

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

74
lata

Środa, 8.07.2026

Relaks

Krzyżówki,
prognoza pogody,
i co warto
obejrzeć w TV



Region

Apel o pomoc po pożarze pałacu w Wietrznie

Na 2 mln złotych oszacowano straty po pożarze pałacu w Wietrznie. Wkrótce gotowe będą ekspertyzy na temat przyczyn pożaru.

- Str. 3

Koszalin

Park Wodny w Koszalinie we wtorek przeżywał oblężenie

Brak wolnych miejsc na parkingu i długie kolejki do kas - wraz z gorszą pogodą koszaliński park wodny przeżywał prawdziwe oblężenie.

- Str. 4

Zaplanuj podróż wąskotorówką

Od środy wąskotorówka jeździ według wakacyjnego rozkładu.

- Str. 3

Co dalej po „Związkowcu”?

Właściciele terenu po „Związkowcu” przedstawili wizualizację nowego wieżowca. Dostaliśmy dużo opinii

- Str. 4



WIZUALIZACJA

Koszalin

Zameldowanych osób jest mniej. Tych, którzy zostawiają „ślad życia”, jest więcej

Piotr Polechoński

Wiemy, ile jest zameldowanych Koszalinian: w marcu 2026 roku było nas tylko 95 296 osób. A ile jest takich, którzy zostawili w naszym mieście „ślad życia”? Według nowej, eksperymentalnej metody liczenia ludności zastosowanej przez GUS mieszkańców Koszalina jest znacząco więcej - 104 tysiące 582.

Od kilku miesięcy prowadzimy akcję, której celem jest ogólnokoszalińska debata na temat miejskiej demografii i płynących z niej danych. A te są niewesołe. Mimo przyłączenia Jamna, Łabusza, Kretomina i części Starych Bielich dziś w Koszalinie jest 12 tysięcy 639 zameldowanych mieszkańców mniej niż było to w ostatnim dniu roku 2009, czyli tuż przed pierwszym poszerzeniem granic miasta (tego dnia zameldowanych Koszalinian było 107 tysięcy 935 osób). Wniosek? Gdyby Koszalin nie powiększył się o te miejscowości, to obecnie liczba jego miesz-



FOT. MICHAŁ BORKOWSKI

Według GUS liczba mieszkańców Koszalina to 104 tysiące 582 osoby

kańców z meldunkiem spadłaby już poniżej 90 tysięcy.

Tymczasem w ostatnich dniach pojawiły się nowe dane, opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny. Co ciekawe, są to dane nie

ROZMOWA

Jan Truszczyński, główny negocjator członkostwa Polski w Unii Europejskiej: -Sprzeciwiam się łączeniu kwestii historycznych z procesem dostosowania Ukrainy do wymogów członkostwa w Unii

KRAJ

Władysław Kosiniak-Kamysz, szef MON: prezydent wiedział o sprzęcie przekazywanym Ukrainie

- czyli aktywności osób w rejestrach administracyjnych. W szczegółach wygląda to następująco: metoda opiera się na numerze PESEL, bo aby GUS uznał daną osobę (w tym cudzoziemca) za mieszkańca danego miasta, musi ona posiadać PESEL oraz odnotować „ślad życia” (aktywność) w co najmniej jednym innym rejestrze administracyjnym (np. ZUS, NFZ, urzędy skarbowe) w konkretnym roku.

Jakie wyniki przyniosła ta metoda dla Koszalina? Te są znacząco lepsze od tych przygotowanych na bazie osób zameldowanych (95 tysięcy 296 osób) i według nich liczba mieszkańców to 104 tysiące 582. Rozbieżność między tymi dwoma wynikami wynika z tego, że nowa metoda GUS wychwytuje mieszkańców Koszalina tymczasowych, studentów czy pracowników z zagranicy, którzy nie zdecydowali się na oficjalne zameldowanie w urzędzie. Nowa metoda chwalaona jest za to, że w danym, konkretnym momencie znacznie precyzyjniej oddaje demograficzną rzeczywistość miasta.

opracowane na bazie tradycyjnych meldunków czy spisach, ale na eksperymentalnej metodzie liczenia ludności.

Na czym ta metoda polega? Na liczeniu tak zwanych „śladów życia”

Region

Starosta i były burmistrz Barwic ponownie przed sądem

oprac. Marcin Stefanowski

Przed Sądem Rejonowym w Szczecinku we wtorek rozpoczął się powtórny proces szczecineckiego starosty Krzysztofa Lisa i byłego burmistrza Barwic Zenona Maksalona.

Na byłym burmistrzu Barwic Zenonie Maksalonie i szczecineckim sta-

roście Krzysztofie Lisie (obaj zezwolili na publikację danych osobowych i wizerunku) ciążyą zarzuty niedopełnienia obowiązku z racji pełnionych funkcji publicznych.

Zgodnie z aktem oskarżenia Maksalon od 1 stycznia 2002 r. do 20 listopada 2018 r., mając wiedzę o składanych nierzetelnych deklaracjach rocznych przez firmę zajmującą się wydobyciem torfu w Nowym Chwa-

limiu, nie przeprowadził kontroli i nie podjął stosownych decyzji o wysokości należnego podatku od nieruchomości. Gmina straciła przez wskazane lata łącznie ponad 22,7 mln zł.

Starosta Lis, według śledczych, od 2 marca 2000 r. do 24 stycznia 2020 r. nie podjął działań zmierzających do zawarcia umowy dzierżawy z firmą. Skutkiem był brak zapłaty 2,5 mln zł za dzierżawę gruntu.

Na sali sądowej obaj oskarżeni nie przyznali się do zarzucanych im czynów.

29 lipca 2025 r. Sąd Rejonowy w Szczecinku skazał nieprawomocnie samorządowców na kary więzienia. Ten wyrok 21 stycznia 2026 r. uchylił Sąd Okręgowy w Koszalinie i przekazał do ponownego rozpoznania. Oskarżonym grozi do trzech lat więzienia. PAP

TYDZIEŃ Z GŁOSEM

Czwartek - Po Stronie Seniora Kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku **Czwartek - Pod Paragrafem** Jak komuniści walczyli z pisarzami i niewygodnymi książkami. **Piątek - Głos Regionów** Historia pierwszego polskiego Stara prowadzi także do naszego regionu

8.07.2026
Środa

KALENDARIUM

1357

Łeba uzyskała prawa miejskie.

1410

Wielka wojna z zakonem krzyżackim: Nidzica wraz z zamkiem zostały zajęte bez walki przez wojska króla Władysława II Jagiełły.

1497

Vasco da Gama wyruszył z portu w Lizbonie w poszukiwaniu drogi morskiej do Indii.

1776

W Filadelfii po uderzeniach w Dzwon Wolności odczytano publicznie Deklarację Niepodległości Stanów Zjednoczonych.

1899

W stoczni Vulcan w Szczecinie zwodowano japoński krążownik

pancerny „Yakumo”.

1944

Rząd RP na uchodźstwie upoważnił Delegaturę Rządu na Kraj i Komendę Główną AK do ogłoszenia powstania w Warszawie.

1980

Rozpoczął się strajk w świdniczkich zakładach WSK, zapoczątkowujący falę strajków i przemiany polityczne w kraju.

1997

Węgry, Czechy i Polska zostały zaproszone do NATO.

2010

Prezydent elekt Bronisław Komorowski zrezygnował z mandatu poselskiego i funkcji marszałka Sejmu; obowiązki prezydenta RP przez kilka godzin wypełniał marszałek Senatu, a wieczorem obowiązki głowy państwa przejął nowo wybrany marszałek Sejmu.

AUTOPROMOCJA



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

POGODA



dzisiaj
19°C/12°C



jutro
20°C/12°C



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

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



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



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

ROZMOWA

Twardo trzymam się zasad i reguł rządzących członkostwem w UE

Jacek Pawlicki (PAP)

Rozmowa z Janem Trusczyńskim, głównym negocjatorem członkostwa Polski w UE.

Wicepremier i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz mówi, że „z Banderą Ukraina nie wejdzie do UE”. Czy rzeczywiście?

Sprzeciwiam się łączeniu kwestii historycznych, które są bolesne dla Polaków, z procesem dostosowania Ukrainy do wymogów członkostwa w Unii. Jestem radykalnie przeciwny tworzeniu takiego iunctim (łącznemu traktowaniu kilku spraw — PAP).

Wśród polskich polityków panuje zgoda, że przed wejściem do UE Ukraina powinna rozliczyć się z własną historią, w szczególności ze zbrodniami wojennymi na Polakach dokonanymi przez UPA.

Pozostaję w mniejszości, która twardo trzyma się zasad i reguł rządzących członkostwem w UE oraz wymogów dotyczących wchodzenia do tego klubu. Uważam za niesłuszne łączenie tej materii z kwestiami stricte dwustronnymi.

Czy w poprzednich falach rozszerzenia UE zaszczyli historyczne wstrzymywały negocjacje akcesyjne z którymkolwiek z krajów członkowskich?

W przeszłości dochodziło do mieszania kwestii dwustronnych, również tych historycznych z procesem negocjacji. Wspomnę choćby spór pomiędzy Grecją a Macedonią, który zakończył się zmianą nazwy tego państwa na Macedonię Północną. Ledwo co Macedończycy dogadali się



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Jan Trusczyński: -Sprzeciwiam się łączeniu kwestii historycznych z procesem dostosowania Ukrainy do wymogów członkostwa w Unii

z Grekami, negocjacje zablokowała Bułgaria, łącząc sztucznie kwestie języka i mniejszości z procesem dostosowania Macedonii Północnej do wymogów członkostwa w UE. Dzięki pomocy Francji Bułgarii udało się wymusić wprowadzenie do ram negocjacji z Macedonią Północną kwestii związanych z zaszczytami historycznymi. Niewątpliwie jest więc to przykład udanej operacji utrudnienia państwu kandydującemu wejścia do Unii. Jak na razie jedyny. Węgry też blokowali proces wchodzenia do UE Ukrainy.

Chodziło o prawa mniejszości węgierskiej na Zakarpaciu.

Tak, ale o prawa mniejszości w interpretacji węgierskiej. Przypomnę, że rok temu, w czasie przewodnictwa Polski w Radzie UE, wszystkie państwa członkowskie oprócz Węgier zgodziły się na deklarację rządu ukraińskiego zawartą w tzw. trzech mapach drogowych, co było jednym z warunków otwarcia negocjacji w ramach pierwszego klastra „Podstawy procesu akcesji do Unii Europejskiej”. Była w nich również mowa o dostosowaniu w zakresie praw mniejszo-

ści narodowych. Kraje UE uznały, że deklaracje rządu w Kijowie uwzględniają wymogi konwencji Rady Europy w sprawie mniejszości narodowej. Węgry chcieli więcej i dlatego za rządów Viktora Orbana blokowali rozpoczęcie negocjacji akcesyjnych z Ukrainą. Nowy premier Peter Magyar je odblokował, ale wydaje mi się, że w kwestii praw mniejszości uzyskał od Ukrainy coś więcej, niż zawarto w „mapach drogowych”. Nie znam jednak szczegółów ustaleń pomiędzy obu rządami.

