

Rozmowa. Jaki jest najlepszy sposób na mole spożywcze **str. 2**



FOT. GETTYIMAGES

Czy leworęczni są bardziej inteligentni? Inni, to nie znaczy, że gorsi – str. 9

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
13.08.2025

Nr 187 (5644)
Nakład: 4.710 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Dentysta oskarżony o 794 czynów. Miał ruszyć proces, ale nie ruszył **str. 4**

Region. W piątek w Swołowie Święto Matki Boskiej Zielnej **str. 14**

Region. W Ustce można adoptować drzewo lub skwer i mieć tam swoją tabliczkę **str. 4**

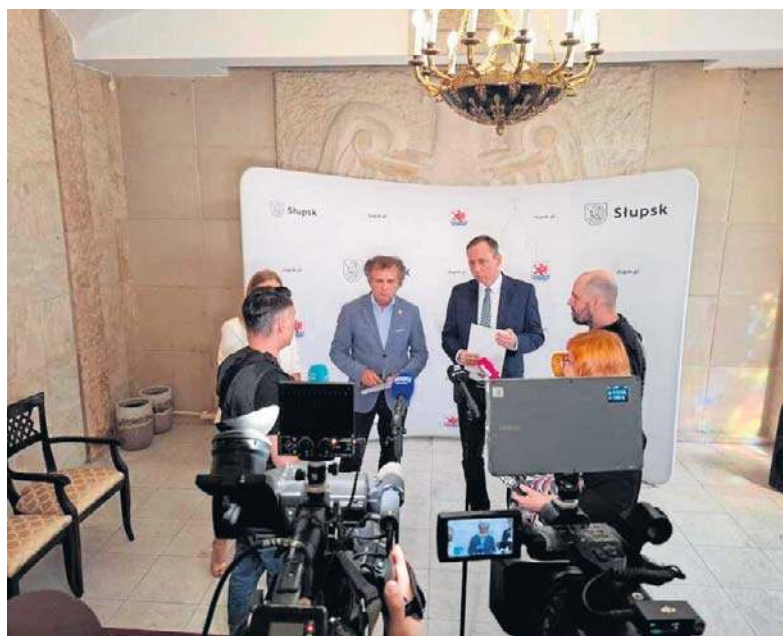
Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Władze miasta, wiceminister i poseł o znaczeniu funduszy europejskich **str. 3**



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Survival to coraz bardziej usługa premium

Wojna za wschodnią granicą, niepokoje gospodarcze, rosnące ceny i niepewność energetyczna sprawiły, że Polacy chętnie sięgają po sprzęt survivalowy **str. 13**

Kraj.

Trzeba uważać na prowokacje. Rosyjskie służby działają **str. 6**

Świat. Apel Unii Europejskiej w sprawie Ukrainy. Węgry znów się wyłamały **str. 7**

REGION DRAMATYCZNA AKCJA RATUNKOWA W USTCE

W Bałtyku topili się 7-latek i jego babcia

Wojciech Lesner
Region

Do dramatycznych scen doszło wczoraj rano na plaży w Ustce. Tuż przed godziną 10 służby otrzymały zgłoszenie, że w Bałtyku topią się kobieta i chłopiec. Oboje zostali wyciągnięci na brzeg przez plażowiczów i trafili do szpitala w Słupsku. Okazało się, że topił się 7-letni wnuk 51-letniej kobiety, która ruszyła mu na ratunek, ale zaraz sama zniknęła pod wodą.

Do zdarzenia doszło na plaży wschodniej w Ustce. Było przed godziną 10, kiedy na plaży nie dyżurowali jeszcze ratownicy. Z opisu świadków zdarzenia wynika, że 7-letni chłopiec wszedł do wody, po czym stracił grunt pod nogami. Na ratunek ruszyła mu babcia, która sama zaczęła się topić.

