

Rozmowa o fake newsach z Mateuszem Cholewą,
ze Stowarzyszenia Demagog **str. 2**



FOT. TOMASZ SIKORA

Najlepsze owoce dla cukrzyka.
Czego powinny unikać osoby
z cukrzycą? – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
1.07.2026

Nr 150 (5908)
Nakład: 4.172 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Pierwszy wakacyjny weekend na drogach. Cztery poważne zdarzenia **str. 3**

Region. Mąż usiłował zabić swoją żonę. Został aresztowany **str. 4**

Przepisy. Trwa wykup mieszkań komunalnych z bonifikatą **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



BIZNES

Słupsk. Powstanie centrum danych za miliardy i nowe miejsca pracy **str. 3**



FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Dłużnik brutalnie zaatakował komornika

Komornika poznaje się w biedzie, kiedy komuś w życiu coś nie wyszło i on odslania porażkę. „Budzi to frustrację, ale nie ma zgody na agresję” **str. 13**

Kraj. Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież w Warszawie zostało umorzone **str. 6**

Świat. Po trzęsieniu ziemi ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach **str. 7**

BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE JEDNOŚLADY POD LUPĄ

Park bez hulajnóg? Miasto się zastanawia

Patryk Czerwiński
Słupsk

Władze miejskie analizują możliwość wprowadzenia zakazu wjazdu elektrycznych hulajnóg do Parku Kultury i Wypoczynku. Obecnie w parku obowiązuje ograniczenie prędkości do 6 km/h, ale jest ono trudne do egzekwowania. W Słupsku wszystkie e-hulajnogi są prywatne, co uniemożliwia blokowanie ich w strefach. Temat zostanie poruszony na posiedzeniu Zespołu ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Miasto rozważa kampanie uświadamiające i dodatkowe oznakowanie, ale kluczowe jest realne egzekwowanie przepisów.

Park Kultury i Wypoczynku w Słupsku może zostać wyłączony całkowicie z ruchu elektrycznych hulajnóg. Jak informuje wiceprezydentka Marta Makuch, temat jest na bieżąco analizowany. Obecnie w parku obowiązuje regulamin, który dopuszcza poruszanie się rowerami i hulajnogami z prędkością do 6 km na godzinę.

Regulamin Parku Kultury i Wypoczynku dopuszcza ruch rowerów i urządzeń wspomagających ruch (UWR), tj. urządzeń lub sprzętów sportowo-rekreacyjnych, przeznaczonych do poruszania się osoby w pozycji stojącej, napędzanych siłą mięśni, takich jak: rolki, wrotki, deskorolki, hulajnogi, hulajnogi elektryczne (HE) oraz urządzenia transportu osobistego (UTO), tj. deskorolki elektryczne, deski żyroskopowe, unicykle elektryczne i inne elektryczne urządzenia samobalansujące z zastrzeżeniem, że pieszy ma pierwszeństwo przed każdym z powyższych urządzeń oraz pojazdów. Osoba poruszająca się przy użyciu ww. urządzeń zobowiązana jest poruszać się z prędkością zbliżoną do prędkości pieszo, tj. maksymalnie do ok. 6 km/h, zachować szcze-

gólną ostrożność, ustępować pierwszeństwa pieszemu oraz nie utrudniać jego ruchu.

- Jest to trudne naprawdę do weryfikowania - przyznaje Marta Makuch, wiceprezydentka Słupska. - Ja sobie nie wyobrażam, że Straż Miejska będzie teraz ganiała na rowerach osoby na hulajnogach. Nie mamy takich narzędzi, żeby móc rozmawiać z operatorami hulajnóg, żeby wyłączyć niektóre strefy - twierdzi wiceprezydentka.

Wyjaśnia, że w Słupsku wszystkie hulajnogi są prywatne, co uniemożliwia blokowanie ich w określonych strefach, tak jak robią to operatorzy w innych miastach. Problem ma być poruszony na posiedzeniu Zespołu ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego z udziałem policji i straży miejskiej.

- Możliwe, że jeszcze będziemy w jakiś sposób szczególnie oznakowywać park, pokazując, że niekoniecznie pędzące hulajnogi to jest coś, czego chcemy - zapowiada Marta Makuch.

Jak podkreśla, kluczowe jest nie tyle wprowadzenie przepisów, ile ich późniejsze egzekwowanie.

- Moglibyśmy postawić zakaz wjazdu, ale to nie znaczy, że hulajnogi

nie będą wjeżdżały. Musielibyśmy na każdym wejściu postawić strażnika, a jeszcze ten strażnik później musiałby gonić osoby na hulajnodze - dodaje wiceprezydentka.

Miasto rozważa kampanie uświadamiające, a także dodatkowe oznakowanie parku. Na razie zgłoszeń dotyczących przekraczania prędkości w parku nie ma zbyt wiele, ale problem jest analizowany.

Przypomnijmy, że od 3 czerwca 2026 roku osoby poniżej 16. roku życia poruszające się rowerem, hulajnogą elektryczną, deskorolką czy monocyklem będą zobowiązane do noszenia kasku ochronnego. Nowy przepis ma ujednoclić zasady dotyczące różnych środków transportu i poprawić bezpieczeństwo najmłodszych uczestników ruchu.

Za niedopełnienie obowiązku rodzicom lub opiekunom grozi mandat do 100 zł. Warto zawczasu zaopatrzyć dziecko w atestowany kask. To nie tylko sposób na uniknięcie kary, ale przede wszystkim realna ochrona przed poważnymi obrażeniami. Bezpieczeństwo zaczyna się od prostych decyzji, a kask może uratować zdrowie, a nawet życie. ©@



FOT. 123RF

Teraz e-hulajnogi w PKiW mogą poruszać się z prędkością maks. 6 km/h

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Walka z fake newsami nie jest łatwa, ale możliwa. Jak nie dać się oszukać w internecie

Ann Piątkowska
Rozmowa

z Mateuszem Cholewą, zastępcą redaktora naczelnego Stowarzyszenia Demagog, autorem książki „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia”

Nieprawdziwe informacje towarzyszą ludzkości pewnie od zawsze: plotki, dziennikarskie sprostowania do przekreślonych informacji, głuchy telefon rozmaitych przekazów i celowe kłamstwa choćby propagandowe. Czym one się różnią od fake newsów?

Mogłoby się wydawać, że fake newsy związane są głównie z mediami społecznościowymi, czyli byłby to całkiem świeży problem, ale rzeczywistość kwestia wprowadzania w błąd odbiorców jakiejś informacji nie jest niczym nowym. Zapewne taki problem pojawił się w momencie, gdy jeden człowiek zaczął rozmawiać z drugim.

Namacalnych skutków fake newsów może doświadczyć każdy.

Weźmy choćby kwestię związane z zdrowiem. Jeżeli chorujemy i chcielibyśmy się wyleczyć, to możemy przypadkiem trafić na niezwykle remedium, które w istocie nie jest żadnym lekarstwem. Często informacja, jaka się pojawia w kontekście tego specyfiku, mówi, że oficjalna medycyna na ten temat milczy, lekarze kłamią, a cudowny lek jest w zasięgu ręki do kupienia na tej oto stronie.

To akurat może być trudne do zweryfikowania, bo trzeba mieć wiedzę medyczną czy chemiczną, by rozszyfrować ten specyfik, a dodatkowo za zwyczaj działania tego medykamentu potwierdzają swoim autorytetem jacyś eksperci. Jacys to dobre określenie. Dziś dosyć łatwo zbudować sobie taki autorytet, zwłaszcza że zazwyczaj nie mamy czasu dogłębnie zweryfikować wiarygodności takiej osoby, a też nikt nas tego nie uczył. Przeciwnie, w toku edukacji przy-



FOT. TOMASZ SIKORA

Łukasz Jankowski: - Wszyscy jesteśmy narażeni na dezinformację, bo wszyscy mamy jakieś poglądy, opinie, rzeczy, które nas poruszają

zwyczajano nas, że jeśli ktoś się wypowiada publicznie, to jest ekspertem, ma rację i należy go słuchać. Podobnie z podręcznikami - zakładamy, że zawierają prawdziwe, zweryfikowane informacje. W internecie natomiast łatwo możemy znaleźć osoby wyglądające na ekspertów, profesjonalnie ubranych, wygłaszających naukowo brzmiące formuły, ale nie każda osoba, która zakłada kiel, jest lekarzem, nie każdy suplement diety niesie wartość. Ufając im, można stracić zdrowie i pieniądze. Fake newsy stały się też wygodnym orężem w walce politycznej, czego przykłady możemy obserwować dziś nie tylko przy okazji wyborów.

Czasami bardzo trudno, zwłaszcza w przypadku deepfake'ów - czyli manipulowanych przez sztuczną inteligencję nagrań wideo głosu przypominającego jakąś osobę - ocenić, czy jest to prawdziwy przekaz.

Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z deepfake'em, a było to około 2018 roku, i było to popularne nagranie przygotowane przez serwis BuzzFeed, w którym Barack Obama wypowiada jakieś nieprawdziwe hasła, mówiło się, że być może kiedyś pojawi się technologia umożliwiająca tworzenie takich treści, w których trudno będzie odróżnić rzeczywistość od fikcji. Kiedy pod koniec 2022 roku wszedł

do użytku ChatGPT, pojawił się strach, że taka technologia już jest. Pierwsze próby użycia generatywnej sztucznej inteligencji były zabawne, to np. słynny filmik, w którym Will Smith je spaghetti - nikt się nie nabierze, że to jest autentyczne nagranie. Ale dziś można wygenerować nagranie, w które jesteśmy w stanie uwierzyć; bardzo łatwo tworzyć treści absolutnie nieprawdziwe, fake wykorzystujący wizerunek znanej osoby. I nie mówimy już o żartobliwych sytuacjach z jedzeniem makaronu, a o obrazie, w którym głowa państwa planuje atak na inny kraj. Zresztą nie musimy się odwoływać do hipotetycznych materiałów.

W 2020 roku pojawił się w sieci filmik, na którym Wołodymyr Zełenski nakazuje swoim żołnierzom, by się poddali, ponieważ on sam również planuje poddać się Rosjanom. Nikt w ten filmik na serio nie uwierzył, żołnierze się nie poddali, ale ten przykład pokazuje, jakie zagrożenie dezinformacją niosą za sobą deepfake'i podszywane się pod inną osobę. Co więcej, weryfikacja może być o tyle trudna, że nie jest problemem wytworzenia takiej masy materiałów, które uwiarygodnią swoją liczbą jakąś manipulację. Efektem jest rosnące zważenie w to, co się widzi w internecie, dotyczące także prawdziwych informacji, które można łatwo poddać w wątpliwość, uznając, że są wygenerowane przez AI. To zjawisko ma już swoją nazwę - „dywidenda kłamcy”.

Twórcy fake newsów zresztą często jako bagę wykorzystują prawdziwe wydarzenia, co może także utrudnić weryfikację.

Fałszywy przekaz najlepiej właśnie tworzy się nie od zera, a budując na tym, co już istnieje w sieci. Jako przykład podam zdarzenie sprzed kilku lat, kwestię dotyczącą akceptacji przez Unię Europejską mąki ze świarszcza domowego. Urzędnicza procedura, mało istotna z punktu widzenia przeciętnego obywatela, urosła wówczas do wielkiej

dyskusji o tym, czy UE zmusi nas do jedzenia robaków i wielkich teorii spiskowych. Gorące tematy, które są przedmiotem dyskusji, angażując odbiorców, łatwo zmanipulować, dodając do nich treści nie zawsze prawdziwe. Dlatego piszę o tym w mojej książce - jeśli trafimy na dyskusję na obszary związane ze zdrowiem, migracją, klimatem czy ekologią, należy być wyczulonym na fałszywe informacje.

No i znowu - trudne do weryfikacji, bo dotyczące nie konkretnej sytuacji, a dużych obszarów wiedzy.

Rzeczywiście, czasem może być to kłopotliwe, ale zawsze będę mówił w takich sytuacjach, że należy poszperać i po nitce dojść do kłębaka. Zostaliśmy przy kwestiach związanych z klimatem. Mówiliśmy o autorytetach. Nie zawsze bywa tak, że są fałszywymi ekspertami, warto jednak sprawdzić - nawet w przypadku osoby, która rzeczywistość ma tytuły naukowe i poważne publikacje - czy nie jest np. członkiem organizacji finansowanych przez koncern, któremu może zależeć na określonym przekazie. W mojej książce „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia” poruszam np. kwestię badań dotyczących klimatu, prowadzonych przez ekspertów powiązanych z think tankami finansowanymi przez koncerny, którym zależy na tym, byśmy jak najdłużej wydobywali ropę. Trudno uznać, że ktoś taki jest niezależnym ekspertem. W Polsce jesteśmy jednak w dobrej sytuacji, jeśli chodzi o możliwość zweryfikowania ekspertów, przez bagę ludzi nauki, gdzie możemy sprawdzić kompetencje danej osoby, jej wykształcenie w danym temacie, publikacje. Warto z tego korzystać.

Zaskoczyła mnie analiza grup wiekowych pod kątem podatności na fake newsy. Stereotypowo myślałam, że to seniorzy, tymczasem najgorzej sobie radzą w tej kwestii najmłodsi, którzy siedzą cały czas z nosem w telefonie.

Kiedyś lubiłem, i nadal bardzo lubię, gry wideo. Moi rodzice zakładali więc, że skoro tyle czasu spędzam przed komputerem, to na pewno zostanę programistą, bo tak świetnie rozumiem, jak to funkcjonuje. Tak samo myślimy o młodzieży - że skoro tyle ogląda tego TikToka, to na pewno doskonale sobie radzi w tej przestrzeni informacyjnej. Ale jedno z drugim ma niewiele wspólnego. W mojej opinii wszyscy jesteśmy tak samo narażeni na dezinformację, bo wszyscy mamy jakieś poglądy, opinie, rzeczy, które nas poruszają niezależnie od tego, jak jesteśmy wykształceni, czy mamy lewicowe, czy prawicowe poglądy. Na każdego z nas działa ten sam mechanizm, że pewne rzeczy podobają nam się bardziej, inne mniej, wpadamy więc w pułapkę efektu potwierdzenia, gdy jakaś wiadomość podoba nam się, bo potwierdza nasze dotychczasowe poglądy. Nie zawsze wówczas myślimy, by ją zweryfikować.

Zwróciłam uwagę, że wiele osób, szukając w sieci jakichś informacji, prosi o nie ChatGPT, nie wyszukując informacji w wyszukiwarkach samodzielnie. Tu chyba tym bardziej ciężko zweryfikować prawdziwość, bo nie dostajemy nawet żadnego linka, źródła czy innego potwierdzenia, że ktoś temat przeanalizował, sprawdził...

Jedne modele działają lepiej, inne gorzej sobie radzą z przeszukiwaniem internetu, i to na nas spoczywa odpowiedzialność, jak będziemy z nich korzystać. Natomiast mamy wiele przykładów na to, że modelom językowym, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, bardzo trudno jest podawać rzetelne informacje. Podam przykład Groka, czyli AI działającego na platformie X, który na pytania związane z konfliktem między USA, Izraelem a Iranem, konkretnie o autentyczność zdjęć nagrobków ofiar w irańskiej szkole w Minab, podawał złe informacje, twierdząc np., że są to nagrobki ofiar pandemii Covid-19 w Indonezji. Co cie-

kawę, pytając o źródła, okazywało się, że Grok komentował zupełnie inne zdjęcia. Dla AI momenty kryzysowe są trudne, bo jeśli jeszcze żaden dziennikarz nie zdążył sytuacji opisać, nie pojawiły się oficjalne komunikaty to on nie ma na czym bazować, by stworzyć odpowiedź - wie tyle, co każda inna osoba przeszukująca internet, trafi na to, co tam już jest. Inną kwestią jest ztruwanie modeli językowych - poświęcam temu problemowi też miejsce w mojej książce. Czasem ktoś celowo wpuści nieprawdziwą informację, AI nie jest w stanie ocenić wiarygodności źródła. Na takiej zasadzie działa rosyjska sieć dezinformująca „Pravda”, która sama w sobie ma niewielkie oddziaływanie jako strona internetowa, mało osób na nią wchodzi, mało z niej korzysta. Ale podając wpisy, tworzy wiele treści, przez co zaczyna przytłaczać te prawdziwe, a jeżeli model językowy zobaczy, że tego jest więcej, to nie pomyśli, że to jest jakaś sieć wpływu, ale uzna za wiarygodne, bogate w informacje źródło. Powinniśmy do takich informacji podchodzić z dystansem, a nie traktować jak wyrocznie.

Jak sprawdzać, czy to, co oglądamy jest prawdą?

Przed wszystkim szukać pierwotnego źródła danego materiału, kto go opublikował, czy jest nam już znany ten profil, czy w przeszłości publikował może podobne treści, czy może konto, które opowiada swoją osobistą historię, jak to nie zostało przyjęte do szpitala, a zamiast niego przyjęto jakichś migrantów, nie zostało przypadkiem założone trzy tygodnie wcześniej albo w ogóle jest to jego pierwszy wpis i nawet nie ma zdjęcia profilowego. To podstawa. Te przekazy często wydają się wiarygodne, bo na platformach społecznościowych funkcjonujemy w bańkach, docierają do nas określone informacje, często właśnie bardzo do siebie podobne, więc łatwo wierzyć, że taka jest prawda.

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEKA.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLENU, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treninów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimir Dębskiego, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

Nasz REGION

REGION

W Łęborku na skrzyżowaniu Alei Wolności i ul. Orzeszkowej 61-letni rowerzysta skręcając w lewo nie ustąpił pierwszeństwa jadącemu z naprzeciwka Audi. Mężczyzna uderzył w szybę auta i trafił do szpitala z licznymi złamaniami. Był nietrzeźwy (prawie promil). Kierująca audi 20-latką była trzeźwa i nie odniosła obrażeń. Policja zabezpieczyła ślady i wyjaśnia okoliczności wypadku. **PACZ**



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner
tel. 510 026 924

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Powstanie centrum danych za miliardy i nowe miejsca pracy

Patryk Czerwiński
Słupsk

W Słupsku podpisano listy inwestycyjne z amerykańskim inwestorem Twenty20 Energy w sprawie centrum danych i infrastruktury cyfrowo-energetycznej. Inwestycja o wartości miliardów dolarów ma powstać na terenie gminy Redzikowo. Docelowo projekt ma dostarczyć 790 MW mocy w trzech etapach do 2030 roku. Inwestor deklaruje współpracę z lokalnymi firmami, uczelniami i szkołami oraz utworzenie setek miejsc pracy.