Sięgając do historii dalej, warto przypomnieć o perturbacjach w procesie wchodzenia do UE Chorwacji. Szereg państw członkowskich, z Polską włącznie uznało, że kraj ten nie rozpocznie negocjacji tak długo, jak ścigany listem gończym przez Międzynarodowy Trybunał Karny dla byłej Jugosławii (ICTY) generał Ante Gotovina będzie pozostawał na wolności. Przypomnijmy, że dowodził on zwycięską operacją „Burza” w 1995 r. i w kraju uchodził za bohatera narodowego, ale był oskarżony o zbrodnie wojenne. Ta sprawa opóźniła start rokowań o ponad pół roku, choć Chorwacja zapewniała, że dopomoże w znalezieniu i ujęciu generała. Gotovina został schwytany w pod koniec 2005 roku na Wyspach Kanaryjskich, a jego proces rozpoczął się w marcu 2008 roku i trwał 2,5 roku. Trybunał skazał Gotovinę na 24 lata więzienia za zbrodnie wojenne, ale w 2012 r. generał został ostatecznie uniewinniony przez sąd apelacyjny i wrócił do ojczyzny jako bohater narodowy. Negocjacje trwały sześć lat i zakończyły się w czerwcu 2011 roku, a Chorwacja ostatecznie weszła do UE 1 lipca 2013 roku. Chciałbym zauważyć, że nikt w ówczesnej Unii nie stawiał rządowi w Zagrzebiu wymogu, aby przed akcesją Chorwaci pokajali się za zbrodnie przywódcy ustaszy Ante Pavelicia.

Miasto/Region

• **Dyżur reportera**

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

REGION

Apel o pomoc po pożarze pałacu w Wietrznie

Piotr Polechoński

Na 2 mln złotych oszacowano straty po pożarze pałacu w Wietrznie w gminie Polanów. Wkrótce gotowe będą ekspertyzy na temat przyczyny pojawienia się ognia oraz tego, w jakim technicznym stanie jest budynek.

- Bardzo potrzebna jest nam pomoc zarówno w trakcie prac porządkowych jak i ta finansowa – apeluje ks. Radosław Siwiński, prezes koszalińskiego Stowarzyszenia Dom Miłosierdzia Bożego, do którego pałac w Wietrznie należy.

Gwałtowny pożar wybuchł po tuż godzinie 9:00 rano w piątek, 3 lipca (nie są jeszcze znane jego przyczyny). Ogień



Dogaszenie pożaru pałacu w Wietrznie trwało przez wiele godzin

pojawił się w głównej części budynku. Na szczęście, była to część jeszcze nie zamieszkana i przed remontem. 49 osób – które od Domu Miłosierdzia Bożego otrzymały pomoc i tutaj znalazły schronienie – mieszkały w skrzydłach budynku, do których

ogień, dzięki sprawnej akcji strażaków, nie dotarł. Gaszenie trwało cały dzień, dziś już wiadomo, że straty są bardzo duże i nie wiadomo, czy część, która spłonęła, będzie odbudowywana.

- O wszystkim zdecydują ekspertyzy, na które czekamy

– mówi ksiądz Radosław Siwiński.

- Niestety, ta część pałacu, w której pojawił się ogień, płonęła drugi raz, pierwszy raz stało się to 25 lat temu. Tym samym cała konstrukcja jest osłabiona, a dach zawałił się zupełnie. Skrzydła przetrwały

bez większego uszczerbku, czekamy więc na informację, czy te 49 osób może tutaj wrócić. Na razie umieściliśmy ich w innych domach. Najważniejsze, że nikomu nic się nie stało – dodaje duchowny.

Ksiądz Siwiński ujawnia, że straty oszacowano na 2 mln złotych. Apeluje też o pomoc do wszystkich, którzy mogą tego wsparcia udzielić.

- Będziemy wdzięczni za każdą wpłaconą kwotę. Szukamy też kogoś, kto w profesjonalny sposób pomoże nam posprzątać cały teren i go ogrodzić – podkreśla.

Każdy, kto chciałby pomóc proszony jest o kontakt za pośrednictwem strony internetowej: dommilosierdzia.pl

Stowarzyszenie Dom Miłosierdzia Bożego działa w Koszalinie od 15 lat.

Pod opieką stowarzyszenia są m.in. osoby chore, ubogie, walczące z uzależnieniem od alkoholu czy narkotyków. Główna siedziba placówki mieści się w starym budynku z czerwonej cegły usytuowanym przy al. Monte Cassino w Koszalinie. Stowarzyszenie prowadzi też piekarnię i kawiarnię, jest również właścicielem gruntów w regionie, na których działają podobne domy wsparcia i modlitwy lub mają takie wkrótce tam powstać. W 2023 roku stowarzyszenie kupiło zrujnowany pałac w Wietrznie, w gminie Polanów. Od tego czasu stopniowo go remontuje, a pomoc i schronienie znalazło tu 49 osób. W planach było przygotowanie miejsc dla 250 potrzebujących.

©P

ATRAKCJA

Zaplanuj podróż razem z koszalińską wąskotorówką

Joanna Boron

Od środy wąskotorówka jeździ według wakacyjnego rozkładu. A to oznacza więcej kursów. Tegoroczny sezon to również wyjątkowa okazja, aby zobaczyć w akcji prawdziwe kolejowe unikaty.

Do 30 sierpnia 2026 roku Koszalińska Kolej Wąskotorowa kursuje według letniego rozkładu jazdy. W sezonie wakacyjnym zabytkowe pociągi wyjeżdżają na trasę od środy do niedzieli, oferując więcej okazji do przejażdżki jedną z najstarszych atrakcji kolejowych w regionie.

Największą atrakcją jest parowóz Px48-3901 – jedyna w Polsce czynna lokomotywa tego typu poruszająca się po torze o szerokości 1000 mm. Dla pasjonatów kolejnictwa to prawdziwa gratka, ponieważ możliwość zobaczenia tej maszyny na szlaku zdarza się niezwykle rzadko.

Na trasie kursuje także wyjątkowy wagon sprowadzony ze Szwajcarii. To również jedyny egzemplarz tego typu eksploatowany w Polsce.

Obecnie obowiązuje letni rozkład jazdy. Wąskotorówka kursuje w środy i czwartki – odjazd z Koszalina o godz. 12, odjazd z Rosnowa – godz. 14:15. W piątki i soboty odjazdy z Koszalina – godz. 10, 12 i 14. Powrót z Rosnowa – godz. 12:15, 14:15 i 16:15.

Dodatkową atrakcją piątków i sobót będzie krzyżowanie pociągów na stacji w Manowie. To rzadko spotykany manewr na trasie jednotorowej, podczas którego dwa pociągi jadące z przeciwnych kierunków mijają się na stacji.

W niedzielę wąskotorówka odjeżdża z Koszalina o godz. 10 i 14. Odjazdy z Rosnowa – godz. 12:15 i 16:15.

©P



Od dziś wąskotorówka jeździ według letniego rozkładu

REKLAMA

0011547748

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie ul. Rynek 18, działka nr 1329/2 i działka nr 1329/4, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00017810/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 2.000.000,00 złotych.

Przetarg odbędzie się w dniu **27.07.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej tj. kwoty 100.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 24.07.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00. Oferta winna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 27.07.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

WYPRAWA

Park Wodny w Koszalinie we wtorek przeżywał obleżenie. „Winna” iście jesienna pogoda

Joanna Boroń

Brak wolnych miejsc na parkingu i długie kolejki do kas – wraz z gorszą pogodą koszaliński park wodny przeżywa prawdziwe obleżenie. Jak podkreśla Monika Tkaczyk, prezes Zarządu Obiektów Sportowych, takie sytuacje nie są niczym wyjątkowym.

– Przywykliśmy do tego. Gdy pogoda nie sprzyja plażowaniu, wielu mieszkańców wybiera właśnie aquapark – mówi Monika Tkaczyk. Jak dodaje, nie da się precyzyjnie określić, ile osób jednocześnie przebywa na terenie obiektu. Można jedynie podsumować liczbę sprzedanych biletów w ciągu dnia.

Rekord frekwencji padł w ubiegłym sezonie, kiedy w ciągu jednego dnia kosza-



Deszczowa pogoda we wtorek sprawiła, iż tłok panował na wszystkich basenach w Parku Wodnym

liński aquapark odwiedziło około 3 tys. osób. W tym roku również nie brakuje dni z bardzo wysoką liczbą gości. Przykładowo 3 lipca z pływalni skorzystało 2,5 tys. osób.

Ubiegłoroczne wakacje okazały się rekordowe dla obiektu. Od 1 lipca do 31 sierpnia aquapark odwiedziły do-

kładnie 116 552 osoby. To najlepszy wynik w historii, wyższy od osiągniętego w 2024 roku o blisko 19 tys. gości.

Największym zainteresowaniem cieszy się basen rekreacyjny. Godzinny bilet kosztuje 45 zł (normalny) lub 32 zł (ulgowy), dwugodzinny odpowiednio 59 zł i 47 zł,

a trzygodzinny 70 zł i 53 zł. Osoby planujące całodniowy pobyt zapłacą 115 zł za bilet normalny i 95 zł za ulgowy.

Dla osób nastawionych na trening dostępny jest basen sportowy. Godzina pływania kosztuje 23 zł (bilet normalny) lub 18 zł (ulgowy). Za przekroczenie wykupionego czasu



Od samego rana przed kasami w Parku Wodnym ustawiały się długie kolejki

pobytu naliczana jest dopłata w wysokości 30 groszy za każdą dodatkową minutę.

Rodziny mogą skorzystać z biletu 2+1. Trzygodzinny pobyt kosztuje 171 zł, a całodniowy 243 zł. Za każde kolejne dziecko obowiązuje dopłata: 39 zł za pobyt trzygodzinny lub 50 zł za bilet całodniowy.

Przypominamy, że w ramach miejskiego programu „Bezpieczne Wakacje 2026” dzieci i młodzież z Koszalina mogą korzystać z basenu przy ul. Głowackiego za symboliczną opłatą 3 zł. Wystarczy okazać ważną legitymację szkolną. Program potrwa do 31 sierpnia.

KOSZALIN

Co powstanie na terenie po rozebranych „Związkowcu”? Temat wzbudza wiele emocji i komentarzy wśród naszych Czytelników

Joanna Boroń

Właściciele terenu po „Związkowcu” przedstawili wizualizację wieżowca, który chcieliby wybudować w miejscu rozebranego roku temu budynku. Zgodę na to dać muszą władze, bo dziś w tym miejscu zbudować można jedynie budynek 12 metrowy.

Jan (nazwisko do wiadomości redakcji) uważa, że dobry jest plan budowy tak wysokiego budynku. „Koszalin winien się rozwijać, a także piąć się w górę i to dosłownie. Od czasów PRL nie powstał w Koszalinie wieżowiec. To się powinno zmienić - zacząć od tego budynku, a potem budować kolejne i kolejne - również wysoką zabudowę biurową - pisze. - Dobre położenie drogowe miasta (również kolejowe patrząc na plany zintegrowanej sieci kolejowej czy budowę portu), a także piękne



Czytelnik: Dobrze zaprojektowany wieżowiec byłby prawdziwą wizytówką Koszalina

widoki z górnych pięter 14-20-piętrowców może przyciągnąć inwestorów i różne firmy do przeniesienia swoich siedzib bądź stworzenia lokalnych oddziałów. To ważne też dla miasta pod względem wpływu z podatków. To nowe miejsca pracy, to nowa szansa na zwiększenie populacji miasta. Koszalin powinien stawiać

się nowoczesny, nowa wysoka zabudowa, inteligentny system transportowy, wyświetlacze LCD na przystankach, lepsza komunikacja miejska i podmiejska. To wszystko zmieni postrzeganie Koszalina i jego znaczenie w Polsce. Wykorzystajmy tę szansę, niech to będzie pierwszy po latach wysoki budynek

w Koszalinie, niech zapoczątkuje on erę zmiany miasta na nowoczesne.”

