenoszona przez skażoną wodę i żywność. Zalecane w rejonach o niższym standardzie higieny;
- wścieklizna – zalecana dla osób planujących dłuższy pobyt, kontakt ze zwierzętami, eksplorację jaskiń lub podróżujących po terenach wiejskich;
- Ccholera – zalecana w rejonach, gdzie dostęp do czystej wody jest ograniczony, szczególnie w Azji i Afryce;

- japońskie zapalenie mózgu – zalecane dla osób planujących dłuższy pobyt na terenach wiejskich w Azji, szczególnie w porze deszczowej;
- meningokoki – w niektórych regionach Afryki (tzw. pas zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych) oraz dla osób odbywających pielgrzymkę do Mekki (Hajj lub Umrah);
- kleszczowe zapalenie mózgu – jeśli planujesz aktywności na terenach leśnych lub wiejskich w rejonach endemicznych (np. Europa Środkowo-Wschodnia, Skandynawia, niektóre regiony Azji);

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy warto skonsultować się z lekarzem medycyny podróży?

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

- denga – warto skonsultować z lekarzem, jeśli celem podróży są tereny obciążone tym wirusem. Szczepionkę podaje się w dwóch dawkach w odstępie 3 miesięcy.

Koszt szczepień

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

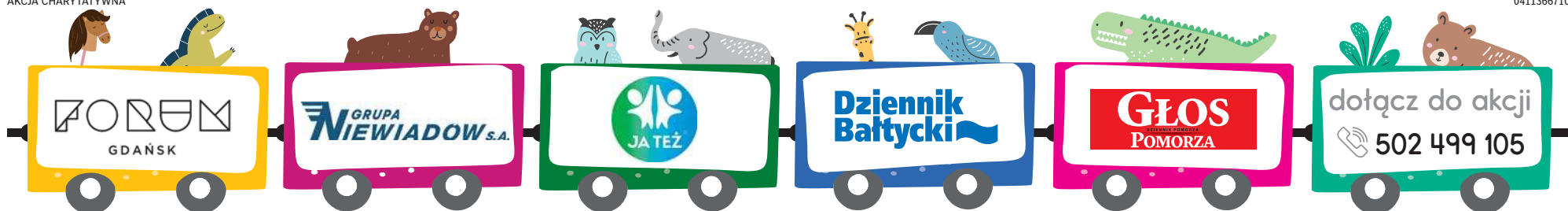
Koszt, jaki poniesiesz za wykonanie szczepień, zależy od tego, dokąd się wybierasz – im dalsza podróż i bardziej egzotyczny kraj, tym więcej i droższych szczepień wymaga.

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

Orientacyjne ceny za jedną dawkę szczepionki to:

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

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



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



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

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

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

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

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

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

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

Warto zwrócić uwagę szczególnie na te witaminy:

- **Witamina C** – jest silnym antyoksydantem, który pomaga chronić organizm przed stresem oksydacyjnym wywołanym przez wysokie temperatury i promieniowanie UV. Latem promieniowanie słoneczne przyspiesza produkcję wolnych rodników i szybsze starzenie się skóry. Witamina C, jako silny antyoksydant, zwalcza wolne rodniki, dzięki czemu poprawia wygląd skóry i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się. Wspiera także układ odpornościowy. Jedz więc: cytrusy, paprykę, brokuły, kalafior, szpinak i natkę pietruszki, które są źródłem witaminy C.
- **Witamina A (i beta-karoten)** – ma właściwości antyoksydacyjne i wspiera zdrowie skóry i oczu, które latem są narażone na słońce. Beta-karoten, który jest prekursorem witaminy A i jest w nią przekształcany w organizmie, należy do karotenoidów, czyli barwników o właściwościach przeciwutleniających. Chroni on skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i równocześnie poprawia jej koloryt. Witamina A i beta-karoten znajdują się w pomarańczowych i czerwonych owocach i warzywach takich jak: marchew, dynia, czerwona papryka, bataty, morele, szpinak, jarmuż, mango. Pamiętaj jednak, że suplementowanie witaminy A nie zastąpi ochrony

przeciwslonecznej, stosuj więc kremy z filtrem UV.

