

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
KOSZALIŃSKI74
lata

Środa, 22.07.2026

Relaks

Krzyżówki,
prognoza pogody
i co warto
obejrzeć w TV

Koszalin

Wiecha zawisła.
Za rok budynek
będzie tętnił
życiemW piątek zawisła wiecha nad budynkiem, w którym powstaną mieszkania wspomagane dla osób z niepełnosprawnościami
- Str. 4

Region

Velo Baltica
coraz bliżej
europejskiego
certyfikatuKierowców czekają poważne utrudnienia w ruchu. Wkrótce rozpocznie się kolejna z inwestycji drogowych w centrum miasta
- Str. 4

Rozmowa

Ekspertka o limitach płac lekarskich: najlepsi przejdą do sektora prywatnego - Str. 2

Nie tylko remont ul. Młyńskiej.

Od godz. 18 we wtorek do godz. 5 w środę trwały roboty przy rondzie Lecha Żyły w Koszalinie. Asfalt zrywany jest też na Alei Monte Cassino - Str. 4



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Region

Rodzinny dramat w Chojnie. Nie żyje
46-latka. Syn podejrzany o śmierć matki

Leszek Wójcik

21-letni mężczyzna prawdopodobnie zabił swoją matkę, a babcię mocno poranił. Potem przez trzy godziny uciekał policyj, która zorganizowała na niego obławę. W końcu został osaczony i zatrzymany. Jest aresztowany na 3 miesiące.

Do tragedii doszło w poniedziałek, w domu przy ul. Kopernika w Chojnie (powiat gryfiński). Tuż po godz. 10 policjanci z Chojny otrzymali zgłoszenie o popełnieniu morderstwa - o nieszczęściu powiadomili członkowie rodziny. Po przyjeździe na miejsce zdarzenia, mundurowi znaleźli 46-letnią, ciężko raną kobietę - z powodu doznanych urazów zmarła zanim na miejsce zdarzenia przyjechały zespoły ratownictwa medycznego. Bardzo szybko się okazało, że w domu jest jeszcze druga ofiara przemocy. Pokrzywdzona wymagała natychmiastowej pomocy medycznej.

- Została opatrzona i przewieziona do szpitala - mówi Natalia Dorochoń, rzeczniczka Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie. - Do poszkodowanych kobiet zostały zadysponowane dwa zespoły ratownictwa medycznego.

Po otrzymaniu zgłoszenia dotyczącego zabójstwa, Komendant Powiatowej Policji w Gryfinie ogłosił alarm dla całej jednostki. Istniało domniemanie, że w śmierć kobiety w jakiś sposób jest zamieszany 21-letni syn zmarłej, Karol Sz. Mężczyzna mieszkał w domu przy ul. Kopernika razem z obiema kobietami. Nie można go było jednak przesłuchać, zniknął.

W akcji poszukiwawczej wzięli udział funkcjonariusze pionu pre-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Karol Sz. przebywa w policyjnym areszcie. Jego sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa w Gryfinie. Mężczyzna został już przesłuchany

wencji, przewodnicy z psami tropiącymi oraz zespoły wykorzystujące bezzałogowe statki powietrzne (drony). Do działań włączono również Oddział Prewencji Policji Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie, który wspierał poszukiwania i zabezpieczenie terenu. Policjantom pomagali także strażacy z pobliskich Ochotniczych Straży Pożarnych.

Obława trwała ponad trzy godziny. Tropiono młodego mężczyznę. Działano szybko, bo się obawiano, że uciekinier ukryje się gdzieś w pobliskich lasach, w miej-

scach trudnodostępnych - stąd decyzja o użyciu dronów. Nieoficjalnie wiemy, że uciekającego odnaleziono na terenach ogródków działkowych. Został osaczony i zatrzymany. Nie stawiał oporu. Był trzeźwy.

Poszkodowana kobieta została opatrzona i przewieziona do szpitala. Na miejsce zostały zadysponowane dwa zespoły ratownictwa**NATALIA DOROCHOWICZ**
rzeczniczka WSPR

Obecnie Karol Sz. przebywa w policyjnym areszcie. Jego sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa w Gryfinie. Mężczyzna został już przesłuchany - złożył wyjaśnienia przedstawiając własną wersję przebiegu wydarzeń. Podejrzany nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu przestępstw. Mimo to prokurator przedstawi mu dwa zarzuty: dokonanie zabójstwa matki i usiłowanie dokonania zabójstwa babci. Prokurator skierował już do Sądu Rejonowego w Gryfinie wniosek o tymczasowe aresztowanie 21-latka na 3 miesiące.

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Magdalena, Milena, Bonon i Albin
Telefon alarmowy: 112

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

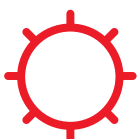
Zakład Produkcji Wody Miedwie kończy 50 lat. Z tej okazji udało się nam zajrzeć do samego serca szczecińskich wodociągów. Symboliczną datą uruchomienia ujęcia jest 20 lipca 1976 roku, mimo że systemy testowo pracowały już kilka miesięcy wcześniej. Dziś stacja zabezpiecza ponad 80% zapotrzebowania Szczecina na wodę.

AUTOPROMOCJA

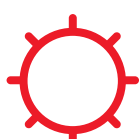
Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

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

POGODA



dzisiaj
25°C/13°C



jutro
26°C/14°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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

ROZMOWA

Bez reformy polityki rolnej trudno sobie wyobrazić wejście Ukrainy do UE

Jacek Pawlicki (PAP)

Bez reformy Wspólnej Polityki Rolnej trudno sobie wyobrazić wejście Ukrainy do Unii, ale jej akcesja nie rozsądzi budżetu UE - ocenia były dyrektor generalny Dyrekcji Rolnictwa Komisji Europejskiej Jerzy Plewa.

Czy rolnictwo będzie najtrudniejszym działem negocjacji akcesyjnych Ukrainy?

