

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
SZCZECIŃSKI79
lat

Środa, 12.08.2026

ROZMOWA

Gen. Jarosław Kraszewski: Po wybuchu na Lubelszczyźnie Rosjanie dowiedzieli się, że systemy obrony cywilnej są w Polsce uśpione

WYDARZENIA

W medycynie katastrof celem jest uratowanie jak największej osób, a niekoniecznie tej jednej, która jest w najcięższym stanie

Z naszych stron

Wpływają pierwsze jednostki, które odwiedzą Szczecin w ramach Żagli 2026 – Str. 13

Z naszych stron

Zakład na Skolwinie zwiększy moc sortowania. Mieszkańcy są zaniepokojeni – Str. 3

Z naszych stron

Ewa Swoboda. Mamy pierwszy medal na lekkoatletycznych mistrzostwach Europy – Str. 16



FOT. EPA/TOLGA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV



Szczecin

Kolejny sędzia z prestiżowego wydziału zatrzymany podczas kontroli drogowej

Mariusz Parkitny

Szczecińscy sędziowie z determinacją i klasą nie dali się uwikłać w ataki na niezawisłość sędziowską za rządów PiS. Ale ostatnie przypadki mogą na tę ciężką pracę położyć się cieniem. Ku uciesze hejterów i niektórych polityków.

Nikt nie powinien mieć wątpliwości, że pijany sędzia i to jeszcze na funkcyjnym stanowisku w prestiżowym wydziale, to woda na młyn w politycznych sporach i internetowym zalewie nienawiści, aby tylko podważyć zaufanie obywatela do wymiaru sprawiedliwości.

Złe się stało, że niektórzy sędziowie sami dają do tego pretekst.

W weekend policjanci zatrzymali do kontroli drogowej sędziego Sądu Okręgowego w Szczecinie. To karnista na odpowiedzialnym stanowisku funkcyjnym. Był pod wpływem alkoholu. Nie został zatrzymany, bo chroni go immunitet. W trybie błyskawicznym prezes sądu sędzia Grzegorz Kasicki zawiesił go w obowiązkach. Na razie na miesiąc, bo tak stanowią przepisy.

– Prezes zarządził przerwę w czynnościach, uznając, że czyn ten godzi w powagę sądu – wyjaśnia nam sędzia Konrad Kujawa z Sądu Okręgowego w Szczecinie.

Dalsze zawieszenie sędziego będzie już w gestii Sądu Dyscyplinarnego przy Sądzie Najwyższym. Ten sam sąd zdecyduje także co do uchylenia immunitetu sędziego.

– Obecnie postępowanie znajduje się na etapie postępowania

przygotowawczego przed Prokuraturą Krajową – dodaje sędzia Kujawa.

Zawieszony sędzia orzeka w III Wydziale Karnym, czyli w najważniejszych sprawach, w tym zabójstw, czy zorganizowanych grup przestępczych. Do „trójki” trafiają najlepsi sędziowie, którzy potem mają szansę na przejście do sądu apelacyjnego. I w wielu przypadkach tak się dzieje.

W ubiegłym roku głośno było o zatrzymaniu przez policję sędzi z tego samego wydziału. Była pod wpływem środków odurzających. Nadal jest zawieszona w czynnościach. Podobnie jak zatrzymany w weekend sędzia, także pełniła ważne funkcje w sądzie. Jej postępowanie trwa.

Na czele szczecińskiego sądu okręgowego stoi od niedawna sę-

dzia Grzegorz Kasicki, jeden z tych którzy odważnie przeciwstawiali się atakom na niezawisłość sędziowską. Dlatego dostał odpowiedzialne zadanie ścigania tych sędziów z innych okręgów, którzy tej zasadzie się sprzeniewierzyli – jest Rzecznikiem Dyscyplinarnym Ministra Sprawiedliwości oraz Zastępcą Rzecznika Dyscyplinarnego Sędziów Sądów Powszechnych.

Teraz dojdzie mu jeszcze jedno zadanie – pochylenie się na tym, co zadziało się w „trójce”, w wydziale który tak dobrze zna, bo też w nim orzeka.

– Niewykluczone, że w tej sytuacji III Wydział Karny będzie potrzebował zasilenia kadrowego, a prezes Sądu Okręgowego zdecyduje, w jaki sposób to nastąpi – wyjaśnia sędzia Konrad Kujawa.

Więcej gs24.pl

Pokazy sprzętu, przemarsz i koncerty. Święto Wojska Polskiego

Uroczyste obchody są w tym roku w Dziwnowie i to dwa dni przed oficjalnym świętem, już 13 sierpnia. Atrakcji będzie mnóstwo – Str. 5

Rambo latałby Apache'em. Polska buduje największe centrum Apache w Europie. Ośrodek powstanie w Łodzi – Str. 6**Iga Świątek** powalczy w Toronto o pierwszy w tym sezonie finał turnieju WTA. Rywalką Polski będzie Ukrainka Elina Switolina – Str. 16

POLECAMY

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

12.08.2026

Środa

Dziś imieniny: Joanny, Juliana, Klary, Wiktora
Telefon alarmowy: 112

HISTORIA



Dyrektor Muzeum Obrony Wybrzeża – Fort Gerharda Piotr Piwowarczyk prezentuje miejsce odnalezienia szczątków samolotu z II wojny światowej, w lesie niedaleko Fortu Gerharda w Świnoujściu. Znalaziono tu kilkadziesiąt elementów aluminiowej konstrukcji samolotu, możliwe, że jest to rozbity brytyjski Lancaster.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

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

POGODA



dziś
22°C/11°C



jutro
23°C/12°C



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 Zuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biurowisko konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

ROZMOWA

Rosjanie dowiedzieli się, że systemy obrony cywilnej są w Polsce uśpione

Jacek Pawlicki (PAP)

W pobliżu miejscowości Tarnawa-Kolonia w województwie lubelskim 30 lipca spadła rosyjska rakietą manewrująca Ch-101. Niestety, nie w każdym przygranicznym powiecie zawył syreny alarmujące ludność o zagrożeniu, a nawet jeśli syreny zawyły, to mieszkańcy nie reagowali prawidłowo. Sytuację ocenia gen. rez. Jarosław Kraszewski.

Jakie wnioski należałoby wyciągnąć z eksplozji rosyjskiej rakiety na Lubelszczyźnie?

Na pewno trzeba pracować nad systemem powiadamiania i alarmowania ludności cywilnej, bo nie zadział tak, jak powinien, a w przypadku 10 powiatów w ogóle nie zadział. Okazało się, że mamy do czynienia z poważną dysfunkcją tego systemu obrony cywilnej. Skoro z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa Polacy dostają z wyprzedzeniem alerty o upałach czy burzach i wichurach, to tym bardziej mieszkańcy okolic, w których doszło do eksplozji, powinni byli zostać powiadomieni o zbliżającym się zagrożeniu.

Służby wiedziały od wojska o możliwości naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej przez rosyjskie rakiety i bezpilotowce. Miały świadomość, że jest duże prawdopodobieństwo, że obiekty te mogą wtargnąć na terytorium naszego kraju. Trzeba było więc wysłać z RCB powiadomienie o tym oraz poinformować, że kiedy zawyją syreny, należy stosować się do zaleceń z rządowego Poradnika Bezpieczeństwa, który trafił wcześniej do każdego domu. Oglądałem też nagrania z miejsc, gdzie syreny zawyły, a z nich wynikało, że reakcja ludności była znikoma. Tymczasem ludzie, słysząc sygnał alarmowy, powinni rzucić wszystko i jak najszybciej szukać schronienia.



Gen. rez. Jarosław Kraszewski, były dowódca Wojsk Rakietowych i Artylerii: Wojsko zachowało się jak należy. Nie zadział system cywilny

System przeciwlotniczy został uruchomiony odpowiednio wcześniej. Wojsko zachowało się jak należy. Nie zadział system cywilny. Iz tego trzeba wyciągnąć wnioski. Ukraińcy mają specjalną aplikację ostrzegającą o atakach. Gdy pojawia się zagrożenie ich smartfony zaczynają wyc, zaś odpowiednia ikonka pokazuje co to za alarm.

Może trzeba wprowadzić podobną aplikację w Polsce?

Najpierw trzeba nauczyć ludzi, jak się mają zachowywać w razie zagrożenia, a dopiero potem pomyśleć o odpowiedniej aplikacji. Próbuje to wytłumaczyć, podaję zwykłe taki przykład: jestem doktorem, ale od walki. Mogę przeczytać podręcznik o chirurgii, ale nie stanę się automatycznie chirurgiem. Do tego potrzebna jest praktyka. Podobnie jest z kwestiami bezpieczeństwa.

Rozumiem, że w Polsce mamy przepaść pomiędzy gotowością armii do stawienia czoła zagrożeniom a odpornością ludności cywilnej?