- **Witamina E** – kolejny silny antyoksydant, chroniący komórki przed uszkodzeniami. Działa synergistycznie z witaminą C. Znajdziesz ją w orzechach, nasionach i olejach roślinnych.
- **Witaminy z grupy B** – wspierają metabolizm energetyczny i układ nerwowy. Mogą pomóc

WARTO WIEDZIEĆ

Najważniejsze elektrolity

Do najważniejszych elektrolitów należą:

- **sód** – pomaga utrzymać równowagę wodną w organizmie i jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania nerwów i mięśni;
- **potas** – kluczowy dla pracy mięśni (w tym serca) i regulacji ciśnienia krwi;
- **magnez** – wspomaga funkcje mięśni i nerwów, pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia;
- **wapń** – ważny dla prawidłowego skurczu mięśni i przekazywania sygnałów w komórkach;
- **chlorki** – niezbędne dla równowagi kwasowo-zasadowej i trawienia. Elektrolity uzupełnisz pijąc wodę wysokozmineralizowaną, napoje izotoniczne lub biorąc gotowe preparaty elektrolitowe.

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

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

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

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

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

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

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

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy.

Produkty bogate w cukry proste – takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody – mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę.

W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

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

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



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

To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzeplina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny – nagłe i zagrażające życiu powikłanie.

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

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

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

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

Kiedy ich poziom jest obniżony, na przykład w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami. W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Czy picie zimnych napojów podczas upałów jest zdrowe?

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

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

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

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

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

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



Zimne napoje i lody mogą zaszkodzić twojemu żołądkowi

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

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

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



FOT. FREEPEK.COM

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

Monika Górska, RED
monika.gorska@polskapress.pl

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

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

Pestycydy. Jest się czego bać

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

Mają sprawić, że plony będą bardziej obfite, a owoce i warzywa - ładniejsze i bardziej atrakcyjne dla konsumenta. To właśnie dzięki pestycydom na sklepowych półkach znajdujemy jabłka idealne jak z obrazka, a z zakupionych śliwek nie wyglądają robaczki. Wszystko niestety ma jednak swoją cenę.

Pestycydy trafiają do wody, powietrza i gleby, systematycznie je zanieczyszczając, nie są również obojętne dla naszego samopoczucia. Wprawdzie nie zagrażają nam bezpośrednio, ale ich spożywanie regularnie

i w dużych ilościach już bezpieczne nie jest. Powinniśmy o tym szczególnie pamiętać, wybierając produkty, które podajemy dzieciom.

Badania dowodzą, że kumulacja pestycydów w organizmie może prowadzić do wielu negatywnych skutków, takich jak:

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

Płukanie pod bieżącą wodą nie wystarczy

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

CZY WIESZ, CO JESZ?

Fundacja Pro-Test opublikowała niedawno wyniki testu czereśni kupionych w popularnych dyskontach i na bazarze.

Badania przeprowadziło akredytowane laboratorium - Zakład Badania Bezpieczeństwa Żywności Instytutu Ogrodnictwa - Państwowego Instytutu Badawczego w Skierniewicach. Najwięcej pestycydów - aż osiem - wykryto w czereśniach z Polski, sprzedawanych na bazarze jako „niepryskane”. Badacze znaleźli w nich m.in. ometoat - środek silnie toksyczny, uznawany przez EFSA za potencjalnie rakotwórczy, neurotoksyczny i zaburzający gospodarkę hormonalną. Stosowanie ometoatu jest nielegalne w UE od wielu lat. Dlatego Fundacja Pro-Test złożyła oficjalne zawiadomienie do sanepidu. Dla porównania, w hiszpańskich i greckich czereśniach kupionych w sieciówkach wykryto maksymalnie dwa pestycydy - dopuszczalne do stosowania i w śladowych ilościach, znacznie poniżej dopuszczalnych limitów. Zdaniem Fundacji Pro-Test, wyniki testu wskazują na systemowy problem: brak skutecznego nadzoru nad jakością warzyw i owoców sprzedawanych poza dużymi sieciami handlowymi. **MK**

