DZIŚ STRONA ZDROWIA

CHOROBA WIEKU PODESZŁEGO

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY ZWIASTUJĄCE CHOROBĘ ALZHEIMERA

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

Nr 209 (5967) | Nakład: 4.176 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA
74 lata

Środa, 9.09.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Andrzej Idzikowski, biegły balistyk: To nie serial CSI. Łuska nie prowadzi po sznurku do strzelca

KRAJ
„Widać panikę". Donald Tusk o projekcie prezydenta w sprawie kryptoaktywów

Relaks
Krzyżówki, prognoza pogody i co warto obejrzeć w TV

Słupsk
Uczniowie Elektryka zyskają praktyki w Enerdze

W siedzibie Energa-Operator w Słupsku podpisano porozumienie o współpracy między spółką a Zespołem Szkół Elektryk
– Str. 3

Region
Kolejny lot testowy rakiety PERUN

Na Centralnym Poligonie Sił Powietrznych w Ustce odbył się kolejny pomyślny lot testowy rakiety PERUN
– Str. 3

Osiem projektów powalczy o głosy mieszkańców Ustki w Budżecie Obywatelskim 2027
– Str. 4

Kuracjusze sanatoriów chętnie dzielą się swoimi opiniami. Warto z nich skorzystać
– Str. 9



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Słupsk

Kilka przystanków autobusowych przejdzie modernizację

Wojciech Lesner

Słupski ratusz planuje inwestycję, która ma poprawić komfort podróżowania komunikacją miejską. Część zatok autobusowych zostanie zmodernizowana, pojawią się nowe tablice informacyjne i monitoring na przystankach.

Planowana inwestycja, według urzędników magistratu, ma poprawić zarówno komfort korzystania z komunikacji miejskiej, jak i bezpieczeństwo pasażerów. Projekt obejmuje modernizację infrastruktury przystankowej, rozwój systemu dynamicznej informacji pasażerskiej oraz wdrożenie nowych rozwiązań technologicznych.

Jednym z najważniejszych elementów przedsięwzięcia będzie przebudowa zatok autobusowych w siedmiu lokalizacjach na terenie Słupska (na przystankach Osiedle Niepodległości, Sienkiewicza, Urząd Skarbowy, Szczecińska-Braci Gierymskich, Sobieskiego-Ekonomik, Wolności, Dworzec Kolejowy i Autobusowy). Niektóre z nich na remont czekały od lat.

- Zatoki autobusowe są dla nas o tyle ważne, że część z nich jeszcze nie posiada przystosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych, stąd konieczność odpowiedniej geometrii tych obiektów, odpowiedniej wysokości krawężników, zastosowania również rozwiązań na rzecz osób niepełnosprawnych poprzez płytki ryflowane, odpowiednią kolorystykę, która osobom niedowidzącym pozwoli rozpoznać się w terenie – informuje Justyna Pluta, dyrektor Wydziału Rozwoju Miasta Urzędu Miejskiego w Słupsku.



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Jednym z przystanków,, które przejdą modernizację będzie przystanek „Urząd Skarbowy" przy ul. 11 Listopada w Słupsku

Drugim istotnym elementem projektu będzie modernizacja systemu informacji pasażerskiej. Nowe lub wymienione elektroniczne tablice informacyjne pojawią się w 16 lokalizacjach. Będą dwustronne i wyposażone w większą liczbę wierszy, co pozwoli prezentować nie tylko informacje o najbliższych odjazdach, ale także dodatkowe komunikaty.

Z kolei nowe monitory wyświetlające informacje o trasie i przystankach zostaną zainstalowane w 26 autobusach.

Co ważne, na 16 przystankach pojawią się taże kamery monitoringu.

- Chcemy chronić te wiaty i infrastrukturę przystankową przed wandalizmem. Również dzięki temu, że one są monitorowane, to bezpieczeństwo naszych pasażerów również wzrasta – podkreśla Justyna Pluta.

Inwestycja opiewa na kwotę ponad 7,4 mln złotych, z czego 5,1 mln złotych stanowi dofinansowanie, jakie miasto pozyskało z funduszy unijnych. Jeszcze w tym roku ogłoszone zostaną przetargi na realizację przedsięwzięcia. Natomiast pierwsze prace zaplanowano na początek przyszłego roku. ©℗

eprasa.pl 2973c1735b

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo czternasta emerytura z ZUS i KRUS? PIĄTEK: Tygodnik Regionów i PULS

9.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Piotr, Sergiusz, Aniela, Grażyna
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

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

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

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

Komentarz dnia



Janusz Michalczyk: Kilka słów o kompromitacji i przyzwoitości

publicystka

W ostatnich dniach pojawiły się trzy wiadomości związane z Dolnym Śląskiem, które układają się w pewną sekwencję. Najpierw do dymisji podała się pełnomocniczka rządu i zarazem profesor wrocławskiej uczelni, odpowiedzialna za promocję kraju zagranicą, po tym jak wyszło na jaw, że wart 200 tys. zł raport „Polaków portret własny" stworzono pod jej kierunkiem z pomocą sztucznej inteligencji - roił się od głupich błędów i koślawych zdań. Potem z funkcji komendanta-rektora wrocławskiej szkoły wojskowej zrezygnował zasłużony generał - w tle jest m.in. tuszowanie wybryków dziekana. Następnie odwołano miejskiego komendanta policji w Jeleniej Górze, który wdał się w bójkę na stacji benzynowej w ostatnim dniu obowiązywania rządowych cen paliwa.

Nie zamierzam tych zdarzeń wrzucać do jednego worka, lecz mam nieodparte wrażenie, że mówimy niejako o tym samym. Na myśl przychodzi słowo: kompromitacja. Każda z tych osób cieszyła się do niedawna szacunkiem, robiła karierę, pełniła ważne stanowisko. Co się takiego stało, że mówimy o upadku? Pozwolę sobie zaryzykować tezę, że chodzi o poczucie bezkarności i lekkomyślność, charakterystyczne dla sprawujących jakąś formę władzy. Czyli nic nowego pod słońcem, tyle że w dobie internetu bardzo poszerzyła się przestrzeń jawności i różne przewiny wychodzą na jaw dużo szybciej niż kiedyś.

Daleki jestem od piętnowania kogokolwiek, zwłaszcza jeśli dorobek zawodowy budzi respekt. Być może jednak warto by odkurzyć w życiu publicznym takie wartości jak przyzwoitość czy pokora. Przy okazji różnych uroczystości przywołujemy honor, mówimy o służbie ojczyźnie, ale kto na co dzień odnosi je do siebie?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza"
„Głos Koszaliński"
„Głos Szczeciński"

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

POGODA

dziś
23°C/14°C

jutro
20°C/12°C

ROZMOWA

Biegły balistyk: to nie serial CSI; łuska nie prowadzi po sznurku do strzelca

Mira Suchodolska (PAP)

Łuska znaleziona na miejscu zbrodni nie prowadzi automatycznie do pistoletu i jego właściciela. To nie jest serial CSI – mówi biegły Andrzej Idzikowski. Wyjaśnił, po co policyjnym laboratoriom przejęta broń i dlaczego sprawnych egzemplarzy nie wysyłałby do przetopienia w hucie.



FOT. ACADEMY24.PL

Andrzej Idzikowski: jeżeli broń została legalnie wprowadzona do obrotu, istnieją numery, można odtworzyć jego historię.

MSWiA chce zmienić przepisy dotyczące broni przejętej przez Skarb Państwa. Dziś, jeśli nie trafia ona do muzeum, może zostać zniszczona. Po zmianie będzie można przekazywać ją policyjnym laboratoriom kryminalistycznym. Po co laboratorium taka broń?

Jako miłośnik broni palnej jestem przeciwnikiem niszczenia sprawnych egzemplarzy. Jeżeli mamy do czynienia z kompletnym destruktem, kawałkiem broni wykopanym po 80 latach z ziemi, którego nie chce ani muzeum, ani kolekcjoner, jestem w stanie to zrozumieć. Natomiast sprawny egzemplarz szkoda wysyłać do huty. Jeśli chodzi o laboratoria kryminalistyczne, zmiana jest jak najbardziej zasadna. Szczególnie cenne mogą być egzemplarze nietypowe, rzadkie, ale również broń przerabiana. Dla eksperta interesująca jest nie tylko fabryczna konstrukcja, lecz także to, co zrobił z nią później użytkownik. Pomysłowość ludzi w tej dziedzinie potrafi być naprawdę duża.

W projekcie jest mowa o zbiorach wzorców broni i amunicji. Co można dzięki nim ustalić?

Jeżeli zabezpieczamy broń, która została użyta do popełnienia przestępstwa, trzeba zbadać, czy to właśnie z niej oddano strzał, porównać ją z zabezpieczonymi pociskami i łuskami, zebrać ślady. Ale zbiory wzorców pozwalają również ekspertom poznawać różne konstrukcje, rozwiązania techniczne i przeróbki spotykane w nielegalnej broni. Nie zawsze mamy do czynienia z pistoletem czy karabinem dokładnie takim, jaki wyszedł z fabryki.

Co właściwie można przerobić w broni?

Bardzo dużo, zależnie od konstrukcji i od tego, jaki efekt ktoś chce osiągnąć. W latach 90. spotykaliśmy się na przykład z przerabianiem broni gazowej na broń zdolną strzelać amunicją bojową do broni palnej, nawet dziewięciomilimetrową.

Gazówkę naprawdę można przerobić w ten sposób?

Można. Wokół broni palnej narosło trochę mitologii, bo kiedy patrzymy na współczesny pistolet, widzimy precyzyjne, dość skomplikowane urządzenie. Ale trzeba pamiętać, że broń od setek lat wytwarza człowiek, często ślusarz. Dzisiaj robią to przede wszystkim maszyny, ale podstawą jest obróbka metalu. Rusznikarz doskonale zna konstrukcję broni i potrafi obrabiać metal. Dysponując odpowiednią wiedzą i narzędziami, nawet w warunkach domowych można wykonać urządzenie zdolne do oddania strzału.

Często słyszymy, że każda broń pozostawia na pocisku i łusce własny „odcisk palca". To rzeczywiście działa aż tak precyzyjnie?

Określenie „odcisk palca" jest uproszczeniem, ale rzeczywiście możemy badać cały zespół charakterystycznych śladów pozostawianych przez konkretny egzemplarz. Pocisk przechodzący przez przewód lufy styka się z jej powierzchnią i powstają na nim ślady, które w określonych warunkach pozwalają przypisać go do konkretnej broni. Ślady pozostają również na łusce. Trzeba jednak pamiętać, że broń się zużywa. Metal pracuje, powierzchnie trą o siebie, poszczególne elementy się ścierają. Przy intensywnym strzelaniu, niewłaściwej konserwacji czy przechowywaniu charakterystyka części śladów może się z czasem zmieniać.

Załóżmy, że legalnie kupuję nowy pistolet. Czy przed sprzedażą ktoś go przestrzeliwuje i zachowuje łuski, żeby w razie przestępstwa można było po nich dojść do właściciela?

rzez 60 lat funkcjonował w Polsce system Arsenał. Z każdego egzemplarza broni palnej legalnie wprowadzanego do obrotu – zarówno służbowej, jak i prywatnej – zabezpieczano po trzy odstrzelone łuski. Były przechowywane jako materiał porównawczy.

Czyli moje wyobrażenie, że policja znajduje łuskę i już niemal po sznureczku dochodzi do konkretnego pistoletu i jego właściciela, jest trochę z serialu „CSI"?

Zdecydowanie. W „CSI" w ciągu 45 minut znajdujemy ślad, badamy go, identyfikujemy broń, ustalamy sprawcę i jeszcze zdążymy go zatrzymać przed napisami końcowymi. W rzeczywistości trwa to znacznie dłużej, a czasami po prostu się nie udaje.

eprasa.pl 2973c1735b

Słupsk/Region

• **Dyżur reportera**
Wojciech Lesner, tel. 510 026 924 (w godz. 10-14)

SŁUPSK

Uczniowie Elektryka zyskają praktyki u specjalistów z Energi

Patryk Czerwiński

W siedzibie Energa-Operator w Słupsku podpisano porozumienie o współpracy między spółką a Zespołem Szkół Elektryk. Uczniowie piątej klasy technikum elektrycznego będą przez cały rok szkolny zdobywać praktyczne umiejętności pod okiem specjalistów. Podczas uroczystości wręczono również stypendium dla najlepszego ucznia.



FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Podpisanie porozumienia w siedzibie Energa-Operator

Celem współpracy między spółką Energa-Operator a Zespołem Szkół Elektryk ma być wzajemne wsparcie w wykorzystaniu zasobów, doświadczeń i kadr oraz kształtowanie warunków dla zdobywania przez młodych ludzi odpowiednich kompetencji zawodowych.

Uczniowie piątej klasy technikum Elektryk będą uczestniczyć w praktycznych naukach zawodu przez cały rok szkolny, raz w tygodniu pod okiem pracowników Energi.

– Uczniowie będą zdobywać praktyczne umiejętności związane z funkcjonowaniem sektora gospodarki. Będą poznawać wiedzę od specjalistów, pracując razem z nimi i pod ich okiem – mówi Aldona Pląska, dyrektor Zespołu Szkół Elektryk w Słupsku.

Program obejmuje dziewięć działów, od instalacji elektrycznych, przez maszyny elektryczne, obsługę klientów, po inwestycje i zarządzanie. To praktyczne kompetencje, które uczniowie będą realizować do końca nauki, czyli do kwietnia. Podczas uroczystości przekazano również stypendium ufundowane przez Energę dla ucznia, który osiągnął najlepszy wynik.

– Praca na was naprawdę czeka. Miejcie oczy wokół głowy, oglądajcie wszystko, dotykajcie tego zawodu – zachęcała Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska, która przypomniała, również wieloletnie tradycje współpracy szkoły Elektryk z Zakładem Energetycznym w Słupsku.

Przedstawiciele Energi podkreślali, że spółka ma duży potencjał i potrzeby kadrowe w zakresie inżynierii technicznej.

– Mamy nadzieję, że niektórzy z was, a może wszyscy, wrócicie do nas. Zasilicie nasze szeregi i będziecie z nami pracować – twierdziła Aneta Szadkowska, dyrektor generalna oddziału Energa-Operator w Koszalinie.

Porozumienie to efekt rozmów prowadzonych od dwóch lat. Jak podkreślali uczestnicy spotkania, to powrót do tradycji współpracy między szkołą a zakładem, która przez lata kształtowała pokolenia słupskich energetyków.

©℗

SŁUPSK

Atak z paralizatorem na 70-letniego seniora. Napastnik zatrzymany

oprac. Patryk Czerwiński

Słupscy kryminalni zatrzymali 46-latka, który na początku sierpnia skrzywdził 70-letniego mieszkańca centrum miasta. Napadł na seniora w jego własnym mieszkaniu, poraził go paralizatorem i uciekł z łupem.

Na początku sierpnia wczesnym rankiem 46-letni mężczyzna zapukał do drzwi 70-letniego seniora mieszkającego w centrum Słupska. Gdy starszy pan otworzył, napastnik natychmiast zaatakował go paralizatorem, po czym skrępował mu ręce opaskami zaciskowymi i zaczął żądać wydania gotówki.

Przerażony pokrzywdzony oddał napastnikowi 200 złotych oraz stary telefon komórkowy, co było jedynym łupem sprawcy, który chwilę później uciekł z miejsca zdarzenia.

– Sprawą zajęli się od razu policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, którzy analizowali monitoringi, ustalali ewentualnych świadków i zabezpieczali kolejne dowody mogące przybliżyć ich do sprawcy tego zdarzenia – informuje Komenda Miejska Policji w Słupsku

Wskazówki doprowadziły ich do miejsca zamieszkania 46-letniego mieszkańca powiatu słupskiego. Podczas przeszukania lokalu podejrzanego policjanci znaleźli i zabezpieczyli przedmioty służące do popełnienia przestępstwa, w tym użyty podczas napadu paralizator.

Zebrany materiał dowodowy okazał się bezdyskusyjny. Zatrzymanemu przedstawiono zarzut rozboju. Decyzją sądu 46-latek trafił do aresztu na dwa miesiące, a za popełniony czyn grozi mu do 15 lat pozbawienia wolności.