Dokładnie. Kiedyś w Polsce kluczowym elementem systemu obrony państwa było przygotowanie społeczeństwa do różnego ro-

dzaju zagrożeń, w tym do wojny. W programach nauczania było przysposobienie obronne (PO). Być może należałoby do tego wrócić! Obawiam się, że gdybyśmy sprawdzili w praktyce, jaka jest wiedza Polaków na temat tego, jak powinni zachować po usłyszeniu syreny alarmowej, byłoby nam nie do zaszczerzenia. Nie wystarczy wysłać ludziom poradnik bezpieczeństwa w postaci broszurki czy linku do ściągnięcia go z internetu. Obywateli trzeba najpierw wyszkolić, a potem sprawdzić ich wiedzę i gotowość w praktyce. Odpowiednich zachowań trzeba uczyć od przedszkola.

Czy Polska nie powinna prowadzić bardziej asertywnej polityki wobec Rosji i np. odpowiednio wcześniej strzelać do pocisków lecących w kierunku naszego kraju?

Jako rakieta i artylerzysta jestem zwolennikiem strzelania do takich pocisków. Jeżeli istnieje duże prawdopodobieństwo, że lecą w kierunku naszego kraju. A jeśli mamy np. podstawy, aby sądzić, że jest to rakiet Ch-101, która służy również do przenoszenia głowic jądrowych, to należy zastrzelić ją jak najszybciej. Z tego typu nośnikami nie ma żartów.

I co zestrzelić nad terytorium Ukrainy?

Gdziekolwiek, oczywiście najlepiej nad Ukrainą. Jeżeli taka rakiet zostanie strącona kinetycznie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że głowica atomowa się nie uzbroi i nie dojdzie do wybuchu atomowego. W ten sposób minimalizujemy straty. Problem w tym, że Federacja Rosyjska może uznać fakt zestrzelenia swojej rakiet nad terytorium Ukrainy jako bezpośrednie zaangażowanie się Polski w wojnę. Kiedy strzelamy do rosyjskich rakiet na terytorium naszego kraju, wysyłamy jasny sygnał, że z nami się nie igra!

SZCZECIN

• **Dyżur reportera**
Marek Jaszczyński, tel. 601 742 819 (w godz. 10-14)

SZCZECIN/ OBAWY MIESZKAŃCÓW

Zakład na Skolwinie zwiększy moc sortowania

Mariusz Parkitny

Planowana rozbudowa zakładu przetwarzania odpadów na Skolwinie wywołuje obawy mieszkańców północnych osiedli Szczecina. Miasto zapewnia, że inwestycja nie zakłada zwiększenia ilości odpadów poddawanych kompostowaniu. Znacznie większa ma być natomiast wydajność linii służącej do ich rozdrabniania, przesiewania i sortowania.

Mieszkańcy obawiają się nasilenia uciążliwości zapachowych, wzrostu liczby owadów, większego ruchu samochodów ciężarowych oraz pogorszenia warunków życia. W sprawie rozpoczęto również zbieranie podpisów pod petycją.

-Do rad osiedli północnych dzielnic Szczecina oraz do mnie jako radnego docierają liczne sygnały



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Zakład znajduje się na terenie dawnej fabryki papierów Skolwin

od mieszkańców dotyczące prowadzonego postępowania środowiskowego w sprawie planowanego zwiększenia mocy przerobowych Zakładu Utylizacji Odpadów na Skolwinie - informuje radny Dariusz Smoliński.

Postępowanie dotyczy rozbudowy zakładu produkcji kompostu

i zrębki drzewnej należącego do BFK Polska. Instalacja znajduje się przy ul. Stołczyńskiej, na terenie dawnej papierni. Firma przetwarza m.in. osady komunalne oraz odpady biodegradowalne. W procesie recyklingu powstaje z nich kompost. Spółka zajmuje się także przetwarzaniem odpadów mineralnych

na kruszywo wykorzystywane przy budowie dróg, placów i parkingów.

Ilości odpadów kierowanych do kompostowania ma się nie zmienić. Roczny limit ma pozostać na poziomie 26 tys. ton.

- W ramach postępowania nie zawnioskowano o zwiększenie ilości odpadów przetwarzanych w procesie kompostowania - zapewnia zastępca prezydenta Szczecina Łukasz Kadłubowski.

Zmiana dotyczy wcześniejszego etapu obróbki materiału. Moc linii technologicznej służącej do sortowania, rozdrabniania i przesiewania odpadów z drewna oraz materiałów o podobnym charakterze ma wzrosnąć z 33 462 do 121 680 ton rocznie. Zakład ma otrzymać m.in. rębak oraz nowy przesiewacz.

- Odpady z linii technologicznej do sortowania, rozdrabniania i przesiewania odpadów nie będą kiero-

wane dalej do procesu kompostowania - podkreśla Łukasz Kadłubowski.

Planowane jest także rozszerzenie katalogu odpadów przyjmowanych do przetwarzania, rozbudowa płyty kompostowej oraz wytwarzanie nowego produktu. Postępowanie środowiskowe nie zostało jeszcze zakończone. Dokumentacja jest uzgadniana z urzędami. Inwestycja wymaga pełnej oceny oddziaływania na środowisko.

Według raportu przedstawionego przez inwestora rozbudowa nie powinna powodować przekroczeń dopuszczalnych poziomów hałasu ani emisji substancji do powietrza. Analiza ruchu ciężarowego także nie wykazała przewidywanego negatywnego wpływu inwestycji. Raport zakłada jednak zastosowanie rozwiązań ograniczających emisję amoniaku i uciążliwości zapachowe.

REKLAMA

0111539480



Widzisz tylko fragment historii...

ROZMOWA

System ratownictwa jest nieprzygotowany na katastrofy i wojnę

Mira Suchodolska

ze st. kpt. w st. spocz. mgr inż. Marcinem Janikiem, wiceprezesem Krajowej Rady Ratowników Medycznych.

Coraz częściej dyskutuje się o zagrożeniach, jakie niosą ze sobą katastrofy, klęski żywiołowe czy działania wojenne. Jak z perspektywy ratownika wygląda różnica między codzienną pracą a działaniami w sytuacji kryzysowej?

W codziennej medycynie ratunkowej działamy w warunkach względnego porządku: mamy ustalone procedury, zdefiniowane priorytety, działamy na rzecz jednego pacjenta lub kilku pacjentów naraz, ale w granicach wydolności systemu. W zdarzeniu masowym ten porządek się załamuje. Zasoby – ludzkie, sprzętowe i czasowe – przestają być wystarczające. I wtedy cała filozofia działania musi się odwrócić.

Odwrócić, czyli?

W normalnych warunkach uczymy ratowników, że



FOT. WUM

Marcin Janik: - W medycynie katastrof celem jest uratowanie jak największej osób, a niekoniecznie tej jednej, która jest w najcięższym stanie

najciężej chory pacjent ma pierwszeństwo. W katastrofie albo w warunkach wojny takich najciężej chorych pacjentów możemy mieć kilku, kilkunastu czy nawet kilkudziesięciu. Wchodzimy w medycynę katastrof, gdzie celem jest uratowanie jak największej osób, a niekoniecznie tej jednej, która jest w najcięższym stanie. To bardzo trudne etycznie i psychicznie, ale niezbędne.

Kluczowym pojęciem w takich sytuacjach jest triaż (fr. triage) – segre-

gacja medyczna. Jak wygląda w praktyce?

Triage to nic innego jak wyznaczanie priorytetów leczenia-transportowych. Decydujemy jednocześnie, komu najpierw udzielimy pomocy i kogo w pierwszej kolejności transportujemy do szpitala. Klasyczne systemy segregacji, jak START czy JUMP-START, są nastawione na szybkie wykrycie objawów wstrząsu i identyfikację pacjentów, którzy bez natychmiastowej interwencji umrą.

Problem zaczyna się później – kiedy tych pacjentów „czerwonych” jest kilku, a zasoby pozwalają pomóc tylko jednemu w danym momencie. Wtedy doświadczenie kliniczne i umiejętność podejmowania decyzji stają się kluczowe.

Na przykład?

Wyobraźmy sobie dwóch pacjentów z ranami postrzałowymi. Jeden ma masywny krwotok zewnętrzny z kończyny, który po pewnym czasie udało się opanować opaską uciskową. Drugi ma krwotok wewnętrzny do jamy brzusznej – na miejscu zdarzenia nie jesteśmy w stanie go zatrzymać. Oba poszkodowani zostaną

przydzielony kolor czerwony. Ale to ta druga osoba powinna trafić na stół operacyjny jako pierwsza. To są decyzje, które trudno jest sprowadzić do algorytmu.

Czy ratownicy są przygotowani do podejmowania takich decyzji?

Indywidualnie – bywa różnie. Systemowo – nie. Mamy świetnych ratowników z ogromnym doświadczeniem i intuicją kliniczną. Ale nie mamy systemu, który gwarantowałby, że w zdarzeniu masowym na kluczowych stanowiskach znajdą się osoby najlepiej do tego przygotowane. A bez przygotowania i ćwiczeń nawet najlepszy specjalista zostaje sam ze swoim doświadczeniem.