Jerzy Plewa, były dyrektor generalny DG AGRI w Komisji Europejskiej, w czasie polskich negocjacji akcesyjnych wiceminister rolnictwa: - Tak się powszechnie uważa. I są pewne przesłanki ku temu, aby tak sądzić. Czy jednak najtrudniejszy? Są też inne obszary, które mogą sprawiać problemy. Rolnictwo jest bardzo ważnym obszarem i drażliwą kwestią. Pamiętamy kryzys, który wybuchł ponad trzy lata temu wokół eksportu ukraińskiego zboża.

Chodzi o „wojnę zbożową”, która zapoczątkowała ochłodzenie w relacjach polsko-ukraińskich, prawda?

Nie nazywałby tego wojną, bo cel, jaki przyświecał zniesieniu stawek celnych na zboża z Ukrainy, był szczytny. Ukraina była w ciężkiej sytuacji. Chodziło o rozładowanie zapasów zbóż, które nie mogły być transportowane przez porty na Morzu Czarnym, ale wyszło, jak wyszło. Doszło do nadużyć. Do Polski trafiło zboże techniczne, do dziś nie wiadomo dokładnie, w jakiej ilości, co wpędziło w tarapaty polskich producentów zbóż.

Ile prawdy jest w twierdzeniu, że ukraińskie rolnictwo stanowi wielką



FOT. EU2016 SK - PRESS CONFERENCE

konkurencję dla Polski? Jesteśmy w UE potentatami, jeśli chodzi o produkcję i eksport produktów rolnych i żywnościowych.

Bez wątplenia Ukraina ma w tej dziedzinie ogromny potencjał. Według statystyk, pochodzących jeszcze sprzed wybuchu wojny z Rosją, na Ukrainie jest 41,3 mln hektarów gruntów rolnych, podczas gdy Polska ma 14,6 mln ha, zaś cała Unia Europejska - 156 mln ha. Po wejściu do UE Ukraina miałaby 25 proc. udział w gruntach rolnych Wspólnoty. Jeśli chodzi o grunty orne, ten udział byłby jeszcze większy. Ukraina ma ich 32,7 mln ha, co stanowiłoby jedną trzecią gruntów ornych UE.

W dodatku są to w dużej mierze żyzne czarnoziemy.

Zgadza się, około 40 proc. światowych czarnoziemów jest w Ukrainie, ale Ukraina jest w stanie wojny i ma bardzo mało zróżnicowane rolnictwo. Specjalizuje się głównie w uprawie

pszenicy, kukurydzy, roślin oleistych, rzepaku. Jest największym na świecie producentem słonecznika i znaczącym producentem drobiu, ale nie jest takim potentatem w tej dziedzinie jak Polska. Jeśli chodzi o mleko, produkty mleczarskie, wołowinę czy wieprzowinę, Ukraina jest importem netto. Nie stanowi więc zagrożenia dla polskiego rolnictwa. W dodatku kraj ten ma bardzo słabo rozwinięte przetwórstwo rolno-spożywcze. Specjalizuje się więc głównie w eksporcie surowców. By na tym zarobić, musi ich sprzedawać za granicą dużo. Mimo to ukraiński eksport żywności nie jest wcale tak duży - przed wybuchem wojny utrzymywał się na poziomie do 30 mld dolarów rocznie, a dziś jest jeszcze niższy. Dla porównania polski eksport jest dwukrotnie wyższy niż ukraiński sprzed wojny, bo my sprzedajemy głównie produkty przetworzone.

Czy da się przyjąć do Unii kraj z tak wielkim sektorem rolnym, nie zmieniając radykalnie Wspólnej Polityki Rolnej? Co z płatnościami bezpośrednimi dla rolników?

Formułując pytanie w ten sposób, odpowiedział pan sobie częściowo sam. Bez reformy WPR trudno sobie wyobrazić akcesję Ukrainy, co nie zmienia faktu, że przeciwnicy przyjęcia tego kraju do Unii używają argumentu, że jej akcesja „rozsądzi” budżet na rolnictwo. Tymczasem unijna polityka rolna cały czas się zmienia i wciąż nie wiemy, jak będzie wyglądać po 2027 roku, gdyż trwają negocjacje nad nową perspektywą budżetową na lata 2028-34. Reforma WPR jest konieczna niezależnie od tego, czy Ukraina wejdzie do UE czy nie.

Koszalin /Region

• Dyżur reportera

Piotr Polechoński, tel. 94 347 35 52 (godz. 10-14)

KOSZALIN/SZCZECIN

REGION

Burza po wpisie Gawłowskiego

Mariusz Parkitny

Mija rok od nieprawomocnego skazania Stanisława Gawłowskiego na 5 lat więzienia. Termin rozprawy apelacyjnej nadal nie jest wyznaczony. Tymczasem senator może mieć kolejny proces, tym razem z oskarżenia prywatnego.

- Na razie nie wiadomo, kiedy termin rozprawy apelacyjnej zostanie wyznaczony - mówi nam sędzia Robert Bury z Sądu Apelacyjnego w Szczecinie.

Senator Stanisław Gawłowski był jednym z oskarżonych w tzw. aferze melioracyjnej. 31 lipca usłyszał wyrok: 5 lat bezwzględnego więzienia za korupcję. Nie przyznaje się do winy. Twierdzi, że sprawa jest polityczna, bo przed laty jako wiceminister ochrony środowiska zablokował plany inwestycji ks. Tadeusza Rydzika. Twierdzi, że w całą sprawę został wrobiony, a na dodatek był podsłuchiwany przy użyciu systemu Pegasus. - Ziobro, Święczkowski, cała obrzydliwa



Stanisław Gawłowski (z lewej) i Zbigniew Bogucki



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

ekipa PiS-owskich prokuratorów, gwałcąc wszelkie zasady praworządności podsłuchiwało mnie za pomocą systemu Pegasus. Przez kilkadziesiąt godzin w Prokuraturze Krajowej odsłuchiwałem swoich rozmów z moim obrońcą Romanem Giertychem. W państwie PiS w taki sposób każdego można zrobić, oskarżyć i skazać. Teraz ci sami PiS-owcy bezczelnie lżą, mówiąc o braku przestrzegania prawa - ogłosił kilka dni temu.