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

Kupujmy od sprawdzonych dostawców

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

REKLAMA 0011368618

DRUGI PRZETARG PISEMNY NA USTANOWIENIE ODRĘBNEJ WŁASNOŚCI LOKALU MIESZKALNEGO NR 38 PRZY UL. 1000-LECIA PP 4 WE WŁADYSŁAWOWIE
Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej we Władysławowie zaprasza do udziału w przetargu pisemnym na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 38 przy ul. 1000-lecia PP 4 we Władysławowie, o powierzchni użytkowej 36 m2, położonego w klatce C na II piętrze wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnicą) o powierzchni użytkowej 3,78 m2.
Wartość rynkowa lokalu wynosi 304 000,00 zł (słownie: trzysta cztery tysiące złotych 00/100). Cena wywoławcza wynosi 273 600 zł (słownie: dwieście siedemdziesiąt trzy tysiące sześćset złotych 00/100).
Wymagane do przetargu wadium w kwocie 27.360,00 zł (słownie: dwadzieścia siedem tysięcy trzysta sześćdziesiąt złotych 00/100) należy uiścić na rachunek bankowy Spółdzielni nr 63 8348 0003 0000 0000 2453 0002 w terminie do 8 sierpnia 2025 r. Za datę wpłaty wadium uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Spółdzielni.
Kompletną ofertę należy złożyć w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej we Władysławowie, ul. gen. J. Hallera 11, 84-120 Władysławowo do dnia 11 sierpnia 2025 r. do godz. 12:00. W przypadku nadania oferty za pomocą operatora pocztowego lub firmy kurierskiej liczy się data i godzina doręczenia przesyłki do siedziby Spółdzielni.
Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Spółdzielni w dniu 11 sierpnia 2025 roku o godzinie 14:00. W otwarciu ofert mogą uczestniczyć oferenci lub osoby przez nich upoważnione. Szczegółowe warunki jakie powinna spełniać oferta, wykaz załączników, sposób złożenia oferty, kryteria decydujące o rozstrzygnięciu przetargu, obowiązki osoby, na rzecz której zostanie rozstrzygnięty przetarg określa regulamin przetargu oraz specyfikacja zamieszczona na stronie www.smlwww.pl oraz dostępna w siedzibie Spółdzielni.
Lokal można oglądać w godzinach pracy biura Spółdzielni (poniedziałek-środa 7:00-15:00, czwartek 7:00-17:00, piątek 7:00-13:00) po wcześniejszym uzgodnieniu godziny - tel. 515 135 710.
Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bądź odstąpienia od przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyny.
Wszelkie informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Spółdzielni, mailowo: sekretariat@smlwww.pl oraz telefonicznie: 515 135 710 w godzinach pracy biura. O rozstrzygnięciu przetargu uczestnicy zostaną powiadomieni na piśmie.

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

Joanna Koroniewska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 108

Iga Świątek

celebrowała zwycięstwo

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

Julia Wieniawa

unikala zdjęć

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

Maja Ostaszewska

skrytykowała amatorów

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



Rodzina od zaraz

TVN Fabuła, 17:35

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

Róisín Murphy – Malta

Festival 2025

TVP 1, 21:20

Koncert Róisín Murphy, irlandzkiej artystki, która wystąpiła na Malta Festival 2025 w Poznaniu, gdzie śpiewa swoje hity.