Co pan ma na myśli, mówiąc o systemowym przygotowaniu?

Państwowe Ratownictwo Medyczne w Polsce jest w dużej mierze oparte na jednoosobowych działaniach gospodarczych. Mamy kilkuset dysponentów, 23 dyspozytorów medycznych i wojewodów odpowiedzialnych za organizację systemu na swoim terenie. Ale nie mamy jednej, pionowej

struktury dowodzenia i zarządzania. Nie ma hierarchii, ścieżek awansu, gradacji kompetencji ani obowiązkowych szkoleń i ćwiczeń, które przygotowywałyby ratowników do zarządzania zdarzeniami masowymi.

A przecież w zdarzeniu masowym ktoś musi dowodzić.

Oczywiście. Formalnie dowodzi strażak – kierujący działaniem ratowniczym. Po stronie medycznej pojawia się kierujący akcją medyczną, wyznaczony przez dyspozytora medycznego. Problem w tym, że ustawa nie mówi, kogo dyspozytor ma wyznaczyć. Nie ma kryteriów doświadczenia, szkoleń czy kompetencji koordynacyjnych. To może być osoba świetna – albo zupełnie nieprzygotowana do zarządzania taką skalą zdarzenia.

Jak ważne jest bezpieczeństwo ratowników podczas takich kryzysowych wydarzeń, zwłaszcza w kontekście wojny?

To absolutny priorytet. Martwy ratownik nikomu nie pomoże. Medycy są zasobem niezwykle kosztownym. Przy-

kłady z Ukrainy pokazują, że brak systemowych procedur bezpieczeństwa prowadzi do śmierci ratowników, którzy wjeżdżali na miejsca nalołów, zanim ostrzał się zakończył. Sprzęt ochronny nie wystarczy, jeśli system źle zarządza ryzykiem.

Czy polskie szpitale są przygotowane na masowy napływ rannych?

Nie. I nie tylko dlatego, że nie chcą (choć, niestety, nie wszyscy chcą), tylko dlatego, że nikt tego realnie od nich nie wymaga. Procedury są, ale najczęściej martwe – bo niećwiczone w sposób realny. Bez obowiązku realnych ćwiczeń i bez wsparcia systemowego szpitale tkwią w złudnym wrażeniu gotowości.

Jakie zmiany byłyby konieczne, by system był gotowy na kryzys?

Potrzebujemy prawdziwego systemu ratownictwa medycznego z jedną centralną strukturą, pionową organizacją, obowiązkowymi szkoleniami oraz odpowiedzialnością przełożonych za ludzi i sprzęt. To wymaga odważnej decyzji politycznej i osoby, która weźmie tę reformę na siebie. © P

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

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

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

REGION

Święto Wojska Polskiego. Pokazy sprzętu, przemarsz i koncerty

Marek Jaszczyński

Już w czwartek, 13 sierpnia, w Dziwnowie odbędą się uroczyste obchody Święta Wojska Polskiego. Na mieszkańców i turystów czekają pokazy sprzętu wojskowego, spotkania z żołnierzami, przemarsz Orkiestry Reprezentacyjnej Sił Powietrznych oraz wielkie koncerty.

Święto Wojska Polskiego obchodzone jest w Polsce 15 sierpnia, w rocznicę zwycięskiej Bitwy Warszawskiej z 1920 roku, stoczonej podczas wojny polsko-bolszewickiej. Centralne uroczystości odbędą się w Warszawie, ale już dwa dni wcześniej żołnierzy i wojskowe atrakcje będzie można spotkać w Dziwnowie.

Na obchody zaprasza marszałek województwa zachod-



W czasie święta odbędzie się pokaz sprzętu

niopomorskiego Olgierd Geblewicz, który jest współorganizatorem wydarzenia.

- Będzie to niepowtarzalna okazja do spotkania mieszkańców Pomorza Zachodniego i turystów z żołnierzami, poznania specyfiki ich służby. Dziwnów to miejscowość od lat związana z Wojskiem Polskim, dlatego jest z pewnością dobrym miejscem do organizacji tego święta - mówi Olgierd Geblewicz.

Jak dodaje marszałek, organizacja wydarzenia w szczycie sezonu turystycznego ma być także okazją do promocji regionu jako miejsca, w którym pielęgnowane są tradycje narodowe i wspierane inicjatywy patriotyczne.

Obchody rozpoczną się już o godz. 10. Przy ul. Reymonta i Sienkiewicza przez niemal cały dzień będzie można oglądać sprzęt wojskowy, poznać bliżej działal-

ność poszczególnych jednostek oraz porozmawiać z żołnierzami.

Organizatorzy zaplanowali prezentację jednostek i pokazy wyposażenia. To okazja, by z bliska zobaczyć sprzęt wykorzystywany przez Siły Zbrojne RP i dowiedzieć się więcej o służbie wojskowej.

O godz. 18 ulicami Dziwnowa przejdzie uroczysty przemarsz z udziałem Orkiestry Reprezentacyjnej Sił Powietrznych.

Oficjalne otwarcie obchodów zaplanowano na godz. 18.45 w Parku Miejskim przy ul. Sienkiewicza.

Później scena należeć będzie do wojskowych muzyków.

O godz. 19 wystąpi Orkiestra Reprezentacyjna Sił Powietrznych, a o godz. 20 Wojskowy Zespół Wokalny Riwiera.

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA

0011566041

Prezydent Miasta Stargard

informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

na okres od dnia 27 lipca 2026 r. do dnia 17 sierpnia 2026 r.

- **wykaz nr 61** - dzierżawa części działki nr 162, położonej przy ul. Światopelka (obręb 3) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 62** - dzierżawa części działki nr 6/11, położonej w parku im. Bolesława Chrobrego (obręb 11) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 63** - najem pomieszczenia gospodarczego, usytuowanego na działce nr 546/3 przy ul. Wojska Polskiego (obręb 6) - przetarg ustny ograniczony;

na okres od dnia 3 sierpnia 2026 r. do dnia 24 sierpnia 2026 r.

- **wykaz nr 64** - najem dwóch garaży komunalnych o numerach: 47 i 57, usytuowanych na działce nr 623/15 przy ul. Tadeusza Kościuszki (obręb 9) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 65** - dzierżawa działek o numerach: 356/10 i 356/13 z przeznaczeniem pod miejsca parkingowe, położonych przy ul. Majora Henryka Sucharskiego (obręb 1) - przetarg ustny ograniczony;
- **wykaz nr 66** - najem pomieszczeń gospodarczych, usytuowanych na działkach o numerach: 1070 i 1071 przy ul. Szczecińskiej (obręb 5) - przetarg ustny ograniczony;
- **wykaz nr 67** - najem pomieszczenia gospodarczego wraz z gruntem, usytuowanego na działce nr 149/3 przy ul. Robotniczej (obręb 13) - przetarg ustny ograniczony;
- **wykaz nr 68** - dzierżawa części działki nr 123/1, położonej przy Alei Żołnierza (obręb 8) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 69** - najem garażu komunalnego wraz z gruntem, usytuowanego na działce nr 561 przy ul. Stefana Okrzei (obręb 6) - przetarg ustny ograniczony;
- **wykaz nr 70** - najem dwóch boksów garażowych o numerach: 1 i 4, usytuowanych na działce nr 187 na osiedlu Tysiąclecia (obręb 10) - przetarg ustny ograniczony;
- **wykaz nr 71** - dzierżawa części działki nr 581, położonej przy ul. Tadeusza Kościuszki (obręb 10) - bezprzetargowo.

REKLAMA

0111539489



TVP | info

Zawsze pokazujemy
pełny obraz. Dla Ciebie.

FOKUS

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

BEZPIECZEŃSTWO

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

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

Piotr Celej

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

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

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

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



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

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

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

a umowy z Boeingiem pozwolą na podwojenie zatrudnienia.

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

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

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

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

96 śmigłowców za około 40 mld zł

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

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

KRÓTKO

Warszawa

Utrudnienia w ruchu lotniczym

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

Warszawa

W szkolnych jadłospisach więcej ryb i strączków

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

Opinogóra

Burza wyrządziła szkody w Muzeum Romantyzmu

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

POLITYKA

Donald Tusk ogłosił zmianę w rządzie

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

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

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

PROKURATURA

Wyciekły nagrania z przesłuchania Kaczyńskiego

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

WŁODZIMIERZ CZARZASTY
Marszałek Sejmu

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545624



BIAŁORUŚ

Alaksandr Milinkiewicz nie żyje. Działacz białoruskiej opozycji miał 79 lat

oprac. Anna Nagel

Alaksandr Milinkiewicz, działacz białoruskiej opozycji demokratycznej i były kandydat w wyborach prezydenckich na Białorusi, zmarł we wtorek rano w wieku 79 lat.