– Chłopiec i kobieta zostali wyciągnięci na brzeg przez osoby postronne. Kobieta nie wykazywała czynności życiowych. Rozpoczęto reanimację, działania ratunkowe podjęły służby medyczne, a po przywróceniu funkcji życiowych 51-letnia kobieta została przewieziona do słupskiego szpitala. Do szpitala, w celu wykonania szczegółowych badań, został przewieziony również jej 7-letni wnuk – relacjonuje podkom. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Na plaży pojawili się ratownicy Państwowej Straży Pożarnej, a także Morskiej Służby Poszukiwania i Ratownictwa. Byli także ratownicy medyczni ze Stacji Pogotowia Ratunkowego w Słupsku. Ładował również śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Mundurowi ustalają dokładne okoliczności tego zdarzenia i prowadzą czynności w kierunku narażenia

na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia.

– Ze wstępnych ustaleń wynika, że babcia z wnukiem, którzy przyjechali do Ustki z Wrocławia, weszli do wody, a następnie chłopiec stracił grunt pod nogami. Kobieta usiłowała mu pomóc, jednak sama zaczęła się topić. W chwili zdarzenia plaża nie znajdowała się jeszcze pod nadzorem ratowników, którzy pracę zaczęli o godzinie 10 – dodaje Jakub Bagiński.

Wczoraj pojawiła się też inna tragiczna informacja. W przydomowym basenie w jednej z miejscowości gminy Bytów znaleziono ciało 12-letniego chłopca. Na miejsce skierowano policjantów, w tym grupę dochodzeniowo-śledczą. Mimo intensywnej reanimacji, życia dziecka nie udało się uratować. Policja pod nadzorem prokuratora prowadzi czynności mające na celu ustalenie okoliczności zdarzenia. ©



Wczorajsza akcja ratownicza na plaży w Ustce

FOT. MARIUSZ JASŁOWSKI

Już w czwartek: Puls i Tygodnik Regionów

- Matka Boża z Filipin ma 30 lat, a mieszka w Domacynie.
- Trudna droga do wolności: dramatyczne ucieczki z PRL-u

KALENDARIUM

13 SIERPNIAPOLSKA

1772

Konfederacja barska: wojska rosyjskie zdobyły Jasną Górę. Zdarzenie to jest przyjmowane za koniec walk.

1911

Pilot Michał Scipio del Campo jako pierwszy Polak wykonał na samolocie Etrich Taube lot nad Warszawą.

1920

Armia Czerwona pod dowództwem marszałka Michaiła Tuchaczewskiego uderzyła na Warszawę.

1923

Do portu w Gdyni zawinął pierwszy statek oceaniczny - SS „Kentucky” pod banderą francuską.

1935

W związku z podjęciem decyzji o budowie kolejki linowej na Kasprowy Wierch w Tatrach, cała ówczesna Państwowa Rada Ochrony Przyrody z prof. Władysławem Szaferem na czele podała się do dymisji.

1944

13. dzień powstania warszawskiego: eksplozja „czołgu-pułapki” na ulicy Kilińskiego, która zabiła około 300 cywilów i powstańców.

2007

Prezydent Lech Kaczyński odwołał na wniosek premiera Jarosława Kaczyńskiego ministrów z Ligi Polskich Rodzin i Samoobrony RP.

ŚWIAT

1521

Podbój Meksyku przez Hiszpanów: stolica państwa Azteków Tenochtitlán została zajęta przez konkwistadorów i ich indiańskich sojuszników.

1727

Symboliczny początek ekumenizmu. Osadnicy ze wspólnoty religijnej założonej przez Niko- lausa von Zinzendorfa w Herm- hut pomimo różnic doktrynal- nych i wyznaniowych przystą- pili wspólnie do Komunii Świę- tej.

1961

NRD obstarwiła wojskiem gra- nicę z Berlinem Zachodnim i zamknęła przejścia graniczne. Rozpoczęła się budowa Muru Berlińskiego.

1969

Neil Armstrong, Edwin Aldrin i Michael Collins, członkowie pierwszej załogowej misji księ- życowej Apollo 11, po odbyciu trzytygodniowej kwarantanny wzięli udział w triumfalnej pa- radzie w Nowym Jorku.