Dziewczyna, która zniknęła

Ale Kino+ HD, 22:15

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

Pavarotti

TVP Kultura, 22:45

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

Dusiciel z Bostonu

Polsat Film, 23:00

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

Poziomo:

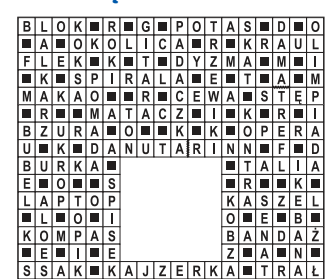
- 3) drapieżnik o cennym futrze,
- 6) łączy rękę z tułowiem,
- 11) „wojskowy” utwór muzyczny,
- 12) pies myśliwski, spokrewniony z wyżłem,
- 13) absolutna doskonałość, wzór,
- 14) prawdziwek o wadze 5 kilogramów,
- 15) André, autor powieści „Lochy Watykanu”,
- 16) zjazd dostojników kościelnych,
- 17)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

Pionowo:

- 1) skwarki do klusków śląskich,
- 2) mężczyzna o czarnych włosach,
- 3) słodki sos do leguminy,
- 4) polskie psy myśliwskie,
- 5) wąski pas łądu między dwoma obszarami wód,
- 6) ... Radziwiłł, książę z „Potopu”,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) jednostajna, mozolna praca,
- 9) dawna nazwa szkół dla dziewcząt,
- 10) niewielka ryba słodkowodna,
- 20) skorupiak planktonowy, roz Wielitka,
- 22) bambosze Ferdynanda Kiepskiego,
- 24) szklana tafla w ramie,
- 25) ryba z rodziny śledziowatych,
- 28) wyznaczona porcja żywności,
- 29) strumyk znikający pod ziemią,
- 31) pancerz chroniący rycerza przed urazami,
- 32) utwór Maurice'a Ravela,
- 33) niszczyiciel, barbarzyńca,
- 35) przednia strona monety,
- 36) rozbijany na biwaku,
- 37) największy stan w Ameryce.



ROZWIĄZANIE NR 107



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać, ale nie pędź za szybko. Horoskop dzienny radzi zatrzymać się, by dostrzec szansę ukrytą tuż obok. **Ryby (19.02 - 20.03)** Czas na małe zmiany w codziennej rutynie. Horoskop na dziś mówi, że nowe nawyki pomogą odzyskać wewnętrzny równowagę. **Baran (21.03 - 19.04)** Dziś rozmowy niosą moc – słuchaj ich bardzo uważnie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś bliski zdradzi Ci coś ważnego.

Byk (20.04 - 20.05)

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

Lew (23.07 - 22.08)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

Kto jeszcze wzmocni Portowców? Każdy dzień to nowe, ciekawe nazwisko

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Drugi transfer lata - Mor Ndiaye, szósty - Jan Biegański. Obaj to defensywni pomocnicy, ale Pogoń ma się wciąż rozglądać za mocniejszym nazwiskiem na tej pozycji.

Wyobraźnię kibiców rozpalili kandydatura Axela Witsela. Belg jest świetnie znany w światowej piłce. Za nim 132 występy reprezentacyjne, czy gra dla takich klubów jak np. Borussia Dortmund czy Atletico Madryt. Teraz jest wolnym graczem i mimo 36 lat nie narzeka na brak ofert. Pogoń też próbuje.

Ale to nie jedyna opcja, bo według plotek klub zainteresował się też Grzegorzem Krychowiakiem oraz Josuhą Guilavoguiem.

Krychowiak to wychowanek Orła Mrzeżyno, krótko gracz Stali Szczecin, który grał w mocnych europejskich klubach (np. PSG). Występy w reprezentacji Polski już zakończył, a teraz kończy już karierę klubową.

Mówi się, że może podpisać ostatni kontrakt w Polsce. Zimą najczęściej wiązano go z Legią, a teraz z Pogonią. 35-latek wiosną grał trochę na Cyprze, ale teraz jest wolnym graczem.

34-letni Josuha Guilavogui to podobny kaliber gracza. Za nim 7 występów w kadrze Francji, czy gra dla takich klubów jak np. Atletico, St-Etienne czy Wolfsburg. W sezonie 2024/25 związany był z Leeds, ale grał tam jedynie epizody.