©℗

REGION

Udany lot testowy rakiety PERUN na poligonie w Ustce

oprac. Wojciech Lesner

Na Centralnym Poligonie Sił Powietrznych w Ustce odbył się kolejny pomyślny lot testowy rakiety PERUN – poinformował wiceszef MON Cezary Tomczyk. Jak podkreślił, próba potwierdziła prawidłowe działanie kluczowych systemów, w tym sterowania wektorem ciągu.

„W ostatnich dniach rakieta PERUN wykonała kolejny udany lot testowy na Centralnym Poligonie Sił Powietrznych w Ustce. Test potwierdził prawidłowe działanie kluczowych systemów rakiety, w tym sterowania wektorem ciągu" – napisał na platformie X Tomczyk.

Wiceszef MON zaznaczył, że modyfikacje wprowadzone po wcześniejszych lotach zadziałały zgodnie z założeniami, a zespół konstruktorów zebrał dane do dalszych analiz i kolejnych prób. „Polskie kompetencje rakietowe rosną. I, jak widać, wojsko patrzy na ten kierunek coraz uważniej" – dodał wiceminister obrony.

PERUN, opracowany przez gdyńską firmę Space-Forest, to rakieta suborbitalna wielokrotnego użytku, przeznaczona do badań naukowych, eksperymentów i walidacji technologii w warunkach mikrograwitacji i lotów kosmicznych. Ma 11,5 m długości, średnicę 45 cm i jest napędzana hybrydowym silnikiem SF-1000, wykorzystującym podtlenek azotu jako utleniacz i parafinę jako paliwo stałe. Jej celem nominalnym jest wynoszenie ładunku o masie do 50 kg na wysokość do 150 km, zapewniając 5 minut eksperymentów w realnych warunkach kosmicznych i mikrograwitacji.

Według zapowiedzi spółki z kwietnia br., w 2026 r. zaplanowano łącznie trzy loty rakiety PERUN – poza Polską także z platform w Portugalii i Danii.

(PAP)

REKLAMA 0011579998

Burmistrz Miasta Łeby

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości zabudowanej, oznaczonej jako działka nr 462, położonej w Łebie, obręb 1, przy ul. Kościuszki 106. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Lęborku, Wydział Ksiąg Wieczystych, prowadzi księgę wieczystą SL1L/00023199/1. Działka stanowi własność Gminy Miejskiej Łeba.

Opis nieruchomości:
Działka o powierzchni 0,0778 ha. Nieruchomość położona w Łebie, obręb 1, przy ul. Kościuszki 106, zabudowana budynkiem usługowym trzykondygnacyjnym, niepodpiwniczonym, wybudowanym w technologii tradycyjnej, murowanej (wcześniej pełniącym funkcję komisariatu policji), o powierzchni zabudowy 115,00 m², o powierzchni użytkowej 220,81 m² oraz zabudowana budynkiem garażowo-gospodarczym, jednokondygnacyjnym, wybudowanym w technologii tradycyjnej, murowanej, o kubaturze 184 m³ i powierzchni użytkowej 58,40 m². Działka ogrodzona, posiada wjazd od ul. Kościuszki oraz od ul. Pow. Warszawy. Niezabudowana część nieruchomości częściowo stanowi teren utwardzony z nawierzchnią asfaltową, częściowo teren zielony porośnięty trawą.
Działka nr 462, zgodnie z oznaczeniem klas i użytków stanowi inne tereny zabudowane (Bi).
Nieruchomość nie jest położona na obszarze rewitalizacji, określonym zgodnie z art. 8 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 278) oraz na obszarze Specjalnej Strefy Rewitalizacji, o której mowa w Rozdziale 5 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji.

Prawa związane z własnością ujawnione w księdze wieczystej (Dział I – KW):
- brak wpisów

Ograniczone prawa rzeczowe ujawnione w księdze wieczystej (Dział III - KW):
- brak wpisów

Przeznaczenie nieruchomości w planie miejscowym:
na terenie działki nr 462 obowiązuje Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego śródmieścia miasta „Łeba – ul. Kościuszki", uchwalony przez Radę Miejską w Łebie, w dniu 22.05.2012 roku Uchwałą nr XIX/171/2012, ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Pomorskiego rocznik 2012, poz. 2000, z dnia 11 czerwca 2012 roku, zgodnie z którym przedmiotowa nieruchomość jest oznaczona symbolem 69 UA. Funkcja podstawowa – usługi administracji, funkcja dopuszczalna – inne nieuciążliwe usługi. Na przedmiotowym terenie dopuszcza się zmianę funkcji na mieszkaniową.

Cena wywoławcza:
1.700.000,00 zł netto - sprzedaż nieruchomości jest zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 oraz art. 29a ust. 8 Ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 775, ze zm.).
Sprzedaż nieruchomości nastąpi za najwyższą cenę osiągniętą w przetargu. Cena podlega zapłacie jednorazowo, nie później niż do dnia zawarcia umowy.

Przetarg odbędzie się 9.11.2026 r. o godzinie 10.00;
w sali konferencyjnej Urzędu Miasta w Łebie (zlokalizowanej na I piętrze w budynku MOPS).
W przetargu mogą wziąć udział osoby fizyczne i prawne, jeżeli wniosą wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej netto, tj. 170.000,00 zł w terminie do 2.11.2026 roku i przedłożą dowód wniesienia wadium komisji przetargowej przed otwarciem przetargu.
Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany niżej rachunek Urzędu Miejskiego. Wadium należy wpłacić w formie przelewu, na konto Urzędu Miasta prowadzone w Banku Rumia Spółdzielczym w Łebie o numerze 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010.
Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Łebie, pokój nr 7, tel. 59 866 15 10, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.
Szczegółowe ogłoszenie zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łebie (parter) oraz zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łebie i stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Miejskiej Łeba.

eprasa.pl 2973c1735b

REGION

Osiem projektów powalczy o głosy mieszkańców Ustki w Budżecie Obywatelskim 2027

Wojciech Lesner

Osiem zadań zostało zakwalifikowanych do głosowania w Budżecie Obywatelskim Miasta Ustka na 2027 rok. Mieszkańcy zdecydują, które z nich zostaną zrealizowane. Głosowanie rozpocznie się 14 września.



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Głosy w formie papierowej w głosowaniu BO można składać w Urzędzie Miejskim w Ustce

Do wyboru są trzy zadania społeczne, cztery infrastrukturalne oraz jedno zadanie z Funduszu Integracyjnego, czyli części Budżetu Obywatelskiego, przeznaczonej dla mieszkańców nowo włączonych do miasta terenów.

- Do dyspozycji mieszkańców jest 680 tysięcy złotych, w tym 480 tysięcy na zadania inwestycyjne, 120 tysięcy na zadania społeczne (przy czym maksymalny koszt jednego projektu społecznego może wynieść maksymalnie 60 tysięcy złotych) oraz 80 tysięcy na zadania w ramach Funduszu Integracyjnego – wyliczają usteccy urzędnicy.

Głosowanie potrwa od 14 do 28 września. Mieszkańcy mogą głosować zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej.

- Na kartach do głosowania mieszkańcy mogą dokonać wyboru do trzech zadań: jedno zadanie o charakterze inwestycyjnym - wszyscy mieszkańcy, jedno zadanie o charakterze społecznym - wszyscy mieszkańcy, jedno zadanie w ramach Funduszu Integracyjnego – wyłącznie mieszkańcy przyłączonych do Miasta Ustka od 1 stycznia 2026 r. terenów – wyjaśnia ustecki magistrat.

Na jakie projekty można głosować?

● Modernizacja i zmiana nawierzchni utwardzonego placu manewrowego (parkingu) – projekt infrastrukturalny. Planowany koszt: 459 900 zł.

Chodzi o budowę infrastruktury parkingu przy ul. Kościelniaka poprzez zmodernizowanie nawierzchni.

● Instalacja obiektów małej architektury w formie ciągu tablic zawierających materiały przedstawiające historię przedsiębiorstw branży gospodarki morskiej w Ustce „Korab", „Łosoś", „Stocznia Ustka" – projekt infrastrukturalny. Planowany koszt: 145 000 zł.

Zadanie obejmuje: projekt graficzny, wykonanie i dostawę tablic informacyjnych w ilości 10 szt., zawierających fotografie z okresu działalności na terenie Ustki firm: PPiUR „Korab", SPRM „Łosoś" i Stocznia Ustka". Każda tablica, po obu stronach, będzie zawierała reprodukcje oryginalnych fotografii.

● „Ustka – Miasto Syren" – projekt społeczny. Planowany koszt: 60 000 zł.

To rodzinne wydarzenie inspirowane syreną z herbu miasta. W programie: Olimpiada Syren, wybory Królowej Bałtyku, Wielka Parada Syren, gra miejska oraz strefa animacji. Projekt integruje mieszkańców, promuje lokalną tożsamość oraz wzbogaca ofertę kulturalno-rekreacyjną Ustki.

● Rozbudowa i modernizacja placu rekreacyjnego i Parku Przewłockiego – projekt w ramach Funduszu Integracyjnego. Planowany koszt: 80 000 zł.

Celem jest stworzenie atrakcyjnej, bezpiecznej i funkcjonalnej przestrzeni integracji mieszkańców oraz wypoczynku w otoczeniu zieleni. W ramach zadania planuje się doposażenie placu rekreacyjnego i zabaw, poprawę infrastruktury rowerowej, modernizację ścieżek parkowych oraz stworzenie stref relaksu.

● Bezpieczny wybieg dla psów w Ustce – projekt infrastrukturalny. Planowany koszt: 84 500 zł.

Bezpieczny wybieg dla psów w Ustce to ogólnodostępna, ogrodzona przestrzeń do swobodnej zabawy, treningu i socjalizacji psów. Wybieg zostanie wyposażony m.in. w urządzenia dla psów, ławki, kosze na odpady i monitoring.

● „Zielona Baza II - nauka, ruch i zabawa SP2 Ustka" – projekt infrastrukturalny. Planowany koszt: 259 156 zł.

„Zielona Baza II - nauka, ruch i zabawa SP Ustka" to kontynuacja zwycięskiego projektu Budżetu Obywatelskiego na ok 2024. Powstanie ogólnodostępna przestrzeń do nauki, aktywności fizycznej, rekreacji i edukacji ekologicznej.

● „Szachy z ustecką Syrenką" 2027 – projekt społeczny. Planowany koszt: 57 750 zł.

To cykl rozgrywek składający się z 5 turniejów szachowych rozgrywanych w formule szachów szybkich (10 minut na rozegranie partii dla zawodnika) organizowany w różnych miejscach w mieście Ustka.

● Tenis na Fali. Wakacyjna nauka tenisa dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów – projekt społeczny. Planowany koszt: 27 240 zł

Chodzi o popularyzację nauki tenisa wśród dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów w czasie letnich wakacji 2027 w słonecznej Ustce. W programie: edukacja zdrowotna, nauka gry, ćwiczenia ogólnorozwojowe, konkursy, turnieje, medale, dyplomy, nagrody, integracja przy ognisku, grillu.

Wyniki głosowania będą znane w połowie października. Swój głos może oddać każdy mieszkaniec Ustki, niezależnie od wieku. ©℗

REGION

Ma to być bezpieczne miejsce do życia

oprac. Wojciech Lesner

W Karzcinie w gminie Redzikowo powstaje „Ostoja", czyli osiem mieszkań wspomaganych i treningowych wraz z zapleczem terapeutycznym.

„Ostoja" to budynek, w którym znajdzie się osiem mieszkań jednoosobowych, w tym sześć wspomaganych i dwa treningowe. Każde z nich będzie posiadać osobną łazienkę wraz z częścią mieszkalną połączoną z aneksem kuchennym. Dwa mieszkania zostaną dostosowane do potrzeb osób poruszających się na wózkach, a cały obiekt będzie dostępny dla osób z niepełnosprawnościami.

- Ważną częścią „Ostoi" będzie również wspólna przestrzeń. Powstaną tu m.in. sala integracyjna z aneksem kuchennym, sala doświadczenia świata wykorzystywana w terapii, a także pomieszczenia do spotkań z psychologiem i rodzinami. Mieszkańcy będą mogli korzystać na miejscu z pomocy specjalistów, uczyć się samodzielności i stopniowo przygotowywać do życia na własny rachunek – informują urzędnicy.



FOT. GMINA REDZIKOWO

W Karzcinie ruszyła budowa mieszkań wspomaganych

Ze wsparcia skorzystają mieszkańcy gminy Redzikowo, którzy znajdują się w trudnej sytuacji życiowej – chodzi m.in. o wychowanków pieczy zastępczej, seniorów, osób z niepełnosprawnościami czy osób w kryzysie bezdomności i zdrowia psychicznego.

Oprócz samego obiektu, przedsięwzięcie obejmuje także zagospodarowanie terenu oraz budowę dojazdowej drogi gminnej. Koszt inwestycji to ponad 8,4 mln złotych, ale aż 8 mln złotych stanowi dofinansowanie unijne, jakie pozyskała gmina. Obiekt ma być gotowy do połowy kwietnia 2027 roku, a następnie kompleksowo wyposażony. ©℗

0011580372

Wyrazy współczucia córkom
Anecie i Dorocie
z powodu śmierci Taty

Jana Jakubczaka

składają
sędziowie siatkówki ze Słupska

0011580359

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 5.09. 2026 r.
odszedł nasz Kochany Tatuś, Dziadek, Brat i Wujek

śp Jan Jakubczak

Ceremonia pogrzebowa 10.09.2026. - Stary Cmentarz w Słupsku. Wystawienie 11.20, wyprowadzenie 11.50.
Msza święta w dniu pogrzebu o godz. 7.30 w Kościele św. Józefa, ul. Szczecińska 38.

Rodzina

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.slupsk@polskapress.pl

eprasa.pl 2973c1735b

PIENIĄDZE

Seniorzy nie żyją w luksusie. Pożyczają na codzienne życie

Agnieszka Domka-Rybka

Blisko 11,8 mld zł - tyle wyniosło łączne zaległe zadłużenie finansowe polskich seniorów na koniec kwietnia 2026 roku. Problemy finansowe osób 65 plus stają się, niestety, zjawiskiem masowym - oto smutny wniosek z analiz BIG InfoMonitor i BIK.



FOT. LUCYNA NEONOW

Z zaległymi długami pozakredytowymi i kredytowymi zmaga się obecnie w kraju ponad 345,5 tys. osób 65 plus

Ponad 345,5 tys. osób 65 plus w kraju zmaga się obecnie z zaległymi długami pozakredytowymi i kredytowymi, w naszym regionie - 22 652. Przeszło 15,7 mln zł - to zaś łączna kwota prób wyłudzeń na skradzioną tożsamość w grupie wiekowej 65+ w ostatnich 12 miesiącach.

Bezpieczeństwo finansowe osób starszych wymaga dziś szczególnej uwagi i skutecznych działań ochronnych. Według danych BIK od kwietnia 2025 do kwietnia 2026 roku, 1109 osób w wieku powyżej 65 roku życia było na celowniku oszustów. Seniorzy byli narażeni na utratę łącznie ponad 15,7 mln zł w wyniku różnego rodzaju wyłudzeń – to średnio ponad 43 tys. zł dziennie.

- Oszuści nie tylko czyszczą konta seniorów za pomocą manipulacji i socjotechnik, ale coraz częściej zaciągają w ich imieniu gigantyczne zobowiązania kredytowe za pomocą danych ze skradzionych dowodów osobistych czy wyłudzonych danych uwierzytelniających. Dla osoby utrzymującej się z emerytury spłata nieswojego długu o wartości kilkudziesięciu tysięcy złotych staje się obciążeniem, z którym nie są w stanie sobie poradzić – komentuje Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor.

Wielomilionowe kwoty, które oszuści próbują wyłudzić od seniorów, mogą się nakładać na ich już istniejące zaległości wobec banków i dostawców usług.

Na koniec kwietnia br. łączna wartość ich zaległych zobowiązań pozakredytowych i kredytowych gromadzonych w bazach BIG InfoMonitor i BIK wyniosła niemal 11,8 mld zł i dotyczyła ponad 345,5 tys. osób.

Zaległości kredytowe stanowią 7,43 mld zł, zaś zobowiązania pozakredytowe, czyli zaległe opłaty za media, czynsz, telefon czy alimenty to 4,36 mld zł.