Spotkanie odbyło się w poniedziałek, 29 czerwca, w Słupskim Inkubatorze Technologicznym. W wydarzeniu udział wzięli marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk, wiceprezydent Słupska Marta Makuch, wójt gminy Redzikowo Barbara Dykier oraz przedstawiciele amerykańskiego inwestora Twenty20 Energy.

Prezes Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego Sławomir Koprowski podkreślił, że to inwestycja, która może postawić Pomorze w czołówce Europy.

- Będzie wymagać dużo zielonej energii, wpisuje się w nowe technologie. Nie tylko Słupsk, nie tylko gmina Redzikowo, ale wszystkie okoliczne podmioty będą mogły z tej inwestycji korzystać - mówił Koprowski.

Morgan Knol, dyrektor operacyjny Twenty20 Energy podkreślił, że firma nie szukała miejsca na mapie, lecz długoterminowego domu.

- To program inwestycyjny wart miliony dolarów w energię i infrastrukturę cyfrową. Rozpocznie się w tym roku i będzie rozwijać do około 2030 roku - zapowiedział.

W pełnym rozwoju projekt ma dostarczyć około 790 megawatów mocy infrastruktury cyfrowej, rozwijanej w trzech etapach. Pierwsze 50 megawatów w drugim kwartale 2028 roku, kolejne 600 w 2029 i ostatni etap do pełnej mocy w 2030.

Inwestycja obejmie infrastrukturę energetyczną, cy-



Spotkanie w Słupskim Inkubatorze Technologicznym w ramach projektu inwestycyjnego

frową, zdolności produkcyjne i usługi inżynierskie, budowane jako jedna zintegrowana platforma. Firma deklaruje zaangażowanie lokalnych wykonawców, konsultantów i do-

stawców, a także współpracę z uczelniami, szkołami technicznymi i ośrodkami szkolenia zawodowego. Marszałek Mieczysław Struk zaznaczył, że region słupski ma przewagę kon-

kurowaną dzięki dostępowi do zielonej energii. Wiceprezydent Słupska Marta Makuch podkreśliła, że inwestycja to prestiż, liczne miejsca pracy oraz szansa dla młodych ludzi na dobre życie w regionie.

Wójt gminy Redzikowo, Barbara Dykier dodała, że gmina od lat przygotowywała teren inwestycyjny. Obecnie jest to 80 hektarów w pełni uzbrojonego terenu, który uzyskał prestiżową nagrodę Gruntu na Medal, może być oddany do dyspozycji inwestora.

Projekt ma stworzyć setki miejsc pracy w budownictwie, produkcji, inżynierii i zarządzaniu projektami. Inwestor zapowiedział, że jego celem jest stworzenie długoterminowych, wysokiej jakości miejsc pracy oraz inwestowanie w lokalne talenty. To jedna z największych zapowiadanych inwestycji w regionie w ostatnich latach.

©P

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Pierwszy wakacyjny weekend na drogach. Cztery poważne zdarzenia

oprac. Patryk Czerwiński
Region

Pierwszy wakacyjny weekend na drogach powiatu słupskiego przyniósł cztery poważne zdarzenia. Wśród przyczyn wypadków policjanci wskazują roztargnienie, zmęczenie oraz alkohol.

W piątek w Damnicy 78-letni kierowca audi, wyjeżdżając z drogi podporządkowanej, nie ustąpił pierwszeństwa Seatowi z czteroosobową rodziną. Troje pasażerów, w tym dwoje dzieci, trafiło do szpitala. W Dębiniu 66-letnia kobieta jadąca Volkswagenem prawdopodobnie zasnęła za kierownicą i zjechała na przeciwległy pas, doprowadzając do zderzenia z pojazdem prowadzonym przez 21-latkę. Z obrażeniami do szpitala trafił 51-letni pasażer.



W okolicach Łupawy w gminie Potęgowo kierowca dostawczego Fiata wypadł drogi i wjechał do lasu, obijając pojazdem o drzewa. Okazało się, że kierowca posiada dwa aktywne zakazy prowadzenia pojazdów

W sobotę w Ściegnicy, kierowca Citroena dachował na drodze leśnej. 54-letni kie-

rowca był pijany. Badanie wykazało ponad 2,5 promila. W niedzielę w okolicach Łu-

pawy dostawczy Fiat wypadł z drogi i uderzył w drzewa. 46-letni kierowca miał dwa aktywne zakazy prowadzenia pojazdów.

W Bolesławicach doszło do zderzenia samochodu z rowerzystą. 54-letni cyklista wtargnął na przejście dla pieszych pod nadjeżdżające Renault. Badanie wykazało u niego blisko 2 promile alkoholu. Został ukarany mandatem w wysokości 6 tysięcy złotych.

Policja ostrzega, że wakacje to czas wyjazdów, ale droga to nie tylko cel podróży.

- Wsiadajmy do pojazdów wycieczki i skoncentrowani. Niedopuszczalne jest wsiadanie za kierownicę po alkoholu. Bezpieczeństwo na drogach zależy głównie od nas samych - apeluje Komenda Miejska Policji w Słupsku.

0011547714
Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych

Z ogromnym smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego drogiego Ojca, Dziadka, Przyjaciela, wybitnego Artysty i Scenografa



Andrzeja Szulca

Człowieka wielkiego serca i niezłomnego charakteru.

Jego życie było pasją, a praca artystyczna i działalność społeczna na stałe wpisała się w historię naszej społeczności i miasta Słupska.

Pozostawił po sobie pustkę, której nie da się wypełnić.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się dnia 3.07.2026 r. o godz. 12.50 w Kaplicy na Nowym Cmentarzu w Słupsku,

o czym zawiadamiają pogrążeni w smutku

Elżbieta i Córka Ines z rodziną

Mąż usiłował zabić swoją żonę. Został aresztowany. Śledztwo prokuratury

oprac. Wojciech Frelichowski
Region

Prokuratura Rejonowa w Miastku prowadzi śledztwo przeciwko 42-letniemu Danielowi R., który jest podejrzanym o usiłowanie zabójstwa swojej żony. Do tego zdarzenia doszło w czwartek, 25 czerwca, na drodze leśnej między Obłężem a Kępicami. Mężczyźnie grozi kara nawet dożywotniego pozbawienia wolności. Sąd zastosował wobec podejrzanego trzymiesięczny areszt.

Jak informuje, Prokuratura Okręgowa w Słupsku, w czwartek, 25 czerwca, około godziny 13, na leśnej drodze między Obłężem a Kępicami wybuchła kłótnia między małżonkami. W jej trakcie 42-latek ugodził nożem swoją 36-letnią żonę. Ranna kobieta przeżyła dzięki szybkiej reakcji swoich współpracowników. Mężczyźni natychmiast przewieźli poszkodowaną do Centrum Medycznego w Kępicach, gdzie udzielono jej pierwszej pomocy, a następnie zawiadomili policję. Kobieta trafiła do Szpitala Miejskiego w Miastku, gdzie przeszła pilną operację ratującą życie. Doznała m.in. głębokiej rany klutej klatki piersiowej oraz uszkodzenia serca.

Po ataku napastnik uciekł do lasu. Przesyłał wiadomości SMS do żony oraz jej siostry, w których groził, że odbierze

sobie życie. W tej sytuacji policjanci z Kępic i Miastka natychmiast rozpoczęli masowe poszukiwania. Tego samego dnia o godzinie 18:50 funkcjonariusze zatrzymali poszukiwanego na ulicy Fabrycznej w Miastku. Mężczyzna został przekazany Komendzie Miejskiej Policji w Słupsku.

Na miejscu przestępstwa policja i prokuratura przeprowadziły szczegółowe oględziny. Zabezpieczono nóż oraz samochód podejrzanego, a także przesłuchano świadków i zebrano dokumentację medyczną.

W sobotę, 27 czerwca, prokurator przedstawił Danielowi R. zarzut usiłowania zabójstwa z zamiarem bezpośrednim oraz spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Podejrzany nie przyznał się do próby zabójstwa. Podczas przesłuchania wyjaśnił, że wytrzymał nóż jedynie po to, aby nastraszyć żonę, którą od trzech lat podejrzewał o niewierność. Twierdzi, że do zranienia doszło przypadkowo w czasie szarpaniny. Mażństwo ma troje dzieci w wieku 11, 14 i 17 lat.

Na wniosek prokuratora Sąd Rejonowy w Miastku zdecydował o tymczasowym aresztowaniu Daniela R. na okres trzech miesięcy.

Za usiłowanie zabójstwa polskie mężczyźni grozi kara od 10 lat pozbawienia wolności do dożywotniego więzienia

Pijany i poszukiwany rowerzysta

oprac. Natalia Sobierajska
Region

43-letni mieszkaniec powiatu sławieńskiego jechał rowerem całą szerokością drogi. Po zbadaaniu alkomatem okazało się, że rowerzysta miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Dodatkowo okazało się, że jest poszukiwany celem ustalenia miejsca pobytu.