W kategorii uzupełnień kadry można rozpatrywać ewentualne przyjsia Kacpra Kostorza i Łukasza Gerstensteina. Kostorz jest graczem Pogoni, który ostatnie dwa lata spędził na wypożyczeniach do holenderskiego NAC Breda. Latem szukał dla siebie nowego pomysłu, ale ostatecznie ma trenować z Portowcami. Gerstenstein ma 20 lat i jest obrońcą Śląska Wrocław. Nie chce tam zostać po spadku do I ligi. Jego temat powinien wyjaśnić się w tym tygodniu.

Pogoń sezon 2025/26 rozpocznie w niedzielę, ale do końca sierpnia może transferować zawodników. ©@

Jan Biegański - szósty transfer Pogoni Szczecin tego lata

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Kadra Pogoni Szczecin na sezon 2025/26 wciąż jest otwarta. Klub potwierdził dwuletni kontrakt Jana Biegańskiego.

Biegański to wychowanek GKS Tychy, który spędził też trochę czasu w akademii GKS Katowice. Ale właśnie w klubie z Tych - jako niespełna 16-letni piłkarz (urodził się 4 grudnia 2002 roku w Gliwicach) zadebiutował na poziomie I ligi. Było to w maju 2018 i w spotkaniu z Rakowem Częstochowa zanotował kilkuminutowy debiut w seniorskiej piłce. Kolejne 2,5 roku grał dla tyskiego zespołu, a zimą 2021 przeniósł się do ekstraklasowej Lechii Gdańsk.

30 stycznia 2021 zagrał pierwszy mecz w elicie. Lechia przegrała z Jagiellonią Białystok 0:2, a młody gracz znów grał jedynie w końcówce. Szybko jednak zaczął regularnie grać w pierwszym składzie. I tak też było w meczu z Pogonią w marcu 2021. Portowcy wygrali 1:0.

W sezonie 2022/23 grał trochę dla Lechii i więcej dla pierwszoligowego GKS, ale brak stabilizacji kadrowej nie sprzyjały mu w rozwoju. W sezonie 2023/24 pomógł Lechii w powrocie do elity, ale grał już mniej, a w klubie przestali na niego stawiać i latem dostał zgodę na transfer do tureckiego



Jan Biegański w sezonie 2024/25 zagrał w 11 meczach ligowych Sivassporu

Sivassporu. W tym klubie w przeszłości grali Kamil Grosicki i Fredrik Ulvestad - czyli liderzy obecnego zespołu Pogoni. Podobno Lechia zarobiła na nim ok. 700 tys. euro.

W Turcji Biegański podpisał trzyletni kontrakt, ale po spadku do II ligi Sivasspor rozwiązał umowę i defensywny pomocnik mógł szukać sobie nowego klubu. Zgłosiła się Pogoń i w ten sposób 22-letni zawodnik rozpoczyna nowy etap w karierze.

- Czuje się świetnie. Uważam, że to jest właściwa decyzja.

Widziałem ostatni sparing i mogę powiedzieć, że poziom zespołu jest wysoki. Chcę pomóc drużynie, zaznaczyć swoją obecność i, jeśli wszystko pójdzie dobrze, zdobyć z Pogonią pierwsze trofeum - stwierdził Jan Biegański po podpisaniu umowy.

W barwach Lechii zagrał 31 spotkań na poziomie ekstraklasy. Gdy regularnie grał otrzymywał powołania do reprezentacyjnych młodzieżówek. Debiutował w kadrach U20 czy U21 w kadrach prowadzonych przez szczecińskich trenerów -

Macieja Stolarczyka i Miłosza Stępińskiego.

W Pogoni będzie grał z „6” i na początku będzie rywalizował o pierwszy skład z Mor Ndiaye, który też jest nowy w Pogoni, ale grał sporo w meczach sparingowych.