Szczelne zamknięcie to najlepszy sposób na mole spożywcze

Mira Suchodolska

Rozmowa

ze Stanisławem Ignatowiczem, entomologiem

Właśnie wysprzątałam spiżarkę, przy okazji wyrzucając cały zapas maki, kaszy, makaronów etc. Wszystko przez te paskudne mole spożywcze. Kiedyś w Polsce były normy, jeśli chodzi o ilość jajeczek i larw w produktach zbożowych, a teraz ich nie ma, natomiast w Stanach Zjednoczonych wciąż obowiązują. Dlaczego?

Przystąpiliśmy do Unii Europejskiej i obowiązują nas przepisy unijne. W ich myśl za produkt spożywczy nie- zdający do spożycia uważa się taki, w którym występują szkodniki. Nie jest określona ich liczba, po prostu sam fakt stwierdzenia szkodnika już eliminuje dany produkt. Inna sprawa, jak często produkty spożywcze typu kasza czy makaron są sprawdzane pod względem ilości szkodni- ków.

W zakładach wytwarzających żywność stosuje się system HACCP (Analiza Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kon- troli), który ma na celu zapo- bieganie zagrożeniom mikro- biologicznym, chemicznym i fizycznym na wszystkich etapach produkcji i obrotu żywnością. Ma on gwaranto- wać bezpieczeństwo żywno- ści.

Ja pamiętam z młodości, że jak się na wsi kupowało piwo, to pani sprzedawczyni brała butelkę pod światło i patrzyła, czy coś w niej czasem nie pływa, jakaś mysz, owad czy inne ciało obce, dopiero po sprawdzeniu podawała. Czyli była kontrola tuż przed sprzedażą. Teraz się kontroluje w okresie produk- cji, bardzo rygorystycznie, ja- kość surowca - nawet obec- ność pojedynczych owadów w żywności eliminuje ją do dalszej produkcji.

To skąd te mole w mojej spiżarce? W torebkach z kaszą czy mąką?

Proszę się nie denerwować, przeciętny człowiek w ciągu



FOT. GETTY IMAGES/CHAL

Stanisław Ignatowicz: Przeciętny człowiek w ciągu życia zjada więcej niż 1 kg owadów

życia zjada więcej niż 1 kg owadów. A te mole spożywcze w opakowaniach z produktami zbożowymi biorą się stąd, że nawet jeśli ich produk- cja była perfekcyjnie kon- trolowana, to, jeśli nie zostały bardzo szczelnie opakowane, trafiają do magazynów, róż- nych hurtowni, gdzie zalegają miesiącami albo i dłużej. I może się zdarzyć, że w to samo miejsce trafiają towary od producenta-brudasa, zaka- żone szkodnikami, które tam się namnażają. Ot, i cała ta- jemnica.

A sklepów nikt nie kontroluje pod tym względem?

Trudno jest tam walczyć z owadami, zresztą, czy wi- dział pani kiedykolwiek za- bieg chemiczny wykonywany w sklepie spożywczym? To wręcz niemożliwe do wyko- nania choćby z tego powodu, że znajdują się tam produkty nieopakowane, więc szkod- niki mają idealne warunki do rozwoju. Zwłaszcza, że po- magają im w tym klienci, np. uszkadzając opakowania, żeby sprawdzić, co to jest w środku.

Trudno mi sobie wyobrazić, że ktoś otwiera pudełko ma- karonu...

To dam pani inny przykład wyjaśniający, dlaczego mole spożywcze kolonizują sklepy. Klienci lubią cukierki czekola-

dowe, chętnie kupują te na wagę. Cukierki są ekspoz- nowane do sprzedaży w du- żych, kartonowych pudłach, których zawartość jest uzu- pełniana z dnia na dzień. To oznacza, że na stare, coraz starsze cukierki, dosypywane są nowe. Te stare mogą mieć nawet wiele miesięcy. A trzeba wiedzieć, że mole spożywcze są bardzo łakome, zżerają wszystko, nie tylko produkty zbożowe, ale także zioła, herbatę, bakalie, a jeśli w cukierkach są orzechy, to one po prostu wariują ze szczęścia. A my te pyszności przynosimy do domu, dlatego w ponad 90 proc. pomiesz- czeń kuchennych czy spiżarni mole spożywcze są niepro- szonymi gośćmi.