Policjanci z Darłowa na jednej z ulic miasta zauważyli rowerzystę, który miał problem z utrzymaniem prawidłowego toru jazdy. Funkcjonariusze postanowili zatrzymać kierującego jednośladem do kontroli.

- Mężczyzna został poddany badaniu stanu trzeźwości, które wykazało, że 43-letni mieszkaniec powiatu sławieńskiego miał ponad dwa pro-

mile alkoholu w organizmie. Dalsze sprawdzenie w policyjnej bazie danych wykazało, że mężczyzna jest poszukiwany przez Prokuraturę Rejonową Szczecin - Zachód celem ustalenia miejsca pobytu - informuje asp. szt. Kinga Warczak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Sławnie.

Policjanci ponownie sporządzili dokumentację z tej interwencji, a wobec mężczyzny złożono wniosek do sądu o ukaranie za popełnione wykroczenie.

Jazda rowerem w stanie nietrzeźwości jest wykroczeniem i stanowi realne zagrożenie dla bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Policja przypomina, że jazda rowerem lub innym jednośladem, jak i kierowanie samochodem, wciąż jest wykroczeniem, za które grożą poważne konsekwencje. ©©

Wykup mieszkań komunalnych z bonifikatą

oprac. Patryk Czerwiński
Słupsk

W pierwszym półroczu 2025 roku słupszczenie złożyli 964 wnioski o wykup mieszkań komunalnych z bonifikatą. Dotychczas miasto rozpatrzyło 348 spraw, sprzedano 207 lokali.

Jak informuje wiceprezydent Słupska Beata Chrzanowska, do tej pory zakończono 348 spraw, co stanowi około 36 procent.

Sprzedano 207 lokali. Tyle rodzin stało się już właścicielami swoich mieszkań. W 120 przypadkach wydano odmowy. Wynikały one z analizy, na przykład gdy wniosek dotyczył lokalu, który nie kwalifikował się do sprzedaży z bonifikatą. W 21 przypadkach najemcy sami zrezygnowali z wykupu.

Proces rozpatrywania wniosków trwa. Wiceprezydentka wyjaśnia, że procedura jest czasochłonna. Konieczne są wyliczenia nieruchomości, spraw-

denie stanu prawnego, analiza dokumentacji i ogłoszenia wywieszane na stronie urzędu i w Biuletynie Informacji Publicznej.

- Nie jesteśmy w stanie jej przyspieszyć - tłumaczy Beata Chrzanowska - Część lokali nie może być sprzedana, ponieważ nie są samodzielne, mają wspólne korytarze lub zostały wcześniej wyremontowane z dużym nakładem środków.

Celem bonifikaty było wyście miasta ze wspólnot mieszkaniowych.

- Zależało nam na tym, żeby w zasobach wspólnot nie było mieszkań będących własnością miasta. W momencie kiedy podejmują decyzję o remontach, my jako udziałowiec ponosimy koszty - tłumaczy wiceprezydentka.

Dzięki bonifikacie najemcy mogli wykupić mieszkania nawet za około 15 tys. zł.

Miasto planuje zakończyć proces w ciągu dwóch lat. O ewentualnej kontynuacji programu bonifikat zadecyduje Rada Miejska. ©©

REKLAMA

0011545405



Wójt Gminy Redzikowo

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego dla części obrębu Bruskowo Małe, gmina Redzikowo

Na podstawie art. 37ec ust. 2 pkt 4 lit. d oraz art. 37ec ust. 5 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538), w związku z uchwałą Nr XXIX/273/2025 Rady Gminy Redzikowo z dnia 30 grudnia 2025 r. w sprawie wyrażenia zgody na przystąpienie do sporządzenia zintegrowanego planu inwestycyjnego dla części obrębu Bruskowo Małe, gmina Redzikowo,

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego dla części obrębu Bruskowo Małe, gmina Redzikowo

wraz z dokumentacją dotyczącą odstąpienia od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 37ec ust. 5 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym konsultacje społeczne prowadzone są w uproszczonej formie przewidzianej dla zintegrowanych planów inwestycyjnych poprzez ograniczenie form konsultacji społecznych wyłącznie do zbierania uwag oraz prowadzone są przez okres 21 dni.

Uwagi do projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego można składać w terminie od dnia 01 lipca 2026 r. do dnia 24 lipca 2026 r.

Projekt zintegrowanego planu inwestycyjnego wraz z uzasadnieniem, danymi przestrzennymi, uzasadnieniem odstąpienia od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko oraz dokumentami potwierdzającymi dokonane uzgodnienia udostępniony będzie:

1. w siedzibie Urzędu Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk, w godzinach pracy urzędu;
2. w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Redzikowo.

Jednocześnie informuję, że dla projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego odstąpiono od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zgodnie z art. 48 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko.

Odstąpienie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zostało uzgodnione z:

- z Regionalnym Dyrektorem Ochrony Środowiska w Gdańsku pismem znak RDOŚ-Gd-WZP.410.15.23.2026.AP.1 z dnia 9 czerwca 2026 r.;
- z Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Słupsku pismem znak ZNS.9022.1.6.2026.AO z dnia 8 czerwca 2026 r.

Uzasadnienie odstąpienia od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, sporządzone zgodnie z art. 48 ust. 6 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, podaje się do publicznej wiadomości wraz z niniejszym obwieszczeniem zgodnie z art. 48 ust. 7 tej ustawy.

Uwagi do projektu aktu planowania przestrzennego należy składać wyłącznie na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego zgodnym z rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509):

- w postaci papierowej na adres Urzędu Gminy Redzikowo;
- w postaci elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej;
- za pośrednictwem platformy ePUAP;
- za pośrednictwem adresu do doręczeń elektronicznych.

Uwagi złożone po upływie wskazanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Informuję również o ograniczeniu prawa dostępu do informacji o źródle danych osobowych uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

.....

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

1. Administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Wójt Gminy Redzikowo z siedzibą w Urzędzie Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.
2. Z Inspektorem ochrony danych można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych – iod@gminaredzikowo.pl lub na adres: Urząd Gminy Redzikowo, ul. Sportowa 34, 76-200 Słupsk.
3. Pana/Pani dane zawarte we wniosku będą przetwarzane w celu: rozpatrzenia uwag i wniosków do Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego. Podstawą prawną przetwarzania danych stanowią:
Ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. 2026 poz. 538),
Ustawa z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.).
4. Odbiorcami Pana/Pani danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych oraz podmioty uczestniczące w procesie tworzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego.
5. Dane te będą wykorzystywane przez okres wynikający z przepisów prawa, do momentu zakończenia realizacji celów, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymagany przez przepisy ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
6. Posiada Pan/Pani prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania.
7. Przysługuje Panu/Pani prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych: Urząd Ochrony Danych Osobowych.
8. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania przez Pana/Panią danych będzie pozostawienie wniosku bez rozpatrzenia.
9. Pana/Pani dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany oraz profilowane.

Wójt Gminy Redzikowo

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

– Dzisiaj rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela – bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste

narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu – mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną – nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterki. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. – Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” – napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bieleńskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopków ranił nożem drugiego, po czym uciekł. – 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo – przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latka i go zatrzymali. – Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę – poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zelenskigo do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kiehar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie po-



Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

krzywdzonego w błąd co do posiadania uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przy-

jęcia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych,

który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięcia Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowscy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiać w twarz” – napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamienne jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kiehar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w aferze gruntowej z 2007 roku. Pre-

zydent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku – jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego – prawa łaski przez prezydenta” – poinformowała prokuratura. Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyśiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” – poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - **OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAEYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!**” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermołajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermołajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania. PAP

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsienia ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniła obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wy dostać go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania wśród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Eksperci przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sy-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

tuationia w porcie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałość państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Uгода, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmuje 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekady wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że uгода wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie nosiły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postanowione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

Jutro startuje Festiwal Gwiazd w Międzyzdrojach

Jerzy Wicher
Szczecin

Przez cztery dni Międzyzdroje ponownie zamienią się w miejsce spotkań największych nazwisk polskiego filmu, teatru, muzyki i literatury. Od 2 do 5 lipca odbędzie się **29. Festiwal Gwiazd** - wydarzenie, które od blisko trzech dekad jest jednym z najważniejszych punktów wakacyjnego kalendarza kulturalnego nad Bałtykiem.

Tegoroczna edycja połączy koncerty, spektakle teatralne, spotkania z artystami, wystawy i tradycyjną Galę Odcisków Dłoni. Festiwal od lat przyciąga nie tylko turystów, ale również ludzi kultury z całej Polski. To właśnie tutaj, na słynnej Alei Gwiazd, można spotkać wybitnych aktorów, reżyserów, muzyków czy pisarzy, często w mniej formalnej atmosferze niż podczas wielkich wydarzeń filmowych. Organizatorzy podkreślają, że idea imprezy jest skracanie dystansu między twórcami a publicznością.