- Witamy na granatowo-bordowym pokładzie, Janek. Witamy w rodzinie Pogoni. Silny charakter, młoda energia i ogromny potencjał. Jest tu, aby wzmocnić naszą linię pomocy. Czeka nas emocjonujący sezon - podkreśla Tan Kesler, wiceprezes Pogoni. ©@

REKLAMA 0011368896

WÓJT GMINY KOSAKOWO

informuje o wywieszeniu w budynku Urzędu Gminy Kosakowo na tablicy ogłoszeń wykazu nieruchomości przeznaczonej do wydzierżawienia w formie bezprzetargowej stanowiącego załącznik do Zarządzenia nr 87/2025 Wójta Gminy Kosakowo z dnia 14 lipca 2025 roku.

Nieruchomości stanowią własność Gminy Kosakowo – część działek nr 146/4, 147/71 obręb Rewa i przeznaczone zostały do wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym do 3 lat z przeznaczeniem na prowadzenie działalności usługowej, handlowej i gastronomicznej.

Wykaz wywiesza się na okres 21 dni od dnia 16 lipca 2025 r. do 6 sierpnia 2025 r.

REKLAMA 0011246076

dziennikbałtycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, **Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/300 32 11**
- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76 www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
 - ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31 tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
 - Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

nekrologi.net

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17 i zapłać kartą kredytową
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/3003 211**

Motoryzacja	GARAŻE
SAMOCZODY OSOBOWE - KUPIĘ	KUPIĘ garaż w Trójmieście za gotówkę. Tel: 535-340-504.
ABA auta całe, uszkodzone kupię zaniedbane powypadkowe. Najlepiej płacimy, całe pomorskie 514-514-610	Usługi
AUTO kupię 2005-2020; 609-16-22-66	BUDOWLANO-REMONTOWE
Nieruchomości	Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Sufitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl
DOMY - KUPIĘ	ŻALUZJE. Rolety 501-005-692
ODKUPIĘ współwłasność w mieszkaniach, cała Polska, 518503404	

Jan Urban selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

Świątek zdradziła też swoje najbliższe plany:

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



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

Liga Narodów siatkarzy. Polacy mogą przypieczętować awans

oprac. Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

W ostatnim turnieju trafili na trzy zespoły z dolnej części

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Lechia Gdańsk może zarejestrować trzech nowych piłkarzy.

Komisja ds. Licencji Polskiego Związku Piłki Nożnej zezwoliła Lechii Gdańsk na rejestrację trzech nowych piłkarzy. To oznacza, że Alvis Jaunzems, Matus Vojtko oraz Mohamed Awad Alla będą

do dyspozycji trenera Johna Carvera od początku nowego sezonu w PKO Ekstraklasie. Lechia na tym nie zakończyła letnich transferów. Lechia planuje dalsze wzmocnienia składu. Mak-

sym Diaczuk po uzgodnieniu warunków gry w Lechii zostanie wypożyczony na najbliższy sezon z Dynama Kijów. Klub chce pozyskać Dawida Kurminowskiego z Zagłębia Lubin. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Ekstraklasa SA zatwierdziła podział pieniędzy.

Około 294,1 miliony złotych z budżetu dostaną kluby grające w PKO Ekstraklasie, a blisko 12 milionów otrzyma PZPN. (stan)

Joanna Szulc: Staramy się, żeby Cartusia była wylegarnią talentów

Maciej Krajewski

maciej.krajewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Joanną Szulc, prezes Cartusii Kartuzi, o planach dla pierwszego zespołu i dla całego klubu.

Już przed ostatnimi meczami sezonu Cartusia 1923 wiedziała, że się utrzyma. 13. miejsce jednak pozostawia trochę do życzenia...

Trzeba pamiętać, że graliśmy młodym zespołem. Liczyliśmy się z tym, że nie będziemy na pierwszym miejscu. Zależało nam na skutecznej rywalizacji w górnej części tabeli. Szkoda, że się tak potoczyło - bardziej niżej, niż wyżej - ale w tym sezonie, w każdej kolejce ligowej, każdy był zaskoczony.

Rzeczywiście był on dość chaotyczny. Ale licencja na grę w III lidze uzyskana, po dwóch remisach na pożegnanie piłkarze mogą odpocząć przed kolejną serią rozgrywek. Czy więc, mimo niskiej pozycji, niebiesko-białoczarnym udało się coś osiągnąć poza utrzymaniem?