Średnie zadłużenie przypadające na jednego seniora wynosi obecnie 34 132 zł.

Okazuje się, że ponad 70 proc. zobowiązań pozakredytowych stanowią stosunkowo niewielkie kwoty, nieprzekraczające 5 tys. zł.

- Najstarsi Polacy rzadko wpadają w kłopoty przez luksusowe życie. Wyzwaniem są dla nich często nawet podstawowe koszty egzystencji: czynsz czy rachunki za media i telefon, gdzie średnia zaległość to 2 185 zł. Często w problemy finansowe wpędzają ich naciągacze sprzedający drogie garnki, pościel czy fikcyjne abonamenty – tłumaczy dr hab. Waldemar Rogowski, główny analityk BIG InfoMonitor.

W statystykach widać też wyraźną różnicę ze względu na płeć.

Choć liczba dłużników i dłużniczek w wieku 65+ jest zbliżona (179 tys. mężczyzn do 165 tys. kobiet), to panowie generują znacznie wyższe kwoty zaległości.

Ich niespłacone w terminie zobowiązania kredytowe i pozakredytowe stanowią ponad 7,29 mld zł całkowitego długu seniorów.

Bezpieczeństwo finansowe najstarszych Polaków musi wykraczać poza teorię. Kluczowe staje się realne, międzypokoleniowe wsparcie w codziennym życiu. Ponieważ cyfrowy świat bywa dla seniorów labiryntem, a oszuści działają coraz bezwzględniej, młodsi członkowie rodzin również powinni przejąć rolę ich technologicznych przewodników i opiekunów.

Nowoczesne systemy prewencyjne umożliwiają dziś bliskim zdalną ochronę starszego pokolenia.

Dzięki rozwiązaniom dostępnym w Grupie BIK, takim jak Alerty BIK czy Oferta Rodzinna BIK, rodzina może otrzymywać natychmiastowe powiadomienia o nietypowych operacjach lub próbach wykorzystania danych osobowych seniora. Pozwala to szybko wykryć i zablokować próbę wyłudzenia na skradzioną tożsamość, zanim przestępcy wpędzą starszą osobę w finansowe kłopoty. ©℗

AUTOREKLAMA 0011579653

2026 NASZE DOBRE Z POMORZA

Zdobądź tytuł
najlepszej marki z Pomorza

Nie czekaj, dowiedz się więcej!
Katarzyna Kucaba, tel. 519 503 524
e-mail: katarzyna.kucaba@polskapress.pl



ORGANIZATOR
DZIENNIK BAŁTYCKI
GP 24.pl

PARTNER PLEBISCYTU
Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego
Słupski Inkubator Technologiczny
Słupska Specjalna Strefa Ekonomiczna

PARTNER WSPIERAJĄCY
EMKA

eprasa.pl 2973c1735b

FOKUS

• **1 152 700 cudzoziemców** z ponad 150 państw pracowało w Polsce na koniec marca tego roku – podał GUS

POLITYKA

„Widać panikę" - Donald Tusk o projekcie prezydenta ws. kryptoaktywów

– W prezydenckim pałacu coraz bardziej widać panikę – ocenił premier Donald Tusk, odnosząc się do informacji o prezydenckim projekcie w sprawie kryptoaktywów

oprac. Karolina Wrońska

Szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki poinformował, że we wtorek rano w Sejmie został złożony drugi prezydencki projekt ustawy o rynku kryptoaktywów.

Bogucki podkreślił, że potrzebna jest ustawa o rynku kryptoaktywów. – Sensowna, roztropna, umiarkowana, konsensualna regulacja rynku kryptoaktywów i taki projekt prezydent przedkłada po to, aby ten rynek mógł funkcjonować w Polsce, ale pod odpowiednim nadzorem – podkreślił Bogucki.

Jak poinformował, „projekt wraz z uzasadnieniem fizycznie jest już w Sejmie". – Prezydent oczekiwałby, żeby – zgodnie z tym, co deklarują rządzący – zająć się tym na najbliższym posiedzeniu Sejmu – powiedział.

Według szefa prezydenckiej kancelarii projekt stanowi „próbę rozwiązania tego jałowego sporu" wokół uregulowania kwestii kryptowalut. Jak dodał, wśród głównych założeń projektu jest mechanizm ostrzeżeń w postaci obowiązkowych komunikatów przed wpłatą dla chcących zainwestować na rynku kryptoaktywów oraz kontrola sądowa przedłużania blokady rachunku.

Zaznaczył, że „fundamentem" dla tego projektu jest trzecia rządowa ustawa o regulacji rynku kryptoaktywów. – Mamy do czynienia z sytuacją, w której można tę sprawę kompromisowo rozwiązać. Potrzebna jest minimalna, dosłownie minimalna dobra wola po stronie rządzących – powiedział szef KPRP.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Rząd trzykrotnie przedstawiał przepisy w sprawie kryptoaktywów, a prezydent Karol Nawrocki trzykrotnie je wetował

Tusk odpowiada Boguckiemu

– W prezydenckim pałacu coraz bardziej widać panikę – ocenił premier Donald Tusk, odnosząc się do informacji szefa prezydenckiej kancelarii o złożeniu nowego projektu ws. rynku kryptoaktywów.

– Na początku kilka słów prawdy o tym, co działo się i dzieje wokół ustawy o kryptowalutach. Dzisiaj usłyszeliśmy, że z pałacu prezydenckiego, gdzie coraz wyraźniej widać panikę, wychodzi kolejna propozycja, która według słów ministra Boguckiego jest bliźniaczo podobna do tej poprzedniej prezydenckiej propozycji – powiedział Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu.

Premier zauważył, że według słów ministra Boguckiego nowy projekt jest bliźniaczo podobny do poprzedniej prezydenckiej propozycji.

Przypomniał, że podczas procedowania pierwszego rządowego projektu wpłynęła poprawka, którą „poprzez Związek Banków Polskich forsowała Zondacrypto".

– Proponowaliśmy, aby państwo mogło blokować strony internetowe, których funkcjonowanie narażało na straty i szkody obywateli. Przyszła poprawka, podpisana przez pana ministra Boguckiego (...), która powołując się na prawa i wolności konstytucyjne, próbowała wyrzucić de facto ten artykuł, tak go zmienić, aby państwo nie mogło blokować stron internetowych, których aktywność narażała na straty obywateli polskich – ocenił Tusk.

Zdaniem premiera argument opozycji, która wskazywała, że rządowa ustawa jest za długa i dlatego warto było ją blokować, był „kolejną groteskową próbą zablokowania za wszelką cenę tych przepisów, które dawały szanse państwu polskiemu na skontrolowanie i nadzór nad takimi przedsięwzięciami jak Zondacrypto". – Projekt rządowy – 106 stron i 168 artykułów, projekt autoryzowany przez prezydenta Nawrockiego – 108 stron i 170 artykułów – powiedział Tusk przed posiedzeniem rządu. **PAP**

WARSZAWA

Wątpliwości prezydenta ws. Macieja Berka

oprac. Karolina Wrońska

Szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki stwierdził, że kandydatura Macieja Berka na sędziego Trybunału Konstytucyjnego budzi poważne wątpliwości formalne związane ze stażem pracy.

Jak mówił Bogucki, wątpliwości budzi nie wpis na listę radców prawnych, ale faktyczne „wykonywanie" tego zawodu. Powtórzył, że choćby aplikujący do sądu powszechnego radca prawny „musi wykazać dokumentami, że wykonywał faktycznie, realnie ten zawód" i „nie wystarczy przedłożenie zaświadczenia od dziekana swojej Izby czy swojej Rady, że był wpisany przez odpowiedni okres na listę radców prawnych".

Pytany, kiedy będzie można poznać decyzję prezydenta, podał, że „to jest uzależnione od współpracy i odpowiedzi" na pisma, które zostaną wysłane z KPRP. – Tak jak już mówiłem, te pisma są przygotowywane – podkreślił Bogucki. **PAP**

WARSZAWA

Andrzej Poczobut przekroczył granicę z Białorusią

oprac. Grzegorz Kuczyński

Andrzej Poczobut przekroczył we wtorek w Bobrownikach polską granicę w kierunku Białorusi – dowiedziała się PAP w źródłach zbliżonych do polskich służb.

Po zwolnieniu w kwietniu br. – w ramach zorganizowanej głównie przez USA wymiany więźniów z Rosją i Białorusią – Poczobut niejednokrotnie zapowiadał swój powrót na Białoruś. Bezpośrednio po uwolnieniu mówił, że przed powrotem chce mieć pewność, że jego stan zdrowia jest dobry. Później deklarował, że we wrześniu wróci do kraju, mimo świadomości konsekwencji.

– Jadę wspierać działalność Związku Polaków na Białorusi. Ci ludzie potrzebują mojej obecności, kiedy rozmawiamy, to pytają, kiedy już przyjadę – powiedział pod koniec sierpnia podczas spotkania Campus Polska Przyszłości w Olsztynie.

Według informacji PAP zbliżonych do polskich służb Poczobutowi towarzyszy kobieta.

KRÓTKO

Lublin

Nowa wieża kontroli lotów na lubelskim lotnisku

Za ponad 20 mln zł wybudowana zostanie nowa wieża kontroli lotów w Porcie Lotniczym Lublin – poinformowała we wtorek Polska Agencja Żeglugi Powietrznej. Koszt budowy wieży wyniesie ponad 20 mln zł. Zakończenie robót budowlanych przewidziano w połowie 2027 r., zaś wyposażenie w systemy operacyjne na przełomie 2027 i 2028 roku. Nowa wieża kontroli ruchu ma zostać oddana do użytku w 2028 r.

Warszawa

Co czwarty Polak nie ma żadnych oszczędności

Jedna czwarta Polaków nie posiada żadnych oszczędności, a 34 proc. osób mających finansową poduszkę musiało w ciągu ostatniego roku sięgnąć po zgromadzone środki. Z badania VeloBanku wynika jednocześnie, że 14 proc. respondentów odłożyło ponad 100 tys. zł. Większość oszczędzających gromadzi pieniądze przede wszystkim na nieprzewidziane wydatki.

Rzeszów

Ruszyła budowa Centrum Medycyny Dziecięcej

Sześć klinik pediatrycznych, 195 łóżek, dziecięcy SOR, 24 poradnie i zaplecze do kształcenia lekarzy znajdą się w Podkarpackim Centrum Medycyny Dziecięcej w Rzeszowie. We wtorek rozpoczęto budowę wartego ponad 763 mln zł szpitala. – Podkarpackie Centrum Medycyny Dziecięcej to znacznie więcej niż nowy budynek. To przede wszystkim szansa na zapewnienie dzieciom dostępu do wysokospecjalistycznej opieki medycznej blisko domu, tu, na Podkarpaciu – powiedziała dyrektor KSW nr 2 Barbara Rogowska.



FOT. DARIUSZ BLOCH

Bierzemy na siebie pełną odpowiedzialność jako rząd Rzeczpospolitej, jako większość parlamentarna za budowę silnej i bezpiecznej Polski

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
minister obrony narodowej

eprasa.pl 2973c1735b

FINLANDIA

Finlandia odgrodziła się od Rosji. Bariera na granicy kosztowała 356 mln euro

Grzegorz Kuczyński

Finlandia zakończyła budowę 200-kilometrowego ogrodzenia na wybranych odcinkach granicy z Rosją. Całkowity koszt projektu wyniósł 356 mln euro, a jego roczne utrzymanie będzie kosztowało 1,5 mln euro.

Ogrodzenie stanowi metalowa konstrukcja siatkowa wyposażona w kamery monitorujące, latarnie i głośniki, a wzdłuż niego przebiega droga dla patroli. Kompleks obejmuje kilka odcinków granicy: 140 km przypada na Karelię Południową i Kymenlaakso, kolejne 35 km na Karelię Północną, a 25 km na Kajnuu, Koillismaa i Laponię. Ogrodzenie zbudowano w celu zapobiegania nielegalnemu przekraczaniu granicy.

Bałtycka Linia Obrony

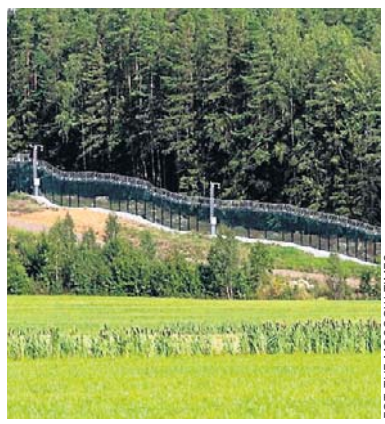
Również inne kraje NATO zajmują się wzmacnianiem granic. Kraje bałtyckie budują Baltic Defence Line – system przeszkód przeciwpancernych, okopów, bunkrów i innych obiektów obronnych wzdłuż granic z Rosją i Białorusią.

Estonia zbudowała już 110 km z 135 km planowanych umocnień, a pozostałe 25 km ma być gotowe do 2027 roku. Łotwa wzniosła 280-kilometrowy mur na granicy z Rosją, a obecnie buduje tam również drogi, mosty, wieże i obiekty inżynieryjne. Łotwa zbudowała ogrodzenie o długości 145 km na odcinku granicy z Białorusią.

Polska Tarcza Wschód

Polska realizuje projekt Tarcza Wschód o długości około 700 km wzdłuż granicy z Białorusią i obwodem królewieckim, którego budżet wynosi około 2,3 mld euro. Projekt przewiduje budowę przeszkód przeciwczołgowych, umocnień, systemów obserwacyjnych oraz infrastruktury wojskowej.

Norwegia również wzmocni 198-kilometrową granicę z Rosją, instalując ogrodzenia na niektórych odcinkach oraz rozmieszczając tam nowoczesne czujniki, kamery monitorujące i drony.



FOT. THE MOSCOW TIMES

Płot postawiono przy drogach i szlakach tranzytowych, z których korzystali migranci

UKRAINA

Zełenski zapowiada przełomowe spotkanie z Trumpem

oprac. Anna Nagel

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski ma nadzieję, że jeszcze we wrześniu spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

Ukraiński przywódca wyraził też przekonanie, że podczas takiego spotkania można byłoby omówić kwestie dotyczące obrony antybalistycznej Ukrainy.

„Oni (Amerykanie – PAP) usłyszeli dokładnie, czego potrzebujemy i kiedy. Mam nadzieję na spotkanie z prezydentem Trumpem po 20 września, poruszenie tego tematu i daj Boże – będzie rezultat" – powiedział Zełenski podczas spotkania z dziennikarzami.

Zaznaczył, że w trakcie niedzielnych rozmów z wysłannikami prezydenta USA – Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem – omówiono kwestie dotyczące pakietów pomocy dla ukraińskiej obrony przeciwlotniczej, jakie będą niezbędne zimą wobec wyczerpania zapasów pocisków do systemów Patriot.

„Idziemy w stronę trójstronnego formatu rozmów (z udziałem Ukrainy, USA i Rosji – PAP). Nie mogę mówić o wszystkich szczegółach (...) – najpierw wszystko przygotujemy, a potem będziemy komunikować to społeczeństwu" – poinformował ukraiński prezydent. Dodał, że spotkanie w formule trójstronnej mogłoby odbyć się w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, Szwajcarii lub Turcji.

W poniedziałek rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow oznajmił, że jest „zbyt wcześnie", aby mówić o spotkaniu w formule trójstronnej.

PAP

BLISKI WSCHÓD

Ropa drożeje, ale Iran coraz mocniej odczuwa skutki sankcji

Grzegorz Kuczyński

Bank inwestycyjny Goldman Sachs przewiduje wzrost ceny ropy do 120 dolarów za baryłkę, jeśli ataki na statki na Bliskim Wschodzie będą się nadal nasilać. Cena ropy Brent osiągnęła we wtorek rano poziom blisko 99 dolarów, zbliżając się do najwyższego poziomu od półtora miesiąca.

Cena ropy Brent, która pod koniec sierpnia oscylowała w okolicach 85 dolarów, gwałtownie wzrosła na początku września w związku z nową eskalacją konfliktu między Iranem a USA. W poniedziałek wzrosła o około 1%, osiągając poziom powyżej 97 dolarów za baryłkę, co jest bliskie maksimum z ostatnich sześciu tygodni.