Program rozpocznie się w czwartek, 2 lipca, konferencją prasową oraz wernisażem wystawy Andrzeja Pągowskiego „Wajda na nowo”. Wieczorem publiczność zobaczy spektakl „Wstyd”, a dzień zakończy koncert „Krakowski klimat” w wykonaniu Beaty Rybotyckiej i Jacka Wójcickiego.



Organizatorzy zachęcają, by wcześniej zaplanować udział w płatnych spektaklach i koncertach, ponieważ zainteresowanie nimi jest tradycyjnie bardzo duże.

Kolejne dni wypełnią wydarzenia skierowane do różnych grup odbiorców. Tradycyjnie odbędą się czytania bajek dla najmłodszych oraz otwarte spotkania z gwiazdami na scenie przy Alei Gwiazd. W programie znalazły się również spektakle teatralne, m.in. „Żona do adopcji”, „Rodzinne rewolucje” i „Separatka”, a także spotkania autorskie w ramach cyklu „Gwiazdy Betsellerów”. Kulminacyjnym punktem festiwalu będzie Gala Odcisków Dłoni, zaplanowana na 4 lipca o godz. 21. To właśnie ten symboliczny moment

od lat buduje wyjątkową tożsamość Międzyzdrojów. Kolejni artyści dołączą do grona twórców, których dłonie zostały uwiecznione na promenadzie, tworząc jedną z najbardziej rozpoznawalnych atrakcji miasta. Tegorocznej gali towarzyszyć będzie koncert Roberta Janowskiego.

Na festiwalowej liście gości znaleźli się m.in. Irena Santor, Katarzyna Grochola, Robert Janowski, Piotr Głowacki, Rafał Zawierucha, Olga Bołaż, Marcin Daniec, Wojciech Gąssowski i Jan Holoubek. To tylko część nazwisk, które będą

można spotkać podczas wydarzeń odbywających się zarówno w Międzynarodowym Domu Kultury, jak i w przestrzeni miejskiej. Festiwal Gwiazd od lat stanowi także ważny impuls dla lokalnej gospodarki. Początek lipca tradycyjnie oznacza pełne obłożenie hoteli i pensjonatów, większy ruch w restauracjach oraz tysiące turystów odwiedzających kurort. Dla Międzyzdrojów wydarzenie jest jednocześnie skuteczną promocją miasta jako miejsca, które łączy wypoczynek nad morzem z ofertą kulturalną.

KRÓTKO

SZCZECIN

Krótkie wiodą ścieżki życia?



„Ścieżki życia” to inspirowana prawdziwymi wydarzeniami pełna nadziei opowieść o dojrzałej miłości, która okazuje się silniejsza niż życiowe kryzysy. Film, który zdobył serca widzów w całej Europie, zachwyca szczerością oraz prostotą, z jaką mówi o sprawach najważniejszych. To historia, która podnosi na duchu i przypomina, że nawet po największej burzy można odnaleźć spokój - jeśli idzie się razem. DK Krzemień, g.17.30

KOSZALIN

Ależ początek wakacji!

Tegoroczne wakacje rozpoczniemy wyjątkowym koncertem nad jeziorem. Na scenie Przystani Żeglarskiej w Jammie spotkają się Tamara Behler i Grzech Piotrowski Sextet, prezentując program „Z tamtej strony jeziora...” - niezwykle połączenie utworów z debiutanckiego albumu Tamary Behler BÉLAIR oraz autorskiego projektu Ludovica Grzecha Piotrowskiego. Koncert będzie muzyczną podróżą przez

świat jazzu, muzyki etnicznej, klasyki i słowiańskich inspiracji. Subtelny śpiew i wionolcuela Tamary Behler spotkają się z charakterystycznym brzmieniem saksofonu Grzecha Piotrowskiego, tworząc pełne emocji, przestrzeni i improwizacji opowieści dźwiękowe. W programie usłyszymy autorskie kompozycje inspirowane folklorem i jazzowe improwizacje. Soobota, Przystań Żeglarska w Jammie, godz. 20

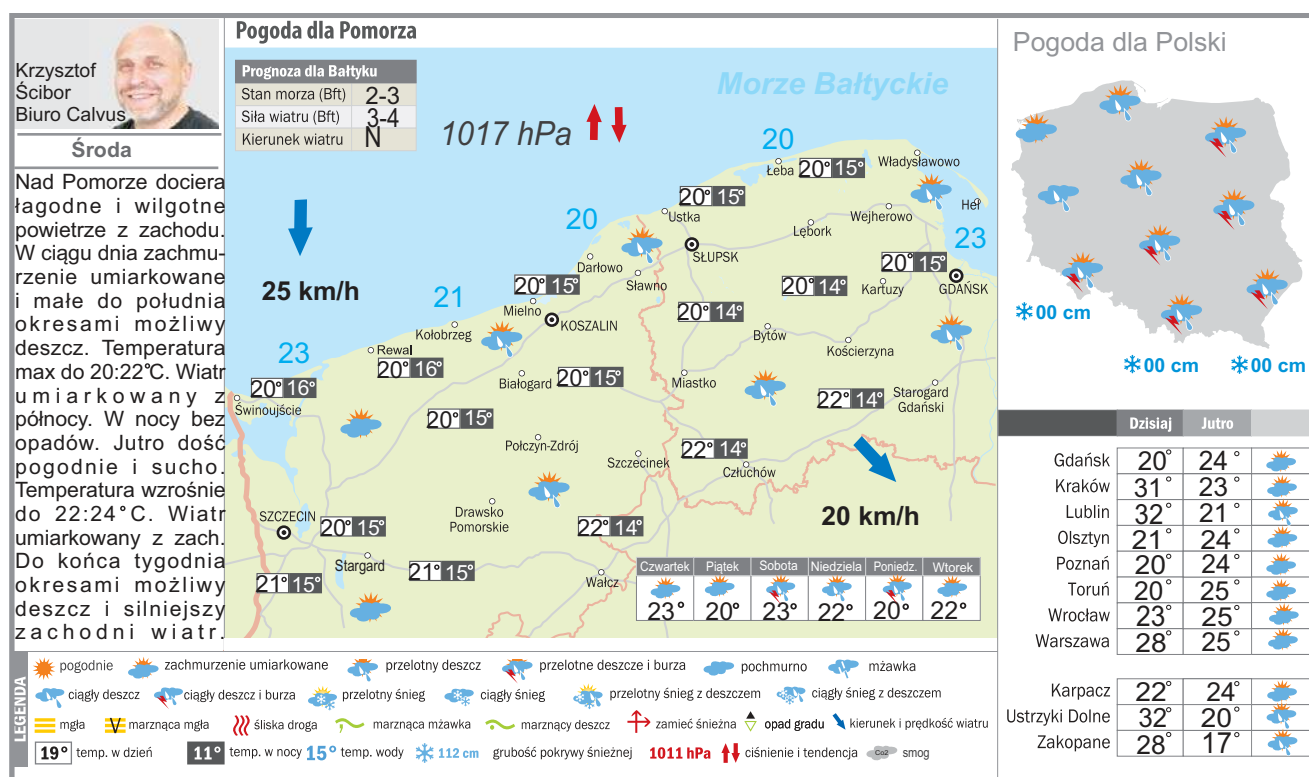
SŁUPSK

8. EtnoBaltica w Swołowie



W dniach 3-5 lipca w Swołowie odbędzie się 8. Festiwal Twórczości Ludowej EtnoBaltica. W programie koncerty m.in. Warszawskiego Combo Tanecznego, Tęgich Chłopów, Nicponi, Adama Struga, Kapeli Agopsowicza, warsztaty rękodzielnicze, spektakl Teatru Lalki Tęcza, bieg charytatywny Swołowska Miła, poranna joga oraz strefa gastronomiczna z regionalnymi smakami. Program i bilety na stronie www.etnobaltica.com.

POGODA



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę? Ogólne

zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach 3/4 warzyw do 1/4 owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości naturalnych cukrów i mają wy-

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nierozdrobnione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

soki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich u-

żyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszeniczny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;
- makaron włoski z mąki durum;

● kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

● warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;

● nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;

● orzechy i nasiona: wszystkie;

● produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;

● produkty mięsne: najlepiej głównie chude;

● ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skrót, bo jest szybką, wygodną, dostępną

od ręki, ale która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadzety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze do niedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługujemy się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snome-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

dycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii zaczyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia. Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodżcowanym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informacje/powiadomienia/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto pownać, a je-

stem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ. W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przeniesliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zająć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej wi-

dać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscybie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszemy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza.

● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „działa się” w smartfonie: od rejestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia za-

równo zachowanie pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscybie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka. Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowałam się z mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałam telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totემów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycznym praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta. Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzeczniku praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycznym praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie opiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedyczna, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych:

- przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;
- unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach;
- zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picciu wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę:

- zaczerwieniona skóra;
- pobudzenie lub nadmierna sennność;
- niechęć do jedzenia;
- wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picciu wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiat pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przemycanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 99

Monika Brodka

ma zaokrąglony brzuszek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzuszek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pomieszczyli jednak z życzeniami.



Pole rażenia

TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty

Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja

TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześcący chityną Planete+ HD, 23:10

Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.