Polityk jest bardzo aktywny w mediach społecznościowych, co jednak może zaprowadzić go na ławę oskarżonych, tym razem z oskarżenia prywatnego. Chodzi o jego

wpis na portalu X na temat pielgrzymki do Rzymu Zbigniewa Boguckiego, byłego wojewody zachodniopomorskiego, obecnie szefa kancelarii prezydenta Karola Nawrockiego. Według senatora, Bogucki z rodziną był na pielgrzymce za publiczne pieniądze.

- Kto Boguckiemu zabroni? Rodzinna pielgrzymka do Watykanu na koszt Polaków. Nie, nie samochodem. Wkońcu to elita PiS i Nawrockiego. Polecił specjalnym samolotem. Oczywiście żonie prokuratorce też się należy. Poleciała z nim - napisał.

Pod wpisem dodał też tablicę z tekstem.

- 27 maja Hrabia Bogucki wraz z rodziną poleciał sobie na nasz koszt do Watykanu, na mszę przy grobie Wojtyły. Za nasze pieniądze! Czarter, Watykan, rodzinna pielgrzymka. To nie jest wiara. To jest pogarda dla ludzi, których pieniądze rozkradasz!

Nie jest jasne, skąd senator miał informacje na ten temat, ale szybko doczekał się reakcji Boguckiego. Minister nie pozostał dłużny nazywając Gawłowskiego oskarżonym. I zagroził mu prywatnym aktem oskarżenia za zniesławienie jeśli nie usunie wpisu i nie przeprosi go i jego rodziny publicznie.

- Panie oskarżony widzę, że proces karny w którym łgał oskarżony o politycznej nagonce i został skazany, na razie nieprawomocnie, na karę pięciu lat pozbawienia wolności za korupcję i plagiat doktoratu nic oskarżonego nie nauczył i podle kłamie pan dalej. Musi więc oskarżony dostać kolejną lekcję (...). Jeżeli Pan nie wycofa się ze swoich kłamstw i nie zamieści przeprosin, niezwłocznie podejmę kroki prawne w celu wniesienia pozwu.

Prezes Polskiej Żeglugi Bałtyckiej odwołany ze stanowiska

PAP, oprac. Dawid Jaśkiewicz

Rada nadzorcza Polskiej Żeglugi Bałtyckiej S.A. odwołała prezesa Piotra Redmerskiego z zarządu - poinformowała spółka.

Doczasu wyłonienia nowego prezesa obowiązki członka zarządu będzie pełnił Artur Witkowski z rady nadzorczej.

Jak poinformowała w komunikacie PŻB, „w celu dal-

szej realizacji strategii Spółki, mając na względzie zapewnienie jej dalszego trwałego rozwoju”, rada nadzorcza spółki podjęła uchwałę o odwołaniu prezesa zarządu Piotra Redmerskiego. PŻB (Polferries) to armator promowy z siedzibą w Kołobrzegu. Przedsiębiorstwo to wraz z Unity Line (Polska Żegluga Morska i EuroAfrica) od 30 marca br. działa w ramach spółki operacyjnej POLSCA.

REKLAMA

0011556987

BURMISTRZ POLANOWA

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tj. Dz. U. z 2026 r., poz. 399) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polanowie został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu dotyczący lokalu mieszkalnego nr 3 mieszczącego się w budynku nr 2 w miejscowości Garbno wraz ze składnikami przynależnymi i ulamkową 96/1000 częścią działki nr 79/13 o powierzchni 0,3790 ha, położoną w obrębie ewidencyjnym Garbno.

REKLAMA

0011557154

KSM „Na Skarpie” w Koszalinie

ogłasza przetarg nieograniczony na wymianę poziomów i pionów instalacji wody ciepłej oraz wymianę poziomów instalacji wody zimnej w budynku przy ul. Wł. Sikorskiego 2-4 w Koszalinie. Szczegóły dostępne na stronie internetowej Spółdzielni: www.ksmnaskarpie.pl/ogloszenia.

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

Velo Baltica coraz bliżej europejskiego certyfikatu

Joanna Boroń

Pomorze Zachodnie jest najbliżej uzyskania pierwszego w Polsce certyfikatu EuroVelo dla trasy rowerowej. Potwierdza to raport przygotowany w ramach projektu Baltic Biking Upgrade, który poddał ocenie zachodniopomorski odcinek trasy EuroVelo 10, znanej w Polsce jako Velo Baltica

Velo Baltica to znacznie więcej niż popularny nadmorski szlak na wakacyjne wycieczki. Jest częścią międzynarodowej trasy EuroVelo 10 – liczącej tysiące kilometrów pętli wokół Morza Bałtyckiego, prowadzącej przez dziewięć państw. Najnowszy raport pokazuje, że zachodniopomorski odcinek trasy jest bardzo bliski spełnienia najwyższych europejskich standardów jakości.

Audyt przeprowadzili certyfikowani inspektorzy Euro-

Velo, którzy oceniali nie tylko stan infrastruktury rowerowej, ale również oznakowanie, dostępność transportu publicznego, bazę noclegową, gastronomiczną i serwisową oraz atrakcyjność turystyczną całego szlaku.

Badaniem objęto 233-kilometrowy odcinek między Świnoujściem a Ustką, podzielony na pięć etapów dziennych. Ocena została wykonana zgodnie z European Certification Standard – metodologią stosowaną przez Europejską Federację Cyklistów do certyfikacji tras EuroVelo.