– Cena ropy może wzrosnąć do 120 dolarów za baryłkę, jeśli ataki na statki w trakcie konfliktu z Iranem nasilą się – stwierdził w programie Bloomberg TV Daan Streven, współdyrektor globalnego działu badań surowcowych w Goldman Sachs. Według niego wydarzenia ostatnich dni wskazują, że ryzyko rozszerzenia się zakłóceń w żegludze stało się znaczące. Drugi scenariusz banku zakłada cenę 80 dolarów za baryłkę, jeśli eksport z regionu powróci do normy.

Oficjalna prognoza amerykańska była bardziej konserwatywna. Amerykańska Agencja Informacji Energetycznej (EIA) w sierpniowym przeglądzie przewidywała średnią cenę 85 dolarów za baryłkę w trzecim kwartale, powrót wydobycia na Bliskim Wschodzie do poziomu sprzed wojny na początku 2027 roku oraz spadek ceny ropy Brent do średnio 69 dolarów w 2027 roku. Nowa wersja przeglądu ukaże się 9 września – w niej trzeba będzie już uwzględnić wydarzenia z września.



VAHID SALEMI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Wojna na Bliskim Wschodzie jest obecnie głównym czynnikiem utrzymującym cenę ropy na tak wysokim poziomie

Co dzieje się w cieśninie Ormuz

W sobotę Stany Zjednoczone przeprowadziły ataki na trzy irańskie statki: tankowce przewożące ropę w pobliżu wyspy Chark i portu Jask zostały unieruchomione, a kolejny pusty tankowiec zniszczono w Zatoce Omańskiej – poinformowało Centralne Dowództwo USA (CENTCOM). Ataki te poprzedziło wystrzelenie rakiet balistycznych przez Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) w kierunku amerykańskiego lotniskowca i niszczyciela.

Przewodniczący irańskiego parlamentu i główny negocjator Mohammad Bagher Galibaf zagroził w odpowiedzi atakiem na infrastrukturę energetyczną w Zatoce Perskiej, w tym na aktywa amerykańskich firm naftowo-gazowych. Z kolei sekretarz Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu, Mohsen Rezai, ogłosił utworzenie nowej strefy zamkniętej – rozciągającej się od linii, gdzie kończy się amerykańska blokada morska, w głąb Zatoki Perskiej.

Siła przetargowa Iranu słabnie

Obliczenia Teheranu, że zakłócenia w cieśninie Ormuz wywołają globalny wstrząs gospodarczy i skłonią Waszyngton do powrotu do stołu negocjacyjnego, nie sprawdziły się – stwierdza agencja Reuters. Rynki dostosowały się, istnieją alternatywne źródła dostaw, a Iran, według analityka ds. tego kraju Arasha Aziego, traci część swoich atutów, ponieważ nie udało mu się całkowicie zamknąć cieśniny.

Trzy wysoko postawione irańskie źródła agencji przyznały, że kampania USA mająca na celu zablokowanie eksportu ropy naftowej staje się dla Teheranu coraz trudniejsza: dostęp do waluty, import i finansowanie zagraniczne są drastycznie ograniczone, a deficyt paliwa i pszenicy rośnie. Minister finansów USA Scott Bessent nazwał połączenie blokady i sankcji „ciosem w dwóch taktach".

FRANCJA

Zuchwała kradzież w muzeum. Renoir w rękach złodziei

oprac. Anna Nagel

Cztery obrazy Renoira padły łupem złodziei, którzy ukradli je z muzeum malarza w Cagnes-sur-Mer, niedaleko Nicei na południu Francji. Wartość skradzionych dzieł oceniana jest na 9 mln euro.

Do kradzieży doszło we wtorek rano w muzeum Renoira w miejscowości Cagnes-sur-Mer na Lazurowym Wybrzeżu. Alarm włączył się krótko przed godz. 6. Policja była na miejscu pięć minut później. Kamery miejskiego monitoringu zarejestrowały dwóch złodziei, którzy ukradli obrazy i uciekli, pozostawiając jeden z nich - poinformował mer Cagnes-sur-Mer, Bryan Masson.

Muzeum, utworzone w 1960 roku, mieści się w miejscu, gdzie Renoir mieszkał i pracował w ostatnich latach życia. Znajdują się tam oryginalne meble i przedmioty, które należały do malarza, jego sztalugi i namalowane przez niego dzieła.

Jesienią 2025 roku doszło do najgłośniejszej kradzieży we Francji - rabunku klejnotów koronnych znajdujących się w zbiorach Luwru. Choć sprawcy włamania zostali ujęci, klejnotów dotąd nie odnaleziono. Ministerstwo kultury uznało za priorytet zapewnienie bezpieczeństwa muzeów. Mimo to w ostatnich miesiącach doszło do kradzieży cennych obiektów archeologicznych i artystycznych m.in. w muzeum w Chatillon-sur-Seine, we wschodniej Francji i w Strasburgu, również na wschodzie kraju.

PAP

eprasa.pl 2973c1735b

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nie tylko koronawirus, grypa czy RSV. Te wirusy są w obiegu. Co warto o nich wiedzieć?

SENIORZY

Niepokojące sygnały choroby Alzheimera. Te objawy jako pierwsze mogą zwiastować chorobę

Choroba Alzheimera to najczęstsza forma demencji. Zanim jednak dojdzie do poważnych zmian, wywołuje subtelne objawy, które łatwo pomylić ze skutkami stresu czy zmęczenia

Monika Piorun



FOT. 123RF

Choroba Alzheimera dotyka coraz więcej osób, na całym świecie choruje na nią aż 55 milionów ludzi. Jest to choroba stale postępująca i nieuleczalna

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji (otępienia), czyli utraty funkcji poznawczych, takich jak myślenie, pamięć czy logiczne rozumowanie, oraz zdolności związanych z zachowaniem, która ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jest wywołana przez zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, czyli uszkodzenia komórek nerwowych.

Czynniki i mechanizm jej rozwoju wciąż są przedmiotem badań. Choć wiadomo, że powstają w wyniku procesów zapalnych związanych ze stresem oksydacyjnym, do tej pory nie udało się ustalić, co dokładnie inicjuje zmiany w mózgu. Przyczyniają się one do powstawania złogów zawierających specyficzne związki w postaci białka tau i amyloidu. Ich obecność powoduje zakłócenia przewodnictwa nerwowego, prowadzi do utraty połączeń między komórkami nerwowymi i całymi ich grupami.

Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby – za pomocą specjalistycznych badań można wykryć je nawet prawie dekadę wcześniej.

Rozwój alzheimera już na początku choroby powoduje pewne dyskretne symptomy, które łatwo przypisać działaniu innych czynników, takich jak zmęczenie czy stres, które mają zresztą wpływ na samą chorobę. Warto ich nie przeoczyć, bo pozwoli to na szybsze wykrycie ewentualnych zaburzeń i wdrożenie działań, które pomogą jak najdłużej zatrzymać je na wczesnym etapie.

10 sygnałów, które mogą zaniepokoić

1. Zaburzenia pamięci

Osobom, u których podejrzewa się alzheimera, zdarza się zapominać, co robiły zaledwie chwilę temu. Mogą za do doskonale pamiętać wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. To właśnie dlatego tak trudno rozpoznać u nich chorobę. Rodzinie pacjenta często wydaje się, że skoro ich babcia czy dziadek bez problemu opisuje, co spotkało ich w dzieciństwie, to ma dobrą pamięć. Niestety, brak umiejętności przywołania tego, co zdarzyło się przed chwilą (co jadło się na śniadanie, czy zażyło się leki itp.), zwykle jest jednym z pierwszych symptomów choroby Alzheimera.

2. Kłopoty z wykonywaniem podstawowych czynności, realizacją planów, abstrakcyjnym myśleniem

Jeśli naszym seniorom zdarzy się zapomnieć, po co weszli do kuchni – to jeszcze nie ma się czym martwić. Naszą czujność powinna jednak wzbudzić nieumiejętność wykonania przez nich dobrze znanych im czynności: problem z dodawaniem czy odejmowaniem, podstawową obsługą telefonu czy wykonaniem najprostszych zadań – zapominaniem, czy umyło się głowę podczas kąpieli i... jak to w ogóle zrobić! Jeśli nasz senior nagle zaczyna mieć problem z wykonywaniem najprostszych działań matematycznych, może to świadczyć o tym, że grozi mu choroba Alzheimera.

3. Zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni oraz chowaniem rzeczy w niewłaściwe miejsca

Wyobraź sobie, że zapominasz drogi do własnego domu. Nie pamiętasz ani tego, w jakim mieście mieszkasz, ani na jakiej ulicy. Takie problemy mają osoby, które cierpią na chorobę Alzheimera.

Zanim uda się u nich ją zdiagnozować, zwykle zaczynają się u nich drobne zaburzenia orientacji. Nie są sobie w stanie przypomnieć, gdzie i w jakim celu idą, w którym miejscu odłożyły klucze lub gdzie wsadziły listy ze skrzynki pocztowej.

Choroba zazwyczaj rozwija się stopniowo. Objawia się drobnym zapominaniem i trudnościami w skupieniu się. Następnie prowadzi do pogorszenia pamięci krótkotrwałej i długotrwałej oraz innych funkcji poznawczych

Niepozorne roztargnienie może być jednym z sygnałów świadczących o tym, że bliska nam osoba może mieć alzheimera.

4. Zaburzenia mowy, problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa i zmiana tembr u głosu

Jednym z podstawowych symptomów choroby Alzheimera, które możemy zaobserwować u naszych najbliższych bez skomplikowanej aparatury, są problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, używanie niewłaściwych przyrostków lub przedrostków, stosowanie nietypowych zbitek wyrazowych lub nagła zmiana tembru głosu i częstsze mówienie szeptem.

5. Problem z właściwą oceną sytuacji i podejmowanie nieracjonalnych działań

Z nieba leje się żar, a nasza babcia zakłada... najcieplejsze futro? Na zewnątrz mróz, a dziadek w krótkich spodenkach i domowych kapciach wybiera się na ryby? Nie zawsze powodem dziwnych zachowań osób starszych jest zwykłe roztargnienie.

Jeśli naszym bliskim takie niepokojące sytuacje zdarzają się coraz częściej, a na dodatek zaobserwujemy u nich problemy z pamięcią, warto zwrócić się o pomoc do lekarza specjalisty, który może ocenić, czy nasze obawy o chorobę Alzheimera są uzasadnione.

6. Zmiany osobowości, utrata zainteresowania własnym hobby, pasywność i brak inicjatywy

Pełen życia pasjonat fotografii z dnia na dzień odstawia swoje sprzęty w kąt i zaczyna bezmyślnie wpatrywać się w sufit? Nieśmiały domator nagle staje się bardzo wylewny, nie ma problemu z okazywaniem emocji i traci poczucie wstydu obnażając przed innymi swoje słabości?

Mimo że nasza osobowość wraz z wiekiem nieco się zmienia, to jednak wyraźne zmiany w zachowaniu osób starszych mogą być jednym z objawów choroby.

7. Problemy ze wzrokiem

W początkowej fazie choroby mogą wystąpić zaburzenia wzrokowe związane z obniżeniem przepływu krwi w naczyniach siatkówki. Skutkuje to zwykle upośledzeniem tych czynności, które mają związek z prawidłowym rozróżnianiem barw. Mogą mieć urojenia, omamy wzrokowe.

8. Zaburzenia nastroju

Osobom, u których podejrzewa się chorobę Alzheimera, często towarzyszą nietypowe zachowania, m.in. nagłe napady lęku (u tych, którzy wcześniej byli pewni siebie), czy apatia (u ludzi, którym nigdy nie brakowało energii).

9. Zaniedbanie higieny osobistej

Chorzy na chorobę Alzheimera tracą kontrolę nad własną fizjologią, nie są w stanie przypomnieć sobie, czy się załatwili, wymyli ręce czy wzięli kąpiel.

eprasa.pl 2973c1735b

SANATORIA

Kuracjusze chętnie dzielą się swoimi opiniami. Warto z nich skorzystać

Sprawdziłem recenzje i stworzyłem ranking TOP 5 sanatoriów górskich. W tych miejscach z pewnością warto zaplanować turnus

Emil Hoff

Lato i wczesna jesień to chyba najlepsza pora na turnus w sanatorium na NFZ. Nie każde sanatorium cieszy się jednak takim samym uznaniem kuracjuszy. Niektóre zakłady to prawdziwe perełki, inne są często krytykowane.

Przedstawiamy listę 5 najlepszych sanatoriów w polskich górach. To idealne miejsca na wypoczynek i wzmocnienie zdrowia, nie tylko dla kuracjuszy, ale też dla zwykłych turystów.

Górskie i podgórskie uzdrowiska

W Polsce jest sporo miejscowości o statusie uzdrowiska górskiego lub podgórskiego. Według oficjalnej listy NFZ, uzdrowiska górskie to: Jelenia Góra, Krynica-Zdrój, Lądek-Zdrój, Rabka-Zdrój, Szczawnica, Świeradów-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

Uzdrowiska podgórskie to z kolei: Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Kraków Swoszowice, Kudowa-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Rymanów-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Ustroń, Wapienne.

Jak powstał ranking?

W rankingu uwzględniłem sanatoria zlokalizowane w uzdrowiskach górskich.

- Sprawdziłem wykaz wszystkich świadczeniodawców w zakresie leczenia uzdrowiskowego z listy NFZ dla województw małopolskiego i dolnośląskiego. Wybrałem sanatoria działające w miejscowościach z wykazu górskich uzdrowisk.
- Przeanalizowałem średnie oceny i recenzje każdego z sanatoriów w Opiniach Google. To dobre miejsce, by przekonać się, co o danym sanatorium piszą sami kuracjusze.
- Każdy obiekt dostał punktację: średnią ocen mnożyłem przez liczbę recenzji, czyli im wyższa średnia i im więcej ocen, tym lepiej (liczba recenzji świadczy o popularności danego miejsca i sprawia, że średnia ocen jest bardziej pewna).
- Ostatecznie do rankingu, zestawionego na podstawie punktacji, trafiły te sanatoria, które uzyskały 500 lub więcej punktów.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Planując pobyt w sanatorium, warto wcześniej przeglądnąć opinie kuracjuszy. Hotel SPA Budowlani w Szczawnicy ma pozytywne

1: Hotel SPA „Budowlani" Szczawnica-Zdrój

Jedzenie przepyszne, codziennie świeże sałatki, ciasta na świeżo pieczone - mistrzostwo. Nie sposób się oprzeć. Strefa basenowa i saun bardzo przyjemna, różnorodna. Średnia ocen: 4,4. Liczba recenzji: 554. Punktacja: 2437,6 pkt.

2: Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowe im. Dra Adama Szebesty w Rabce-Zdroju

Ten zakład jest szalenie popularny. Kuracjusze, choć ogólnie cenią sobie to miejsce, mają jednak nieco zastrzeżeń, na co wskazuje średnia ocen na poziomie 3,7. Uznałem, że sanatorium ze średnią poniżej 4.0 nie powinno zająć pierwszego miejsca w rankingu. Średnia ocen: 3,7. Liczba recenzji: 824. Punktacja: 2648,8 pkt.

3: Uzdrowisko Wysowa nad Parkiem (Instytut Zdrowia Człowieka).

- Kto otrzyma skierowanie tutaj, wygrał los. Pominę oczywiste walory klimatu, cudowną okolicę, prawdziwy spokój i ciszę. Poczynając od recepcji, przez przyjęcie, przez personel medyczny, pomocnych fizjoterapeutów, panie sprzątające, aż po stołówkę nie spotkałam osoby nieuprzejmej, naburmuszonej, a przede wszystkim nieprofesjonalnej - czytamy w jednej z opinii. Średnia ocen: 4,3. Liczba recenzji: 555. Punktacja: 2386,5 pkt.

4: Uzdrowisko Lądek - Długopole S.A.

- Personel medyczny wykazał się wysokim poziomem kwalifikacji. Program był dostosowany do indywidualnych potrzeb, z naciskiem na kompleksową hydroterapię, uzupełnioną (m.in. fizjoterapią i kinezyterapią).