O śmierci Milinkiewicza poinformowały białoruskie media niezależne: portale Zierkało, Nasza Niwa i Bielsat.

Rodzina polityka podawała wcześniej, że Milinkiewicz zmagał się z problemami zdrowotnymi. W listopadzie ub.r. przeszedł poważną operację – przypomniało Zierkało.

Milinkiewicz był ważną postacią białoruskiej opozycji demokratycznej. W 2006 roku startował w wyborach prezydenckich na Białorusi. Jak przekazało Zierkało, od 2020 r. stale przebywał na emigracji.

Polityk był wspólnym kandydatem sił demokratycznych w wyborach prezydenckich na Białorusi w 2006 r., w których zmierzył się z Alaksandrem Łukaszenką. Po wyborach, które opozycja uznała za sfałszowane, uczestniczył w protestach w Mińsku, brutalnie rozprawionych przez służby.

W latach 2007-2016 kierował opozycyjnym ruchem społecznym „O Wolność”, działając na rzecz demokratyzacji Białorusi i rozwoju

społeczeństwa obywatelskiego. Po fali represji, która nastąpiła po wyborach prezydenckich w 2020 roku, wyjechał z kraju. W kolejnych latach angażował się w działalność białoruskiej opozycji na emigracji. Był m.in. społecznym doradcą liderki opozycji Swiatłany Cichanouskiej, a także jednym z inicjatorów utworzenia Wolnego Uniwersytetu Białoruskiego w Polsce.

Milinkiewicz był laureatem Nagrody im. Sacharowa za wolność myśli, przyznawanej przez Parlament Europejski, oraz Nagrody im. Kazimierza Pułaskiego „Rycerz Wolności” za promowanie wolności, sprawiedliwości i demokracji. Z wykształcenia był fizykiem.

PAP



Alaksandr Milinkiewicz był honorowym członkiem Związku Polaków na Białorusi

BOGOTA

Rośnie liczba ofiar silnego trzęsienia ziemi w Kolumbii

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 132 osoby zginęły, a około 700 zostało rannych w wyniku trzęsienia ziemi, które nawiedziło w poniedziałek zachodnią część Kolumbii.

Władze kraju ogłosiły w całym kraju stan wyjątkowy ze względu na kataklizm. Prezydent kraju Abelardo de la Espriella powiedział, że tylko w mieście Cali obrażenia odniosło około 700 osób, a 188 jest zaginionych. Uszkodzonych zostało około 5 tys. domów, zawały się trzy szpitale, a w 18 innych odnotowano zniszczenia, podobnie jak na miejscowym lotnisku – dodał.

Trzęsienie ziemi o magnitudzie 7,4 nawiedziło zachodnią Kolumbię w poniedziałek rano czasu miejscowego. Kolumbijska służba geologiczna (SGC) poinformowała, że do wieczora w poniedziałek odnotowano 47 wstrząsów wtórnych, z których najsilniejszy miał magnitudę 4,8.

W Cali, stolicy departamentu Valle del Cauca, miejscowe władze wprowadziły godzinę policyjną, by ułatwić akcje ratunkowe i zapobiec grabieżom. Burmistrz Alejandro Eder zarządził „militaryzację niektórych części Cali, szczególnie w społecznościach i sektorach dotkniętych trzęsieniem”.

Tymczasem SGC poinformowała o wykryciu wzrostu emisji pyłów i gazów wulkanicznych z wulkanu Purace. Z tego powodu kolumbijski urząd lotnictwa cywilnego zarządził tymczasowe zamknięcie lotniska w położonym 27 km od wulkanu mieście Popayan, stolicy departamentu Cauca. SGC wykluczyła przy tym, by emisje



Mężczyzna z psem na rękach przechodzi obok gruzów zawalonego budynku po trzęsieniu ziemi w Pereirze w Kolumbii

z wulkanu były bezpośrednio związane z trzęsieniem ziemi – podkreśliła agencja EFE.

Ratownikom udało się w poniedziałek wydostać matkę i jej sześciomiesięczne dziecko spod gruzów zawalonego budynku w kolumbijskim mieście Cali po trzęsieniu ziemi – podała telewizja Caracol TV, powołując się na członka ekipy ratowniczej Carlosa Ortiza.

– Szczęśliwie znaleźliśmy sześciomiesięczne dziecko razem z jego mamą, co dało nam wielką nadzieję przed dalszą pracą. Łącznie uratowaliśmy już siedem osób i wciąż szukamy, para starszych i ich siedmioletni wnuk dają nam znaki życia – powiedział Ortiz.

Na nagraniu zamieszczonym w sieci przez Archidiecezję Manizales widać moment, w którym zaczynają się wstrząsy, a ksiądz przerywa odprawianie mszy i podpiera się o jeden z filarów katedry.

W sieciach społecznościowych pojawiły się również nagrania przedstawiające świątynię z zewnątrz. Widać na nich, jak jedna z bocznych wież katedry chwieje się podczas trzęsienia, a następnie przewraca.

Neogotycka Bazylika Katedralna Matki Bożej Różańcowej w Manizales została ukończona w 1939 roku i jest uznawana za jedną z ikon architektury w regionie. Jej mierząca ponad 100 metrów główna wieża czyni ją jedną z najwyższych katedr w Ameryce Łacińskiej.

Ognisko trzęsienia znajdowało się około 100 km pod ziemią w miejscowości San Jose del Palmar, w departamencie Choco, około 280 km na zachód od stolicy kraju, Bogoty. Do wstrząsów doszło o godz. 7.34 czasu lokalnego (godz. 14.34 w Polsce). Według SGC było to najsilniejsze trzęsienie ziemi w Kolumbii w XXI wieku.

PAP

WIELKA BRYTANIA

Przełom w walce z otyłością. Jest zgoda na tabletkę odchudzającą

Marcin Koziestański

Brytyjska agencja ds. leków MHRA jako pierwsza w Europie zatwierdziła w poniedziałek do użytku tabletkę odchudzającą Foundayo, którą zażywa się codziennie. Ma pomóc w utracie wagi, ale też ułatwić walkę z cukrzycą typu 2.

Producentem Foundayo jest firma Eli Lilly, znana z preparatu Mounjaro, który ma formę zastrzyków. Substancją czynną tabletki jest orforglipron, który podobnie jak Mounjaro oddziałuje na mechanizmy regulujące apetyt.

Julian Beach, dyrektor wykonawczy w MHRA, podkreślił, że przed wydaniem zgody środek poddano „rygorystycznej ocenie bezpieczeństwa, jakości i skuteczności”.

Nie jest jeszcze znana cena, ale produkcja preparatów odchudzających w formie tabletek jest zwykle mniej kosztowna niż produkcja zastrzyków, co oznacza, że w USA te pierwsze często są tańsze.

Nowy lek może trafić do NHS Foundayo początkowo będzie dostępny prywatnie, na receptę, ale producent potwierdził, że zamierza się starać, by preparat jako lek odchudzający można było stosować także w NHS – brytyjskiej opiece zdrowia.

Opublikowane w maju w piśmie „Nature Medicine” duże badanie wykazało, że orforglipron może być stosowany jako długoterminowe leczenie podtrzymujące, pomagające utrzymanie prawidłową masę ciała po zakończeniu terapii zastrzykami odchudzającymi.

KINSZASA

Ebola zbiera śmiertelne żniwo. Już dwa tysiące ofiar

oprac. Anna Nagel

Władze Demokratycznej Republiki Konga poinformowały we wtorek, że liczba potwierdzonych zgonów w związku z epidemią wirusa ebola wzrosła do 2011.

W pięciu prowincjach odnotowano dotychczas 4381 potwierdzonych przypadków zakażenia.

Według danych rządu w Kinszasie 704 pacjentów jest obecnie hospitalizowanych i przebywa w izolacji.

Jak zauważyła agencja Associated Press, obecna epidemia różni się od większości poprzednich, ponieważ wywołuje ją rzadki wirus Bundibugyo. Nie ma obecnie zatwierdzonych szczepionek ani leków przeznaczonych do walki z tym wirusem.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) poinformowała w poniedziałek, że faktyczna epidemia rozpoczęła się w lutym, na długo przed wykryciem jej przez władze. Ognisko pojawiło się w jednym z najbardziej odległych i narażonych na zakażenia regionów kraju.

Dyrektor regionalny WHO w Afryce dr Mohamed Yakub Janabi poinformował, że na wcześniejszy, bo lutowy wybuch epidemii wskazało sekwencjonowanie wirusa. Wyjaśnił, że wczesne przypadki gorączki krwotocznej eboli zostały błędnie zakwalifikowane jako tyfus lub malaria.

Pierwszy przypadek wirusa ebola zidentyfikowano w 1976 roku w pobliżu rzeki Ebola, na terytorium Demokratycznej Republiki Konga (wówczas pod nazwą Zair). Obecna epidemia jest już 17. w historii kraju.