– Wyniki pokazują, że Velo Baltica jest już dobrze rozwiniętą trasą długodystansową. Aż 73 proc. jej zachodniopomorskiego przebiegu prowadzi poza ruchem samochodowym. Trzy czwarte trasy oceniono jako dobrze lub bardzo dobrze przejezdne, a cztery z pięciu analizowanych etapów spełniają istotne kryteria jakości na ponad 90



FOT. POLSKAPRESS.PL

Wyniki pokazują, że Velo Baltica jest już dobrze rozwiniętą trasą długodystansową.

proc. swojej długości – podkreśla marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz. Raport potwierdza również, że Velo Baltica jest dobrze przygotowana do wielodniowych wy-

praw rowerowych. Wzdłuż trasy znajdują się liczne miejsca noclegowe, punkty gastronomiczne, serwisy rowerowe oraz miejsca odpoczynku. Na każdym z analizowanych etapów dostępne

są także obiekty należące do programu Miejsc Przyjaznych Rowerzystom. Dodatkowym atutem jest dobrze rozwinięta sieć połączeń kolejowych, która pozwala wygodnie rozpocząć, skrócić lub zakończyć podróż w wybranym miejscu.

Autorzy raportu wskazują jednak także obszary wymagające dalszych inwestycji. Najwięcej uwagi wymaga odcinek między Świnoujściem a Międzyzdrojami oraz przebieg trasy przez Woliński Park Narodowy. Wśród najważniejszych wyzwań wymieniono lokalne „wąskie gardła” w miastach portowych, fragmenty o słabszej nawierzchni oraz miejsca, gdzie w sezonie letnim dochodzi do intensywnego współdzielenia przestrzeni przez pieszych i rowerzystów. Velo Baltica od lat rozwijana jest jako część Zachodniopomorskiej Sieci Tras Rowerowych. Międzynarodowy raport pokazuje, jak popularny szlak rekreacyjny stop-

niowo przekształca się w trasę spełniającą standardy europejskiej sieci EuroVelo, z realną szansą na pełną certyfikację.

Uzyskanie certyfikatu EuroVelo stanowi nie tylko potwierdzenie wysokiej jakości infrastruktury, ale także ważny element promocji regionu na europejskim rynku turystyki rowerowej. Choć cały analizowany odcinek EuroVelo 10 nie spełnia jeszcze wszystkich wymagań to sytuacja Pomorza Zachodniego wyróżnia się na tle pozostałych regionów.

Już dziś dwa odcinki trasy – Dziwnówek – Kołobrzeg oraz Kołobrzeg – Mielno – osiągnęły wymagany poziom certyfikacji. Kolejny fragment, Darłowo – Ustka, ma spełnić wszystkie kryteria w drugiej połowie 2026 roku. Pozostałe odcinki wymagają jedynie niewielkich prac modernizacyjnych, przede wszystkim poprawy jakości nawierzchni.

KRÓTKO

Koszalin

Rejs „Julkiem”, muzyka na żywo i wspólne biesiadowanie

Miejski Zakład Komunikacji w Koszalinie zaprasza mieszkańców i turystów na rejs statkiem „Julek”, muzykę na żywo oraz wspólne ognisko na Przystani w Jamnie.

Wydarzenie rozpocznie się 24 lipca o godzinie 18:30 na Przystani w Jamnie. Punktualnie o tej porze

w rejs po jeziorze wyruszy statek „Julek”. Muzyczną oprawę podróży zapewni Ania od Śpiewania, która zachęci uczestników do wspólnego śpiewania. MZK przypomina, że rejs odbędzie się w ramach regularnego kursu statku „Julek”. Po jego zakończeniu uczestnicy zostaną zaproszeni na wspólne ognisko na Przystani w Jamnie. Na miejscu czekać będzie bezpłatna kielbaska, muzyka oraz dalsze wspólne śpiewanie.

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011557513

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 20 lipca 2026 roku odszedł Kochany Mąż, Tata i Dziadek

śp. Zbigniew Stadejek

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą 24 lipca 2026 roku o godzinie 11.00 w Kościele pw. Ducha Świętego.

Po Mszy odprowadzimy Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

KOSZALIN

Nie tylko remont ulicy Młyńskiej. Kierowców w Koszalinie czekają kolejne utrudnienia

Jakub Roszkowski

Od godziny 18 we wtorek do godziny 5 z rana w środę trwały roboty drogowe przy rondzie Lecha Żyły w Koszalinie. Będą one kontynuowane przez kolejne dni, zawsze o tej samej porze. Asfalt zrywany jest też na Alei Monte Cassino.

– Informujemy, że w najbliższy wtorek, czyli 21 lipca, od godziny 18 rozpoczną się prace remontowe na rondzie Lecha Żyły w Koszalinie – poinformowała spółka Domar, która zajmie się remontem ronda.

W ramach tej inwestycji zaplanowano frezowanie asfaltowej nawierzchni, a następnie układanie nowych warstw bitumicznych. Przewidziany jest również remont studni kanalizacji deszczowej i sanitarnej.

Ważne informacje dla kierowców są takie: rondo w godzinach prowadzenia prac –



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Frezowanie i łatanie nawierzchni w Alei Monte Cassino

od godz. 18 do godz. 5 dnia następnego – będzie całkowicie nieprzejezdne. W czasie trwania remontu ulice Połczyńska, Modrzejewskiej, 1-go Maja, Komisji Edukacji Narodowej oraz Konstytucji 3 Maja będą ulicami ślepyimi.

– Przepraszamy za powstałe utrudnienia w ruchu. Prosimy kierowców o wyrozumiałość, zachowanie szczególnej ostrożności oraz

stosowanie się do tymczasowego oznakowania. Prosimy o wybieranie alternatywnych tras – dodają w Domarze.

Podobne prace – frezowanie asfaltu, a później układanie nowej warstwy bitumicznej – zaplanowane zostały również na odcinku alei Monte Cassino, od skrzyżowania z ul. Młyńską w stronę bazy Straży Pożarnej. Tu rów-

nież roboty drogowe potrwają kilka dni.