Jeden taki mały owad, a tyle kłopotów.

Och, jest ich kilka gatunków. Np. mklik mączny (Ephestia kuehniella) i omacnica spi- chrzanka (Plodia interpunc- tella) - oba gatunki chętnie że- rują na produktach sypkich, takich jak mąka, kasze, ryż, płatki śniadaniowe, maka- rony, orzechy, suszone owoce.

Omacnica wyparła liczebno- ścią mklik mączny, który rozwija się w mące. Do tego dochodzi mklik dak- tylowiec, on lubi nie tylko daktyl, ale też nasiona ole- iste, suszone owoce, orze- chy...

I jeszcze jest mklik próchni- czek, najmniejszy z nich wszystkich, niepozorny - on z kolei preferuje takie pro- dukty jak zioła, herbata, gene- ralnie suszona rośliność, z wyrobami tytoniowymi włącznie. To on sprawia, że w paczce może się trafić pa- pieros tak obrzydliwy, że nie sposób go wypalić. Ów próch- niczek, obok świrdrzyka cyga- rowca, jest wrogiem nr 1 kon- cernów tytoniowych, które zwalczają je wszelkimi sposo- bami.

I zwalczyć nie mogą...

Te mole różnią się wielkością, ubarwieniem, trochę zwyczaj- ami, ale możemy podejrze- wać, że w procesie ewolucyj- nym powstały z jednego ga-

tunku. Dlaczego? Bo samice wytwarzają feromon płciowy, na który reagują samce wszystkich gatunków. Np. sa- mica omacnicy spichrzanki wypuszcza zapach, który od- bierają samce mkliku próch- niczka i lecą do niej na wy- ściąg. Podobnie jest z sam- cami moli spożywczych in- nych gatunków. Ale do krzyżówek międzyga- tunkowych nie dochodzi. Samce różnych gatunków mają inne tańce godowe, a sa- micom podoba się tylko to, jak tańczy samiec jej gatunku, innego nie dopuści.

W sumie samice moli spo- żywczych mają smutne i bar- dzo krótkie życie.

No niestety, bo niczego nie je- dzą, tylko piją. Gdyby mogły wybierać, to piłyby wodę z miodem, która jest dla nich niczym energetyk. General- nie samice żyją na koszt ener- gii zgromadzonej przez gąsie- nice, którą kiedyś były. Dla- tego gąsienice są najbardziej szkodliwe: intensywnie je- dzą, stają się tłuste, i dopiero wtedy przepoczwarczają się. Samce zresztą też nie żyją długo - dwa-trzy tygodnie maksymalnie. Z tego powodu właśnie ich fe- romony mają taką siłę przy- ciągnięcia, żeby samica spo- tkała samca, ten zapłodnił, a ona złożyła 200-400 jaj. Wtedy może umrzeć.

Czy możemy coś zrobić, żeby te mało lubiane przez nas motyle nie zamieszkały z nami w domu?

No z tym jest właśnie naj- większy problem, gdyż za- zwyczaj wykrywamy te szko- dniki zbyt późno - albo jak do- rosłe osobniki siedzą na ścia- nach albo jak opakowania produktów są spowite wy- twarzaną przez nie przędzą. Najprostszym sposobem jest zaopatrzenie się w szczelnie zamykane pojemniki. Bar- dzo szczelnie, bo już otwo- rek wielkości kropki pisanej Roman Times 12 to wrota dla przedsiębiorczej i zdespero- wanej larwy. A ta, jak już wej- dzie, naje się, utyje, to żeby wyjść przegryzie opa- kowanie, zostawiając

w środku swoje odchody i przędzę.

Ta przędza odgrywa dużą rolę w życiu moli - pod jej okrywą mogą bezpiecznie żerować, chroni je też przed ich wro- gami, jakimi są błonkówki Habrobracon lub Venturia ca- nescens, a potem z tej prze- dzy robią kokon, w którym się przepoczwarczają.