Poziomo:

- 1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
 - 5) budynek zgromadzenia zakonnego,
 - 9) rosyjska zupa rybna,
 - 10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
 - 12) odkryty wagon kolejowy,
 - 14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
 - 15) obsługuje gości w restauracji,
 - 16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
 - 17) kształt podobny do elipsy,
 - 18) rudy nalot na blasze,
 - 19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
 - 22) czterech pancerni w „Rudym”,
 - 23) węgierska potrawa, rodzaj raguût warzywnego,
 - 28) opowiadka z dowcipną puentą,
 - 29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
 - 30) wyspa-więzienie Napoleona,
 - 31) z milionami na koncie,
 - 34) czwarta część całości,
 - 38) marynarz od mycia pokładu,
 - 39) Piechniczek lub Słonimski,
 - 40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
 - 41) ... przedni, zys,
 - 42) książkowe określenie sklepienia nieba.
- Pionowo:**
- 1) pałac polskiego szlachcica,
 - 2) naczynie przydatne w podróży,
 - 3) balowa suknia dworska,
 - 4) nie przykłada się do pracy, obibok,
 - 5) Maria, XIX-wieczna pianist-

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.

Ryby (19.02 - 13.03)

Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozważą.

1		2		3		4	■	■	5			6		7		8		
	■		■		■	9					■	■		■		■		
	■		■	10		11		■	■	12	13			■		■		
14					■	15						■	16					
	■		■	17				■	■	18				■		■		
19	20		21		■	22						■	23	24		25		
■		■		■	26		■	■			■	27	■		■	■		
28			■	29									■	30				
■		■		■			AUTOPROMOCJA 0110990363 GŁOS w prenumeracie z Tele Magazynem ☎ 94 340 11 14 					■		■		■		
31		32		33									34	35		36		37
													39					
40													■	41				

ka i mecenaska sztuki,
6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
7) popularna gra w karty,
8) podejmowane przez śmiałką,
11) akt prawny w carskiej Rosji,
13) wojskowy obóz tatarski,
20) grecka muza poezji miłosnej,
21) pszenica o kłującym kłosie,
24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,
25) zagarnięcie części ościen-
nego państwa,
26) gęste zarośla w Afryce,
27) barwa sierści konia,
31) ozdoba świątecznego drzewka,
32) pracownik nadleśnictwa,
33) laska w ekwipunku taternika,
35) rodzaj sieci rybackiej,
36) przeciwieństwo altruizmu,
37) ostry dodatek do mięsa.

ROZWIĄZANIE NR 98

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

Dłużnik brutalnie zaatakował komornika. Trafił za kraty

Agnieszka Domka-Rybka

Komornika poznaje się w biedzie, kiedy komuś w życiu coś nie wyszło i on odślania porażkę. „Budzi to frustrację, ale nie ma zgody na agresję. Od furii do tragedii mały krok”.

Sytuacja w polskim Sejmie, o której odpowiada nam Robert Damski, komornik przy Sądzie Rejonowym w Lipnie. Trwa dyskusja o możliwości wprowadzenia egzekucji z minimalnego wynagrodzenia. Jeden z polityków żartuje, zwracając się do komornika: „Ale Was to chyba się nie lubi, prawda?”. Komornik mówi z poważną miną: „Panie Marszałku, to podobno drugi z najbardziej nie lubianych zawodów, zaraz za politykami”. Cała sala wybuchła śmiechem... Zabawne? Przystaje bawić, gdy słyszysz o kolejnych aktach agresji.

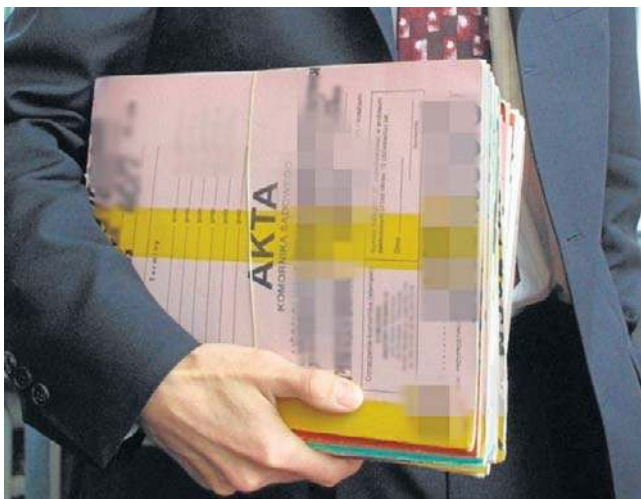
31 stycznia na bydgoskim osiedlu Górzyskowo komornik sądowy nie zdążył nawet rozpocząć czynności służbowych, gdy został dotkliwie pobity przez dłużnika na klatce schodowej. 47-letni urzędnik z urazem głowy i ranami twarzy trafił na SOR, gdzie konieczny był zabieg chirurgiczny. 35-letniego agresora sąd aresztował na trzy miesiące.

Tragedią natomiast zakończyło się wydarzenie na Lubelszczyźnie. 44-letnia komorniczka, zaatakowana przez nożownika w kancelarii w Łukowie, trafiła do szpitala i przeszła skomplikowaną operację. Niestety, jej życia nie udało się uratować. 42-letni sprawca został skazany na 25 lat więzienia.

„Prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie” jak komornika?

Przemoc bardzo często razi się z hejtu, który zaczyna władać środkami przekazu, a komorników dotyka wyjątkowo często i niesprawiedliwie - powiedział po ataku w Bydgoszczy Adam Szymański, rzecznik prasowy Izby Komorniczej w Gdańsku.

Trudno nie zgodzić się ze słowami Szymańskiego, czytając komentarze pod artykułami o tym incydencie. Hejt nie wylał się bowiem na dłużnika, który brutalnie zaatakował komornika, a właśnie na urzędnika od egzekucji. Czytając niektóre wpisy aż ciarki przechodzą po plecach...



FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Komornik idzie z wyrokiem do dłużnika i bierze na siebie całe jego niezadowolenie z decyzji sądu. Dłużnik wyładowuje na nim złość, bo ten przypomina mu o jego klęsce

Tajemnicą poliszynela jest, że to jeden z najmniej lubianych zawodów w naszym kraju.

Robert Damski, komornik przy Sądzie Rejonowym w Lipnie uważa, że ta niechęć może wynikać z dwóch powodów. Po pierwsze, ludzie nie mają wiedzy i świadomości prawnej, czym zajmuje się komornik sądowy. Narosło wiele mitów wokół tego zawodu, już sama nazwa kojarzy się pejoratywnie: - Drugą przesłanką braku sympatii jest fakt, że komornika poznajemy najczęściej w sytuacji, kiedy nam w życiu coś nie wyszło. Często właśnie to on przypomina swoją obecnością o naszym problemie. Pożyliśmy, a nie mamy z czego oddać. Podpisaliśmy umowę, a wcześniej jej nie przeczytaliśmy lub zawierzyliśmy komuś i daliśmy się oszukać.

Robert Damski mówi, że recepta na odczarowanie postrzegania tego zawodu wydaje się stosunkowo prosta, wystarczy edukować. Możemy starać się wytłumaczyć, że zajmujemy się wyłącznie egzekwowaniem orzeczeń sądu, ale jeśli ktoś nie chce tego usłyszeć, to nie usłyszysz. W sądzie nie był odważny, żeby wykrzyknąć swój gniew i niezadowolenie. Jednak w swoim domu już może to zrobić.

Komornik egzekwuje wyrok sądu, bo tak mu nakazują przepisy.

Czy można zmienić postrzeganie tego zawodu przez społeczeństwo? Edukacja nie przyniesie skutku bez woli samych edukowanych. Jeżeli noszą oni w sobie poczucie głębokiego skrzywdzenia i poczucia niesprawiedliwości z funkcjo-

nowania wymiaru sprawiedliwości, to spotkanie z komornikiem jest dla nich doskonałą sytuacją do wylania swoich żali i pretensji.

- Gdy jest to wyłącznie frustracja, my to nawet rozumiemy. Jeśli jednak przetrada się w agresję, nie możemy się na nią zgadzać, bo to prosta droga do tragedii - komentuje komornik z Lipna.

Często do najgorszego dochodzi po cichu, najpierw są nienawistne komentarze w sieci, później agresja słowna i wreszcie rękoczyn. Społeczeństwo jest przekonane, że w sieci pozostaje się anonimowym i można tam obrażać innych do woli, a przecież tak nie jest. Sprawca napaści na komornika w Bydgoszczy wkrótce pewnie stanie przed sądem i usłyszy surowy wyrok za napaść na funkcjonariusza publicznego na służbie. Czy to poprawi jego i tak już trudną sytuację, czy raczej ją potwornie skomplikuje?

Sąd wydaje wyrok, ale do dłużnika nie idzie, a wysyła komornika

Prawdopodobnie w związku z atakiem w Bydgoszczy, Krajowa Rada Komornicza wystąpi do Ministerstwa Sprawiedliwości z intencją zwrócenia uwagi na problem agresji wymierzonej w komorników sądowych. Jak podkreślił Adam Szymański, chodzi nie tyle o zaostreżenie przepisów dotyczących przypadków ataków na tych urzędników, ile o podjęcie działań „zwiększających świadomość społeczną”: - Część opłaty egzekucyjnej, czyli OEG, jest zwracana przez

komorników na rzecz Skarbu Państwa. Być może te pieniądze warto by przeznaczyć na przeprowadzenie szkoleń dla komorników, może na zwiększenie ich bezpieczeństwa. Jeszcze dekadę temu „postępowaniem standardowym” było, że na czynności egzekucyjne komornik nie szedł sam, tylko w asyście asesora lub pracownika kancelarii. To istotnie zmniejszyło zagrożenie.