Dobrze zorganizowane zabiegi pozwoliły na maksymalną efektywność każdego dnia pobytu. Średnia ocen: 4,5. Liczba recenzji: 473. Punktacja: 2128,5 pkt

5: Ośrodek Sanatoryjno-Wypoczynkowy „Lwigród" w Krynicy-Zdroju

Obsługa rewelacyjna. Błyskawiczna reakcja na każdą prośbę, zapytanie czy też zgłaszaną usterkę.

Wysoki standard. Panie pokojowe sprzątały pokój bardzo dokładnie.

Średnia ocen: 3,9. Liczba recenzji: 579. Punktacja: 2258,1 pkt.



FOT. EAST NEWS

Angielka jest obecnie najstarszą osobą na świecie. Samochód prowadziła do setnych urodzin. Ma rady na długowieczność

SENIORZY

117-latka przeżyła wojny i pandemię. Oto jej recepta na długie życie

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Ethel Caterham, najstarsza osoba na świecie, zdradziła, jaka zasada pomagała jej przejść przez życie.

Ethel Caterham, urodzona 21 sierpnia 1909 r. w hrabstwie Hampshire, jest obecnie najstarszą żyjącą osobą na świecie. Jej rekordowy wiek 117 lat potwierdziły 30 kwietnia 2025 r. Księga Rekordów Guinnessa i organizacja LongeviQuest. Tytuł ten przypadł Brytyjce po śmierci brazylijskiej zakonnicy Inah Canabarro Lucas, która dożyła 116 lat.

Ethel Caterham, przedostatnia z ośmiorga rodzeństwa, przyszła na świat jeszcze za panowania króla Edwarda VII. Urodziła się trzy lata przed katastrofą Titanica i pięć lat przed wybuchem I wojny światowej.

W 1927 roku, mając 18 lat, opuściła Anglię i wyjechała do kolonialnych Indii. Pracowała tam jako au pair w domu oficera armii brytyjskiej.

Po powrocie do ojczyzny poznała Normana Caterhama, podpułkownika armii brytyjskiej, którego poślubiła w 1933 roku. Małżonkowie przez wiele lat mieszkali poza Wielką Brytanią, dzieląc życie między Gibraltarem i Hongkongiem. W tym drugim mieście Ethel założyła i prowadziła przedszkole.

Owdowiała w 1976 roku. Przeżyła także swoje dwie córki, jednak przez lata zachowała niezwykłą samodzielność. Samochód prowadziła aż do setnych urodzin.

W ciągu swojego życia Ethel Caterham była świadkiem dwóch wojen światowych, lądowania człowieka na Księżycu i ogromnych przemian technologicznych. Dała się też poznać jako osoba o wyjątkowej odporności. W wieku 110 lat pokonała Covid-19.

W ciągu ostatniego roku stulatka zebrała nowe, wyjątkowe dowiadczenia, które z ironią podsumowała, mówiąc, że przeżyła wiele „pierwszych razów" – od głaskania lamy po trzymanie za rękę króla Karola III. Brytyjski monarcha odwiedził ją osobiście w Surrey, po wcześniejszym wysłaniu listu z gratulacjami z okazji osiągniętego wieku.

Zapytana o sekret długiego życia i zachowania sprawności umysłu, Ethel Caterham streściła swoją filozofię w jednej podstawowej zasadzie: unikać kłótni, słuchać innych i poświęcać się wyłącznie temu, co się kocha.

Obecnie Brytyjka zajmuje 13. miejsce na liście najdłużej żyjących osób w historii, których wiek został oficjalnie potwierdzony. Rekord należy nadal do Francuzki Jeanne Calment, która zmarła w 1997 roku w wieku 122 lat i 164 dni.

Z najnowszego zestawienia przygotowanego przez ZUS wynika, że populacja stulatków w Polsce systematycznie rośnie. Jeszcze pod koniec września 2025 r. świadczenie honorowe należne każdemu stulatkowi pobierało 3863 najstarszych Polaków, w grudniu liczba ta przekroczyła próg 4 tys., a według stanu na koniec marca 2026 r. osiągnęła poziom 4179 świadczeniobiorców.

W 2025 roku wprowadzono jednolitą kwotę świadczenia dla wszystkich uprawnionych, którzy ukończyli 100 lat. Obecnie wynosi ona 6938,92 zł brutto, a kwota ta , jak informuje ZUS, będzie się zwiększać każdego roku dzięki waloryzacji.

eprasa.pl 2973c1735b

U STOMATOLOGA



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka stomatologiczna postrzegana jest nie tylko jako sposób na zachowanie estetycznego uśmiechu, ale także jako jeden z elementów wspierających zdrowe starzenie się organizmu

To może skończyć się miażdżycą, a nawet chorymi nerkami. Nie ignoruj

Przewlekły stan zapalny w jamie ustnej nie pozostaje bez wpływu na cały organizm. Zwiększa ryzyko problemów m.in. z sercem czy mózgiem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choroby dziąseł rozwijają się powoli i długo nie dają wyraźnych sygnałów alarmowych. Krwawienie podczas szczotkowania, tkliwość dziąseł czy sporadyczny nieświeży oddech łatwo zbagatelizować.

Z czasem jednak objawy stają się coraz bardziej dokuczliwe: dziąsła cofają się, odsłaniając szyjki zębowe, pogłębiają się kieszonki przyzębne, a krwawienie pojawia się niemal codziennie. Tak często zaczyna się paradontoza, czyli przewlekłe zapalenie przyzębia.

Przewlekły stan zapalny przyzębia powoduje wzrost stężenia mediatorów zapalnych, m.in. cytokin i białka C-reaktywnego (CRP), a także ułatwia przedostawanie się bakterii i ich toksyn do krwiobiegu. Narastający stan zapalny może przyczyniać się do rozwoju zmian miażdżycowych oraz zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, szczególnie u pacjentów z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią oraz w podeszłym wieku.

– Do rozwoju chorób dziąseł i przyzębia dochodzi głównie w efekcie niedostatecznej higieny jamy ustnej lub jej braku. Nie pomaga palenie papierosów, ale także niektóre choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca i choroby autoimmunologiczne, które oddziałują na odporność organizmu. Bakterie kumulujące się w kieszonkach dziąsłowych stopniowo wnikają do przyzębia, skąd mogą rozprzestrzeniać się po całym organizmie wraz z krwiobiegiem. W skrajnych przypadkach mogą powstawać ropnie przyzębne, które doprowadzając np. do infekcyjnego zapalenia wsierdzia, stanowią dla pacjenta bezpośrednie zagrożenie życia – przestrzega lek. dent. Adrianna Zgórska-Śleziak z Polmedico Poliklinika Stomatologiczna Medicover Stomatologia w Bielsku-Białej.

Obecność bakterii odpowiedzialnych za paradontozę w blaszkach miażdżycowych stanowi jeden z dowodów na związek między chorobami przyzębia a schorzeniami sercowo-naczyniowymi. Wskazuje to, że drobnoustroje zasiedlające jamę ustną mogą wpływać również na procesy chorobowe zachodzące w innych częściach organizmu.

Coraz więcej badań wskazuje również na związek między przewlekłymi stanami zapalnymi w jamie ustnej a zdrowiem mózgu oraz układu nerwowego. Naukowcy przypuszczają, że bakterie odpowiedzialne za paradontozę, a także utrzymujący się przez lata stan zapalny, mogą wpływać na naczynia krwionośne zaopatrujące mózg, zwiększając ryzyko udaru i pogorszenia funkcji poznawczych.

Lista schorzeń, których ryzyko może być powiązane z nieleczonymi chorobami przyzębia, jest znacznie dłuższa. Od lat wiadomo już o dwukierunkowej zależności między paradontozą a cukrzycą. Lista schorzeń, których ryzyko może być powiązane z nieleczonymi chorobami przyzębia, jest znacznie dłuższa. Od lat wiadomo już o dwukierunkowej zależności między paradontozą a cukrzycą.

Dentyści zwracają również uwagę, że przewlekłe stany zapalne przyzębia mogą przyspieszać procesy starzenia zachodzące w organizmie. Znaczenie ma także przedwczesna utrata zębów i związane z nią pogorszenie funkcji żucia, które zwłaszcza u osób starszych może prowadzić do mniej zróżnicowanej diety, niedoborów składników odżywczych i spadku ogólnej sprawności.

Profilaktyka stomatologiczna

Przewlekłe stany zapalne przyzębia mogą przyspieszać procesy starzenia. Znaczenie ma także przedwczesna utrata zębów i związane z nią pogorszenie funkcji żucia. Dbałość o stan jamy ustnej pozwoli nam dłużej cieszyć się komfortem życia.

LEKARZ RODZINNY

Pasożyty mogą bytować w naszym organizmie i wywoływać przykre objawy. Nie tylko u dzieci

Emil Hoff

Choroby pasożytnicze to nadal problem w Polsce. Warto wiedzieć, jakie objawy dają pasożyty, by w razie potrzeby od razu odwiedzić lekarza.

Choroby powodowane przez pasożyty – tzw. parazytozy – wywołują wyjątkowe obrzydzenie wśród pacjentów. Trudno się dziwić: sama świadomość, że źródłem dolegliwości jest jakaś larwa, glista, czy pierwotniak, które zalęgły się w naszym ciele, bywa bardzo przykra.

Pasożyty czyhają na nas w wodzie, glebie, na spożywanych pokarmach, i nie zawsze udaje się uniknąć skutecznego ataku. Warto znać objawy chorób pasożytniczych, żeby jak najszybciej zareagować i rozpocząć leczenie. Im szybciej pozbędziecie się pasożyta, tym lepiej.

Parazytozy dają szereg objawów, które jednak są nieswoiste, tzn. mogą być spowodowane przez wiele różnych czynników i chorób, nie tylko atak pasożyta. Objawy swoiste, występujące w zaawansowanych stadiach zakażenia, zależą od rodzaju pasożyta i jego umiejscowienia.

W Polsce najczęściej występują pasożyty układu pokarmowego. Do typowych objawów należą:

- ból brzucha,
- mdłości i wymioty,
- biegunka,
- utrata apetytu,
- spadek wagi,
- ogólne osłabienie,
- w zaawansowanym stadium niedokrwistość i anemia.

Nieoczywiste objawy chorób pasożytniczych mogą zaskoczyć. Wśród nich wymienić warto:

- zwiększone łaknienie na cukier, zwłaszcza zawarty w produktach mlecznych,
- bruksizm, czyli zgrzytanie zębami, zwłaszcza w nocy.

Owsica

Wywoływana przez owsiki, atakuje najczęściej młodsze dzieci. Charakterystycznymi objawami jest świąd okolic odbytu, nasilający się wieczorem i w nocy. Mogą się zdarzać luźne stolce z widocznymi owsikami. Do innych objawów należą pobudliwość, bezsenność, nocne zgrzytanie zębami.

Glistnica

Wywoływana przez glistę ludzką. Początkowo daje objawy nieswoiste, głównie silne bóle brzucha. Potem mogą wystąpić wysypki i świąd skóry, w końcu obrzęk twarzy i rąk w wyniku reakcji alergicznych. Glistnica może też wywoływać duszności i kaszel.

Tasiemczyca

Powodują ją dwa rodzaje tasiemców: uzbrojony lub nieuzbrojony. Można się nimi zarazić, jedząc niedogotowane mięso wołowe lub wieprzowe. Początkowo objawy są nieswoiste: bóle brzucha i nudności, spadek apetytu, chudnięcie. Przy zaawansowanym zakażeniu mogą wystąpić niedokrwistość i anemia, zaburzenia snu, zmiany skórne.

Toksoplazmoza

Wywołują ją pierwotniaki Toxoplasma gondii, zalegające w mięsie i kocich odchodach. Przebieg najczęściej jest bezobjawowy lub przypomina przeziębienie. Z czasem pojawia się powiększenie węzłów chłonnych, wątroby i śledziony, bóle mięśni i głowy, zaburzenia widzenia. Toksoplazmoza jest szczególnie groźna dla kobiet w ciąży, pierwotniaki mogą uszkodzić płód.



FOT. FREEPIK.COM

Parazytozy dają szereg objawów. Wiele z nich ma charakter nieswoisty, stąd wielu pacjentów długo szuka przyczyny choroby

eprasa.pl 2973c1735b

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Mleko barista

Dlaczego mleko baristy jest tak popularne?

Mleko barista to mleko stworzone dla baristów, czyli osób zajmujących się zawodowo wybieraniem, parzeniem i podawaniem kawy. Jest ono jednak tak popularne wśród amatorów, że specjalne mleko produkuje coraz więcej wytwórców i sprzedaje je w zwykłych sklepach, Mleko dla baristów jest przeznaczone do spieniania. Umożliwia to nieco inny skład produktu. Ten rodzaj znajdziemy zarówno wśród kartonów z mlekiem krowim, jak i jego roślinnych zamienników. Trzeba jednak pamiętać, że mleko barista jest droższe od zwykłego.

Czym się różni mleko barista od zwykłego?

Mleko barista do spieniania ma nieco inny skład niż zwykły napój zwierzęcy czy roślinny. W mleku krowim jest to możliwe dzięki zwiększonej zawartości białka. Podczas gdy klasyczny rodzaj o zawartości 3,2 proc. tłuszczu ma 2,9-3,2 proc. białka, mleko barista ma go 3,4-3,6 g. To składnik pożądany we współczesnej diecie, dlatego wiele osób wybierze takie mleko chętniej.
Jednak osoby, które do kawy dodają mleczko owsiane czy migdałowe, powinny podchodzić do wersji dla baristów z ostrożnością. Powodem jest długi skład produktu, a szczególnie zawartość jednego dodatku do żywności, którego częste spożycie jest niekorzystne.

Czy mleko baristy jest zdrowe?

Mleko baristy nie zawsze jest zdrowe. Na liście wersji wegańskich pojawiają się rozmaite dodatki „E", w tym sztuczne witaminy, substancje emulgujące, zagęszczające czy regulujące kwasowość.

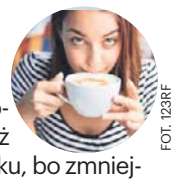
Właśnie z tych ostatnich w większości mleczek roślinnych barista znajdziemy dodatek do żywności oznaczany jako E340. By nie zrażać klientów, ich producenci podają na opakowaniach tylko nazwę: fosforany potasu albo fosforan dipotasowy. To ten sam, który szkodzi w napojach typu cola.

Czy mleko baristy wpływa na codzienną dietę?

Choć związki w nim zawarte są uznawane za bezpieczne, przy częstym spożyciu i niedostatkach diety mogą spowodować szkody w organizmie. Dlaczego? W organizmie wpływają negatywnie na gospodarkę ważnymi pierwiastkami zasadotwórczymi, takimi jak wapń, żelazo, magnez czy cynk. Oznacza to, że zmniejszają przyswajanie tych składników z diety i zubażają ich rezerwy w ciele.
Jeśli mleko z fosforanami pijemy codziennie (wśród krowich ma je m.in. mleko skondensowane) i to do kawy, która jest kwasotwórcza, możemy mieć ujemny bilans niezbędnych pierwiastków. Jeżeli na dodatek nadmiar kwasów pochodzi też z diety (bo zawiera dużo produktów białkowych, smażonych, przetworzonych) i jest ona uboga w nieprzetworzone produkty roślinne (źródła pierwiastków zasadotwórczych), z czasem nabawimy się niedoborów pokarmowych.

Czy dodawanie mleka do kawy jest zdrowe?

Według duńskich badań filiżanka zwykłej zabielonej kawy może mieć cenne działanie przeciwzapalne w organizmie. Połączenie białek mlecznych i kawowych antyoksydantów podwaja bowiem zdolność komórek odpornościowych do hamowania procesów zapalnych.
Są także inne korzyści z zabielania kawy mlekiem, m.in. łagodniejsze działanie na żołądek i układ pokarmowy, gdyż kwasy z nasion kawy wiążą się z wapniem z mleka. Jest też delikatniejsza w smaku, bo zmniejsza się jej gorycz. Wbrew przypuszczeniom dodatek mleka okazał się też nie zmniejszać biodostępności zawartych w kawie cennych polifenoli.



FOT. 123RF

Czym można zastąpić mleko w kawie?

Do spieniania świetnie nadają się również wybrane roślinne odpowiedniki mleka zwierzęcego.
Za najzdrowsze mleko do kawy pochodzenia roślinnego uchodzi napój sojowy. Tylko z nieco mniejszą skutecznością zwiększa biodostępność polifenoli z kofeiny. Jest też najbardziej zbliżony do mleka krowiego pod względem wartości odżywczych.