Maria nie jest przeciwniczką postawienia w tym miejscu wysokiego budynku, ale... „Wizualizacja, którą zobaczyliśmy niestety każe myśleć, że budynek, który stanie w tym miejscu będzie przeciętny, a szkoda. To świetna lo-

kalizacja, tuż przy głównej arterii miasta. Dobrze zaprojektowany wieżowiec, nowoczesny, ale nawiązujący to otaczającej przestrzeni, mógłby stać się prawdziwą wizytówką miasta, wizytówką, której Koszalin bardzo potrzebuje - pisze w mailu do redakcji.

„Pomysł wieżowca jak najbardziej super. Ceny mieszkań zapewne przekroczą warszawskie stawki za metr. Panie deweloperze, bardzo proszę aby na samej górze powstało miejsce na restaurację z tarasami widokowymi. Chociaż niech jedna rzecz w tym mieście będzie atrakcją dla przyjezdnych i mieszkańców” - apeluje Marta.

„Nie przekonał mnie ten projekt. Przez ostatni rok przyzwyczaiłam się do braku wieżowca, który dominował nad tym miejscem - pisze Aldona. - Moim zdaniem budynek dostosowany wysokością i stylem do otaczających kamienic, do tego zieleń, jakieś ławki i ta część Zwycię-

stwa wpasowałaby się w styl przebudowy w centrum przy CK105. To co mnie denerwuje najbardziej to to, że mam wrażenie, że Koszalinie nikt nie panuje nad ładem architektonicznym. Brak pewnej konsekwencji. Postawienie nowoczesnego wieżowca w tym miejscu będzie kolejnym dowodem na potwierdzenie tej tezy”.

Dodatkowe emocje budzi kwestia parkingów. Tom pisze: „Już teraz można zacząć współczuć okolicznym mieszkańcom - w centrum, gdzie każde miejsce parkingowe jest na wagę złota, powstanie 168 miejsc parkingowych... Niby fajnie, tylko dzisiaj średnio na jedno mieszkanie przypada ok. 2 samochodów. Zatem na dzień dobry będzie deficyt na około 168 miejsc parkingowych dla użytkowników i ich klientów. Oj... będzie się działo!”

©©

KULTURA

Dariusz Malejonek obchodzi 40-lecie swojej muzycznej działalności

Paweł Gzyl

Jednym Dariusz Malejonek znany jest z zespołów Kultura, Izrael czy Houk, innym - z Arki Noego. W tym roku artysta obchodzi 40-lecie swojej muzycznej działalności.

Dariusz Malejonek wychował się na warszawskim podwórku i jego autorytetami byli nie rodzice, ale starsi koledzy. Choć mama posłała go na lekcje gry na mandolinie, rzucił ją w kąt, kiedy kumple puścili mu nagrania Black Sabbath. Z ojcem wszedł w otwarty konflikt, kiedy generał Jaruzelski wprowadził stan wojenny, bo on stanął po stronie „Solidarności”, a ojciec był partyjnym.

Kiedy Darek usłyszał pieśń Boba Marleya, było to dla niego jak objawienie. Pociągnęła go nie tylko muzyka, ale



Dariusz Malejonek podczas koncertu Maleo Reggae Rockers

również jej przekaz, niosący przesłanie miłości i wolności. Nauczył się grać na gitarze i trafił do klubu Hybrydy, gdzie polscy punkowcy i rastafarianie stworzyli sobie kolorowy świat, będący alterna-

tywą wobec peerelowskiej rzeczywistości. Darek powołał do życia własny zespół Kultura, a potem wszedł w skład legendarnego Izraela.

- Pionierskie czasy są zawsze i łatwe, i trudne. Ja

wspominam je jednak jako wielką przygodę. Bo żyliśmy w totalnie zniewolonym społeczeństwie, wołając ze sceny o normalne życie. Dzięki temu, co robiliśmy, udało nam się zachować wewnętrzną wolność. Być może dzięki nam niektórzy ludzie zrozumieli, że można być niezależnym w takim kraju, jakim była wtedy Polska - mówi nam muzyk.

Z czasem Darek potrzebował mocniejszej energii - i najpierw znalazł ją w punku. Dołączył do innych zespołów związanych z Hybrydami, które grały ostro i szybko, ale też miały wolnościowy przekaz - Armii i Moskwy. Potem sięgnął do swych najwcześniejszych fascynacji, czyli ciężkiego rocka opartego na gitarowych riffach. Tak narodziła się grupa Houk, dzięki której Darek stał się gwiazdą rocka.

- Kiedy zaczynaliśmy w 1990 r. prawie nikt nie słyszał u nas o grunge'u. Okazało się, że muzycy z Seattle fascynowali się po prostu tymi samymi wykonawcami co my - The Stooges, Iggy Popem, starym hard rockiem. Ludzie z branży przyjmowali nasze pierwsze koncerty z dezaprobatą - mówili: „Eee, co wy gracie, co to za muzyka?”. Dopiero potem, gdy usłyszeli Nirvanę, Mudhoney czy Soundgarden, stwierdzili, że to, co gramy jest fajne - śmieje się muzyk.

Nie z tego świata

Wychował się w ateistycznej rodzinie i nie był ochrzczony. Ale miał w sobie głód duchowości, który początkowo zaspokajało mu reggae. Za sprawą Tomka Budzyńskiego trafił do wspólnoty neokatechumenalnej przy jednym z warszawskich kościołów. Tam przeżył na-

wrócenie i postanowił dać temu świadectwo w twórczości. Powołał do życia dwa zespoły z kolegami, którzy doświadczyli tego samego co on - 2TM2,3 i Arkę Noego. Sam stanął z kolei na czele Maleo Reggae Rockers, z którym działa już dwadzieścia lat.

- Rzeczywistość kreowana przez media, to taki „matrix”, czyli świat ułudy. Prędzej czy później każdy się nim znudzi. I wtedy poczuje pragnienie czegoś lepszego, piękniejszego, mądrzejszego. A wartości, które proponuje Chrystus są zaprzeczeniem wartości lansowanych we współczesnym świecie. Z punktu widzenia dzisiejszej mentalności Jezus był frajerem, który dał się zabić na krzyżu. Boża łaska sprawia jednak, że wierzymy, iż Chrystus zmartwychwstał i ofiarowuje nam życie wieczne - podkreśla artysta. ©©

REKLAMA

0011546639

Umowa śmieciowa?

Nie musisz się na to godzić.

8 lipca w życie wchodzi nowe przepisy o Państwowej Inspekcji Pracy.

Jeśli pracujesz jak na etacie, ale nie masz umowy o pracę, możesz zgłosić się do Państwowej Inspekcji Pracy.

Teraz PIP będzie mogła przekształcić Twoją umowę śmieciową w umowę o pracę, gwarantując należne Ci prawa pracownicze:

- ✓ płatny urlop
- ✓ płatne zwolnienie chorobowe
- ✓ ochronę przed zwolnieniem z dnia na dzień
- ✓ płatny urlop macierzyński, ojcowski i rodzicielski
- ✓ inne uprawnienia z Kodeksu pracy zwiększające pewność i bezpieczeństwo pracy

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

NOWY PORZĄDEK NA RYNKU PRACY



FOKUS

• Obecną odsłonę „Czystego Powietrza” pozytywnie ocenia 25 proc. gmin, a 34 proc. wystawiło ocenę negatywną

WARSZAWA

Szef MON twierdzi, że prezydent wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie

Otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że Karol Nawrocki nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie – oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

Karolina Wrońska

W poniedziałek MON odtajnił informacje nt. wsparcia dla Ukrainy w latach 2022-2026. Kosiniak-Kamysz poinformował wówczas, że łączny koszt zrealizowanych donacji Polski dla Ukrainy wynosi około 16,45 mld zł, z czego 14,9 mld zł przypadło na lata 2022-2023, za rządów PiS. Wśród przekazanych Ukrainie od 2024 roku środków szef MON wymienił m.in. pociski rakietowe PAC-3 do systemu Patriot.

Tego samego dnia szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki napisał na X, że przekazywanie sprzętu Ukrainie jest wyłączną kompetencją rządu. Dodał, że uchwały w tej sprawie są podejmowane w trybie niejawnym, a procedura ich podejmowania nie przewiduje konsultacji ani udziału prezydenta, ani Biura Bezpieczeństwa Narodowego.

We wtorkowym wpisie na X Kosiniak-Kamysz napisał, że „otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że prezydent Nawrocki nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie”. Szef MON wskazał, że ta sprawa była omawiana na posiedzeniach Komitetu Bezpieczeństwa Rady Ministrów z udziałem przedstawiciela BBN 10 i 17 lutego oraz 24 marca tego roku. Zaznaczył, że informacje otrzymał także szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki, a „z samym Karolem Na-



Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej przedstawił szczegóły pomocy wojskowej udzielonej Ukrainie

wrockim rozmawiał o tym sekretarz generalny NATO Mark Rutte”. „W czym interesie kłamiecie?” – zapytał Kosiniak-Kamysz.

Do wpisu ministra obrony narodowej, także na X, odniósł się szybko prezydent Karol Nawrocki. „Panie Premierze (...), zdumiewa mnie Pan. Ja zarówno z Panem, z Panem Premierem Donaldem Tuskiem czy z Sekretarzem Generalnym NATO Markiem Rutte rozmawiam o wielu sprawach, na różnych forach, często bez konkluzji. Nie opowiadam wówczas,

że coś ustaliliśmy” – napisał prezydent. „Decyzję podjął Pan, proszę się z nią pomęsku zmierzyć. Mogę natomiast pomóc – wyjdę z inicjatywą legislacyjną i z chęcią wezmę pełną odpowiedzialność także za donację sprzętu” – dodał prezydent.

„Panie prezydencie (...) odpowiedzialność za modernizację polskiej armii i jej wzmocnienie, a także donacje sprzętu w uzgodnieniu z naszymi sojusznikami ponosi rząd” – odpowiedział prezydentowi szef MON. „Rząd z tej odpowiedzialności się wywiązuje,

na nikogo jej nie przerzucą” – podkreślił Kosiniak-Kamysz. „Pana współpracownicy powinni jednak być precyzyjni i przekazać zgodnie z prawdą, że o każdym takim działaniu jest Pan informowany. Przedstawiciele Kancelarii Prezydenta nie mogą opowiadać kłamstw” – dodał.