Zawód komornika jest niebezpieczny, bo konstrukcja egzekwowania wyroków jest w Polsce tak skonstruowana, że sąd wydaje wyrok, ale już jego realnym wprowadzeniem w życie zajmuje się wyłącznie komornik. To komornik z tym wyrokiem idzie do dłużnika i bierze na siebie całe jego niezadowolenie z decyzji sądu. To przecież nierealne, ale wyobraźmy sobie, że to sędzia ogłasza wyrok i następnie idzie do domu dłużnika, żeby ten wyrok wyegzekwować. Nie może tego zrobić, więc wysyła tam komorników.

- Ludzie w swoich domach reagują różnie. Część osób jest naprawdę miła i trzeba o tym głośno powiedzieć. Proponują herbatę lub kawę i chcą dowiedzieć się o swojej sytuacji i możliwości spłaty długu w ratach. Często mają potrzebę, żeby opowiedzieć o całej sytuacji, wytłumaczyć się. Są to najczęściej seniorzy, oni potrzebują rozmowy i kontaktu z drugim człowiekiem. Zdarzają się jednak osoby, które reagują gniewem i agresją. Wyzywają lub utrudniają czynności. W tych sytuacjach ważne, żeby zachować spokój i nie dać się im sprawkować. Często ta agresja jest na pokaz i zwykle krótkotrwała. Po pierwszym wybuchu gniewu przychodzi czas rozmowy i często nawet miłej. Doświadczenie uczy, że trzeba dać się wyszumieć, żeby usiąść do stołu i spokojnie porozmawiać. Natomiast jakiegokolwiek naruszenie nietykalności cielesnej kończy rozmowę i zaczyna proces karny. Mam jednak przekonanie, że zdecydowana większość dłużników czuje, gdzie jest ta czerwona linia, której im przekroczyć nie wolno. Krzyczą, ale nie posuwają się do żadnych innych aktów przemocy. Tymi najbardziej agresywnymi są najczęściej ludzie młodzi lub pod wpływem alkoholu - podsumowuje Robert Damski.

Życie pokazuje, że często przykład idzie z góry i skoro

dłużnik ogląda w telewizji nieustanne spory polityczne, gdzie już dawno przestał obowiązywać język parlamentarny, to sam zaczął go używać i nie widzi w tym nic niewłaściwego.

Nie jest również tajemnicą, że w Polsce mamy ciche przyzwolenie na kombinowanie, żeby uniknąć płatności długów. Bywa, że komornikom trudniej poradzić sobie ze zorganizowaną grupą wspierania dłużników niż z samymi dłużnikami.

Przykład? Komornik poszedł do mieszkania dłużnika. Tutaj 60-letnia kobieta zapewniła go gorliwie, że wszystko, łącznie z ciężarami i ławeczką do ćwiczeń, należy do niej. A stojący za nią, kompletnie pozabawiony szyi młody mężczyzna tylko głupio się uśmiechał i potakiwał, że faktycznie to jest mamusi.

Są też takie sytuacje. Urzędnik był w mieszkaniu dłużnika, gdzie została do egzekucji już tylko komoda. Rozejrzał się po prawie pustym lokalu i po-

prosił mężczyznę, żeby wyniósł mebel, bo musi go zająć. Co na to dłużnik? „Dobra, jak dasz mi pięć dyszek, zniosę”.

Tymczasem długi Polaków wyniosły w grudniu ubiegłego roku ponad 84,7 miliardów złotych - wynika z raportu BIG InfoMonitor. Zadłużonych jest 2,5 miliona osób, a ich zobowiązania w ciągu roku zwiększyły się o niemal 1,2 miliardów złotych!

Polacy są winni pieniądze głównie instytucjom finansowym, firmom pożyczkowym, spółdzielniom mieszkaniowym, operatorom telekomunikacyjnym, a także z tytułu niezapłaconych alimentów i opłat sądowych.

Wierzyciele czekają na swoje pieniądze, a gdy ich nie odzyskują, przerzuca straty na innych klientów. Czyli na osoby, które uczciwie płacą wszystkie swoje zobowiązania. Długi nie znikną, nawet jeśli ktoś dobrze kombinuje, żeby „nie robić ni komornika”.

©P

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Koszalin: ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 12

Ślupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 03

Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 48 13 310

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE Ip. 692-043-152.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

REKLAMA

0011547050

Likwidator Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Likwidacji w Świdwinie

sprzeda nieruchomości gruntową zabudowaną budynkiem piekarni i budynkiem magazynowym, położoną w Świdwinie przy ul. Spółdzielczej 5. Są to działki nr 16/12, 16/13, 16/14 o łącznej powierzchni 0,2688 ha, dla których jest prowadzona KW nr K02B/0013992/6 przez Sąd Rejonowy w Białogardzie, Wydział Zamiejscowy Ksiąg Wieczystych w Świdwinie.

Wartość nieruchomości nie niższa niż 1 530 000 zł brutto (słownie: jeden milion pięćset trzydzieści tysięcy złotych 00/100).

Piekarnia o powierzchni użytkowej 485,55 m2 składa się z:

- hala produkcyjna – 135,24
- magazyn chleba – 45,04
- kralajnia chleba – 23,05
- magazyn dodatków i przypraw
- magazyn mąki – 89,35
- paczkarnia + magazyn podręczny
- magazyn wyrobów cukierniczych
- garownia – 7,25
- szatnia + prysznice – 9,84
- jadalnia – 11,87
- myjnia pojemników – 6,31
- skład pojemników brudnych – 6,49
- pomieszczenie biurowe – 12,91
- 2 pomieszczenia WC
- kotłownia
- budynek gospodarczy – 106 m2

Oferty prosimy składać na piśmie **do dnia 10.07.2026 r.** listem poleconym na adres: Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w likwidacji, ul. Polczyńska 2, 78-300 Świdwin. Pozostałe informacje dot. nieruchomości można uzyskać pod numerem telefonu **943652096** lub e-mail: gs.swidwin@wp.pl.

Do oferty należy dołączyć dowód wpłaty wadium 10% minimalnej ceny brutto nieruchomości na konto numer: **PEKAO Bank Pekao S.A. 73 1240 3682 1111 0000 4199 0124**

www.dawro.pl

SPORT

www.sportowy24.pl

Gorące lato w Lechii

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk nie ma trenera ani drużyny na niespełna cztery tygodnie przed startem rozgrywek w Betcliu 1. Lidze.**

Podobno na dniach ma zostać ogłoszone nazwisko nowego trenera Lechii. Miał być Polak, ale wszyscy kandydaci odmówili prezesowi Paolo Urferowi, więc pewnie będzie szkoleniowiec zagraniczny. Podobno mają być też transfery i wzmocnienia. Wszystko to jednak jest na zasadzie domysłów bądź dochodzących informacji, ale konkretnie brak. W miniony weekend odnotowano w Polsce ponad 40 stopni w cieniu. To lato w Lechii zapowiada się równie gorąco.

Bohdan Sarnawskyj, Alex Paulsen, Miłosz Kałahur, Bartłomiej Kłudka, Maksym Diaczuk, Matej Rodin, Matus Vojtko, Anton Careno, Aleksandar Cirković i Dawid Kurminowski. Lechię opuściło zatem już dziesięć piłkarzy i na tym na pewno się nie skończy. Jest jednak zasadnicza różnica.

Z zespołu odeszli na razie piłkarze, którym skończyli się kontrakty, wrócili do swoich klubów z wypożyczeń albo mieli zapisaną klauzulę, która pozwalała im rozwiązać umowę po spadku z PKO Ekstraklasy.

Kolejni piłkarze będą mogli odejść, jeśli wpłyną do klubu oferty, które zadowolą Paolo Urferą. Tymczasem Rifet Kapić, Bohdan Wjunnyk, Kacper Sezonienko czy Tomasz Neugebauer nie mają ofert satysfakcjonujących Urferę.

Dla Sezonienki i Neugebauera nie ma żadnych propozycji, a pewnie Urfer nie spojrzy na oferty poniżej pół miliona euro. Kapić chce Pogoń Szczecin, ale najchętniej za darmo, co brzmi jak żart. Zasada jest prosta - albo płacisz albo nie ma o czym gadać. Tutaj Urfer się nie ugnie i to akurat słusznie. Kapitan na razie się... rozchorował i nie bierze udziału w treningach. Wjunnykiem zainteresowane jest Torseense, drugoligowy klub, który sięgnął po Puchar Portugalii i zagra w kwalifikacjach Ligi Europy. Do Gdańska trafiły już dwie oferty transferowe, ale obie zostały odrzucone.

KOSZYKÓWKA

Młodzi zawodnicy opuszczają drużynę AMW Arki Gdynia.

Dwóch koszykarzy rozstaje się z zespołem AMW Arki Gdynia. To początek przebudowy składu po bardzo udanym poprzednim sezonie, który żółto-niebiescy zakończyli na czwartym miejscu.