Oprac. Anna Rokicka-Żuk

DIETA

Mówią o nim „polska cytryna". Nasz kraj był kiedyś królestwem berberysu. Krzew wygląda bajecznie

Berberys zwyczajny to także roślina lecznicza, która dostarcza zwłaszcza cennych owoców – surowca o wielu właściwościach prozdrowotnych. Można z niej korzystać na wiele sposobów, także jesienią

Agata Orzełowska

Berberys, znany też jako kwaśnica, to krzew z rodziny berberysowatych. Wyróżnia się ok. 450 gatunków berberysów, które rosną w prawie wszystkich strefach klimatycznych i są często sadzone w parkach i ogrodach jako krzewy ozdobne. W Polsce dziko rosnącym gatunkiem jest berberys zwyczajny.

Berberys zwyczajny lub pospolity (Berberis vulgaris) jest rośliną leczniczą, której właściwości cenione były już w starożytnym Babilonie i Indiach. O leczniczych zastosowaniach rośliny pisała też Hildegarda z Bingen (uzdrowicielka uznana za świętą).

Co ciekawe, Polska była kiedyś królestwem berberysu, który był bardzo popularnym ziołem rosnącym przy polach. Niestety, przez to, że bywa żywicielem rdzy zbożowej, został wytępiony przez rolników. Możesz go jednak czasem spotkać przy nieużytkach.

Surowcem zielarskim są owoce, a także liście, kora i korzeń berberysu zwyczajnego. Korzeni obecnie się nie pozyskuje, ponieważ wiąże się to ze zniszczeniem krzewu; z tego samego względu rzadko pobierana jest kora. Liście berberysu zbiera się wiosną i suszy w temperaturze pokojowej.



FOT. GETTY IMAGES

Owoce berberysu zawierają wiele cennych witamin, dlatego zalecane są w okresie rekonwalescencji i przy przeziębieniu

Owoce berberysu to niezbyt duże, podłużne, ciemnoczerwone jagody. Należy je zbierać, zanim całkowicie dojrzeją – w przeciwnym razie stają się bardzo miękkie i łatwo się gniotą. Suszy się je w temperaturze do 40 stopni Celsjusza.

Liście, owoce i kora berberysu zawierają wiele cennych składników, które wykazują przede wszystkim działania bakteriobójcze i przeciwzapalne. Należą do nich:
- alkaloidy, takie jak berberyna i berbamina,
- polifenole i fenole,
- garbniki,
- żywice,
- wosk.

Owoce berberysu zawierają przede wszystkim antocyjany, bioflawonoidy (np. witaminę P i rutynę), kwas askorbinowy, czyli witaminę C (ok. 1,5 proc.), kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, winowy, bursztynowy) oraz pektyny, karotenoidy, w tym prowitaminę A (beta-karoten) oraz luteinę, a także sole mineralne.

Berberys wykazuje właściwości antybiotyczne i wspomagające leczenie wielu chorób. Wyciągi z liści, owoców i kory berberysu są źródłem berberyny, która działa żółciotwórczo, żółciopędnie, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Zapobiega biegunkom i łagodzi dolegliwości reumatyczne, ma też właściwości rozkurczające mięśnie gładkie. Ma również działanie antyseptyczne i przeciwdziała rozwojowi roztoczy oraz grzybów.

Z kolei narkotyna zawarta w berberysie ma właściwości pobudzające ośrodek oddechowy. Działa wykrztuśnie i przeciwkaszlowo, zwiększa też działanie leków przeciwbólowych, takich jak kodeina i morfina. Herbatka z berberysu to witaminowa bomba, którą warto podawać swojemu przedszkolakowi. Ochroni go przed infekcjami w pierwszych dniach września, ale także jesienią i wiosną.

Berberys wykazuje działanie:

- bakteriobójcze i bakteriostatyczne,
- wspomagające pracę nerek – moczopędne,
- obniżające ciśnienie krwi,
- przeciwzapalne,
- wspomagające krążenie żylne,
- regulujące przemianę materii.

Napar i odwary z liści berberysu pobudzają wydzielanie soku żołądkowego oraz żółci, przez co poprawiają trawienie i zwiększają apetyt.

Wyniki nowszych badań klinicznych sugerują, że zawarta w roślinie berberyna ma działanie antynowotworowe, pomaga zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2 (obniża i reguluje poziom glukozy we krwi), a także redukuje poziom „złego" cholesterolu LDL we krwi (profilaktyka miażdżycy) oraz poprawia samopoczucie (ma działanie antydepresyjne).

Owoce berberysu zawierają wiele cennych witamin, dlatego zalecane są w okresie rekonwalescencji i przy przeziębieniu oraz w stanach niedoboru tych składników diety. Mają działanie przeciwgorączkowe i stymulują układ odpornościowy, dlatego są też stosowane w zakażeniach bakteryjnych i w stanach zapalnych błon śluzowych. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego sprawia, że owoce berberysu są polecane jako składniki diet odchudzających i oczyszczających organizm. Rutyna zawarta w owocach berberysu uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega m.in. krwawieniom z nosa.

Berberyna zawarta w tej roślinie ma korzystne działanie na organizm, ale jest powoli wydalana z organizmu, co stwarza zagrożenie jej kumulacją w organizmie, m.in. w wątrobie, sercu czy trzustce.

Z tego względu przetwory i preparaty z berberysu (w tym suplementy diety) muszą być dawkowane ściśle według wskazań. Nie powinno się spożywać ich w dużej ilości ani przez długi czas.

eprasa.pl 2973c1735b

REKLAMA 0011579309

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”
ul. Braci Gierymskich 1, 76-200 Słupsk

OGŁASZA

przetarg nieograniczony ofertowo-ustny na remont połaci dachowej budynku mieszkalnego przy ul. Dmowskiego 3 w Słupsku.

Prace należy wykonać w technologii płynnej membrany.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.
Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie **do dnia 17 września 2026 roku**.
Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku **do dnia 17 września 2026 roku do godziny 10:00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.
Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883 396 861 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REGION

Wynajmował pokoje, za które nigdy nie zapłacił

Maciej Krajewski

64-letni mężczyzna wynajmował miejsca noclegowe na terenie Lubiatowa, Łeby czy Jastrzębiej Góry, ale nigdy nie planował za nie płacić. Jak się okazuje - nie był to jego pierwszy raz.

- Od kwietnia do maja oszust miał wynajmować miejsca noclegowe od początku nie zamierzając wywiązać się z umowy, a następnie nie regulować należności. W ten sposób właściciele obiektów zostali narażeni na straty przekraczające 12 tysięcy złotych mówi asp. szt. Anetta Potrykus, oficer prasowa KPP w Wejherowie.

64-letni mężczyzna, podejrzany o oszustwa hotelowe, trafił do policyjnego pomieszczenia dla osób zatrzymanych. W trakcie czynności funkcjonariusze ustalili również, że nie była to pierwsza taka seria oszustw 64-latka.

- Wcześniej miał wielokrotnie, nawet kilkadziesiąt razy, dopuszczać się podobnych poza powiatem wejherowskim - dodaje rzeczniczka KPP w Wejherowie. - Schemat zawsze był podobny: krótkoterminowy wynajem lokalu, podanie danych innej osoby i brak opłaty za pobyt.

W efekcie mężczyzna odpowiadać będzie w warunkach recydywy, co oznacza zwiększenie kary o połowę.

Zebrany przez policjantów materiał dowodowy trafił do Sądu Rejonowego w Wejherowie. Ten zastosował wobec mężczyzny tymczasowe aresztowanie na okres trzech miesięcy. ©℗

REKLAMA 0011579614

Wójt Gminy Redzikowo

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących:

- **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego Bruskowo Wielkie (działki nr 104/19 i 104/20)**
- **zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części terenów w miejscowości Siemianice**

Na podstawie art. 8i, art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 roku, poz. 538 ze zm.) oraz art. 54 ust. 2 i 3 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 2026 r. poz. 670 ze zm.) oraz w wykonaniu:

- uchwały nr VII/77/2024 Rady Gminy Redzikowo z dnia 27 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego Bruskowo Wielkie (działki nr 104/19 i 104/20),
- uchwały nr X/123/2024 Rady Gminy Redzikowo z dnia 19 grudnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części terenów w miejscowości Siemianice

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących ww. projektów mpzp.

Konsultacje społeczne ww. projektów mpzp będą prowadzone w dniach **od 9 września 2026 r. do 9 października 2026 r.** i obejmą:

- **zbieranie uwag** do projektów planów miejscowych w dniach **od 9 września 2026 r. do 9 października 2026 r.**
- **spotkanie otwarte,** poprzedzone prezentacją projektów planów miejscowych, które odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk (sala konferencyjna – parter), **w dniu 17 września 2026 r.**
  - o godz. 15.45 dla projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Bruskowo Wielkie (działki nr 104/19 i 104/20)
  - o godz. 16.00 dla projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części terenów w miejscowości Siemianice
- **dyżur projektanta** odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk, w dniu **22 września 2026 r.**
  - o godz. 15.45 dla projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Bruskowo Wielkie (działki nr 104/19 i 104/20)
  - o godz. 16.00 dla projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części terenów w miejscowości Siemianice

Osoby zainteresowane konsultacją w ramach dyżuru projektanta proszone są o zgłoszenie takiej chęci najpóźniej dzień przed terminem dyżuru. Chęć udziału w dyżurze można zgłaszać:

- drogą mailową na adres Urzędu Gminy Redzikowo, tj. info@gminaredzikowo.pl
- telefonicznie pod numer 531 929 434 w godzinach pracy Urzędu,
- ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Redzikowo (ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk), w pok. nr 16 budynek B, w godzinach pracy Urzędu.

Projekty ww. planów miejscowych zostały udostępnione w Urzędzie Gminy Redzikowo, budynek B, pokój nr 16, w godzinach pracy urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Redzikowo pod adresem: https://bip.gminaslupsk.pl/strony/17939.dhtml

Uwagi do projektów planów miejscowych należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego na adres Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk lub poczty elektronicznej na adres: info@gminaredzikowo.pl lub adres skrzynki ePUAP: /895p6igatk/SkrytkaESP lub e-Doręczenia: AE:PL-22406-14439-TJHDV-20 **do dnia 9 października 2026 r.**

Wzór formularza został określony w rozporządzeniu 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). Wzór ww. formularza jest dostępny na stronie:

https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego

Składający uwagę do projektów planów miejscowych 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 uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi do prognoz oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone: w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: info@gminaredzikowo.pl lub adres skrzynki ePUAP: /895p6igatk/SkrytkaESP lub e-Doręczenia: AE:PL-22406-14439-TJHDV-20 **do dnia 9 października 2026 r.**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), informujemy, że:

1. Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Wójt Gminy Redzikowo z siedzibą w Urzędzie Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.

2. Z inspektorem ochrony danych można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych – iod@gminaredzikowo.pl lub na adres: Urząd Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.

3. Pana/Pani dane zawarte we wniosku będą przetwarzane w celu: rozpatrzenia uwag i wniosków do Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego. Podstawą prawną przetwarzania danych stanowią:
Ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. 2026 poz. 538 ze zm.).
Ustawa 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 ze zm.).

4. Odbiorcami Pana/Pani danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych oraz podmioty uczestniczące w procesie tworzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego.

5. Dane te będą wykorzystywane przez okres wynikający z przepisów prawa, do momentu zakończenia realizacji celów, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.

6. Posiada Pan/Pani prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania.

7. Przysługuje Panu/Pani prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych: Urząd Ochrony Danych Osobowych.

8. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania przez Pana/Panią danych będzie pozostawienie wniosku bez rozpatrzenia.

9. Pana/Pani dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany oraz profilowane.

Wójt Gminy Redzikowo

REKLAMA 0011579759

Słupsk

Prezydent Miasta Słupska

informuje, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

*** sprzedaży w trybie bezprzetargowym:**

- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 47 przy Lipowej 3,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 16 przy Lipowej 4,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Piekiełko 1,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2A przy ul. Krzywej 4,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 11 przy ul. Długiej 19,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Rybackiej 18,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Nad Śluzami 31,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 11 przy ul. Wileńskiej 17,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Wita Stwosza 3,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Grunwaldzkiej 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Partyzantów 33,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Partyzantów 19,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 14 przy ul. Hubalczyków 10,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 8 przy ul. Armii Krajowej 35,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy Adama Mickiewicza 5,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 5 przy ul. Artura Grottgera 3a,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Wojska Polskiego 33,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 6 przy ul. Adama Mickiewicza 5,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 9 przy ul. Juliana Niemcewicza 21a,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Witolda Lutosławskiego 8,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 6 przy ul. Witolda Lutosławskiego 4,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 9 przy ul. Witolda Lutosławskiego 4,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 10 przy ul. Witolda Lutosławskiego 4,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 20 przy ul. Witolda Lutosławskiego 4,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Bohaterów Westerplatte 72,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Stanisława Małachowskiego 27,
- samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 7 przy ul. Stanisława Małachowskiego 31,

*** sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:**

- działki nr 1946 w obr. nr 0006 przy ul. Bałtyckiej 10,
- działki nr 947/2 w obr. 0010 przy ul. Wojciecha Korfantego,
- działki nr 533, nr 536, nr 535 i nr 537 w obr. nr 0016 przy ul. Bohaterów Westerplatte,

*** oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:**

- działki nr 699/27 w obr. nr 0018 przy ul. Dębowej,
- działki nr 38/44 w obr. nr 0001 przy ul. Portowej,
- działki nr 434/9 w obr. nr 0013 przy ul. Rybackiej,
- działki nr 432/10 w obr. nr 0013 przy ul. Rybackiej 5,
- działki nr 11/1 w obr. nr 0012 przy ul. Wita Stwosza,
- działki nr 33/2 oraz nr 36/4 w obr. 0009 przy al. 3-go Maja,
- działki nr 455/1 w obr. nr 0013 przy ul. Fryderyka Chopina,
- działki nr 266 w obr. nr 0013 przy ul. Marii Curie-Skłodowskiej,
- działki nr 942/2 w obr. nr 0010 przy ul. Stanisława Szpilewskiego,
- działki nr 254/14 w obr. nr 0006 przy ul. Stanisława Małachowskiego,
- działki nr 68/39 o pow. 86 m2, 710 m2, 710 m2, 1.080 m2 w obr. nr 0017 przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- działki nr 72/7 w obr. nr 0012 przy ul. Pomorskiej oraz działki nr 69/9 w obr. nr 0012 przyul. Wrocławskiej,

*** oddania w najem:**

- lokal użytkowy przy ul. Armii Krajowej 31 (dz. nr 834/1 w obr. nr 0006),

*** oddania w użyczenie:**

- część działki nr 426 w obr. nr 0013 przy ul. Młyńskiej,
- część działki nr 443 w obr. nr 0013 przy ul. Nad Śluzami,
- działki nr 19/6 w obr. nr 0006 przy ul. Bałtyckiej,
- działki nr 17/29 w obr. nr 0006 przy ul. Ks. Józefa Poniatowskiego.

eprasa.pl 2973c1735b

SZCZECIN

„Pora umierać” w Pionierze. Wspomnienie Szaflarskiej

Opr. red.

Jedna z najważniejszych ról Danuty Szaflarskiej, kameralne kino o starości i niezależności, a po projekcji rozmowa z reżyserką. 9 września o godz. 18.30 Kino Pionier 1907 w Szczecinie pokaże „Pora umierać” Doroty Kędzierzawskiej.



FOT. ARCHIWUM

„Pora umierać” – 9 września, godz. 18.30, Kino Pionier 1907 w Szczecinie

To okazja, by wrócić do filmu, w którym o przemijaniu mówi się bez patosu, za to z czułością, humorem i ogromną uważnością na człowieka.

„Pora umierać” powstało w 2007 roku. Jego bohaterką jest Aniela – starsza kobieta mieszkająca w starej drewnianej willi razem z psem. Czekała, aż po latach dzielenia domu z lokatorami odzyska go dla siebie. Kiedy wreszcie może cieszyć się własną przestrzenią, szybko okazuje się, że rzeczywistość niekoniecznie będzie wyglądać tak, jak sobie wyobrażała.