A w czwartek – zdradza nam Michał Zuber, szef Zarządu Dróg i Transportu w Koszalinie – planowane są prace na odcinku ul. Zwycięstwa, na wysokości hotelu Gromada i galerii Kosmos. Również będą polegały na frezowaniu i układaniu nowej warstwy asfaltu. Też należy przygotować się na kilkudniowe utrudnienia.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545624



FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: • nadmierne spożycie sodu i/lub soli, • niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, • wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, • odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, • nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), • siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, • długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, • zbyt długie stanie, • długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, • długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, • zbyt gorące kąpiele, • wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, • zaburzenia krążenia krwi w nogach, • osłabienie naczyń krwionośnych, • ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, • niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, • anemia, • niedobory związków mineralnych i witamin, • zakrzepica żylna, • niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, • zaburzenia pracy serca, • reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

• zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, • przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagnieć, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki. Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą

u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

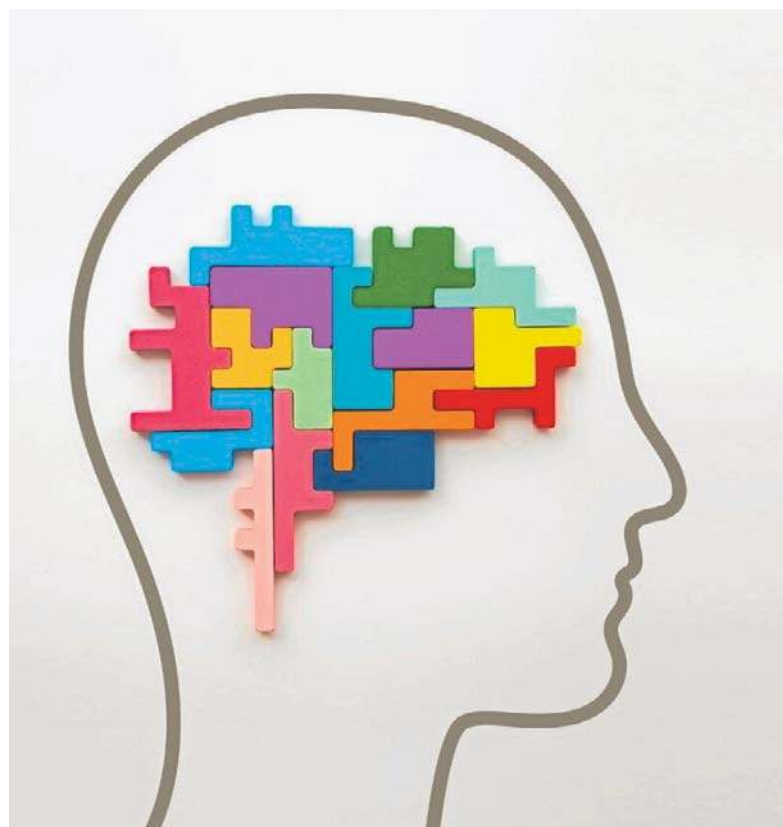
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób kosztmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną”, podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywołowaną przez paciorkow-

ca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagają-

cym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wo-

dy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżyć temperaturę stopniowo tak, aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-

60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

Ola Głowacka



FOT. GETTY IMAGES

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ile pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”, który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym ter-



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

minie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam

- zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiąże się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy

nie sięgali po używkę, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na nowotwory intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

SERIALOWO



G. 14:00

Splotane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądzą na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

SZCZECIN

Utopijny spektakl w unikalnej zamkowej scenerii

Opr. red.

Śūnyatā.exe to audiowizualny performance na styku technologii i duchowości Wschodu – przestrzeń, w której algorytm spotyka pojęcie pustki. Za warstwę wizualną odpowiadają dr hab. Jakub Wróblewski oraz PXL D Paweł Dyja z warszawskiej APS.

MANOID to producent muzyczny, performer live, sound designer i DJ. Pod koniec 2018 roku wydał swój debiutancki album „Truth LP” w niemieckiej wytwórni hafendisko. Album został doceniony przez krytyków muzycznych w całej Europie (m.in. otrzymał tytuł „Albumu Miesiąca” w magazynie FAZEmag), a teledysk do utworu „Take Me” w reżyserii VJ Emiko zdobył pierwszą nagrodę w kategorii „Muzyka elektroniczna” na PL Music Video Awards i został zaprezentowany na Berlin Music Video Awards. Występując na żywo, MANOID wielokrotnie pojawiał się na największych polskich festiwalach, takich jak Tauron Nowa Muzyka czy Open'er,



Występ odbędzie się na tarasach Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie

a także za granicą – od Islandii po Koreę Południową. W 2019 roku zagrał na głównej scenie Auditoriver Festival, gdzie premierowo zaprezentował utopijny spektakl „Afterhuman Afterparty” współtworzony z duetem Hashimotowiksa. Transmisja tego występu zdobyła nagrodę Munoludy 2019 w kategorii „Najlepsze wydarzenie online w Polsce”. W listopadzie 2025 roku ukazała się nowa pływa MANOIDA – I N T E R V A L S, na którym artysta łączy emocjo-

nalną głębię z precyzyjnym, hipnotyzującym brzmieniem. EnvoExp to DJ i live-aktywiec pochodzący z Dolnego Śląska. Muzyka EnvoExp zainicjowana jest głównie w odmianach hypnotic techno i organic house. Jego selekcja bierze się z chęci dotarcia do źródeł techno, czyli połączenia człowieka z maszyną, powtarzających się elementów i elektronicznych, robotycznych brzmień. Często eksperymentuje z różnymi gatunkami muzyki – pozwala mu to swobodnie swingować po-

między różnymi stylami, zaczynając od delikatnych, przestrzennych brzmień organic house, deep house, aż po głębokie brzmienia hypnotic techno. Jego sety to niezapomniana podróż przez różnorodne dźwiękowe krajobrazy, pełne zaskakujących zwrotów akcji i nieoczekiwanych połączeń. Nie boi się eksperymentować i przekraczać granic gatunków, tworząc unikalne i niepowtarzalne muzyczne doświadczenia. Wstęp na wydarzenie kosztuje 20 i 25 zł.

NAD MORZEM

Słowiańska Moc ponownie zawita do Ustronia Morskiego

J Zilla

Festiwalu „Słowiańska Moc” potrwa do 24 lipca. Wydarzenie ma na celu popularyzację słowiańskiego dziedzictwa poprzez muzykę, rzemiosło oraz współczesne interpretacje dawnych tradycji.