ROZMOWA

PGZ przyśpiesza. „Budujemy strategiczne bezpieczeństwo państwa”

Naszym celem, oprócz zwiększenia mocy produkcyjnych i rozwoju nowych technologii obronnych, jest maksymalizacja krajowych zdolności serwisowych i usługowych. To kluczowe z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa i kosztów eksploatacji sprzętu. Natomiast celem w perspektywie długofalowej jest ulokowanie w Polsce produkcji możliwie największej liczby komponentów lub całych systemów uzbrojenia – mówi Adam Leszkiewicz, prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej.

Robert Szulc

Wodowanie pierwszej fregaty programu Miecznik było ważnym momentem dla polskiego przemysłu stoczniowego. Jakie etapy programu pozostaną jeszcze do wykonania?

Wodowanie „Wichra” to wydarzenie przełomowe, które rozpoczyna kolejny, wymagający etap. To prace wyposażeniowe, integracja systemów bojowych, sensorów, łączności i uzbrojenia, próby portowe i morskie. Największym wyzwaniem będzie integracja systemów. Na okręcie znajdą się systemy Babcocka, Thalesa, MBDA, Lockheeda, Kongsberga, Leonardo oraz spółek Grupy PGZ. Integracja w płynnie działający system to największe wyzwanie i etap wymagający najwyższych kompetencji inżynierskich oraz doskonałej współpracy pomiędzy.

Okręty, które buduje PGZ, zaliczają swoje etapy konstrukcji o czasie, a często nawet przed czasem. Czyja to zasługa?

Największe wyzwania dotyczą globalnych łańcuchów dostaw, terminowej dostępności niektórych komponentów oraz integracji systemów. Budowa okrętu tej klasy z konieczności musi się opierać na precyzyjnym harmonogramie. To, że budowa trzech jednostek postępuje zgodnie z planem, to dla nas wielki powód do satysfakcji z zespołu PGZ Stoczni Wojennej. Program Miecznik to przedsięwzięcie bez precedensu w historii polskiego przemysłu stoczniowego. ORP Wicher jest największym okrętem, jaki kiedykolwiek powstał w polskiej stoczni. To rekord wyporności, wymiarów, wyposażenia i skok technologiczny, który buduje kompetencje krajowego przemysłu.

Jakie kompetencje PGZ będzie mogła wykorzystać przy budowie kolejnych okrętów?

Jednym z założeń programu była rozbudowa kompetencji stoczniowych. W PGZ Stoczni



Adam Leszkiewicz, prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej

Wojennej pozostaje wiedza, technologie i doświadczenie. To kapitał, który będzie mógł zostać wykorzystany przy kolejnych programach morskich. Chcemy, aby w pierwszej kolejności te kompetencje wykorzystać do serwisowania okrętów podwodnych A26. Umowę polski rząd podpisał ze stroną szwedzką w czerwcu 2026 r. My z kolei podpisaliśmy już z Saabem, czyli producentem A26, pierwsze porozumienia otwierające drogę do przyszłego MRO tych jednostek.

Podczas Świąta Wojska Polskiego zobaczymy wiele systemów produkcji PGZ. Które z nich uważa Pan za najbardziej dojrzałe i gotowe do zwiększenia wolumenu produkcji?

Mamy dziś wiele produktów, które osiągnęły pełną dojrzałość produkcyjną. To m.in. zestawy przeciwlotnicze Piorun, samobieżne haubice Krab, transportery Rosomak, systemy radiolokacyjne PIT-RADWAR czy samobieżne moździerze Rak. W wielu domenach produktowych intensywnie zwiększamy moce produkcyjne. Najlepiej widać to w przypadku amunicji 155mm i Piorunów – rośnie liczba produkowanych egzemplarzy, mamy bardzo zaawansowane prace nad Piorunem nowej generacji. W służbie w WP są też pierwsze bojowe wozy piechoty Borsuk, a pozytywne opinie

żołnierzy są potwierdzeniem kompetencji Huty Stalowa Wola i podmiotów zaangażowanych w realizację.

Gdzie znajdują się największe ograniczenia produkcyjne Grupy?

Największym wyzwaniem jest tempo rozbudowy mocy produkcyjnych odpowiadające najwyższemu od dekad popytowi na nasz sprzęt. Dotyczy to przede wszystkim amunicji artyleryjskiej, systemów rakietowych, pojazdów pancernych, systemów minowych. Tylko w ostatnim roku zatrudniliśmy 1600 nowych pracowników. Musimy o nich, jak każda firma, konkurować. Dlatego podejmujemy działania wyprzedzające – nasze spółki współpracują ze szkołami średnimi i uczelniami wyższymi, tę współpracę rozszerzamy, włączając się w projekt klas przemysłowych. Ale wracając do kwestii zatrudnienia – obecnie rekrutujemy w m.in. w PIT-RADWAR, w Jelczu czy PGZ Stoczni Wojennej. Nasze oferty pracy są skierowane do kadry inżynierskiej i programistów, technologów produkcyjnych, logistyków, operatorów maszyn, spawaczy, lakierników, elektryków, laborantów. Aktualnie liczba ofert pracy w Grupie PGZ wynosi ponad 230 i wynika z faktu, że realizujemy duże inwestycje – budujemy nowe hale produkcyjne, linie technologiczne. Przechodzimy od modelu produkcji dostosowanej do czasu pokoju do zdolności odpowiadających współczesnym realiom bezpieczeństwa.

Jak duża część obsługi takich systemów jak Abrams, Patriot czy F-16 może doleć do Polski?

Zdolności serwisowe posiadamy już dziś i rozwijamy ich skalę. W Wojskowych Zakładach Motoryzacyjnych w Poznaniu mamy moce usługowe do czołgów Abrams, w Wojskowych Zakładach Lotniczych nr 2 w Bydgoszczy serwisowane są F-16. Wkrótce flota polskich F-16 zostanie tam zmodernizowana do najnowszego standardu. W Dęblinie

rusza budowa jedynego w Europie centrum obsługi silników AGT-1500 czyli napędów Abramsów, a w Wojskowych Zakładach Lotniczych nr 1 w Łodzi powstaje największe w Europie Autoryzowane Centrum Serwisowe Śmigłowców AH-64E Guardian Apache. Wojskowe Zakłady Elektroniczne w Zielonce posiadają kompetencje serwisowe do rakiet przeciwokrętowych NSM. Ta sama spółka buduje Centrum Serwisowo-Produkcyjnego pocisków rakietowych CAMM-ER dla systemu Narrew. Naszym celem, oprócz zwiększenia mocy produkcyjnych i rozwoju nowych technologii obronnych, jest maksymalizacja krajowych zdolności serwisowych i usługowych. To kluczowe z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa i kosztów eksploatacji sprzętu. Natomiast celem w perspektywie długofalowej jest ulokowanie w Polsce produkcji możliwie największej liczby komponentów lub całych systemów uzbrojenia. Wystarczy popatrzeć, jak rozwinęły się dzięki temu przemysły obronne Turcji, Korei Płd. czy Japonii. Produkcja w kraju i kontrola łańcucha dostaw to nie kwestia bezpieczeństwa i olbrzymi impuls rozwojowy dla naszych spółek, sieci kooperantów i krajowej gospodarki.

Jedną z najważniejszych premier PGZ na tegoroczny Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego w Kielcach jest ciężki bojowy wóz piechoty. Jaką rolę ma on pełnić obok Borsuka?

Borsuk pozostaje podstawowym, nowoczesnym bojowym wozem piechoty do działania w szerokim spektrum warunków, z zachowaniem zdolności pływania. Jednak współczesne pole walki wymaga również platform o wyższym poziomie ochrony balistycznej i przeciwmìnowej – to możliwe w konstrukcjach cięższych, pozbawionych wymogu pływerności. Taki pojazd mógłby operować z czołgami w najtrudniejszych warunkach, zapewniając załodze wyższy poziom ochrony.

Premiera demonstratora będzie miała miejsce 8 września na MSPO.

Możemy spodziewać się też innych nowości?

Zdecydowanie. Uchylę rąbka tajemnicy: kolejna z premier także będzie miała charakter opancerzony, a inna przeciwlotniczy. Zapraszamy na nasze stoiska na MSPO. Od tej edycji nasza ekspozycja mieścić się będzie w nowej hali. Naszej wystawie towarzyszyć będą debaty eksperckie, będziemy podpisywać kluczowe umowy z partnerami. Nowością będzie też układ stoisk – zorganizowany w ramach domen produkcyjnych, co odpowiada naszej nowej strukturze działającej od 1 lipca.

Jakie systemy PGZ budzą dziś największe zainteresowanie zagranicznych odbiorców?