Mole spożywcze nie tylko iry- tują nas okupując szafki z produktami spożywczymi, ale wyrządzają również re- alne szkody w gospodarkach światowych. Około 60 proc. firm raportuje straty w przy- chodach w zakresie 1-9 proc. rocznych dochodów z po- wodu takich zanieczyszczeń.

Wspomnieliśmy już o tym, że te owady lubią orzechy. Wy- obraźmy więc sobie zakłady produkujące wyroby czekola- dowe do których dodawane są orzechy. Jeśli ktoś w takich cu- kierkach czy batonach znaj- dzie gąsienice, to wystarczy, by umieścić wpis razem ze zdjęciem w mediach społecz- nościowych - wtedy produ- cent ponosi wielkie straty. Producent, a nie hurtownie czy sklepy. Takich przypad- ków było mnóstwo, jedna z czołowych firm cukierni- czych, którą to spotkało w okresie przedświątecznym, zapłaciła za to utratą jednej czwartej swojej rocznej sprze- daży. Pamiętam też sprawę podwarszawskiego zakładu, który produkował czekoladę dla punktów krwiodawstwa. On nie przeżył afery z larwami omacnicy, zbankrutował.

To jeszcze zapytam o to, czy te mole spożywcze robią coś dobrego w ekosferze?

Moja teoria jest taka, że każde zwierzę pełni jakąś rolę w przyrodzie. Gdy nas nie było, to te mole już istniały i służyły jako jedne z pierw- szych zwierząt, które powo- dowały rozkład materii orga- nicznej znajdującej się w sta- rych owocach, nasionach, orzechach, które nie wykieł- kowały. A ponieważ my za- częliśmy gromadzić to jako zapasy, zjawily się mole, żeby pomóc nam zrobić z nimi po- rządęk.

- Żadna złotówka nie zostanie zmarnowana - zapewnił wiceminister

Wojciech Lesner
Słupsk

Wczoraj do Słupska przyjechał Jacek Karnowski, wiceminister w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej. Wspólnie z posłem KO Zbigniewem Konwińskim oraz Martą Makuch, wiceprezydentem Słupska, przekonywali, że kolejne inwestycje z udziałem europejskich środków są już zapowiedziane oraz że każda złotówka zostanie dobrze wykorzystana.

Na zwołanej we wtorek, 12 sierpnia, specjalnej konferencji prasowej w ratuszu lokalne władze podkreślały rolę unijnych środków w rozwoju i rewitalizacji miasta. Marta Makuch, wiceprezydent Słupska zaznaczyła, że w ciągu ostatnich 20 lat do kasy miasta trafiło blisko 620 mln złotych z funduszy Unii Europejskiej.

- Chcemy podsumować, ale także pokazać, jak szerokim



- Projekty dofinansowane z KPO będą wyrywkowo kontrolowane - zapewniał wczoraj w ratuszu wiceminister Jacek Karnowski

strumieniem środki z Unii Europejskiej trafiają do samego Słupska, ale także do ziemi słupskiej. Wobec też pojawiających się krytycznych uwag co do dysponowania środkami, myślę, że najważniejsze będą

tutaj fakty i liczby. Są to absolutnie imponujące liczby, bo na 170 zadań otrzymaliśmy dofinansowania ponad 622 mln zł. Słupsk się przez te ostatnie lata niezwykle zmienił - stwierdziła Marta Makuch.

Część środków, jakie miasto otrzymało z unijnych programów dopiero zostanie wykorzystana w kolejnych inwestycjach. Chodzi m.in. o remont budynków komunalnych, zakup elektrycznych autobusów,

rewitalizację Podgrodzia, czy budowę środowiskowego domu samopomocy dla osób z niepełnosprawnościami.

Posel z Ziemi Słupskiej, Zbigniew Konwiński z KO, przekonywał, że środki z Krajowego Planu Odbudowy przyczynią się rozwojowi regionu.