Program festiwalu „Słowiańska Moc” obejmuje cztery dni wydarzeń. Pierwsze trzy dni poświęcone będą warsztatom gry na lirze korbowej prowadzonym przez Pawła



Wstęp dla publiczności jest bezpłatny.

Płoskonja. Kulminacją festiwalu będzie 24 lipca w amfiteatrze w Ustroniu Morskim.

W ZŁOCIEŃCU

Kosmiczne Święto Drawy wraca do Złocieńca

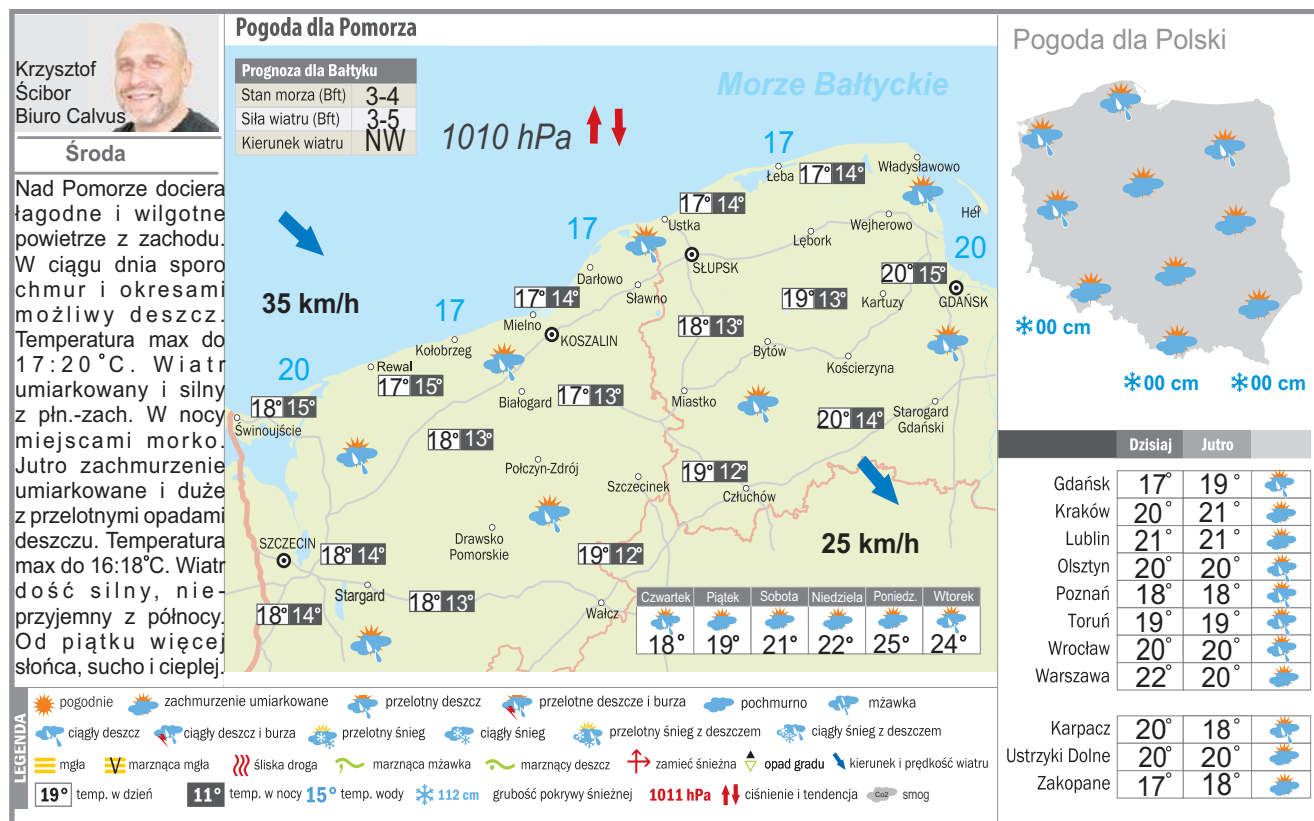
J Zilla

Złocieniec przygotowuje się do jednego z największych wydarzeń plenerowych tego lata.

W dniach 24-26 lipca odbędzie się Kosmiczne XI Święto Drawy, które połączy koncerty znanych artystów, rodzinny piknik, tradycyjny ko-

rowód Królowej Drawy oraz widowisko teatralne pod gołym niebem. Tegoroczna edycja, utrzymana w międzygalaktycznej konwencji, przeniesie główną część wydarzeń na Stadion Miejski, który na trzy dni zamieni się w „kosmiczną bazę”. Muzyczne emocje rozpoczną się już w piątek.

POGODA



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 ☁ marnąca mgła ☁ śliska droga ☁ marnąca mżawka ☁ marnąca deszcz ☁ zanieczyszczenia ☁ opad gradu ☁ kierunek i predkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja ☁ smog

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM dom Stowięcino 15 gmina Główny 608-411-749.

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

KRZYŻÓWKA NR 111

- Poziomo:**
- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
 - 6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
 - 10) płynny tłuszcz roślinny,
 - 11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
 - 12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
 - 13) pionowy zasięg lotu,
 - 16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
 - 19) pieczętka odtwarzająca podpis,
 - 24) ... Jędrusik, polska aktorka,
 - 25) odpadki metalowe, żelastwo,
 - 27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
 - 28) naklejony na kopercie,
 - 29) narzędzie do porywania się na słońce,
 - 31) amerykański krewniak świni,
 - 33) gruby papier na pudełka,
 - 34) blizna po operacji,
 - 36) organ samorządu terytorialnego,
 - 37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
 - 38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
 - 39) płytki na podłodze,
 - 40) zawijana potrawa mięsna.