Największą rozpoznawalność zdobył Piorun. To wizytówka polskiego przemysłu obronnego. Sprawdzał się w warunkach bojowych na Ukrainie. Zakupiły go m.in. Norwegia, Estonia, Łotwa, Ukraina, Belgia, Mołdawia, Szwecja. Widzimy też duże zainteresowanie ze strony państw Zatoki Perskiej znanym z Borsuka podwoziem UMPG, które oferujemy z różnymi systemami wieżowymi. Mamy też zainteresowanie zagranicznych klientów systemem bezzałogowym Wizjer z WZL nr 2 w Bydgoszczy. No i wreszcie wisienka na torcie – strona szwedzka wyraziła zainteresowanie programem „Ratownik”. Pierwsza jednostka powstaje dla naszej Marynarki Wojennej, ale liczymy, że będą zamówienia dla klientów zagranicznych. Widzimy dziś bardzo silny popyt krajowy i zagraniczny. Naszym priorytetem pozostaje zapewnienie bezpieczeństwa Polsce i realizacja potrzeb Sił Zbrojnych RP. Rozwój eksportu pozwala zwiększać skalę produkcji, obniżać koszty jednostkowe, inwestować w nowe technologie i budować pozycję Polski jako ważnego ośrodka przemysłu obronnego w Europie.

STRONA ZDROWIA

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

NEUROLOGIA

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

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

Monika Górska

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

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

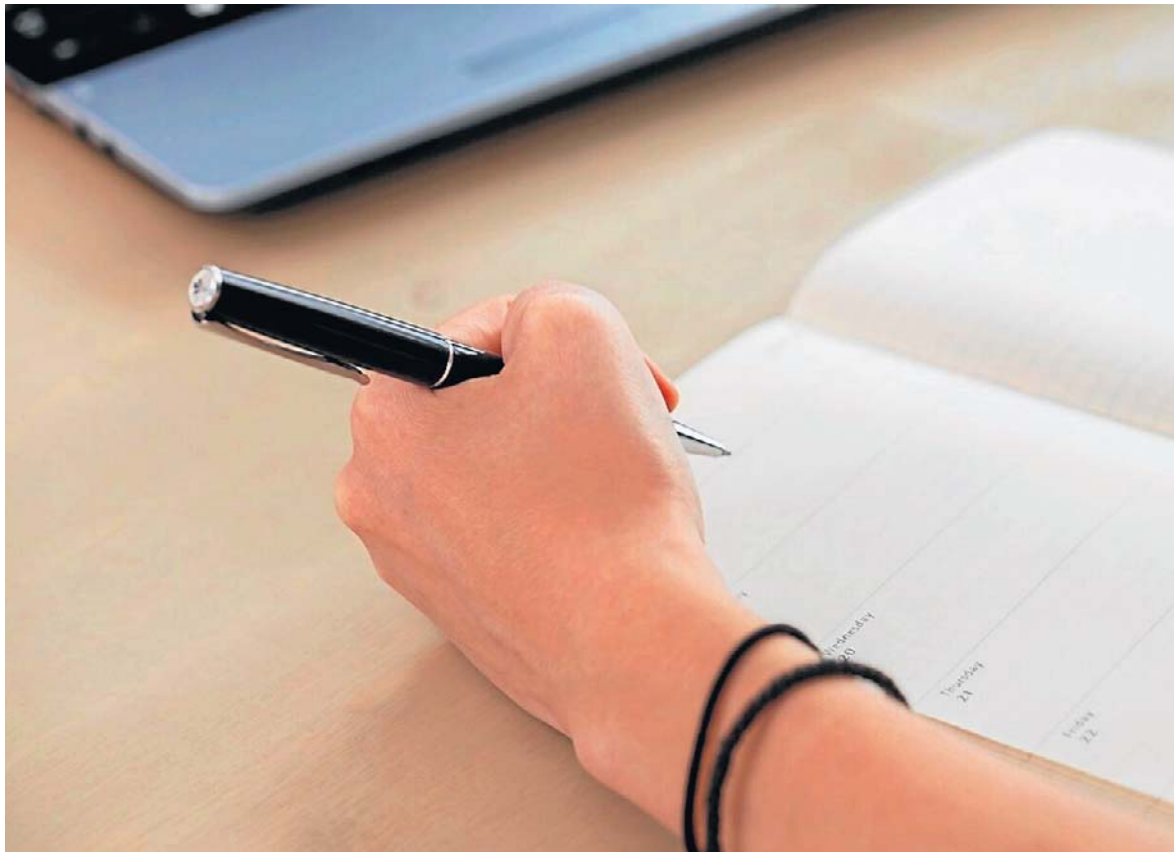
Naukowcy uważają, że leworęczność jest dziedziczna. Jednak większość leworęcznych dzieci (około 80 proc.) ma praworęcznych rodziców. Natomiast w przypadku gdy oboje rodzice są leworęczni, prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne, wynosi aż 46 proc. Ta skłonność ujawnia się już w życiu płodowym,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

Krótką historia leworęczności

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

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

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



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

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

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

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

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

Cechy osób leworęcznych

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

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

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

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

choroby autoimmunologiczne i choroby tarczycy.

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

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

Leworęczni mają swoje święto

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

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

FOT. FREPIK

U STOMATOLOGA

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

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk

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

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

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

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

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

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

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

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

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

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

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

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

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



FOT. CURIOUS COLLECTIBLESPXABAY

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

HIGIENA

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

Gabriela Fedyk

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

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

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

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

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

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

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

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

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

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

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

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

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

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



FOT. MAGNIFIC

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

PRZEPISY

Startuje elektroniczna karta eDiLO

oprac. Kacper Derwisz

Od 11 sierpnia rozpoczęło się wdrażanie elektronicznej karty diagnostyki i leczenia onkologicznego eDiLO. Najpierw dostęp do aplikacji otrzymają wybrane ośrodki onkologiczne.

W pierwszej kolejności, od 11 sierpnia do 30 września,

eDiLO zostanie udostępnione Specjalistycznym Ośrodkom Leczenia Onkologicznego III poziomu, które pełnią również funkcję Wojewódzkich Ośrodków Monitorujących.

Drugi etap wdrożenia rozpocznie się 1 października 2026 r. Od tego dnia dostęp do aplikacji uzyskają wszystkie pozostałe placówki zakwalifikowane do Krajowej

Sieci Onkologicznej jako ośrodki SOLO I, SOLO II lub SOLO III.

System zostanie także udostępniony Ośrodkom Kooperacyjnym i innym podmiotom uprawnionym do wystawiania karty DiLO. W tej grupie znajdują się między innymi lekarze podstawowej opieki zdrowotnej oraz lekarze realizujący programy zdrowotne.

ZIOŁA

Rośnie niemal wszędzie, a Polacy ją wyrywają. Ta roślina pomoże na wiele dolegliwości

Choć często rośnie tuż pod naszymi nogami, niewiele osób wie, że gwiazdnica pospolita jest rośliną jadalną. Wykazuje ona szereg właściwości zdrowotnych. Pomoże przy problemach skórnych i kaszlu.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Codziennie mijamy dziesiątki roślin, które uznajemy za zwykłe chwasty i nie zwracamy na nie większej uwagi. Tymczasem wiele z nich od wieków znajduje zastosowanie w kuchni, ziołolecznictwie czy medycynie ludowej.

Niepozorna i łatwo dostępna

Do takich niepozornych gatunków należy gwiazdnica pospolita, powszechna roślina jednoroczna z rodziny goździkowatych. Alternatywna nazwa tego zioła to mokrzyca.

Gwiazdnica najlepiej rozwija się przy łagodnej pogodzie i może rosnąć niemal przez cały rok. Najbardziej bujna bywa zimą oraz na przedwiośniu, kiedy inne dzikie rośliny dopiero zaczynają kiełkować. Tworzy niskie, gęste kobierce, które szybko pokrywają ziemię w ogrodach i na polach.

To jedna z pierwszych jadalnych roślin, które można zbierać już w lutym, gdy większość grządek pozostaje pusta.

Rozpoznać ją można po drobnych, białych kwiatach przypominających małe gwiazdy oraz delikatnie owłosionych łodygach. Charakterystyczną cechą jest elastyczne włókno wewnątrz łodygi, które nie pęka po przełamaniu. Dodatkową wskazówką jest cienka linia drobnych włosków biegnąca wzdłuż pędu.

Jest źródłem wielu witamin

Gwiazdnica pospolita jest naturalnym źródłem łatwo przyswajalnej witaminy C, prowitaminy A, kwasów tłuszczowych, flawonoidów (m.in. rutyny), saponin, fito-



FOT. GETTY IMAGES

Jej młode pędy i liście można dodawać do sałatek, kanapek, twarożków, zup oraz koktajli i smoothie

steroli oraz cennych związków roślinnych wspierających naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Wykazuje właściwości przeciwpalne, przeciwświądowe, moczopędne i oczyszczające. Wspomaga naturalną równowagę organizmu oraz procesy odbudowy tkanek.

Dzięki działaniu łagodzącemu gwiazdnica bywa stosowana jako wsparcie pielęgnacji skóry skłonnej do podrażnień, zmian trądzikowych czy objawów przypominających atopowe zapalenie skóry.