O to, czy prezydent miał informację o przekazaniu Ukrainie pocisków do systemów przeciwlotniczych Patriot, był też pytany na wtorkowym briefingu przed wylotem na szczyt NATO w Ankarze szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. – Decyzję podjął rząd i to rząd ponosi za to pełnię odpowiedzialności – odparł Przydacz i dodał, że nie była ona konsultowana z prezydentem ani Biurem Bezpieczeństwa Narodowego. Oświadczył również, że nie da się wciągnąć w dyskusję, którą – według niego – „proponuje strona rządowa o tym, w jakiej formule prezydent był informowany, czy nie był” albo czy uchwała rządowa została do niego przesłana.

– Uchwała, tak jak mówię, była niejawną. Ważna jest decyzja i decyzję podjęła Rada Ministrów i to Rada Ministrów ponosi odpowiedzialność za tę decyzję – ocenił Przydacz. Dodał, że próba „podzielenia się odpowiedzialnością” z innymi aktorami jest próbą „niegodną” i nie będzie wchodził w tego typu dyskusję. PAP

KRÓTKO

Wrocław

Usunięto niewybuch z II wojny światowej

Patrol saperski usunął we wtorek 250-kilogramową bombę lotniczą z II wojny światowej, którą znaleziono podczas prac ziemnych w okolicy ul. Trzemeskiej w centrum Wrocławia. Na czas usuwania niewybuchu zarządzono ewakuację budynków w promieniu 300 metrów od miejsca, w którym znaleziono bombę. Według szacunków urzędu miasta na tym obszarze mieszka około 3 tys. osób, ale ostatecznie w szkole podstawowej, gdzie przygotowano miejsca dla ewakuowanych, przebywało około 120 osób. PAP

Łódź

Po ekstradycji z Peru trafił za kratki

Poszukiwany listami gończymi i czerwoną notą Interpolu 43-latek, który uciekł do Peru, by uniknąć orzeczonej przez sąd w Łodzi kary ośmiu lat więzienia, wrócił do Polski. Stało się to dzięki procedurze ekstradycyjnej. Skazany został m.in. za udział w zorganizowanej grupie przestępczej specjalizującej się w wyłudzeniu pieniędzy metodą na policjanta.

Olsztyn

Polska aktywistka zamordowana w Ekwadorze?

Prokuratura Okręgowa w Olsztynie, która wyjaśnia okoliczności śmierci polskiej aktywistki Moniki Silvy-Koniuszek w Ekwadorze, otrzymała wstępny raport z sekcji zwłok. Dokument wskazuje na celowe działanie osób trzecich. Polska prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących obrażeń Silvy-Koniuszek ani innych dokumentów przekazanych przez stronę ekwadorską.

PROKURATURA

Serbia nie potwierdza pobytu Romanowskiego

Marcin Koziestański

Do Sądu Okręgowego w Warszawie wpłynęła odpowiedź prokuratury dotycząca miejsca pobytu byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

Dokument został przekazany w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym ewentualnego

uchylenia Europejskiego Nakazu Aresztowania (ENA) wobec byłego wiceministra sprawiedliwości.

Jak podaje RMF FM, prokuratura nie dysponuje potwierdzeniem, że Romanowski przebywa obecnie w Serbii. To efekt oficjalnej odpowiedzi przekazanej przez serbskich śledczych.

Wniosek o uchylenie ENA złożył wcześniej obrońca Marcina Romanowskiego. Argumentował on, że według doniesień medialnych polityk miał opuścić Węgry i przenieść się do Serbii. Zdaniem obrony miałyby to oznaczać, że ENA nie może zostać skutecznie wykonany, ponieważ Serbia nie należy do Unii Europejskiej.

BEZPIECZEŃSTWO

Fotoradary i OPP staną w nowych miejscach?

Mariusz Michalak

Obecnie w systemie CANARD działa 516 fotoradarów i 114 odcinkowych pomiarów prędkości (OPP). Jeden z posłów ma pomysł, gdzie jeszcze można ustawiać takie urządzenia.

Poseł Jarosław Wałęsa w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury przedstawił propozycję

nowego wykorzystania tego typu urządzeń. Zasugerował, aby były one znacznie częściej wykorzystywane na odcinkach dróg, na których prowadzone są remonty lub prace związane z ich rozbudową.

– Na czas prowadzenia robót wprowadzane są ograniczenia prędkości, zwiężenia pasów ruchu, zmiany toru jazdy oraz tymczasowa organizacja ruchu. Mimo stosowanego oznakowania wielu kierowców nie przestrzega wprowadzonych ograniczeń (...). Stanowi to zagrożenie nie tylko dla samych kierowców, lecz przede wszystkim dla pracowników drogowych – uzasadnia swój pomysł Jarosław Wałęsa.



FOT. L. SZYMAŃSKI/PAP

Polska polityka w odniesieniu do wojny rosyjsko-ukraińskiej jest polityką stabilną i nie będzie zależała od politycznych emocji czy politycznych gier pomiędzy partiami w Polsce

DONALD TUSK
premier

DAMASZEK

Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

Co najmniej 18 osób, w tym czterech policjantów, zostało rannych we wtorek rano w wyniku dwóch eksplozji w stolicy Syrii, Damaszku. Do eksplozji doszło w czasie, gdy wizytę w mieście składał prezydent Francji Emmanuel Macron.

Agencja Reutersa podała za mediami syryjskimi, że oba ładunki eksplodowały w pobliżu hotelu, w którym Macron uczestniczył we wtorek w spotkaniach. Jednak prezydent Francji opuścił hotel wcześniej, udając się do pałacu prezydenckiego na rozmowy z tymczasowym prezydentem Syrii Ahmedem al-Szarą. Pałac Elizejski przekazał, że Macron nie słyszał eksplozji, gdy wyjeżdżał na to spotkanie.

Pierwszy z improwizowanych ładunków wybuchowych został umieszczony w zaparkowanym samochodzie, a drugi – w kontenerze na śmieci. Pierwszy wybuch nastąpił wkrótce po tym, gdy konwój Macrona wyruszył w kierunku pałacu prezydenckiego. Drugi – kilkadziesiąt sekund później. Do eksplozji doszło obok karetki zaparkowanej na miejscu zdarzenia, gdzie zgromadziło się około dwudziestu osób.

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego

przez oficjalną agencję Sana, służby bezpieczeństwa odkryły bomby, które wybuchły w momencie, gdy próbowano je rozbroić.

Prezydent Francji przybył do Damaszku w poniedziałek wieczorem. Jest to pierwsza wizyta przywódcy zachodniego mocarstwa od czasu dojścia do władzy koalicji islamijskiej w Syrii w grudniu 2024 r. Wizyta Macrona podkreśla geopolityczną transformację Syrii pod rządami al-Szary, byłego dowódcy Al-Kaidy, który – dążąc do odbudowy kraju, zniszczonego w ciągu 13 lat wojny domowej – nawiązał bliskie stosunki z mocarstwami zachodnimi i bliskowschodnimi.

PAP



Syryjski prezydent Ahmad al-Szara, podejmuje francuskiego przywódcę w Damaszku

CHINY

Burze, tornada i zalania. Są ofiary śmiertelne i zaginieni

Anna Nagel

Co najmniej 15 osób zginęło, a 17 uznano za zaginione w wyniku gwałtownych burz, tornad i powodzi, które w ostatnich dniach nawiedziły środkowe i południowe Chiny.

W prowincji Hubei w środkowej części Chin poniedziałkowe tornada i wiatry wiejące z prędkością blisko 150 km/godz. zabiły 11 osób i raniły 173. Zrywiał dachy i niszczył infrastrukturę m.in. w miastach Huanggang i Huangshi.

W regionie autonomicznym Kuangsi, na południowym wschodzie kraju, utrzymujące się od kilku dni ulewne deszcze wywołały przez tajfun Maysak spowodowały powodzie i przerwały tamy w okolicach

miasta Nanning. Zginęły co najmniej cztery osoby, a blisko 48 tys. ewakuowano.

W prowincji Gansu trwają ponadto poszukiwania 16 zaginionych po zejściu potężnej lawiny błotnej – podała rządowa telewizja CCTV.

W reakcji na rozległe zniszczenia w wielu regionach państwa przywódca ChRL Xi Jinping wezwał we wtorek państwowe służby ratownicze do podjęcia „wszelkich możliwych wysiłków” w celu ratowania poszkodowanych.

Zagrożenie rośnie, ponieważ znad Pacyfiku w stronę wschodniego wybrzeża Chin zmierza supertajfun Bavi, któremu towarzyszą wiatry o prędkości do 290 km/godz.

Co roku Chiny zmagają się latem z klęskami żywiołowymi.

PAP

POLSKA-UKRAINA

Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

W kontekście rocznicy tragedii wołyńskiej, która przypada 11 lipca, sytuacja może się zaostrzyć, bo Ukraina nie zamierza przyjmować ultimatum od nikogo.

Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, przewiduje, że napięcia w stosunkach z Polską wkrótce osiągną punkt kulminacyjny. W wywiadzie dla RBK-Ukraina podkreślił, że najtrudniejszy etap w relacjach dwustronnych dopiero nadzieje.

– Ten (punkt kulminacyjny) na pewno nastąpi wkrótce. Nie ma w tym żadnej wielkiej tajemnicy (11 lipca) przypada rocznica rzezi wołyńskiej. Z informacji, które posiadam, wynika, że oni przygotowują (strona polska) cały szereg – powtórzę to – działań prowadzących do eskalacji, więc najwyraźniej wszystko to będzie teraz kontynuowane – powiedział Budanow.

Budanow podkreślił, że Ukraina nie przyjmie żadnego ultimatum, nawet od potężniejszych krajów, takich jak Rosja.

– Ukraina nie przyjmie ultimatum od nikogo na tym świecie. Ostatnio to Rosja próbowała postawić nam ultimatum – bez urazy wobec Polski, ale (Rosja) jest nieco potężniejsza niż Polska – a my i tak go nie przyjęliśmy. Tak, jest ciężko, źle, jest dużo krwi. Ale nawet ich ultimatum nie przyjęliśmy. Dlaczego więc ktoś sądzi, że przyjmimy coś innego, z innej strony? Nie należy rozmawiać z nami za pomocą ultimatum – mówił szef gabinetu prezydenta Ukrainy.

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błęd-



Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, zabiera głos na temat relacji polsko-ukraińskich

nych kroków. Budanow zapowiedział, że każdy przejaw nieprzyjaznej polityki spotka się z odpowiednią reakcją.

– Jeśli uznajemy, że ktoś podejmuje niedojrzałe działania, to po co mamy odpowiadać i sami wykonywać błędne kroki z wyprzedzeniem? Niech najpierw wykonają ruch – wtedy zastanowimy się i odpowiednio zareagujemy. Nikt nie zamierza siedzieć z założonymi rękami – zadeklarował.

Budanow wyraził nadzieję, że największa eskalacja doprowadzi do deeskalacji, a nie do katastrofy.

W ostatnich miesiącach doszło do napięć w relacjach polsko-ukraińskich w związku ze sporem o kwestie historyczne, w tym o upamiętnianie Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA) i związanych z nią postaci. Spór wywołała podjęta pod koniec maja decyzja prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o nadaniu ukra-

ińskiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

Decyzja ta spotkała się z krytyką w Polsce. Negatywnie ocenili ją m.in. premier Donald Tusk, szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, resort dyplomacji, a prezydent Karol Nawrocki 19 czerwca poinformował, że zdecydował o odebraniu Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Dzień później Zełenski odesłał order do Warszawy za pośrednictwem firmy kurierskiej.