- Pionowo:**
- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
 - 2) przewód przy żelazku,
 - 3) broń na muchy, packa,
 - 4) okrywa piastę koła samochodowego,
 - 5) bardzo drobny węgiel,
 - 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
 - 7) „Msza za miasto ...”, powieść

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

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 1114

- Andrzeja Szczypiorskiego,
- 8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
- 9) karciany kolor z koniczynką,
- 14) zadawniony żal, pretensja,
- 15) plakat reklamowy lub teatralny,
- 17) w pierścionku lub ogrodzie,
- 18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- 20) chroni głowę budowlańca,
- 21) lewy dopływ Sekwany,
- 22) wyspa-królestwo Odyseusza,
- 23) lekka, przezroczysta tkanina,
- 26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
- 29) ... błotny, jadowity wąż,
- 30) woźny w dawnej szkole, pedel,
- 31) Kampinoska lub Białowieska,
- 32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
- 35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

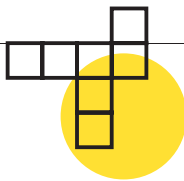
D	B	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	R	D
Z	L	U	A	N	N	L	E	K	L	U	C	Z	
I	L	K	A	S	J	E	R	K	A	O	D	I	
E	R	A	T	O	E	E	P	A	N	T	E	R	
Z	W	T	K	O	L	A	N	O	T	R	L		
A	T	A	L	A	N	T	A	E	L	D	O	R	
U	I	A	Z	B	O	R	R	O	E				
D	R	A	T	E	W	K	A	W	I	O	S	L	
M	W	I							P	K	B		
B	A	L	A	N	S				S	Z	A	T	
I	O	I							W	A	I		
B	E	R	B	E	C				P	I	E	T	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton	antał miasto na Le-manem	roślina jaskro-wata	kuglar-stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra-tgia	klęcząca postać w sztuce
uczule-nie na pyłki				małe stwo-rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa-rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd dawny patrol		krwisty kotlet		lud z Zachod-niej Afryki
nie zdobi czło-wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun-kami			pol-ska cięża-rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś-ciusz-kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako-mitość, mistrz		oszu-stwo lub krawędź		

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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna, jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcyjner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czerkosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy poprawnym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany



bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał ła-

twego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik za-

trzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Mirosława Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martínez (Argentyna) – Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) – Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) – Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

© P

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływają-

cym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy” szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Oba, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.



Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple” zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Mecz Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Oba Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

FOT. KAMIL KRZACZYŃSKI/AFPEAST NEWS

ŚWIT - INFORMACJE

Adres: Stołczyńska 100, 71-871 Szczecin. Tel.: 606 159 233
Barwy: biało-błękitne
Stadion: ul. Stołczyńska 100 (obiekt ma warunkową licencję, wciąż czeka na dużą przebudowę).
Pojemność: 907 miejsc.
Oświetlenie: może być zainstalowane jesienią.
Wymiary boiska: 103x72 m
Największe sukcesy: pierwszy awans do II ligi (2024); 5. miejsce na koniec sezonu 2024/25; zwycięstwa regionalnego Pucharu Polski i występy w 1/16 finału centralnych rozgrywek (2021, 2022).
Władze klubu: prezes Paweł Adamczak, dyrektor sportowy Szymon Kufel.

TERMINARZ JESIENI 2026

1. kolejka - 25-26 lipca: Świt - Górnik Łęczna; **2.** - 1.08 Hutnik Kraków - Świt; **3.** - 8.08 Legia II - Świt; **4.** - 15.08 Świt - Sandecja Nowy Sącz; **5.** - 22.08 Znicz Pruszków - Świt; **6.** - 29.08 Świt - GKS Tychy; **7.** - 5.09 Lechia Zielona Góra - Świt; **8.** - 12.09 Świt - Chojniczanka Chojnice; **9.** - 19.09 Rekord Bielsko-Biała - Świt; **10.** - 3.10 Świt - Sokół Kleczew; **11.** - 10.10 Avia Świdnik - Świt; **12.** - 17.10 Świt - Olimpia Grudziądz; **13.** - 24.10 Zawisza Bydgoszcz - Świt; **14.** - 31.10 Podhale Nowy Targ - Świt; **15.** - 7.11 Świt - Śląsk II Wrocław; **16.** - 14.11 Resovia - Świt; **17.** - 21.11 Świt - Stal Stalowa Wola; **18.** - 28.11 Górnik Ł. - Świt; **19.** - 5.12 Świt - Hutnik.

PIŁKA NOŻNA

Trzeci sezon Świtu w II lidze piłkarskiej

Jakub Lisowski

Bardzo różne były dwa ostatnie sezony dla zespołu Świtu Szczecin. Pierwszy - niespodziewanie udany, drugi - nieoczekiwanie rozczarowujący.

W pierwszym były kłopoty (jak choćby odejście trenera Piotra Klepczarka), ale działacze potrafiли właściwie reagować (np. wybór nowego trenera - Tomasza Kafarskiego), a zespół dobrze grać. Skończyło się 5. miejscem i udziałem w barażach o I ligę. W drugim sezonie (2025/26) miało procentować doświadczenie i długo tak było. Świt był w czołówce, zimą miał realne szanse na bezpośredni awans. Sęk w tym, że zimą uszło z drużyny powietrze. Słaba gra w lidze, pierwsza zmiana trenera (obowiązki Kafarskiego przejął młody Patryk Kurant) niewiele dała, druga zmiana (za Kuranta przyszedł doświadczony Marcin Sasal) też. Wyniki się nie zgadzały, gra też, a małych pożarów w drużynie było sporo. Z problemami udało się uniknąć gry w barażach o utrzymanie i zakończyć sezon na 12 lokacie.

W jaką stronę pójdzie Świt w cyklu 2026/27. Z jednej strony widać, że chce wrócić do czołówki: utrzymany szkielet drużyny, dojsie Ale-

Skład Świtu na jesienną część sezonu 2026/27

Legenda: nr koszulki, imię, nazwisko, data urodzenia, wzrost/waga, występy ESA/gole, ostatni klub, kontrakt do...