Z zespołem AMW Arki pożegnał się Mateusz Orłowski, który teraz grać będzie w pierwszoligowym klubie WKK Wrocław. Z kolei Jakub Zabłocki swoją koszykarską przygodę be-

dzie kontynuować poza Polską i to jest jego pomysł na rozwój. Zabłocki przenosi się do Spire Academy w Genewie, w amerykańskim stanie Ohio. **(stan)**

ŻEGLARSTWO

Sukces w regatach zawodniczek z Trójmiasta.

Blanka Sójkowska i Julia Nagórska (AZS AWFIS Gdańsk/YKP Gdynia) wygrały w klasie 29er w zawodach Pucharu Europy. **(stan)**



Sprzedaż Tomasa Bobcka będzie kluczowa dla budżetu Lechii Gdańsk

Tomas Bobcek, Iwan Żelizko i Camilo Mena to kluczowi piłkarze dla klubu, na których można dobrze zarobić.

Bobcek i Mena cieszą się zainteresowaniem, w grze za Slovaka może być nawet dziesięć milionów euro za Hamburga, ale Urfer czeka, licząc może na to, że po mundialu okno transferowe rozkręci się na dobre.

Efekt jest taki, że drużyna praktycznie przestanie istnieć. Zostanie część garkta zawodników z kadry pierwszego zespołu plus ci, których nie da się sprzedać i juniorzy. Co dalej? Jak usłyszeliśmy może być sytuacja kadrowa podobna do tej po spadku w 2023 roku na początku sezonu, ale do końca okna transferowego ma się poprawiać. Urfer kusi także Blackwell, aby ten nadal był dyrektorem technicznym, co na pewno byłoby złą wiadomością dla nowego szkoleniowca. Szymon Grabowski i John Carver przekonali się, jak bardzo Blackwell potrafił mieszać się w ich pracę. Bardziej doświadczony Carver potrafił sobie radzić z tym problemem.

W sobotę Lechia ma zagrać sparing z Olimpią Grudziądz i będzie musiała ratować się juniorami, żeby mieć skład na ten mecz.

©P

Dominik Grudziński w składzie Czarnych Słupsk

Michał Piątkowski
sport@gs24.pl**KOSZYKÓWKA. Dominik Grudziński to ograny już podkoszowy. Teraz próbuje odgrywać ważną rolę w zespole Czarnych.**

W poprzednich rozgrywkach Grudziński reprezentował barwy gliwickiego GTK, z któ-

rego w trakcie trwania rozgrywek przeniósł się do pierwszoligowego ŁKS Łódź. Z łódzkim zespołem walczył w finale, ale przegrał z Astorią Bydgoszcz. Rok wcześniej grał w finale elity i zdobył z Legią mistrzostwo Polski.

Grudziński ma 28 lat i 206 cm wzrostu. W przeszłości klub ze Słupska reprezentował jego ojciec - Wiktor Grudziński. ©P



Dominik Grudziński to wychowanek Spójni Stargard

Cheerleaders Maxi ze Słupska z sukcesami w Atenach

Krzysztof Głowinkowski
sport@gp24.pl**Dwa srebrne medale drużynowe oraz trzy złote medale zdobyte przez duety - z takim dorobkiem wróciły z Aten zawodniczki SSTS Cheerleaders Maxi.**

Reprezentując Polskę, Pomorze oraz region słupski, młode sportsmenki rywalizowały z najlepszymi zespołami z Europy i świata podczas prestiżowego międzynarodowego turnieju. Sam udział w zawodach był zwieńczeniem wielu miesięcy przygotowań. Wyjazd do Grecji wymagał jednak nie tylko sportowej determinacji, ale również znacznych środków finansowych oraz zaangażowania wielu osób i instytucji.

Dzięki wsparciu sponsorów, samorządów, kibiców oraz darczyńców udało się zrealizować marzenie zawodniczek. Sportowa rywalizacja zakończyła się

dużym sukcesem. Drużyna Mini Maxi wywalczyła srebrny medal i 2. miejsce w kategorii wiekowej 11-14 lat, natomiast zespół Maxi Junior również zdobył srebrny medal, zajmując 2. miejsce w kategorii 15-17 lat.

Nie zabrakło także indywidualnych triumfów. W rywalizacji duetów złote medale i pierwsze miejsca zdobyły pary: Kaja i Wanessa, Ola i Lena, Wera i Ola.

Jak podkreślają przedstawiciele klubu, sukces jest efektem ogromnego zaangażowania zawodniczek, trenerów i rodziców, którzy każdego dnia wspierają rozwój młodych sportsmenek. Cheerleading sportowy to dyscyplina wymagająca systematycznych treningów, specjalistycznego sprzętu, odpowiednich strojów oraz licznych wyjazdów na zawody krajowe i międzynarodowe.

Wyjazd do Aten miał również wymiar edukacyjny. Oprócz sportowej rywalizacji

zawodniczek miały okazję poznać historię i kulturę Grecji oraz odwiedzić miejsca uznawane za kolebkę europejskiej cywilizacji.

Klub kieruje szczególne podziękowania do wszystkich osób i instytucji, które wsparły organizację wyjazdu. Słowa wdzięczności skierowano do Miasta Słupska, Gminy Kobylnica, Powiatu Słupskiego, firm Emka i Agola Media, Restauracji Cechowa, słupskich kibiców koszykarskich Czarni, wszystkich darczyńców, którzy wsparli internetową zbiórkę.

Państwa pomoc nie tylko umożliwiła nam udział w tym wyjątkowym wydarzeniu, ale również dodała nam wiary, siły i motywacji do dalszej pracy. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu mogliśmy spełnić marzenia naszych zawodniczek i godnie reprezentować Polskę na arenie międzynarodowej - podkreślają przedstawiciele SSTS Cheerleaders Maxi. ©P



Zawodniczki SSTS Cheerleaders Maxi w Atenach

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.**

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajem dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmiennie.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dały one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakńczony 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzeili Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po gołu w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronalda Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawiąła w wązku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą.

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarzy turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.**

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Kongo, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwyciła. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie, jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©P

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);
Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);
USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Maja Chwalińska: Porażka to porażka, ale trzeba patrzeć na pozytywwy

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Rozmowa z Mają Chwalińską, przeprowadzona tuż po jej bardzo pechowym występie w pierwszej rundzie wielkoszlemowego turnieju w Wimbledonie.**

Możemy mówić o ogromnym pechu, kontuzja przytrafiła się przy piłce meczowej. Jak się Pani teraz czuje?

Cóż, na pewno jestem bardzo rozczarowana. Brakowało mi

jednego punktu do wygrania meczu. To wielki szlem, więc oczywiście każde spotkanie jest niezwykle ważne, ale porażka jest nie do uniknięcia. To sport, więc pewnie przegram jeszcze wiele takich meczów, ale mam nadzieję, że też kilka wygram. To był jeden z trudniejszych momentów w mojej karierze, ale trzeba położyć akcent na fakt, że zebrałam nowe doświadczenie. Rywalka przeszła tu eliminację, więc dobrze czuła się na trawie. Przygotowania do Wimbledonu też nie

były idealne w moim wykonaniu, ale naprawdę zrobiłam wszystko, co mogłam. Dla tego nie mam o to do siebie pretensji.

Co konkretnie się stało? Jakiego urazu doznała Pani przed decydującym punktem? Upadłam i poczułam ból w kostce. Chciałam grać dalej, ale czułam pewien dyskomfort przy poruszaniu się. Chciałam zabrać stawkę, ale i tak przegrałabym ten punkt - nie miało znaczenia, czy upadłam, czy nie.

Na pewno nie pomogło mi to w dalszej części rywalizacji, ale tak już bywa. Pod koniec drugiego seta zaczęły łapać mnie skurcze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam. To był intensywny czas przed Wimbledonem, stres. Moje życie po turnieju na kortach Rolanda Garrosa bardzo się zmieniło. Zdecydowanie musiałam trochę odpocząć, ale zrobiłam wszystko, co mogłam, aby dobrze przygotować się do kolejnego występu. Dlatego powtórzę: Nie mam do siebie pretensji. Choć oczywiście przygotowa-

wania do Wimbledonu nie były perfekcyjne. Pozytywne jest to, że bardzo dobrze zagrałam pierwszego seta. Wielkie brawa też dla rywalki, że wytrzymała to wszystko. Nie jest łatwo grać, widząc, że rywalka nie gra na sto procent.

Myślała Pani, by skończyć mecz przed czasem?

Cóż, to Wimbledon. Nie chciałam kończyć meczu tutaj w ten sposób. Wiedziałam, że później złapały mnie skurcze całego ciała, więc zdawałam sobie sprawę, że to nic

poważnego - nie ryzykuję zdrowia, wszystko będzie dobrze. Ale tak, myślę, że bardzo żałowałabym, gdybym zrezygnowała, więc po prostu chciałam grać dalej. Do końca wierzyłam, że mogę wygrać, że mogę jeszcze odwrócić losy pojedynku. Ale z moim stylem gry jest to o piekielnie trudno, bo nie wygram pięciu piłek z rzędu...

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©P



HOSSA

DOŁĄCZ DO AKCJI