Polska uznaje zbrodnie popełnione przez UPA na ludności polskiej za ludobójstwo, podczas gdy wielu ukraińskich historyków i polityków interpretuje je jako element szerszego konfliktu polsko-ukraińskiego.

Wołodymyr Zełenski podkreślił, że Polskę i Ukrainę łączy historia i że oba kraje muszą myśleć o bezpieczeństwie w obliczu wspólnego agresora. PAP

POROZUMIENIE

Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

Polska podpisała z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją porozumienie w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot – poinformował wczoraj szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O podpisaniu porozumienia minister obrony narodowej poinformował we wpisie na X. „Podpisaliśmy

porozumienie z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot” – napisał szef MON. „To znacznie zwiększy moce oraz przyspieszy produkcję i serwis pocisków” – podkreślił.

„Tym, którzy od kilku dni straszą, że Polska traci zdolności obronne, udowodnimy, jak bardzo się mylą” – zaznaczył szef MON.

Kosiniak-Kamysz wskazał, że celem Polski jest nie tylko kupowanie nowoczesnego uzbrojenia, ale rów-

nież udział w produkowaniu i serwisowaniu go w Europie.

Wcześniej, na marginesie szczytu NATO w Ankarze, wiceminister obrony USA Michael Duffy powiedział, że Stany Zjednoczone nie wykluczają produkcji zaawansowanych pocisków PAC-3 Patriot firmy Lockheed Martin poza granicami kraju. Z kolei portal Politico wskazywał, że do podpisania porozumienia w tej sprawie dojdzie we wtorek, podczas NATO Defence Industry Forum.

PAP

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Udar dotyczy coraz młodszych osób • Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Choć rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) – obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kmień czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wyplenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia

jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego? Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie

w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzro-

Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego

stu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryny. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

średnio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczerwienienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

FO T. KRZYSZTOF KAPICA/POLSKA PRESS

UDARY



Jeśli dzieje się coś nagłego i niepokojącego, należy dzwonić po pogotowie. W przypadku udaru czas ma kluczowe znaczenie

Udar dotyczy coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiam z neurologiem Ryszardem Nowakiem.

Katarzyna Waś-Zaniuk

Katarzyna Waś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.

Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zaczniemy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udary u osób młodych są

szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru. Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też

inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczyń może stać się przyczyną udaru.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrtwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kąćka ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

● **Nie wolno czekać, aż objawy same miną**

Jeśli pojawia się osłabienie ręki lub nogi, asymetria twarzy, zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia, nagłe silne zawroty głowy – nie należy czekać

W takiej sytuacji trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego. Pacjent nie musi mieć pewności, że ma udar. Lekarze i ratownicy to oceniają.

SZPITALA

70 godzin na dyżurze. NIK ujawnił, co dzieje się w polskich szpitalach klinicznych

Katarzyna Waś-Zaniuk

Ponad 90 proc. skontrolowanych szpitali klinicznych naruszało przepisy dotyczące czasu pracy personelu medycznego – wynika z najnowszej raportu Najwyższej Izby Kontroli. Ponad 70 godzin pracy bez istotnej przerwy to nie incydent, lecz objaw głębszego kryzysu organizacyjnego.

Najwyższa Izba Kontroli objęła badaniem dziesięć największych szpitali klinicznych funkcjonujących w głównych ośrodkach akademickich w Polsce. Wśród skontrolowanych placówek znalazły szpitale kliniczne w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Rzeszowie, Szczecinie. Wyniki raportu ujawniły nieprawidłowości dotyczące czasu pracy personelu, a także uchybienia w obszarze infrastruktury i sprzętu.

Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby

Wyobraźmy sobie lekarza, który zaczyna dyżur w poniedziałek rano, a kończy go dopiero w czwartek nad ranem. Przez ten czas podejmuje kolejne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów, choć zmęczenie narasta z każdą godziną.

W dziewięciu z dziesięciu skontrolowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli placówek lekarze i pielęgniarki pracowali z naruszeniem przepisów. Kontrola wykazała, że 75 osób świadczyło pracę nieprzerwanie przez ponad 24 godziny. Rekordzista pozostał na dyżurze przez 70 godzin i 10 minut – niemal trzy doby bez przerwy.

Dlaczego do tego dochodzi? Dyrektorzy szpitali wskazywali przede wszystkim na braki kadrowe i nagłe nieobecności personelu. Gdy nie ma kto zastąpić lekarza lub pielęgniarki, dyżur jest przedłużany. Dodatkowo

część medyków pracuje jednocześnie na etacie i na kontraktach, a obecny system nie pozwala skutecznie kontrolować ich łącznego czasu pracy.

Szpitala tłumaczyły również, że osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych nie podlegają przepisom Kodeksu pracy. Zdarzało się więc, że lekarze sami decydowali o pozostaniu na kolejnym dyżurze, kierując się dobrem pacjentów i obawą, że nie będzie miał ich kto zastąpić. Kontrola wykazała także błędy administracyjne – źle ułożone grafiki czy brak przepływu informacji między działami.

Zdaniem Najwyższej Izby Kontroli problem wykracza daleko poza kwestie organizacyjne. Przemęczony personel oznacza większe ryzyko pomyłek i niższą jakość opieki nad pacjentami. Dlatego NIK od lat apeluje o stworzenie jednego systemu ewidencji czasu pracy dla wszystkich medyków, niezależnie od tego, czy pracują na etacie, czy na kontrakcie. Tylko wtedy będzie można skutecznie kontrolować, ile naprawdę czasu spędzają w pracy i czy mają zapewniony odpoczynek.

Pod względem finansowym najlepiej wypadły placówki w Gdańsku i Zabrze. Niemal przez cały analizowany okres utrzymywały dodatni wynik, zachowywały płynność i nie notowały zadłużenia. Najtrudniejsza sytuacja panowała natomiast w szpitalu w Warszawie. Choć w latach 2023–2024 wykazywał dodatnie wyniki ze sprzedaży usług, jego bieżąca działalność była prowadzona przy stałym deficycie i wysokim poziomie przeterminowanych zobowiązań. Kontrolerzy zauważyli, że podczas gdy jedne oddziały były dobrze obłożone, na innych wiele łóżek przez długi czas pozostawało pustych. To z kolei oznaczało, że szpitale ponosiły koszty utrzymania personelu i infrastruktury, mimo że część przygotowanych miejsc nie była wykorzystywana.



Nawet 70 godzin pracy bez przerwy. Alarmujący raport o szpitalach klinicznych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**Śmiertelnie niebezpieczny owoc
Dlaczego wilcza jagoda jest śmiertelnie niebezpieczna?**

Chociaż latem wiele osób decyduje się kupić leśne owoce na targu lub w sklepie, są też tacy, którzy wolą zbierać je samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że brak wiedzy o leśnych roślinach może mieć bardzo poważne konsekwencje. Jednym z największych zagrożeń dla niedoświadczonych zbieraczy jest pokrzyk wilcza jagoda. To jedna z najbardziej trujących roślin w Europie. Toksyczne substancje obecne są w całej roślinie – od korzeni i liści po charakterystyczne, ciemne owoce. Nawet niewielka ilość może wywołać poważne zatrucie, a nawet doprowadzić do niewydolności organizmu i śmierci. Największe stężenie toksycznych alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach rośliny. Spożycie około 10 owoców przez dorosłego może za-

kończyć się śmiercią. Dziecko do wystąpienia stanu bezpośrednio zagrażającego życiu mogą wystarczyć zaledwie cztery wilcze jagody. Pierwszymi objawami zatrucia są najczęściej: • zaczerwienienie skóry • przyspieszony oddech • świątłowstręt • rozszerzone źrenice • pobudzenie • nudności i wymioty. W cięższych przypadkach mogą pojawić się także wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia słuchu, wzroku i mowy. Lasy Państwowe ostrzegają, że owoce wilczej jagody są słodkie w smaku, przez co mogą łatwo zmylić osoby nieświadome zagrożenia. Jedną z substancji zawartych w wilczej jagodzie jest atropina – alkaloid, który znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. W odpowiednio dobranych dawkach wykorzystuje się ją m.in. w okulistyce do rozszerzania źrenic przed badaniem dna oka, a także jako składnik niektórych leków o działaniu rozkurczowym. Problem poja-

wia się jednak wtedy, gdy atropina występuje w bardzo wysokim stężeniu, jak ma to miejsce w wilczej jagodzie. Wówczas działa silnie toksycznie. Poraża zakończenia układu nerwowego, zaburza pracę mięśni gładkich i może powodować zaburzenia widzenia czy halucynacje.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jagody prosto z krzaczka

Dlaczego należy myć jagody?

Jagody leśne są smaczne i będąc w lesie, nie możemy się oprzeć, żeby nie skosztować ich prosto z krzaczka. Wiele jednak ryzykujemy, ponieważ na nieumytych owocach mogą znajdować się jaja groźnego pasożyta. „Chorobą brudnych jagód”, czyli bąblowicą, możemy się zarazić, jedząc niemyte owoce, szczególnie leśne, takie jak jagody (a dokładniej borówka czernica) czy poziomki, ale też inne brudne owoce i warzywa czy surowe mięso. Nie-

które osoby przestrzegają dzieci, mówiąc im, żeby nie jadły brudnych jagód, bo lisy na nie sikają i roznoszą w ten sposób choroby. Jest w tym wiele racji, ponieważ jaja bąblowca mogą znajdować się w odchodach, a dokładnie w kale zwierząt leśnych takich jak właśnie lisy, wilki, rysie, jelenoty, ale też nieodrobaczane psy i koty. Dlatego zawsze należy myć jagody przed jedzeniem. W przeciwnym razie możemy zarazić się groźną dla zdrowia i życia bąblowicą. To odzwierzęca choroba pasożytnicza, którą wywołuje tasziemiec bąblowcowy (bąblowiec). Istnieją dwa rodzaje tej choroby: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, przy czym ta druga jest najbardziej niebezpieczna dla życia. Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, ale też wilków czy rysi, dużo rzadziej psów i kotów. Jego jaja są wydalane z kałem zwierząt i trafiają na runo leśne, skąd w łatwy sposób mogą zostać przeniesione na rosnące nisko jagody czy poziomki.

Tasziemiec ma około 2 mm, a jego jaja zaledwie około 0,04 mm i nie są dostrzegalne gołym okiem. Jaj pasożyta nie zauważymy więc na skażonych nimi owocach leśnych. Po zjedzeniu jagód zainfekowanych jajami tasziemca trafiają one do naszego układu pokarmowego. Larwy tasiemca zagnieżdżają się najczęściej w wątrobie, niszcząc ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, a nawet mózgu. Organizm, próbując bronić się przed pasożytem, wytwarza torbiel wokół niego, która z czasem rośnie i uciska na tkanki i narządy. Największym zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, które objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Szybko może dojść nawet do śmierci.

Monika Góralska



FOT. FREEPIK.COM

ZDROWA DIETA

Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuźów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

oprac. **Katarzyna Wąs-Zaniuk**

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czereśnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” – wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczać szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bez znaczenia.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” – powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika, podaje Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miódowego ma 13,8 grama cu-



FOT. GETTY IMAGES

Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki

kru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miódowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” – zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

Włącz te warzywa do swojej diety

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru – wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują na przykład, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu – kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłyby warzywa liściaste i wynika to z faktu,

że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” – powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i hash browns (drobno siekanych, smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

„Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika” – dodała.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek inne warzywo, wynika z badania Potatoes USA z 2025 roku.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu – przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcanym jest w witaminę A – powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

Świeże czy mrożone jagody?