Bramkarze							
26.	Mateusz	Abramowicz	08.11.1992	186/82	30/0	Odra Opole	30.06.2028
72.	Wojciech	Szpaler	13.06.2008	187/82	0/0	Vineta Wolin	30.06.2027
76.	Jakub	Rajczykowski	04.02.2005	196/90	0/0	Polonia Bytom	30.06.2027
Obrońcy							
4.	Sebastian	Rogała	17.04.2000	190/84	0/0	GKS Jastrzębie	30.06.2027
5.	Jędrzej	Góral	23.02.2004	185/78	0/0	AP Pogoń Szczecin	30.06.2027
19.	Dawid	Kisły	11.10.2000	180/73	0/0	Bałtyk Koszalin	30.06.2028
20.	Damian	Ciechanowski	03.04.1996	180/75	8/0	KP Starogard	30.06.2027
23.	Szymon	Nowicki	14.05.1999	183/80	2/0	Radunia Stężyca	30.06.2027
32.	Aleksander	Kifert	29.11.2006	195/85	0/0	Ślęza Wrocław	30.06.2029
x.	Dawid	Szwiec	02.08.2007	187/79	0/0	KKS Kalisz	30.06.2027
Pomocnicy							
7.	Alexander	Gorgon	28.10.1988	185/78	92/20	RCT Altach	30.06.2027
8.	Maciej	Koziara	02.08.1996	180/71	0/0	Zawisza Bydgoszcz	30.06.2028
10.	Dawid	Kort	29.04.1995	176/65	92/11	FK Arsenal Tivat	30.06.2027
11.	Kacper	Nowak	14.05.2001	183/75	0/0	Polonia Środa Wlkp.	30.06.2027
15.	Kacper	Wojdak	17.09.1998	180/74	0/0	Lech II Poznań	30.06.2027
18.	Kacper	Gołębiewski	25/04.2005	186/81	0/0	Flota Świnoujście	30.06.2027
22.	Aleksander	Woźniak	05.07.2007	181/77	0/0	Górniki Zabrze	30.06.2028
24.	Kacper	Żendelek	05.03.2006	191/82	0/0	Górniki Polkowice	30.06.2027
80.	Mateusz	Andruszko	26.04.2006	177/75		KKS Kalisz	30.06.2028
Napastnicy							
9.	Krzysztof	Ropski	14.09.1996	190/85	0/0	Polonia Bytom	30.06.2027
13.	Szymon	Kapelusz	24.06.1994	178/70	0/0	Chemik Police	30.06.2028

Przybyli: Gorgon, Kifert, Szwiec, Gołębiewski, Żendelek, Andruszko, Rajczykowski, Abramowicz. **Odeszli:** Grzegorz Aftyka (Avia Świdnik), Oskar Klon (Chemik Bydgoszcz), Bartosz Kriegler (Górniki Zabrze), Jakub Zawadzki (Pogoń Szczecin), Jurij Tkaczuk (wyjazd do Włoch), Marcel Mendes-Dudziński (Piast Gliwice), Karol Maszało i Robert Obst (Kluczevia Stargard), Rafał Remisz, Mikołaj Lebedyński, Marcel Broda, Alan Dziuniak (szukają klubów).

xandra Gorgona, który może być nowym liderem, coraz więcej sponsorów w klubie. Z drugiej - kadra jest niekompletna, za kilku doświadczonych piłkarzy przy-

szli młodzi, więc nie ma gwarancji, że staną na wysokości zadania. Nad wszystkim ma panować trener Sasal. Świetny fachowiec, ale postać kontrowersyjna.

Ostrożnie - Świt jest za ciekawym projektem do spadku, ale raczej na środek tabeli (6-10). Jeśli trafi z transferami „last minute” - może podciepić się do gry o czołówkę.©©

OD NICH ZALEŻĄ WYNIKI

Trener Marcin Sasal

55-letni szkoleniowiec w drugiej połowie kwietnia został trenerem Świtu, ale na razie nie ma się czym pochwalić (6 spotkań, średnia punktów 0,67). Jesienią będzie chciał odzyskać renomę. A w CV kilka sukcesów. Od 20 lat Sasal prowadził kluby, ma ich kilkanaście na koncie. Wynikami z Dolcanem Ząbki, Pogonią Szczecin, Motorem Lublin czy ostatnio z Pogonią Grodzisk mógł się chwalić. Pracował też w juniorskich reprezentacjach Polski. Nie dostaje ofert z ekstraklasy, ale ceniony jest w I czy II lidze. Znany z mocnych wypowiedzi, często kontrowersyjnych. Nudy z nim nie ma.

Lider - Alexander Gorgon

W sierpniu 2020 został zawodnikiem Pogoni. Transfer został bardzo dobrze przyjęty w Szczecinie, ale został przyćmiony zatrudnieniem Michała Kucharczyka. To jednak Gorgon więcej dał Pogoni. Grał w niej 4,5 roku. W styczniu 2025 powrócił do Austrii i po ostatnim sezonie miał zakończyć karierę. Prywatnie postanowił osiąść w Szczecinie, więc jeszcze dał się namówić na grę dla Świtu. Były zawodnik Austrii Wiedeń czy HNK Rijeka mimo blisko 38 lat powinien jeszcze sporo dać drużynie w II lidze. Ma taką osobowość, że szybko zaaklimatyzował się w zespole.

REKLAMA

0011553761



Tour de Pologne Junior

Memoriał Mariana Więckowskiego

03.08 / KOSZALIN

04.08 / SZCZECIN

05.08 / ZIELONA GÓRA

PATRONAT HONOROWY

Ministerstwo Sportu i Turystyki

SPONSOR GŁÓWNY

ORLEN

PATRONI MEDIALNI

100 LAT POLSKIEGO RADIA

onet

SPÓRTOŹY

TVP SPORT

nam

nasze miasto.pl

SPORTOWY24

PARTNERZY

PZU

GRUPA TRANSPORTOWA

quest

Toyota z Radości

Wojanek

ORGANIZATOR

LANGTEAM

TOURDEPOLOGNEJUNIOR.PL