Założyłam sobie i marzyłam od początku sezonu, żebyśmy zaczęli wygrywać w Kartuzach - przed naszymi kibicami. Bo w poprzednim sezonie zwyciężaliśmy tylko na wyjazdach. Mówiłam piłkarzom: „Dajmy naszym kibicom trochę radości. Niech dostaną od nas prezent w postaci wygranej”. I to się udało, bo sezon zaczęliśmy zwycięstwami u siebie właśnie.

W klubie szykuje się też trochę nowości?

Przed wszystkim staramy się, i to konsekwentnie od kilku lat, żeby klub ponownie cieszył się sławą „wylegarni talentów”. To wymaga czasu i lokalnego wsparcia. Budujemy dobre relacje z władzami samorządowymi, środowiskiem kibiców, szkołami - jednym słowem szkolimy zawodników, ale także popularyzujemy sport, zdrowy styl życia, poszerzając bazę klubu



Joanna Szulc, prezes Cartusii, chce żeby drużyna była w stanie skutecznie rywalizować

i mocniej zakorzeniając się w lokalnej społeczności. Dużo pracy za nami, jeszcze więcej przed nami, bo odbudowanie wszystkiego co było siłą klubu i jednocześnie wniesienie do niego nowych wartości nie jest łatwe. Ale cały czas się staramy, żeby o Cartusii mówiono tylko dobrze.

Czym te starania będą się przejawiały?

Chcemy być wszędzie tam, gdzie są dzieciaki, bo „prawdziwy”, ligowy zawodnik dla młodych chłopaków jest bardzo istotny. Wszędzie, gdzie nas zapraszają - w szkołach, przedszkolach, na różnych imprezach, gdzie sport jest ważny - staramy się, żeby Cartusia była widoczna. Zdajemy sobie sprawę, że wśród młodzieży, w samych Kartuzach, mamy dość dużą konkurencję. Jest druga szkołka piłkarska. Ale na szczęście nie ma między nami rywalizacji, walki. Wręcz przeciwnie - wzajemnie się motywujemy, żeby być jeszcze lepszymi.

W przypadku młodych zawodników Cartusia musiała trochę „odrobić straty”.

Przychodząc do klubu zastałam 53 dzieci. Dziś mamy ponad 160, więc jednak jest duża różnica. Te dzieci chcą się bawić, na razie jest zabawa, ale też uczą się w ten sposób zasad rywalizacji, wytrwałości i dyscypliny. Mam nadzieję, że wizja możliwości grania w seniorskiej piłce jest dla nich zachęcająca. Jak wspominałam, jeszcze dużo pracy przed nami, stąd prosba o cierpliwość, o obserwowanie nas i wspieranie. Mam nadzieję, że z roku na rok będzie coraz lepiej.

Ale chyba nie tylko spotkaniami, obecnością na imprezach, pragniecie zaistnieć wśród najmłodszych pasjonatów piłki nożnej.

Przed wszystkim chcemy, by proces rozwoju dzieci i młodzieży był coraz bardziej efektywny, sprawniejszy, lepszy. Żeby dzieci, które przychodzą do nas, miały świadomość szansy grania w drużynach seniorskich. Na tym mi zależy, żeby oni już od najmłodszych lat mieli świadomość, że potencjalnie będą grali w „prawdziwej” lidze a klub - także dzięki nim -

może awansować wyżej. To jest rzecz jasna dużo pracy naszej, ze strony akademii, trenerów, ale też rodziców. Myślę, że jesteśmy w stanie zbudować, zarysować taką przyszłość dla młodzieży. Że u nas nie skończą grać w wieku kilkunastu lat. Jako jedna z 18 Akademii z całej Polski bierzemy udział w programie „Piłkarska Przyszłość z Orlenem”, której głównym celem jest promowanie piłki nożnej, wsparcie rozwoju młodych zawodników i podnoszenie kompetencji trenerów. Wychowankami i byłymi stypendystami programu są obecni reprezentanci Polski - Przemysław Frankowski, Paweł Dawidowicz i Kacper Urbański. Planujemy jeszcze współpracę z innymi klubami, nawiązując do szansy wypożyczania zawodników, żeby mieli oni szansę grać w wyższych ligach, zobaczyć warunki w innych zespołach i rozwijać się.