To punkt wyjścia do opowieści o starości, samotności, rodzinnych relacjach i potrzebie zachowania kontroli nad własnym życiem. Aniela nie jest jednak bezradną starszą panią oczekującą pomocy. Jest uparta, dowcipna, ciekawa świata i bardzo przywiązana do własnych zasad. Obserwuje rzeczywistość, komentuje ją i nie zamierza łatwo podporządkować się temu, czego oczekują od niej inni. Właśnie ta postać stała się jedną z najbardziej pamiętnych kreacji w długiej karierze Danuty Szaflarskiej. Aktorka miała podczas realizacji filmu ponad 90 lat, a Kędzierzawska zbudowała opowieść w dużej mierze wokół jej obecności. Kamera zatrzymuje się na twarzy, spojrzeniach i drobnych gestach bohaterki. Zamiast szybkiej akcji dostajemy rytm codzienności i przestrzeń na obserwację.

Film wyróżnia również czarno-biała forma. Zdjęcia Artura Reinharta nadają starej willi i jej otoczeniu nieco baśniowy charakter. Dom staje się właściwie kolejnym bohaterem – miejscem pełnym wspomnień, symbolem niezależności, ale także świata, który powoli odchodzi. Dorota Kędzierzawska należy do najbardziej charakterystycznych autorek polskiego kina. W swoich filmach wielokrotnie skupiała uwagę na osobach pozostających poza centrum zainteresowania, opowiadając o samotności, dzieciństwie, wykluczeniu czy potrzebie bliskości. Jej kino jest oszczędne w słowach, za to mocno oparte na obrazie i emocjach. Dlatego ważną częścią szczecińskiego wieczoru będzie spotkanie z reżyserką po projekcji. Rozmowa ma dotyczyć zarówno samego filmu i jego bohaterów, jak i procesu twórczego oraz współpracy z Danutą Szaflarską.

KOSZALIN

Chcesz się dobrze bawić? Zadzwoń! Gdzie? Doo teatru

opr. red

Kiedy romantyczna rocznica zmienia się w komediową katastrofę z paryskim twistem!

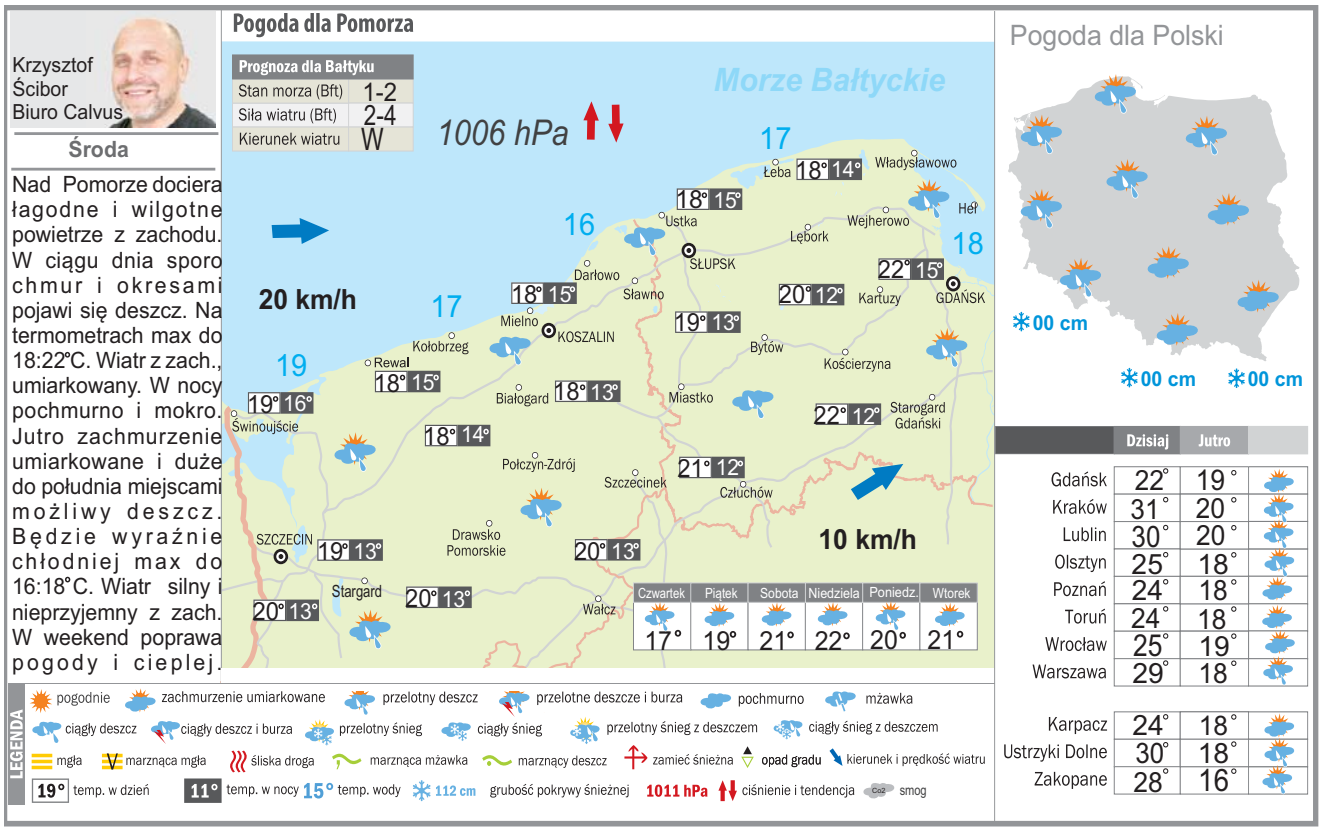


FOT. MAP. PRASOWEE

Piątek, g. 19, Bałtycki Teatr Dramatyczny

Miało być jak z filmu: śniadanie pod wieżą Eiffla, spacer po Polach Elizejskich, kolacja przy świecach w małej knajpce z jazzem w tle... Dwudziesta rocznica ślubu Charlotte i Henry’ego zapowiadała się idealnie. Ale wiecie, jak to jest z planami — życie potrafi zrobić z nich francuską komedię. Zaczyna się gra pozorów, kłamstewek i bardzo ryzykownych manewrów.

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Rolnicze

INNE

WYSYŁKOWA sprzedaż miodu, sprzedam pszczoły, 519-473-581.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 2973c1735b

PROGRAMOWO

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Policja dokonuje zatrzymania Ryby i go przesłuchuje. Smolny ma nadzieję, że wkrótce zobaczy żonę. Mężczyzna jednak wypiera się porwania. Tymczasem przetrzymywana w jakiejś piwnicy Basia próbuje się ratować. Słysząc nadchodzącego porywacza, udaje nieprzytomną, a kiedy oprawca zbliża się do niej, Basia nagle atakuje go! Zdziera z głowy porywacza kominiarkę i zamiera... Zna tę twarz bardzo dobrze! Z kolei Kluskowa jest zła na męża. Śledzi Bożydara i trafia na Wspólną, gdzie trwa protest mieszkańców przeciwko powstaniu restauracji na dachu ich domu. Bożydar przekonuje ich nalewkami i obietnicą remontu dziedzińca. Żeby udobruchać żonę, proponuje, by zrobiła... projekt nowej inwestycji! Natomiast Bednarczuk prosi Danutę o ocenę jej powieści po poprawkach. Mąż Teresy jest zaniepokojony zachowaniem żony. Podejrzewa najgorsze!





G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Marcin bezskutecznie nakłania Renatę do powrotu do ośrodka leczenia uzależnień. Niestety, ona sama wypiera swój problem. Co gorsza, potajemnie zdobywa kolejne leki, a jej zachowanie jest coraz bardziej niepokojące. Na widok partnera w towarzystwie koleżanki z pracy reaguje bowiem wybuchem nieokiełznanej zazdrości! Tymczasem Karolina, w kompletnej tajemnicy przed Brunem, konsultuje projekt intercyzy z mecenas Paszkowską. Z kolei w hotelu Stańskich zjawia się policja. Powodem ich wizyty jest zawiadomienie, które złożył Justin. Funkcjonariusze zabezpieczają nagrania z monitoringu. Równocześnie Natalia finalizuje wreszcie umowę najmu z Jaworskim. Przygotowania do do przeprowadzki ruszają pełną parą. Natomiast Tolek podejmuje próbę przekonania Basi do ugoszczenia w jej domu Rawiczowej. Czy odniesie sukces?

G. 20:30

FELICITA

TVP 1

Po spotkaniu z Giulią Zośka nie może zasnąć. Podczas nocnego spaceru „spotyka" Kamila. W rozmowie z nieżyjącym mężem wraca do jednej z największych ran ich małżeństwa: niespełnionego pragnienia posiadania drugiego dziecka. Boli ją świadomość, że życie, którego tak bardzo chciała, on stworzył z inną. Oliwia tymczasem oswaja się z rzeczywistością. Nico jest zachwycony siostrą, a między Oliwią i Davide rodzi się bliskość. Chłopak zdradza jej, że jego matka nie żyje, ale unika rozmowy o rodzinie i przeszłości. Jagoda i Ewka martwią się o Zośkę. Ona tymczasem próbuje na chwilę oderwać się od rodzinnego dramatu. Poznaje miejscowych i coraz swobodniej rozmawia, a wręcz flirtuje z Marco. Kamil jednak nadal pojawia się w jej wyobraźni. Relacja Oliwii z Nico rozwija się błyskawicznie. Chłopiec zaprasza ją na kolację, a Giulia rozszerza zaproszenie na Zośkę. Wiadomość o tym dociera do Zośki w chwili, gdy siedzi ciesząc się spokojnym popołudniem i zainteresowaniem Marco. Nagle okazuje się, że ma usiąść przy jednym stole z kobietą, która była kochanką jej męża, i z jego synem.



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Późną nocą zostaje napadnięta młoda kobieta – prawie dochodzi do gwałtu. Poszkodowana nie chce zgłosić sprawy na policję, ukrywa coś. Roksana przekonuje ją do złożenia zeznań. Okazuje się, że tropy prowadzą do portalu erotycznego, a sprawca zna się na środkach odurzających. Tymczasem Olgierd dostaje anonimową pocztówkę z ciepłych krajów. Olgierd szybko domyśla się, kto ją nadał. Czy Majka jest bezpieczna?.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Marta przygotowuje się do egzaminu, gdy jej zespół zostaje wezwany do kobiety po domniemanej próbie samobójczej.Okazuje się, że to Sabina Krawczyk. Daria Bursztyn odbiera poród ciąży mnogiej, który rozpoczyna się w zablokowanej windzie. Konflikt między Sabiną a Zytą narasta.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Po meczu lokalnej drużyny Sandra Kipiel zostaje brutalnie zgwałcona na terenie kontrolowanym przez kibiców wrogiego klubu. Jedyny świadek, Dorota Zarzycka, twierdzi, że winni są członkowie konkurencyjnej bojówki. Gutek Gucman i Igor Kowalski rozpoczynają śledztwo, które szybko grozi wybuchem otwartej wojny pomiędzy zwaśnionymi grupami.

eprasa.pl 2973c1735b

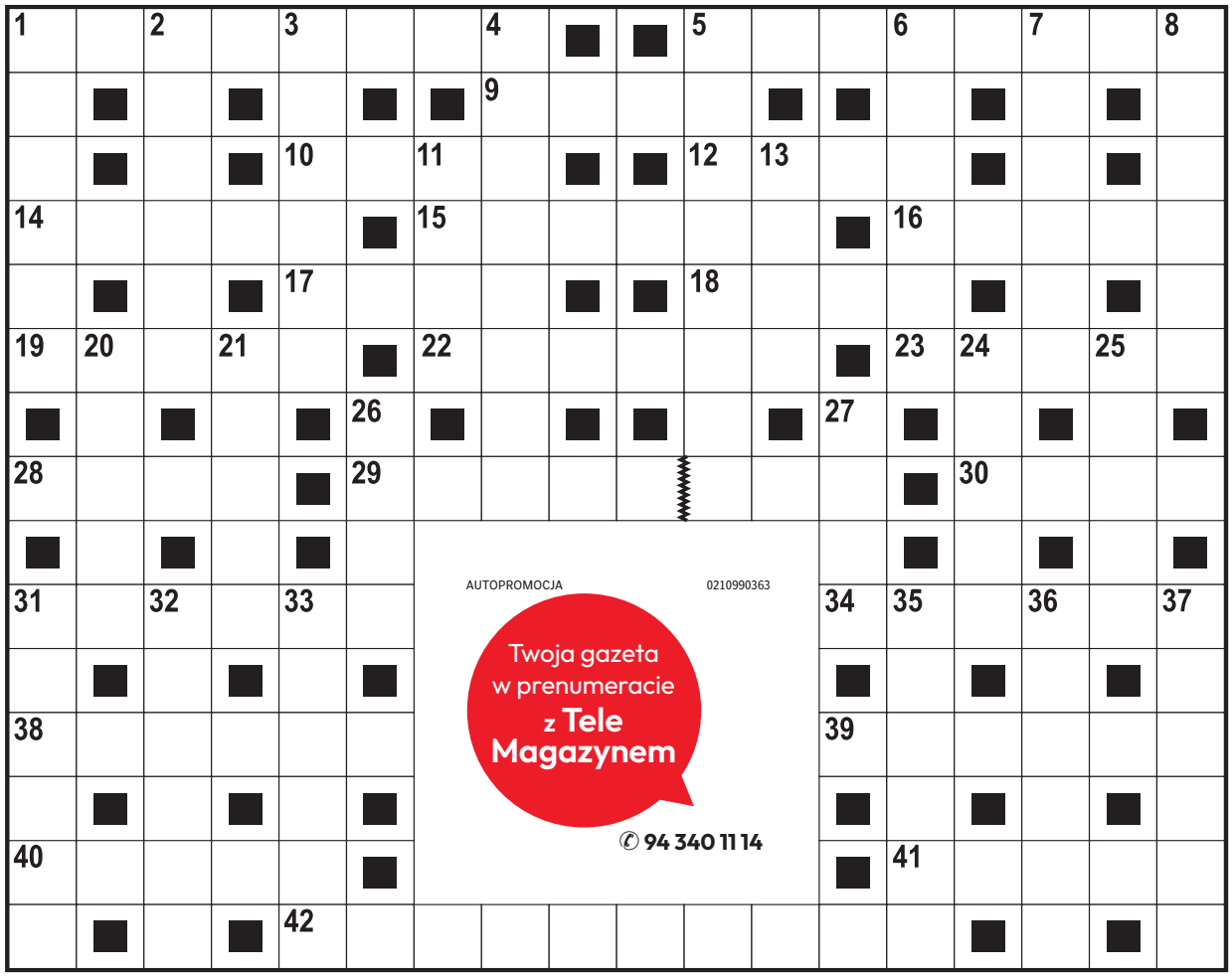
KRZYŻÓWKA NR 139

Poziomo:

1) Maria, wielka miłość Norwida,
5) jeden z pięciu sosów bazowych w gastronomii,
9) Jessica, aktorka z filmu „Fantastyczna Czwórka”,
10) miejsce pracy klaunów,
12) gimnastyka ze Wschodu,
14) pojazd konny na resorach,
15) troskliwa piecza, kuratela,
16) pospolity chwast, świńska trawa,
17) dawniej o matce chrzestnej,
18) alotropowa odmiana tlenu,
19) stała opłata urzędowa,
22) ślad po operacji, szrama,
23) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
28) zagrywka Igi Świątek,
29) dar Wernyhory przekazany Gospodarzowi,
30) ciastko z ubitego białka,
31) metropolia nad Tygrysem,
34) spotkanie Laury z Filonem,
38) imię wykonawczyni piosenki „Małgośka”,
39) zwrotka sonetu lub limeryku,
40) grecka wyspa na Morzu Jońskim,
41) zbiór głównych zasad wiary,
42) potrawa z piekarnika.