Może również pomagać w pielęgnacji cery tłustej — ograniczając nadmierne wydzielanie sebum i wspierając oczyszczanie porów. Badania wskazują, że świeży sok z tej rośliny może wykazywać aktywność hamującą wobec niektórych wirusów, m.in. wirusa zapalenia wątroby typu B (HBV) oraz wirusa opryszczki typu 2 (HSV-2).

Za to działanie odpowiada m.in. naturalne białko zwane stellarmedyną. Warto również wspomnieć, że zawarte w gwiazdnicy saponiny mogą pobudzać wydzielanie śluzu w drogach oddechowych, dzięki czemu pomagają rozrzedzać zalegającą wydzielinę i ułatwiają jej odkrztuszenie. Jest to szczególnie istotne przy suchym, męczącym kaszlu, gdy śluzówka jest po-

drażniona, a odkrztuszanie utrudnione.

Jak stosować gwiazdnicę pospolitą?

Młode pędy i liście można dodawać do sałatek, kanapek, twarożków, zup oraz koktajli i smoothie. Dzięki delikatnemu, lekko ziołowemu smakowi dobrze komponuje się z wieloma potrawami. W ziołarstwie wykorzystuje się ją także do przygotowywania naparów, a zewnętrznie, w formie okładów lub przemywań skóry.

Choć gwiazdnica pospolita jest uznawana za roślinę jadalną, jej stosowanie wymaga rozważenia. Do zbioru warto wybierać wyłącznie okazy rosnące w czystym środowisku, z dala od ruchliwych dróg, zakładów przemysłowych czy terenów poddawanych chemicznym opryskom. Roślina łatwo gromadzi bowiem zanieczyszczenia obecne w otoczeniu.

Należy również pamiętać o umiarze. Spożywana w dużych ilościach może powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego, co wiąże się z obecnością naturalnych związków zwanych saponinami. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży i karmiące piersią, osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym.

REKLAMA

0011565664

Wyciąg z ogłoszenia

Prezydenta Miasta Stargard na sprzedaż w II przetargach ustnych nieograniczonych

nieruchomości oznaczonych wg księgi wieczystej jako:

- 1) lokal mieszkalny nr 2 o powierzchni użytkowej 48,36 m² wraz z przynależnym pomieszczeniem piwnicy o powierzchni 8,58 m², położony w budynku przy ulicy Hugona Kołłątaja 7 w Stargardzie (obwód ewidencyjny nr 9) i sprzedaż w udziale 247/1000 części gruntu działki nr 686 o powierzchni 830 m² wraz z udziałem 247/1000 części w prawie współwłasności budynku niemieszkalnego posadowionego na tej działce.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 270 000,00 zł

(dwieście siedemdziesiąt tysięcy złotych 00/100)

Wadium: 27 000,00 zł (dwadzieścia siedem tysięcy złotych 00/100)

Na działce nr 686 o pow. 830 m² ustanowiona jest służebność drogi koniecznej na rzecz działek o numerach: 680 o pow. 695 m² i 685 o pow. 551 m², polegająca na prawie przejazdu i przechodu. Każdoczesnemu właścicielowi działki nr 686 o pow. 830 m² przysługuje prawo przejazdu i przechodu przez działki o numerach: 680 o pow. 695 m² i 685 o pow. 551 m².

Lokal mieszkalny położony jest na parterze budynku. Składa się z 2 pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki z w.c. Wyposażony jest w urządzenia infrastruktury technicznej, tj.: instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną i gazową. Ogrzewany piecami kaflowymi. Wykończenie wnętrz: ściany malowane, w kuchni pas roboczy obłożony glazurą, sufity malowane. Podłogi wyłożone panelami i wykładziną PCV. Stolarka okienna z PCV oraz drewniana zespolona. Stolarka drzwiowa płycinowa. Mieszkanie szczytowe. Lokal kwalifikuje się do kompleksowego remontu.

- 2) lokal mieszkalny nr 8 o powierzchni użytkowej 26,54 m² wraz z przynależnym pomieszczeniem gospodarczym o pow. 6,75 m² (znajdującym się poza lokalem, dostęp z klatki schodowej), położony w budynku mieszkalnym przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 11 w Stargardzie (obwód 10) i **sprzedaż w udziale 45/1000 części gruntu działki nr 456** o pow. 360 m² oraz **oddaniem w użytkowanie wieczyste w udziale 45/1000 części gruntu działki nr 440/37** o pow. 809 m² wraz z udziałem 45/1000 części w prawie własności budynków posadowionych na tej działce. **Termin użytkowania wieczystego** działki o nr geod. 440/37 został ustalony do dnia 1 marca 2077 roku.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 125 000,00 zł

(sto dwadzieścia pięć tysięcy złotych 00/100)

Wadium 12 500,00 zł (dwanaście tysięcy pięćset złotych 00/100)

Wysokość stawek procentowych:

- **pierwszą opłatę** za grunt oddany w użytkowanie wieczyste ustala się w wysokości **25%** ceny gruntu;
- **opłata roczna** w wysokości 1% ceny nabycia gruntu - płatna w terminie do dnia 31 marca każdego roku przez cały okres użytkowania wieczystego.

Wysokość opłaty rocznej z tytułu użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej podlega aktualizacji nie częściej niż raz na 3 lata, jeżeli wartość tej nieruchomości ulegnie zmianie. Do pierwszej opłaty i opłat rocznych doliczony zostanie 23% podatek VAT.

Lokal mieszkalny położony jest na III piętrze budynku. Składa się z pokoju z aneksem kuchennym, przedpokoju i łazienki z w.c. Wyposażony jest w urządzenia infrastruktury technicznej, tj.: instalację wodno-kanalizacyjną, elektryczną, gazową i centralnego ogrzewania. W lokalu ściany malowane oraz częściowo obłożone glazurą (łazienka), sufity malowane, podłogi wyłożone terakotą i wykładziną PCV. Stolarka okienna z PCV, stolarka drzwiowa płycinowa. Mieszkanie kwalifikuje się do kompleksowego remontu (w pełnym zakresie robót instalacyjnych i wykończeniowych).

Wadza winny być wniesione w pieniądzu, w walucie złoty polski (PLN) w terminach wskazanych w pełnych treściach ogłoszeń o przetargach.

Przetargi odbędą się w siedzibie Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29 w Stargardzie w sali przetargów dnia **15 września 2026 r.** w następującej kolejności:

- 1) lokal mieszkalny przy ul. Hugona Kołłątaja 7/2 o godz. 10:00;
- 2) lokal mieszkalny przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 11/8 o godz. 10:30.

Przed przystąpieniem do przetargów należy zapoznać się z ich szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnych ogłoszeniach wywieszonych na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Stargardzie przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17 i Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Andrzeja Struga 29 oraz zamieszczonymi w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej www.bipstargard.pl, na stronie internetowej www.tbs.stargard.pl oraz na portalu internetowym www.otodom.pl.

Dodatkowe informacje można uzyskać w:

1. Urzędzie Miejskim w Stargardzie, ul. Stefana Czarnieckiego 17, Biuro Obsługi Klienta, tel. 91 578-68-47;
2. Stargardzkim TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29, Punkt Obsługi Klienta, tel. 91 819-24-45.

SZCZECIN - ŻAGLE 2026

Drony w akcji. To pierwszy taki pokaz w Szczecinie

Opr. red.

150 dronów, 13 symboli Szczecina i pomysły stworzone przez uczniów szczecińskich szkół – podczas Żagli 2026 piątkowy wieczór rozświetli wyjątkowy pokaz dronów, którego scenariusz powstał z inspiracji najmłodszymi mieszkańcami miasta.

To będzie pierwszy taki pokaz w Szczecinie. W ramach konkursu „Szczecin w chmurach” uczniowie szczecińskich szkół podstawowych przygotowali projekty 11 figur. Zadanie było proste miały one nawiązywać do historii, tożsamości i charakterystycznych symboli Szczecina. Wśród nadesłanych prac, wykonanych różnymi technikami – od szkiców ołówkiem, przez kolorowe wyklejanki, aż po profesjonalne projekty graficzne – znalazły się m.in. krokusy, Dzwigozaury, Zamek Książąt Pomorskich oraz wiele innych symboli naszego miasta.

Ekipa odpowiedzialna za organizację pokazu dołożyła wszelkich starań, aby jak najwierniej odwzorować dziecięce projekty. Efekt koń-



Nowoczesne połączenie technologii, światła i dźwięku zapowiada się imponująco

cowy zapowiada się imponująco.

Pokaz będzie zsynchronizowany z muzyką, co dodatkowo podkreśli jego wyjątkowy klimat i widowiskowy charakter. To nowoczesne połączenie technologii, światła i dźwięku dostarczy widzom niezapomnianych emocji.

Pokaz zaplanowano na piątek, 14 sierpnia, o godz. 23. W przypadku niepogody zostanie on zrealizowany w sobotni wieczór, około godz. 22.