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów, a przy tym należą do ulubionych produktów Fetter.

Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek, powiedziała. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

„Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych” – powiedziała.

Jej przesłanie dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynosić liczne korzyści zdrowotne.

Z danych federalnych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

ŚLUPSK

GryfCon Słupsk, czyli dwa dni wypełnione fantastyką i grami

Patryk Czerwiński

GryfCon Słupsk, największy konwent fantastyki, gier i popkultury w regionie, odbędzie się już w ten weekend. Na uczestników czekają turnieje, prelekcje, warsztaty, spotkania z twórcami oraz koncerty.

GryfCon powstał z inicjatywy lokalnych pasjonatów fantastyki i kultury alternatywnej. Jego pomysłodawcami są pisarz fantastyki Krzysztof Brac oraz Kamil Stachyra, którzy wraz z zespołem współpracowników i wolontariuszy od kilku lat rozwijają wydarzenie. Głównym celem konwentu jest stworzenie przestrzeni do integracji, wymiany doświadczeń i wspólnego rozwijania zainteresowań przez osoby w różnym wieku.

Tegoroczna edycja odbędzie się w dniach 11-12 lipca w Słupskim Ośrodku Kultury przy ul. Banacha 17. Organizatorzy przygotowali bogaty program atrakcji. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w turniejach gier planszowych i karcianych, sesjach



Organizatorzy przypominają, że udział w wydarzeniu jest wolny

RPG, odwiedzić strefę retro gamingu, wysłuchać prelekcji i uczestniczyć w warsztatach tematycznych. Nie zabraknie również spotkań z autorami i twórcami, strefy wystawców oraz rękodzielników, a także koncertów i konkursu cosplay.

Każda edycja GryfConu posiada własny motyw przewodni. W ubiegłym roku organizatorzy zaprosili uczestników do alternatywnej rzeczywistości inspirowanej uniwersum STALKER. Tegoroczna odsłona również będzie

miała swój motyw przewodni, jednak – jak podkreślają organizatorzy – postawi przede wszystkim na większą różnorodność programu i jeszcze szerszą ofertę atrakcji dla uczestników.

– Misją GryfConu jest promowanie kreatywności, integracji społecznej oraz aktywnego uczestnictwa w kulturze. Konwent wspiera rozwój inicjatyw artystycznych i społecznych, tworząc przestrzeń do prezentacji twórczości niezależnych autorów, artystów, cosplayerów i rękodzielników

– informuje Stowarzyszenie GryfCon Słupsk.

Nieodłącznym elementem wydarzenia są także działania charytatywne. Podobnie jak podczas poprzednich edycji, również w tym roku organizatorzy będą prowadzić zbiórkę na rzecz OTOZ Animals Słupsk, zachęcając uczestników do wsparcia działalności organizacji pomagającej bezdomnym i potrzebującym zwierzętom.

Wstęp na GryfCon jest bezpłatny.

SZCZECIN

Plenerowe Kino na Leżakach. Kolejny seans już jutro

AB

Kino na leżakach ponownie zagości na szczecińskich osiedlach, zapraszając mieszkańców do wspólnego spędzania letnich wieczorów pod gołym niebem.

Najbliższy pokaz odbędzie się w czwartek o godz. 21:30 na boisku przy ul. Kolonistów. Widzowie zobaczą film „Teoria wszystkiego” – brytyjski melodramat biograficzny w reżyserii Jamesa Marsha, oparty na wspomnieniach



FOT. DYSTRYBUTOR

Eddie Redmayne zagrał wybitnego matematyka

Jane Hawking „Podróż ku nieskończoności. Moje życie ze Stephenem”.

KOSZALIN

PARKAMERKI 2026, czyli lato z muzyką klasyczną

AB

W cztery pierwsze środy lipca o godz. 18.00, nad stawem od strony ul. Młyńskiej, wystąpią młodzi, utalentowani polscy pianiści.

Dziś w ramach cyklu przedkoszalińską publicznością wystąpi Yehuda Proko-

powicz, student krakowskiej Akademii Muzycznej. Grę na fortepianie rozpoczął w wieku czterech lat pod okiem swojej siostry Veroniki.

Na koncercie ma ponad 30 nagród zdobytych w konkursach krajowych i międzynarodowych. A w 2026 roku został laureatem Paszportu Czytelników „Polityki”.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera łagodne i mniej wilgotne powietrze z zachodu. W ciągu dnia będzie pogodnie tylko na wschodzie więcej chmur i możliwy deszcz. Temperatura max do 17:21°C. Wiatr umiarkowany i silny z zachodu. W nocy pogodnie. Jutro na ogół słonecznie i bez opadów. Temperatura wzrośnie do 19:22°C. Wiatr umiarkowany z płn.-zach. Kolejne dni słoneczne i cieplejsze. W weekend temp. max do 20:23°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft) 3-4
Siła wiatru (Bft) 4-5
Kierunek wiatru NW 1010 hPa

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	19°	20°
Kraków	20°	19°
Lublin	17°	18°
Olsztyn	17°	18°
Poznań	22°	23°
Toruń	20°	22°
Wrocław	22°	22°
Warszawa	19°	21°
Karpacz	21°	21°
Ustrzyki Dolne	19°	19°
Zakopane	15°	15°

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

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZYJMĘ do pralni, Koszalin, 724-711-148.

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E Sławno transport krajowy (CHŁODNIA) tel 502066767,504255395

SZUKAM PRACY

EMERYT poszukuje pracy jako konserwator lub portier, 795-392-914.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

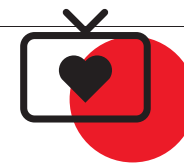
AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskappress.pl

PROGRAMOWO



G. 20:50

Godzilla II: Król potworów

TVN

Legendarna Godzilla powraca w filmie pełnym widowiskowych efektów specjalnych. Przedstawiciele agencji Monarch muszą zmierzyć się z grupą potworów o gigantycznych rozmiarach. Potężna Godzilla staje do walki z Mothrą, Rodanem i swoim najgroźniejszym wrogiem – trzygłowym Królem Ghidorahem. Kiedy olbrzymi przedstawiciele gatunków, nagle powstają, rozpoczyna się walka o dominację, a przyszłość ludzkości staje pod znakiem zapytania. Produkcja tego widowiskowego filmu kosztowała ponad 170 mln dolarów.

G. 20:00

Cast Away: Poza światem

Paramount

Chuck Noland (Tom Hanks) jest menedżerem w firmie kurierskiej. Bezgranicznie oddany pracy, zaniedbuje narzeczoną, Kelly. Szybkość i punktualność stały się jego obsesją.

Podczas lotu dochodzi do katastrofy. Samolot wpada do oceanu, a morze wyrzuca go na brzeg bezludnej wyspy. Musi nauczyć się żyć w samotności, zdobywać pożywienie. W takich warunkach Chuck spędza 4 lata. Buduje tratwę i wyrusza po ocalenie...



G. 19:55

SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

Polsat



Komedia romantyczna z elementami thrilleru. Hugh Grant i Sarah Jessica Parker w rozkosznej opowieści o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.

Meryl i Paul Morganowie, znudzone sobą nowojorskie małżeństwo w średnim wieku, postanawiają się rozstać. Paul stara się ratować ich związek i zaprasza Meryl na romantyczną kolację. Ale zamiast pojednania, przeżywają chwilę grozy, a może być jeszcze gorzej, bo przypadkowo są się jedynymi świadkami brutalnego morderstwa. W rezultacie stają się celem płatnego zabójcy, niejakiego Vincenta. Policja w ramach programu ochrony przenosi ich razem do stanu Wyoming. Zostają objęci tymczasową ochroną męża i żony, a właściwie szeryfa i jego zastępcy - Claya i Emmy Wheeler. Teraz para niepoprawnych mieszczuchów musi poradzić sobie z brakiem kontaktu telefonicznego czy internetowego, dzikimi niedźwiedziami, niezdarnymi próbami strzelania z karabinów, rąbaniem drewna i nauką jazdy konnej, nieprzewidywalną pogodą, świeżym powietrzem oraz... przebywaniem we własnym towarzystwie.

G. 21:30

Tożsamość zdrajcy

TVP 1

Akcja filmu rozgrywa się w Londynie, a bohaterką jest Alice Racine (Noomi Rapace), niegdyś czołowa agentka CIA. Po zakończonej fiaskiem akcji w Paryżu, która pochłonęła wiele ofiar, Alice pracuje teraz jako urzędniczka w londyńskim ośrodku pomocy dla imigrantów, gdzie wykonuje tajne zadanie.

CIA aresztuje Khaleela podejrzanego o planowanie biologicznego ataku na amerykański cel w Londynie. Była agentka zostaje niespodziewanie wezwana na miejsce przesłuchania. Szybko odkrywa, że w szeregach CIA kryje się zdrajca. Od tej pory sprawa nabiera tempa. Rozpoczyna się pościg, którego stawką jest życie milionów ludzi oraz bezpieczeństwo kraju. Alice uświadamia sobie, że została oszukana i wplątana w sieć intryg. Próbuje uwolnić schwytanego kuriera Khaleela Lateefa, ale ten ginie podczas wymiany ognia. Zdaje sobie sprawę, że tylko w pojedynkę może udaremnić atak zabójczy biologiczny atak na miasto.



G. 18:45

Bohdan Smoleń. W cieniu sceny

TVP Dokument

Opowieść o wyjątkowym człowieku, wielkiej sławie i gorzkim cenie artystycznego sukcesu.

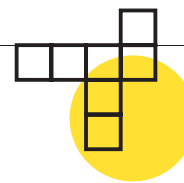
Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku z życiorysem Smolenia.

G. 20:00

Jacht

TV Puls

Niedawno zwolniona warunkowo z więzienia Bella Denton niespodziewanie dziedziczy luksusowy jacht po ojcu, z którym od lat nie miała kontaktu. Jedna noc na łodzi przeradza się w koszmar, gdy na pokład wdzierają się bandyci, którzy szukają ukrytego majątku. Uwięziona na otwartym morzu, Bella staje do walki o przetrwanie. Przejmując inicjatywę, zmieniając się z ofiary w przeciwnika, który z determinacją walczy o życie. Odkrywa też mroczne sekrety ojca.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji. Dobrze na tym wyjdiesz.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą najlepsze efekty. Horoskop na dziś radzi zadbać o relację z bliskimi.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środek sugeruje, by nie bać się nowych pomysłów.

Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny wróży, że chwila odpoczynku doda Ci energii.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja to podstawa. Horoskop dzienny na środek wróży, że osiągniesz sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia będzie Twoim największym atutem. Horoskop dzienny radzi szukać kompromisów.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie odkładać ważnych decyzji na później.

Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda Ci energii. Horoskop dzienny na środek wróży, że otworzysz się na nowe znajomości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie efekty szybciej, niż myślisz. Horoskop dzienny radzi znaleźć czas na relaks.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś wróży, że zrealizujesz odkładany od dawna pomysł.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny na środek do wskazuje, by słuchać serca.