Czy na dodatek do tego szykują się jakieś inwestycje na stadionie?

Choć byśmy chcieli wybudować trzy boiska, to niestety

nie mamy możliwości, bo to nie jest nasz obiekt, nie jest nasz teren, tylko gminy. Niemniej mamy nadzieję, że przede wszystkim nasze boisko treningowe będzie wyremontowane, bo tego potrzebuje. Władze miasta zapewniły nas, że takie działania są brane pod uwagę. Klubowi bardzo zależy, aby można było obiekt rozbudować. Żeby tu, na kartuskim stadionie, było takie królestwo piłki nożnej, królestwo sportu, zdrowia i szlachetnej rywalizacji. Żeby można było organizować obozy, jakieś większe turnieje. Lecz najważniejszy dla mnie jest ogólny rozwój. Żeby klub odżył na nowo, stał się centrum lokalnej społeczności. Gdy odbywa się mecz, to żebyśmy się czuli, jakby to było święto piłki. Żeby ludzie chcieli tu przychodzić, bawić się z dziećmi. Żeby nasz stadion był miejscem, gdzie można fajnie spędzić czas i dopingować drużynę. Zawodnicy tego potrzebują, moje oko też cieszy gdy jest wielu ludzi na trybunach, korzyści dla Kartuz i regionu też są olbrzymie - dowody na to odnajdujemy w 100-letniej

historii klubu. Z okazji Dnia Dziecka, kiedy graliśmy ostatni mecz u siebie, to naprawdę odwiedziła nas masa kibiców. Patrząc na to zamarzyło mi się, żeby na każdym meczu było tylu ludzi i tyle radości - tyle pozytywnej energii. Bo to mnie nakręca, mobilizuje, uświadamia, że warto i jest dla kogo to robić. A i zawodnicy jednak inaczej grają przy pełnych trybunach, bo widzą, że nie robią tego tylko dla siebie.

Kibiców najprościej przyciągnąć sukcesami.

Sukces to kluczowa rzecz, bo najłatwiej się idzie za sukcesem. Jak są zwycięstwa, to zawsze wszyscy mówią dobrze. Jak są porażki, to już niestety pojawia się negacja, demobilizacja. Ale ostatecznie kibicem się jest, a nie bywa. Nie można kogoś zmusić do polubienia piłki nożnej, natomiast można kogoś namówić, żeby chociaż raz przeżył kibicowskie emocje. Może to polubi i zostanie. Na tym mi zależy. Dlatego też staramy się z mieszkańcami rozmawiać: „Przyjdź choć raz, zobaczysz”. Nie chcę naciskać, żeby chodzić na każdy mecz, bo jednak każdy ma swoje obowiązki, ale zachęcam do tego, żeby się nie izolować, nie odcinać, a zamiast tego spojrzeć samemu i wtedy ocenić. Porażki się zdarzają i będą zdarzały, bo taki jest sport, tym bardziej zespołowy. Zawsze chcielibyśmy wygrać, ale inna jest natura rzeczy. Różne czynniki mają na to wpływ i zwycięstwo nie jest za każdym razem możliwe. Ambicje oczywiście mamy. Chcielibyśmy być w pierwszej piątce najlepiej, a na pewno w górnej połowie tabeli, niż denerwować się po 30. kolejce, czy damy radę się utrzymać czy nie. To na pewno dla nikogo nie jest dobre - ani dla zawodników, ani dla trenerów, ani dla zarządu, ani dla kibiców. To po prostu niepotrzebny stres co tydzień. Ale jeszcze raz - myślę, że z roku na rok będzie tylko lepiej. ©©

FOT. MACIEJ KRAJEWSKI