Wielka żeglarska impreza

Od piątku 14 sierpnia okolice Wałów Chrobrego i Łasztowni zamienią się w festiwalową przestrzeń pełną atrakcji, warsztatów, koncertów, gier i zabaw dla całych rodzin, a także widowiskowych pokazów i smacznych potraw.

Czego możemy się spodziewać? Przede wszystkim wyjątkowych jednostek. Przy szczecińskich nabrzeżach zacumuje ponad 30 jednostek z Niemiec, Holandii,

Skandynawii oraz Polski, które otworzą swoje pokłady dla zwiedzających i wypłyną w 2-godzinne rejsy po Odrze.

Poza żeglarskim klimatem wydarzenie zapewni odwiedzającym mnóstwo dobrej zabawy. Po obu stronach Odry czekać będą strefy animacji i warsztatów. Ponadto Żagle 2026 to prawdziwa muzyczna podróż po różnych gatunkach. Na uczestników wydarzenia czekać będzie bogaty program muzyczny rozlokowany po obu stronach Odry.

KOŁOBRZEG

Rowerem po desce na wodzie. Wyzwanie dla zawodników

Joanna Boroń

21 metrów długości, zaledwie 30 centymetrów szerokości i... woda pod kołami. 15 sierpnia w Marinie Solnej w Kołobrzegu odbędzie się 27. edycja zawodów „Jazda rowerem po desce na wodzie”.



FOT. ARCHIWUM

Oceniana będzie nie tylko sama jazda, ale również stylizacja i wygląd startujących.

Na desce będzie więc można zaprezentować swoją pomysłowość. W tej konku-

Początek imprezy o godzinie 11

rencji liczy się bowiem zarówno równowaga i precyzja, jak i odrobina fantazji.

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

Praca

ZATRUDNIĘ

Szukamy cieśli, zbrojarzy do pracy w Niemczech. Praca od zaraz. Niemiecka umowa, darmowe zakwaterowanie. Znajomość j. niemieckiego będzie dużym atutem. Kontakt tel. 693 795 178. Zadzwoń już dziś.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Różne

KUPIE spawarkę, styki 510124729

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskappress.pl

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera łagodne i suche powietrze z zachodu. W ciągu dnia dość pogodnie i bez opadów. Temperatura max do 18:22°C. Wiatr umiarkowany nad morzem nieprzejmny pñ-zach. W nocy pogodnie, słonecznie, sucho, ciepło i przyjemnie. Temperatura max do 20:24°C. Wiatr umiarkowany zachodni. Pod koniec tygodnia słonecznie i wraca upał na termometrach będzie powyżej 30°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku	
Stan morza (Bft)	3-4
Sila wiatru (Bft)	4-5
Kierunek wiatru	NW

1028 hPa ↑↓

35 km/h

25 km/h

Pogoda dla Polski

*00 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	21°	22°
Kraków	24°	25°
Lublin	22°	22°
Olśztyn	21°	22°
Poznań	23°	26°
Toruń	23°	25°
Wrocław	25°	27°
Warszawa	23°	23°
Karpacz	24°	25°
Ustrzyki Dolne	24°	24°
Zakopane	20°	21°

LEGENDA

- ☀️ pogodnie
- ☁️ zachmurzenie umiarkowane
- ☔️ przelotny deszcz
- ☔️ przelotne deszcze i burza
- ☁️ pochmurno
- ❄️ mżawka
- ☔️ ciągły deszcz
- ☔️ ciągły deszcz i burza
- ☔️ przelotny śnieg
- ☔️ ciągły śnieg
- ☔️ przelotny śnieg z deszczem
- ☔️ ciągły śnieg z deszczem
- ☁️ mgła
- ☁️ marznąca mgła
- 🛣️ śliska droga
- 🌊 marznąca mżawka
- 🌊 marzący deszcz
- ❄️ zanieść śnieżną
- ⚠️ opad gradu
- 🌬️ kierunek i prędkość wiatru
- 🌡️ 19° temp. w dzień
- 🌡️ 11° temp. w nocy
- 🌡️ 15° temp. wody
- ❄️ 112 cm grubość pokrywy śnieżnej
- 1011 hPa ciśnienie i tendencja
- ☁️ smog

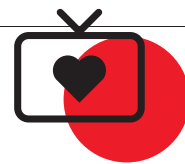
REKLAMA 0111562220

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

PROGRAMOWO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

G. 17:20**Panna młoda****TVP 2**

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

KRZYŻÓWKA NR 123

Poziomo:

- 1) Tomasz, aktor z filmu „Listy do M.”,
6) nadwyżka gotówki w kasie,
10) fachowiec od okularów,
11) Bilbo, bohater powieści „Władca Pierścieni”,
12) motyw zdobniczy w architekturze,
13) między kondygnacjami,
16) profesor ... Gąbka, porwany do Krainy Deszczowców,
19) wysoki ptak z Afryki, węzojad,
24) silnie usztywnione płótno introligatorskie,
25) zarośnięta wyspa na rzece,
27) leczy miętą, rumiankiem,
28) „... posłów greckich”, tragedia Jana Kochanowskiego,
29) ssak spokrewniony z kozą domową,
31) miękki metal, berylowiec,
33) na czele spółdzielni,
34) „... gotuje”, program kulinarny śląskiego kucharza,
36) doświadczenie nabyte przez lata praktyki,
37) na ramionach harcerki,
38) pleciony z wikliny,
39) fałda na spodnicy,
40) sala wykładowa na uniwersytecie.

Pionowo:

- 1) turecka potrawa z jagnięciny,
2) pieczywo na śniadanie,
3) Elza z afrykańskiego buszu,
4) Wojciech, współtwórca „Panoramy Racławickiej”,
5) nadaje kierunek łodzi,
6) drewniane wiaderko na mleko,
7) miejsce zaniku wód na ob-

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

AUTOPROMOCJA

0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

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

ROZWIĄZANIE NR 122

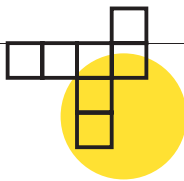
Q	Y	D	A	K	T	Y	K			P	I	O	S	E	N	K	A	
A	T	E		O	M	S		O	D	R	A		K		I	E	M	
		B			M	Y	S	L		R	E	N	O		E		O	
S	K	L	E	P		L	O	R	E	A	L		P	O	B	Ö	R	
U		I		A	M	U	R			D	A	N	E	Y		K	A	
N	A	N	O	S		B	A	L	K	O	N		K	O	T	K	A	
	L		K		S		D			K		W		G		U		
W	I	Ö	R		L	E	O	M	E	S	S	I		R	Y	T	M	
	B		E		I							A		Ö		E		
M	I	S	T	R	Z		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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

łączy rękę z tułowiem	kryty pojazd konny	„ręka” mopsa Merkury lub Mars	stop żelaza z węglem	huczne oklaski dawna Japonia	trasa wyścigu	cieszy piłkarz kibica	podaje dyrygent pisarz, prozaik	kapela z wyspy Bali
potocznie o gramofonie				partytury teo-retyk				
			góry z Mont Blanc			gruby sznur		
draży skałę			wydarzenie, epizod	grecka litera przód koszuli		rasowy kot		Hałama, tancerka
obronne osiedle w Afryce	przebój, szlagier	rodzaj smaru ochronnego	instru-ment dęty			brazy-lijski „król” futbolu		
megiera twóca opery „Carmen”				powieść Rodzie-wi-czówny		Feridun, polski reżyser		
			żałobna tkanina		zebranie u szefa			
maść konia				majonez do sałatek		lowa lub Kansas		

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

ROZWIĄZANIE: PERSONEL.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś postaw na odwagę i działaj bez zwłoki. Horoskop dzienny zapowiada szansę na sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ruszał na nowe wyzwania. Horoskop na dziś wróży, że szczerą rozmową przyniesie ci ważną wskazówkę.

Baran (21.03 - 19.04)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Bliznięta (21.05 - 21.06)

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

Rak (22.06 - 22.07)

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

Lew (23.07 - 22.08)

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

Panna (23.08 - 22.09)

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

Waga (23.09 - 22.10)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

Strzelec (22.11 - 21.12)

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

Koziorożec (22.12 - 19.01)

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

LEKKOATLETYKA

Sprint daje moc radości. Polka ponownie druga w Europie

Paweł Wiśniewski

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

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

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

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

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



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

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

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

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

trów oraz 26 sierpnia w Szczecinie na „setkę”.

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

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

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

TENIS

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

Zbigniew Czyż

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



Iga Świątek zagra dziś w półfinale turnieju WTA 1000 w Toronto

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

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

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

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

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

Srodowe starcie w Toronto, którego początek zaplanowano na godz.

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

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

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

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

PIŁKA NOŻNA

Polak gra o Superpuchar Europy. Oczy zwrócone na Salzburg

Jacek Czaplewski

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

W Superpucharze jak co roku wystąpią triumfatorzy ostatniej edycji

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

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

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

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



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