KRZYŻÓWKA NR 103

Poziomo:

- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) Ryszard, serialowy Marian Paździoch,
- 11) popularna marka kawy,
- 12) wędrowny zespół aktorów,
- 13) wierzchnia część stołu,
- 14) czeski taniec ludowy,
- 15) końcowe dni karnawału,
- 17) wdowi pieniądz,
- 18) skała osadowa stanowiąca podłoże żyznych gleb,
- 19) napój alkoholowy, jabłecznik,
- 20) plamka na czole Hinduski,
- 23) kości łączące kręgosłup z mostkiem,
- 25) zniżka dla stałego klienta,
- 26) sprzeciw wyrażany bez przemocy,
- 27) sieć rybacka używana na jeziorach,
- 28) Amazonka lub Świętego Wawrzyńca,
- 31) na oczach bogini sprawiedliwości,
- 34) odcinek taśmy filmowej,
- 36) oderwany kawałek tkaniny,
- 37) przytrzymane przez popręg,
- 38) Wojciech, dziennikarz radiowy,
- 39) utrata względów, niezyczliwość,
- 40) zimny w piosence Bohdana Łazuki.

Pionowo:

- 2) muzyczne „naczynia”, czynele,
- 3) podniosły sposób mówienia,
- 4) opowiadany w towarzystwie,
- 5) pierwsza kromka z razowca,
- 6) najmniejsze naczynia krwionośne,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11							12		
13					14				
15	16								
17					18			19	
20	21						22		
23	24						25		
26									
27							28		29
30									
31	32	33					34	35	
36							37		
38				39				40	

AUTOPROMOCJA 0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

- 7) gwiazdozbiór nieba południowego,
- 8) sztuczny zbiornik wodny,
- 9) kowboj z popularnej kreskówki,
- 10) amerykańska odmiana gruszy,
- 16) masywna listwa stalowa,
- 21) Bruce, aktor z filmu „Wejście smoka”,
- 22) zagroda dla koni na ranczu,
- 23) komedia kryminalny z rolą

- Roberta Redforda,
- 24) figura przestrzenna, np. sześcián,
- 29) podrzuca jaja do gniazd innych ptaków,
- 30) dawny zwrot grzecznościowy,
- 32) końcowy przystanek tramwajów,
- 33) turystyczny lub ogórkowy,
- 34) broń strzelająca bełtami,
- 35) muzyczny system pracy.

ROZWIĄZANIE NR 102

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

jama borsuka	sycylijski wulkan	krewna w linii męskiej	różga stano-wisko pracy	zawija do portu	zanik głosek w wyrazie	uraza, pre-tensja	Umberto, pisarz asan w kontuszu	duże miasto w Czechach
końcowe dni karnawału	palma cukrowa			ostry sos z Meksyku				
			schodki na statek			kraj w Azji z Wientianem		
roślinny motyw dekoracyjny			ploną w kominku	głębia strój adwokata		małżeński pośrednik	mieszkaniec Baku	
mądry, doświadczony doradca	podanie o lkarze	prawy dopływ Warty	ofiara na tacę	pańskie konia tuczy		zmniejsza tarcie		
gatunek maślaka						naczynie na rosół		
			słowacki dopływ Dunaju		podłużna belka dachowa			
długa, nudna mowa				Rusowicz lub Sari		w balii praczki		

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

ROZWIĄZANIE: STALAKTY

SPORT

• **Klaudia Tarasiewicz** (MKP Szczecin) była 5. w sprincie i 22. na 10 km podczas pływackiego PŚ na akwenie w Setubal

ROZMOWA Z CZŁONKIEM ZARZĄDU PIŁKARSKIEJ POGONI SZCZECIN

Z. Deptuła: Zmiana na stanowisku trenera wpłynie ożywczo na zespół

Zaczęliśmy rozmowy z miastem na temat przeorganizowania umowy stadionowej, bo obecna mocno nas obciąża. To między 20 a 25 procent naszego budżetu - mówi dyrektor Pogoni.

Jakub Lisowski

Na trzy tygodnie przed startem rozgrywek jest Pan przerażony czy bardzo spokojny?

Ziemowit Deptuła, dyrektor operacyjny Pogoni: Jestem spokojny. Dlaczego miałbym być przerażony?

Jak czytamy media społecznościowe, to widzę zaniepokojenie brakiem skompletowanej kadry czy porażką w sparingu z ekstraklasowym przeciwnikiem.

Trzeba rozdzielić jedną rzecz. Sparingi to jest rodzaj treningu. Są założone pewne kwestie przez sztab szkoleniowy i to się sprawdza w sparingach, także nie demonizowałbym wyniku, bo w sparingach nie o to chodzi. Jeżeli chodzi o kadre, to ta kwestia jest pod pełną kontrolą osób, które zajmują się sportowymi sprawami w klubie. Nie widzę powodu do niepokoju czy przerażenia.

Czemu doszło do zmiany trenera? Czy kwestia rozstania z trenerem Thomasem Thomasem jest formalnie zakończona?

Ciężko mi o tym mówić, bo w Pogoni nie jestem odpowiedzialny za kwestie sportowe, a więc i np. umowy ze sztabem szkoleniowym czy z piłkarzami. Z mojego punktu widzenia - uważam, że taka zmiana na stanowisku trenera wpłynie ożywczo na zespół.

Jest mało czasu na wdrożenie hiszpańskiej myśli szkoleniowej przez Oscara Garcíę, w dodatku trochę brakuje do pełnej kadry.

Proszę pamiętać, że dopiero weszliśmy w okres przygotowawczy, ale i transferowy. To dotyczy nas, ale pozostałych zespołów Ekstraklasy. Wszędzie są zmiany, u części naszych konkurentów bardzo duża przebudowa. Na tle pozostałych drużyn to mamy zespół stabilny. I jeszcze nie spodziewam się, by trener wdrażał tylko



Ziemowit Pogoni w Pogoni pracuje od lutego 2026

myśl hiszpańską. Trener ma za sobą bogate doświadczenie w wielu klubach, krajach i te doświadczenia wprowadzi do naszego klubu. Mam nadzieję z dobrego skutkiem.

Czy jeszcze w tym tygodniu dołączy chociażby jeden stoper? Bo to priorytetowa sprawa.

Zaczęliśmy okienko transferowe sześć dni temu. Chcemy podejmować przemyślane decyzje i sprowadzać piłkarzy, którzy realnie podniosą jakość zespołu, a nie działać wyłącznie pod presją czasu. Pion sportowy robi wszystko, aby odpowiednie wzmocnienia pojawiły się jak najszybciej.

Czy Pogoń ma szansę pójść śladem Jagiellonii sprzed paru lat. W sezonie 2022/23 bronila się przed spadkiem, zmieniła trenera, uratowała się, a w kolejnym skutecznie walczyła o mistrzostwo Polski.

Patrząc z perspektywy wspomnianej Jagiellonii, to taki sukces oznacza spłat wielu czynników. Nie decyduje jedna rzecz, czy jeden transfer. W Jagiellonii nastą-

piła pewna konsekwencja działań, które zostały zrobione przez ówczesnego prezesa, radę nadzorczą. Mam tu na myśli głównie powołanie Adriana Siemienia na trenera. To była ryzykanci decyzja, bo wcześniej prowadził drużynę rezerw. Taki kierunek zaproponował zarządowi dyrektor sportowy. Później były kolejne elementy.

Kibicom optymizmu nie brakuje, co widać choćby po sprzedanych karnetach.

Zauważyłem, że w Szczecinie dużo osób bardzo pesymistycznie podchodzi do wielu aspektów i bardzo dużo krytykuje Pogoń. A sama sprzedaż karnetów jest na bardzo dobrym poziomie. W zeszłym roku sprzedaż karnetów napędzana była przez vouchery, które były sprzedawane przy okazji finału Puchar Polski. Teraz mamy już sprzedanych 5600 karnetów, ruszyła też subskrypcja i po 10 minutach sprzedaliśmy 44 subskrypcje. W mojej ocenie to nie jest tylko kwestia zaufania kibiców, ale też efekt przywiązania do klubu, kibicowania. Ja wierzę, że ten rok będzie bardzo dobrym dla Pogoni Szczecin i jestem o to spokojny.

Umowa z STS czy inne umowy sponsorskie dały Pogoni górkę finansową, którą klub przeznaczy na transfery? Czy sytuacja finansowa w pełni zabezpiecza funkcjonowanie dwóch ekstraklasowych zespołów Pogoni?

Kwestie finansów to naprawdę wymagająca sprawa, bo to nie jest tak, że umowy ze sponsorami gwarantują, zabezpieczają finanse klubu. Absolutnie nie. Po stronie przychodów jest bardzo wiele elementów i kwestia sponsoringu to jest około 10 procent budżetu. Bardzo się cieszę z przedłużenia umowy przez STS, bo to pokazuje wiarę firmy w klub. To jest dla mnie ważniejsze niż pozyskanie nowego sponsora. Pokazujemy, że jesteśmy wiarygodnym partnerem dla swoich kontrahentów. Dajemy dużo więcej niż jest to opisane w umowie. Wracając

do finansów klubu to chciałbym zwrócić uwagę na główny teraz problem - koszt stadionu. Jest to na poziomie 18 milionów złotych. To największy koszt, jaki mamy po kosztach osobowych, z którym musimy się borykać. Zaczęliśmy rozmowy z miastem na temat przeorganizowania umowy stadionowej, bo obecna mocno nas obciąża. W zależności od roku jest to między 20 a 25 procent naszego budżetu.

Co proponujecie miastu, żeby rozwiązać ten problem? Poprzedni zarząd chciał administrować obiektem, widział w tym korzyści, ale szybko czar prysł. Nowy zarząd też narzeka, choć ma frekwencję na poziomie 18 tysięcy kibiców na mecz.

Narzekanie to złe słowo. Rozmawiamy z miastem, w wielu sprawach nasze stanowiska są zbliżone. Rozmowy są w dobrym duchu, prowadzone bardzo partnersko. Trzeba szukać rozwiązań, a rozwiązania są na rynku, bo mamy wiedzę, jak to wygląda na różnych stadionach. W innych miastach kluby nie są tak obciążone. Podkreślam - rozmawiamy, a dialog jest najlepszą formą rozwiązywania wszelkiego rodzaju sytuacji, które nam ciążyą.

Czy ruszy w końcu restauracja na stadionie?

To jest taki temat, który powraca systematycznie w sferze publicznej. Myślimy o tym, porobiliśmy różne projekty, jesteśmy też na etapie uzgadniania kwestii technicznych. Musimy znaleźć odpowiedni moment, bo taka restauracja to jest spory wydatek finansowy. Reasumując - jest to w naszych planach i mam nadzieję, że to nastąpi w najbliższym czasie.

Muzeum klubowe?

Jak najbardziej jesteśmy za tym, żeby to muzeum powstało. Mamy do ogarnięcia kwestie formalne, które blokują start tego projektu.