Pionowo:

1) napój z owoców ugotowanych w wodzie,
2) … XIV, zwany Królem Słońce,
3) „… gotuje”, program kulinarny,
4) dawny płaszcz męski,
5) kosmodrom w Kazachstanie,
6) trafia się ślepej kurze,
7) służy do rozcierania farb malarskich,
8) podłużny, wąski kawałek drewna,
11) czworobok o równych bokach,
13) miejsce postoju karawany,
20) organizm jednokomórkowy, pełzak,
21) np. Alfred Nobel, chemik i wynalazca,
24) walec do nawijania kabli,
25) jazzowy lub kawiarniany,
26) ozdobna uprząż końska,
27) nie obsiane pole, nieużytek,
31) stolica i największe miasto Mali,
32) … Butler, aktor z filmu „Olimp w ogniu”,
33) wielki poklask, aprobata,
35) sklep z medykamentami,
36) karta w talii z wizerunkiem trefnisia,
37) znawca budowy organizmu.

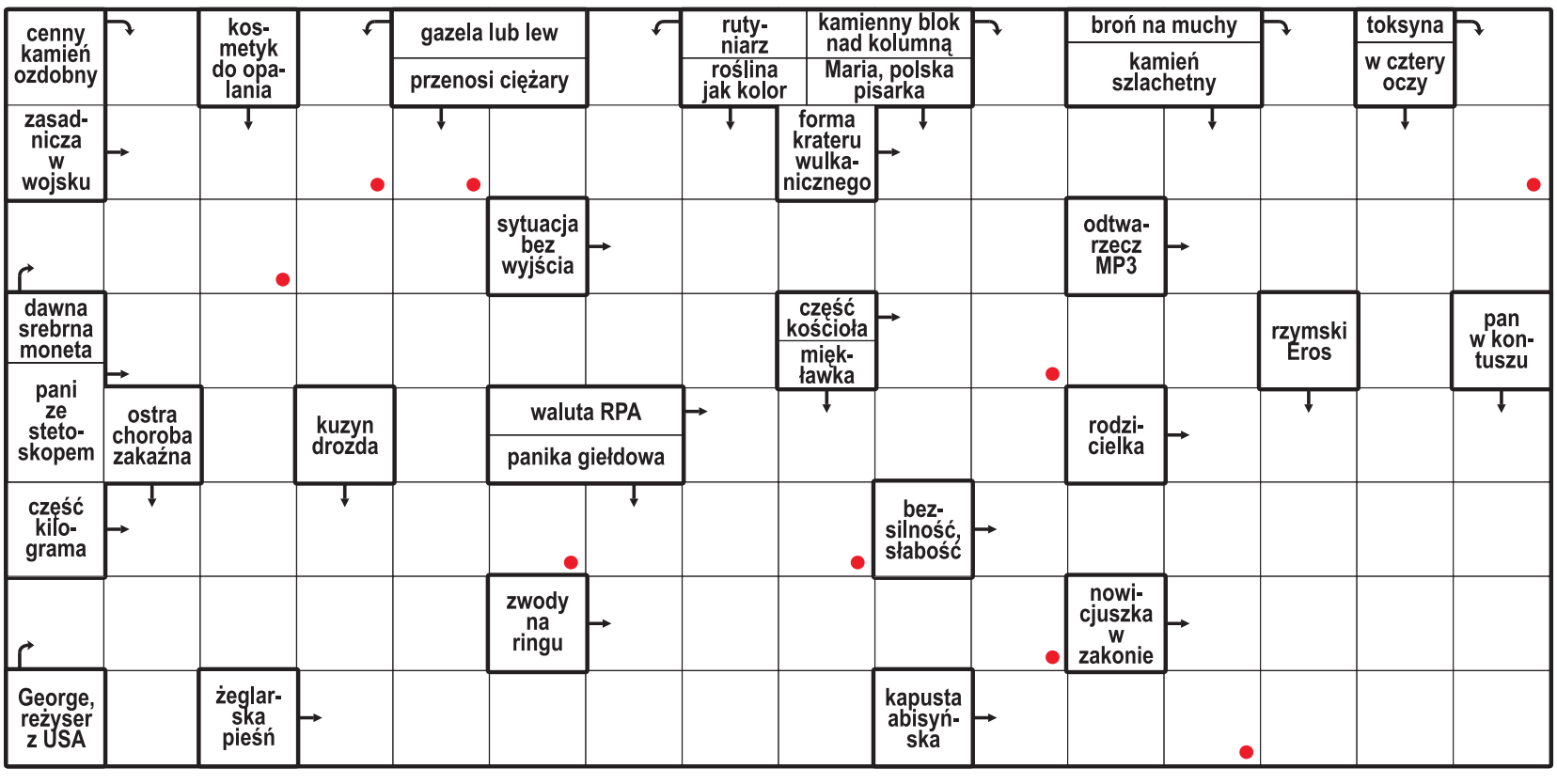


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 138

B	E	F	S	Z	T	Y	K	■	■	K	R	U	K	I	L	I	S	
A	■	E	■	A	■	■	O	H	I	O	■	■	U	■	I	■	A	
R	■	U	■	S	Z	A	L	■	■	S	M	O	G	■	C	■	H	
K	A	D	E	T	■	R	E	N	O	M	A	■	U	L	E	N	A	
A	■	A	■	A	Ł	U	N	■	■	O	D	M	A	■	U	■	R	
S	P	Ł	A	W	■	I	D	Y	L	L	A	■	R	A	M	P	A	
■	I	■	L	■	O	■	R	■	■	O	■	Ż	■	R	■	R	■	
C	Ę	G	I	■	S	Z	A	F	A	G	R	A	■	T	W	Ó	R	
■	T	■	A	■	E							R	■	U	■	B	■	
G	A	D	Ż	E	T							T	A	R	P	A	N	
R	■	I	■	P	■							■	L	■	O	■	I	
U	R	A	N	I	A							S	K	Ó	R	K	A	
S	■	L	■	L	■							■	O	■	O	■	Ń	
Z	Ł	O	T	O	■							■	W	Ę	Ż	Y	K	
A	■	G	■	G	A	R	S	O	N	I	E	R	A	■	E	■	A	

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STALAGMIT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny mówi, że szansa na sukces pojawi się tam, gdzie jej nie czekasz.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość zaprocentuje. Horoskop na dziś wróży, że spokojna rozmowa przyniesie Ci ważną wiadomość.

Baran (21.03 - 19.04)
Błyśniesz pomysłem. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość otworzyć przed Tobą ciekawą drogę.

Byk (20.04 - 20.05)
Zaufaj dziś swojej intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że poprowadzi Cię w dobrym kierunku.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Energia będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj sprawy odkładane na później. Horoskop dzienny na środę wróży, że ucieszy to Twoich bliskich.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś ważnej decyzji. Horoskop dzienny zapowiada, że serce podpowie Ci właściwy kierunek.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś, co zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop na dziś radzi zachować spokój i działać rozważnie.

Waga (23.09 - 22.10)
Czeka Cię niespodziewana okazja. Horoskop dzienny na środę sugeruje powiedzieć „tak” i ruszać przed siebie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty, horoskop dzienny radzi jednak nie spieszyć się.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Świeży pomysł poprawi Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją oryginalność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Pozwól sobie na odpoczynek. Horoskop dzienny na środę mówi, że intuicja wskaże Ci osobę, której warto zaufać.

eprasa.pl 2973c1735b

TENIS

Iga Świątek „na zakręcie". Wróciły demony przeszłości

Zbigniew Czyż

Iga Świątek po raz pierwszy od 2021 roku nie wygra wielkoszlemowego turnieju. O trudnym momencie w jej karierze rozmawiamy z Michałem Kaznowskim, trenerem Polki w latach 2011-2016.

Świątek pożegnała się już z US Open. W 1/8 finału przegrała z Chinką Qinwen Zheng 5:7, 3:6, mimo że w pierwszym secie prowadziła już 5:0.

To była w pewnym sensie pułapka, w którą Iga dała się złapać. Wysokie prowadzenie nie było do końca wynikiem jej bardzo dobrej i równej gry. W tym wysokim prowadzeniu pomagała jej też Chinka, która popełniała dużo błędów. Oddawała wiele punktów, a Iga nie mogła wejść w rytm. Chyba czuła, że ten wynik nie do końca wynika z jej dobrej postawy. Zheng nie odpuściła i z każdym gemem czuła się coraz lepiej, a Iga coraz gorzej.

Świątek w tyle głowy mogła mieć porażkę z Chinką w półfinale igrzysk olimpijskich w Paryżu?

U Igi mogły się obudzić jakieś demony z przeszłości. Myślę jednak, że do tej przegranej powinna podejść jak do kolejnej odebranej lekcji. To powinien być sygnał, że w dalszym ciągu trzeba jeszcze coś poprawić, wzmocnić, budować.

Iga skomentowała tę porażkę, twierdząc, że właściwie nic wielkiego się nie stało. Taka postawa może trochę niepokoić jej fanów?



FOT. COVER IMAGES/EAST NEWS

Iga Świątek odpadła w 1/8 finału wielkoszlemowego turnieju US Open w Nowym Jorku

Iga pokazała w tym turnieju, że wraca do dawnej gry, bardziej naturalnej, intuicyjnej, rotacyjnej, do częstszego budowania akcji. Jej gra oparta jest na solidnej obronie, ale też na naciskaniu rywalki z rozwagą. Nie podejmuje dużego ryzyka, ale widać u niej postęp. Jeśli dalej będzie szła tym torem, to wkrótce znów będzie się bić o najwyższe lokaty w rankingu. Odbierając lekcję w takich warunkach, jesteśmy w stanie zbudować wewnętrzną siłę w głowie, na tyle dużą, że znów będzie mogła wrócić na szczyt rankingu WTA.

Można znaleźć jakieś pozytywy występu Świątek w Nowym Jorku mimo braku awansu choćby do ćwierćfinału?

Widać, że jest coraz groźniejsza, gra coraz lepiej i ma pomysł na swoje mecze, co też sprawia jej przyjemność. Jest na dobrej drodze, a taka porażka najwidoczniej była jej potrzebna. Nie traktujmy więc tego występu przeciwko Chince jak jakiejś tragedii.

Gdy Świątek schodziła z kortu, widzieliśmy ją zapłakaną, przez co znów wracają pytania o jej stan psychiczny.

To była wysoce emocjonalna sytuacja i bardzo trudne doświadczenie. Tak duże emocje są jednak czymś naturalnym na tym poziomie.

Może Świątek powinna jednak rozważyć zmianę psychologa?

Trudno jest mi się wypowiadać na ten temat. Pod względem emocjonalnym na pewno ma jakieś elementy do poprawy i to jest informacja dla jej sztabu, że taka sytuacja zaistniała. Rozmawiają, więc Iga na pewno powie, co się działo w jej głowie w tych trudnych momentach. Wszyscy w sztabie będą mieć zatem wiedzę, nad czym trzeba pracować. Na pewno jest to moment, aby się zastanowić, co wymaga zmiany, żeby w następnym sezonie startować już z zupełnie innego miejsca.

PIŁKA NOŻNA

Koniec transferów w Polsce. Kto królem letniego polowania?

Jacek Czaplewski

Środa to ostatni dzień letniego okienka transferowego w Polsce. Czekają nas emocjonujące godziny. Wiele klubów z PKO BP Ekstraklasy, ale i Betclic 1. Ligi postanowiło bowiem właśnie teraz zamknąć swoje kadry na rundę jesienną.

Kluby z najwyższego szczebla wydały dotąd na wzmocnienia około 30 mln euro. To ciągle promil w porównaniu do topowych lig europejskich. Z drugiej jednak strony trend jest ewidentnie rosnący.

Najwięcej, i tu nie ma żadnego zaskoczenia, wydał mistrz kraju. Z myślą o trzecim tytule z rzędu, ale też o zawojowaniu europejskich pucharów, Lech Poznań przeznaczył blisko 10 mln euro, czyli najwięcej w swojej historii. Prawie połowę z tej kwoty pochłonął wykup Luisa Palmy ze szkockiego Celtiku Glasgow. Za odchodzących zawodników „Kolejorz" otrzymał nieco ponad 4 mln euro. Przy Bułgarskiej udało się zatrzymać praktycznie wszystkich najważniejszych graczy (no, może poza Bartoszem Mrozkiem, który miał zgodę na transfer, i wybrał włoskie Udinese). – Więcej ruchów już nie będzie – zapewnił zawczasu dyrektor sportowy Tomasz Rząsa. Ta deklaracja bardzo ucieszyła kibiców, bo oznacza, że w zespole zostają utalentowani Wojciech Mońka i Michał Gurgul.

W stolicy o takim okienku mogli jedynie pomarzyć. Pretendująca do mistrzostwa Legia Warszawa znajduje się w tak trudnej sytuacji finansowej, że latem nie wydała dosłownie nic, szukając wyłącznie okazji. Ugrała za to prawie 5 mln euro – głównie z tytułu sprzedaży Jana Leszczyńskiego do niemieckiej Borussii Mönchengladabach. Szaleńczych działań nie odnotowaliśmy też w Widzewie Łódź, który wydał tylko i aż 2 mln euro, z czego połowę na Karola Świderskiego z Panathinaikosu Ateny.

Kto więc namieszał? Bez wątpienia Korona Kielce aspirująca do ligowej czołówki. Jej trzy transfery opiewały na siedmiocyfrowe kwoty. Rekordzistą okazał się Patrik Hellebrand wyciągnięty z Górnika Zabrze za 1,7 mln euro. Rozpychać na rynku postanowiła się również debiutująca w ekstraklasie Wieczysta Kraków, do której dołączyli tacy znani piłkarze, jak Efthymis Koulouris, Mateusz Kochalski, Antonio Milić i Mateusz Wieteska. Głośno było jeszcze o ruchach Górnika Zabrze i Jagiellonii Białystok.

Aż trudno w to uwierzyć, ale najwięcej na transferach zarobiła... pierwszoligowa Lechia Gdańsk. Po spadku zainkasowała w sumie 20 mln euro (!), z czego około 11-13 mln za sprzedaż króla strzelców Tomasa Bobcka do włoskiego Frosinone. To od teraz nowy polski rekord. Dla porównania w ekstraklasie najwięcej, czyli po 6 mln euro, ugrali w tym okienku Jagiellonia, Motor Lublin i Raków Częstochowa, puszczając w świat kolejno Bartosza Mazurka (RB Salzburg), Brighta Ede (Deportivo La Coruna) i Jonatana Brauta Brunesa (Sparta Praga).

Co przed nami, czyli w finałowym dniu okienka? Potencjalnie ostatnie transfery mogą przeprowadzić przede wszystkim wspomniane już „Jaga", Widzew i Raków, Pogoń Szczecin oraz Radomiak. Kto się spóźni, temu – jako ewentualne wzmocnienia – zostaną później wyłącznie piłkarze bez kontraktów...

PIŁKA NOŻNA

Statystycy najwyżej oceniają szanse Arsenalu, Bayernu, City i Barcelony

Jacek Kmiecik

Na inaugurację fazy ligowej Ligi Mistrzów Opta opublikowała prognozy swojego superkomputera dotyczące zwycięzcy tegorocznej edycji.

Po przeprowadzeniu blisko 10 tysięcy symulacji angielska firma specjalizująca się w analizie statystyk wskazała Arsenal Londyn jako faworyta sezonu.

Zdaniem autorów notowania „Kanonierzy" mają 20,9% szans na zdobycie swojego pierwszego tytułu Ligi Mistrzów. Bayern Monachium jest tuż za Arsenalem, z 19,4% szans na zdobycie tytułu – wyprzedza Manchester City (12,3%) oraz Barcelonę (8,2%).

Mimo dwóch triumfów z rzędu PSG zajmuje dopiero 5.miejsce wśród faworytów, z 7,1% szans na zdobycie potrójnej korony, wyprzedzając Liverpool (6,1%) i Real Madryt (4,4%).

Jako główny argument podano słaby początek Paryżan, którzy nie wygrali jeszcze meczu w Ligue 1, oraz fakt, że potrójne korony są niezwykle rzadkie w Lidze Mistrzów. W latach 2016-2018 tylko Real Madryt, z Cristiano Ronaldo w składzie, osiągnął taki sukces.

Warto dodać, że w zeszłym roku superkomputer Opty wskazał Liverpool jako głównego pretendenta, jednak „The Reds" zostali wyeliminowani przez PSG w ćwierćfinale...



FOT. GRZEGORZ WAJDA

Mimo rozstania z Robertem Lewandowskim FC Barcelona nadal postrzegana jest jako jeden z głównych faworytów Ligi Mistrzów UEFA

eprasa.pl 2973c1735b