© ©

Pełna wersja wywiadu - gs24.pl/sport

KRÓTKO

Kajakarstwo

Kacper Sieradzan młodzieżowym mistrzem świata

Ogromny sukces Kacpra Sieradzana i Wiskordu Szczecin podczas Mistrzostw Świata do lat 23 w Kanadzie. Szczecinianin w olimpijskiej konkurencji C1 1000 m zdobył złoto. W finale wyprzedził o ponad pół sekundy Adama Rudolfa z Czech i o 4 s. Davida Uhrina z Węgier. Na 500 m w C2 (z Gracjanem Michalakiem) Szczecinianin był 4. Sieradzan podczas MP seniorów, które odbyły się w czerwcu zdobył 2 medale - srebro na 1000 m i brąz na 500 m. Potwierdził, że od kilku lat należy do krajowej czołówki i jest nadzieją na przyszłość.

Lekkoatletyka

Osiem medali dla Pomorza Zachodniego w Lublinie

1 złoty, 5 srebrnych i 2 brązowe - to dorobek sportowców z zachodniopomorskich klubów podczas 32. Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (MP do lat 17) w Lublinie. W punktacji klubowej - medalowej - najwyższej sklasyfikowany został Mokasyn Płoty (15-31 miejsce), w klasyfikacji punktowej - Pomorze Stargard - 26. lokata. W klasyfikacji województw - Pomorze Zach. 9. w medalowej i 10. w punktowej.

Medaliści:

- 1. Kacper Sobieralski (Mokasyn) w dziesięcioboju
- 2. Urszula Poździk (MKLS Lubusz Barlinek) w biegu na 1500 m
- 2. Natalia Radke (KMS Szczecin) w skoku o tyczce (Zofia Szyszko z KMS była 4.)
- 2. Magdalena Świerczyńska (Pomorze) w trójskoku
- 2. Julita Edyk (Pomorze) - w rzucie młotem
- 2. Julia Kowalik (UKS LA Wałcz) w siedmioboju
- 3. Karolina Machnio (Żak Pyrzyce) w biegu na 3000 m
- 3. Julia Czajka (Hermes Gryfino) w chodzie na 5000 m (5. była Róża Klimaszewska z Pomeranii Szczecinek, 7. Sylwia Kaliciak z Hermesa)
- Miejsca w czołówkach:**
- 4. Świerczyńska w skoku w dal
- 5. Maja Czajkowska (AL Międzyzdroje) w biegu na 100 m przez płotki
- 5. Kamil Wiszniewski (Wałcz) w skoku wzwyż
- 5. Łukasz Brochocki (Pomorze) w rzucie młotem
- 6. Helena Goliszewska (MKL Szczecin) w biegu na 200 m
- 6. Julia Martau (KS Wilki Pomorskie) w biegu na 2000 m z przeszkodami
- 7. Goliszewska na 100 m
- 7. Marcel Janiak (Pomerania) w biegu na 110 m przez płotki
- 8. Karol Wasilewski (Hermes) w biegu na 800 m. (Iis)

PIŁKA NOŻNA

Trump wywołał skandal, Ronaldo spakował walizki

Jacek Czaplewski

Hiszpania wysłała do domu Portugalie, a jej lidera Cristiano Ronaldo na mundialową emeryturę. W turnieju nie ma już także USA. Amerykanie zostali rozbici przez sfrustrowanych Belgów, których zmotywował sam prezydent Donald Trump.

Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierch okazał się przykry – i dla kibiców, i dla niego samego. Bezradnego i zalanego łzami 41-latek po ostatnim gwizdku przegranego w poniedziałek meczu pocieszał debiutujący Lamine Yamal. – Zdobyłem z Portugalie trzy trofea, przede mną nie miała żadnego. Dla mnie Euro, które wygrałem w 2016 roku ma taką samą wartość jak mistrzostwa świata. Odchodzę z czystym sumieniem, bo dałem z siebie wszystko – bronił się przed kamerami Ronaldo, który jeszcze nie podjął decyzji, czy zrezygnuje z gry w reprezentacji. Za oceanem był cieniem samego siebie. Strzelił tylko Uzbekistanowi i Chorwacji. Zrezygnować nie potrafił z niego selekcjoner Roberto Martinez, w którego drużynie zawiedli w sumie wszyscy poza bramkarzem Diogo Costą.

Mecz Portugalii z Hiszpanią stał na dość kiepskim poziomie. Żadna z gwiazd nie potrafiła wpłynąć na wynik. Wszystko wskazywało na to, że będziemy świadkami pierwszej dogrywki w tej rundzie. Gdy jednak sędzia techniczny podniósł w górę tablicę z wyświetloną liczbą dodanych minut, wtedy zaskoczył wszystkich Mikel Merino. Zmiennik Daniego Olmo trafił do siatki po koronkowej akcji całej drużyny, która pozostaje jedyną na turnieju bez straconej bramki



FOT. PAP/EPAA

Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierch okazał się przykry i dla kibiców, i dla niego

(!). – Powiedziałem Merino, żeby grał tak jak zawsze. Wpływ zawodników z ławki był mistrzowski, ale to dlatego, że mamy 26 zawodników w kadrze na bardzo wysokim poziomie – przekonywał selekcjoner Luis de la Fuente. 65-latek jest na dobrej drodze do ozłoczenia Hiszpanii po uprzednim wygraniu Euro i Ligi Narodów.

W ćwierćfinale (10 lipca, piątek, godz. 21) na drodze Hiszpanii stanie Belgia, która wyeliminowała ostatniego współgospodarza, USA, nie dając mu najmniejszych szans, o czym świadczy efektowne zwycięstwo 4:1. Belgowie byli zmotywowani jak nigdy. Rozwścieczyła ich decyzja o zawieszeniu czerwonej kartki dla Folarina Baloguna, którą FIFA podjęła po telefonie od samego Donalda Trumpa. Gdy Romelu Lukaku ustalił wynik, postanowił sparodiować prezydenta Stanów Zjednoczonych, naśladując z kolegami jego charakterystyczny taniec.

Choć jest już dawno po meczu, to w środowisku wrze nieustannie. UEFA potępiła decyzję FIFA w sprawie Baloguna, nazywając ją przekroczeniem czerwonej linii. Eksperti grzmią, że Gianni Infantino stał się popychadłem Donalda Trumpa. Wcześniej nie potrafił przeczyć o somalijskiego sędziego, któremu w USA nie przyznano wizy, ani o reprezentację Iranu traktowaną podczas fazy grupowej jako zło konieczne. – Kilku ludzi straciło twarz na zawsze – podsumował w mediach społecznościowych Zbigniew Boniek. – Te dwie osoby (Infantino i Trump) nie mają pojęcia o piłce nożnej – grzmi Juergen Klopp. Decyzję o zawieszeniu kary dla Baloguna określił mianem szaleństwa nie do zaakceptowania. Samego Trumpa to nie rusza ani trochę. Mało tego, zaplanował kolejny polityczny akcent – za zgodą Infantino wręczy trofeum przyszlęmu triumfatorowi...

PIŁKA NOŻNA

Już jedenastu selekcjonerów zwolnionych podczas tegorocznego mundialu

Jacek Kmiecik

Jedenastu selekcjonerów reprezentacji narodowych, czyli ponad 1/8 wszystkich uczestników tegorocznego mundialu pożegnało się już ze swoimi stanowiskami podczas mistrzostw świata 2026.

Pierwszym trenerem w historii mistrzostw świata, którego zwolniono po meczu otwarcia turnieju został selekcjoner reprezentacji Tunezji Sabri Lamouchi. Francuski trener został powołany w styczniu 2026 roku, ale po porażce 1:5 ze Szwecją Tunezyjska Federacja Piłkarska rozwiązała z nim kontrakt za obopólną zgodą i natychmiast zatrudniła Herve Renarda. Zmiana trenera nie pomogła – Tunezja przegrała wszystkie trzy mecze fazy grupowej. Renard po zakończeniu nieudanej misji również podał się do dymisji.

Zaskoczeniem była rezygnacja ze stanowiska selekcjonerów reprezentacji Szkocji Steve Clarke’a i reprezentacji Holandii Ronalda Koemana, a także reprezentacji Ekwadoru, Argentyńczyka Sebastiana Beccasese. Wszyscy trzej mogli nadal prowadzić drużyny narodowe, bowiem federacje piłkarskie nie brały pod uwagę ich zwolnienia. Jednak każdy z nich uznał, że czas skończyć pracę z reprezentacją, skoro nie udało się osiągnąć celu – w przypadku Clarke’a wyjścia z grupy, a jeśli chodzi o Koemana i Beccasese – co najmniej awansu do ćwierćfinału turnieju.

Selekcjoner reprezentacji Niemiec Julian Nagelsmann po odpadnięciu w 1/16 finału mistrzostw świata z Paragwajem (1:1,

karne 3-4) początkowo nie chciał pożegnać się z posadą, ale po powrocie do kraju poddany presji opinii publicznej i Niemieckiego Związku Piłkarskiego rozwiązał kontrakt z DFB, co kosztowało federację aż 6,5 miliona euro odszkodowania.

Roberto Martinez jeszcze przed mundialem zapowiedział, że bez względu na wynik na mistrzostwach świata opuści reprezentację Portugalii po powrocie z Ameryki.

Najlepiej wyszedł na tym selekcjoner reprezentacji... Polski Jan Urban. Mimo że przegrał marcowy baraż o mundial ze Szwecją (2:3) i nie pojechał do Ameryki, zachował posadę i mógł spokojnie skorzystać z długich wakacji w Hiszpanii.

Lista selekcjonerów zwolnionych na mundialu:

- Sabri Lamouchi (reprezentacja Tunezji);
- Steve Clarke (reprezentacja Szkocji);
- Hong Myung-bo (reprezentacja Korei Południowej);
- Miroslav Koubek (reprezentacja Czech);
- Marcelo Bielsa (reprezentacja Urugwaju);
- Ronald Koeman (reprezentacja Holandii);
- Sebastian Beccasese (reprezentacja Ekwadoru);
- Julian Nagelsmann (reprezentacja Niemiec)
- Herve Renard (reprezentacja Tunezji)
- Javier Aguirre (reprezentacja Meksyku)
- Roberto Martinez (reprezentacja Portugalii)

PIŁKA NOŻNA

Kapitan reprezentacji Francji Kylian Mbappe w ogniu rasistowskiego skandalu

Jacek Kmiecik

Po odpadnięciu reprezentacji Paragwaju z 1/8 finału mundialu władze tego kraju oficjalnie odcięły się od rasistowskich wypowiedzi senator Celeste Amarilli pod adresem Kyliana Mbappe.

Rząd Republiki Paragwaju wydał oficjalne oświadczenie potępiające ra-

sistowskie uwagi senator Celeste Amarilli (m.in. porównanie do małpy) pod adresem kapitauna reprezentacji Francji Kyliana Mbappe.

„Paragwaj jest republiką demokratyczną, w której obowiązuje zasada rozdziału i niezależności władz państwowych” – zauważył paragwajski rząd.

Prezydent Francji Emmanuel Macron wyraził poparcie dla Mbappe, który sam odgryzł się se-

nator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”.

Paragwajska polityk zwróciła się do Kyliana z żądaniem o wycofanie swoich oświadczeń: „Wycofaj swoje słowa, uszanuj swoje francuskie obywatelstwo i przeprosź. W przeciwnym razie mogę wnieść pozew o przemoc ze względu na płeć” – napisała Amarilla w liście otwartym do piłkarza.



FOT. PAP/EPAA

Mbappe odgryzł się senator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”