- Odblokowane przez nas KPO to również wiele fajnych przykładów z Ziemi Słupskiej. Do Słupska trafi ponad 5 milionów złotych na nowe miejsca w żłobku. Słupski szpital otrzymał z KPO ponad 50 milionów złotych w dużej części na onkologię. Powiat słupski to nowe autobusy, m.in. dla PKS, ale nie tylko, dzięki którym będzie lepsza dostępność mieszkańców Ziemi Słupskiej do różnych miejscowości i w lepszych warunkach - mówił poseł.

W ostatnim daniach rozpełtała się burza wokół wsparcia przyznanego przedsiębiorcom ze środków Krajowego Planu Odbudowy. Kontrowersje wzbudziły projekty, na które dofinansowanie pozyskali ho-

telarze i restauratorzy, także ci z regionu słupskiego. Podczas konferencji w słupskim ratuszu, Jacek Karnowski, sekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej zapewniał jednak, że żadna złotówka ze środków unijnych nie zostanie zmarnowana.

- Nie ma zgody, żeby mówić, że przedsiębiorcy to są jacyś cwaniacy, że to jest program niedobry. To jest program bardzo dobry na odbudowę polskich, bardzo małych firm, małych i średnich przedsiębiorstw, które ucierpiały najbardziej w czasie COVID-u - mówił Jacek Karnowski.

Projekty przedsiębiorców wzbudzające wątpliwości mają zostać ponownie zweryfikowane. W regionie słupskim jest to kilkadziesiąt projektów.

- Wszystkie będziemy wyrywkowo kontrolować - mówił wiceminister. - I tak jak powiedział pan premier, każda złotówka będzie sprawdzona i żadna nie będzie zmarnowana - zapewniał. ©©

FOT. WOJCIECH LESNER

AUTOPROMOCJA

0011380548

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

Kupisz
w salonikach
Kolportera



Dentysta oskarżony o 794 czynów. Miał ruszyć proces, ale nie ruszył

oprac. Wojciech Frelichowski
Region

Wczoraj przed Sądem Rejonowym w Miastku miał się rozpocząć proces dentysty Bartłomieja S., oskarżonego o popełnienie 794 czynów na szkodę Narodowego Funduszu Zdrowia. Jednak na wniosek prokuratora proces został odroczony do 3 grudnia. W proces ma zostać włączona bliźniacza sprawa prowadzona przeciwko dentyście.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku oskarżyła dentystę z Miastka Bartłomieja S. o 794 czynów na szkodę NFZ. Stomatolog miał zyskać ponad 165 tys. zł, a NFZ stracić na tym, że za usługi wykonywane pacjentom prywatnie pobierał refundację z funduszu.

Proces Bartłomieja S. przed Sądem Rejonowym w Miastku miał rozpocząć się we wtorek, 12 sierpnia, ale sę-

dzia Tomasz Ginter odroczył rozprawę na 3 grudnia.

O odroczenie rozprawy wnioskowała prokurator Agata Wrzosek-Antosik. Argumentowała go tym, że prowadzi bliźniaczą sprawę przeciwko Bartłomiejowi S. Sporządzenie aktu oskarżenia planuje na połowę września i połączenie obu tych spraw byłoby zasadne również dla „ekonomiki procesowej”.

Dodała, że obecnie proces obejmuje 115 świadków, natomiast gdy zostanie rozszerzony o drugi akt oskarżenia, przybędzie ich ok. 350. Zmieni się także zarówno liczba czynów zarzucanych Bartłomiejowi S. oraz kwota poniesionej szkody przez NFZ.

Zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa przez Bartłomieja S. skierował do Prokuratury Rejonowej w Miastku w grudniu 2020 r. Pomorski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia. Śledztwo w lutym 2022 r. przejęła Proku-



Proces Bartłomieja S. przed Sądem Rejonowym w Miastku (na zdjęciu) miał rozpocząć się we wtorek, ale sędzia Tomasz Ginter odroczył rozprawę na 3 grudnia

ratura Okręgowa w Słupsku. Dotyczyło ono nieprawidłowości, jakich w rozliczeniach świadczeń medycznych z Narodowym Funduszem Zdrowia w okresie od 2011 r. do końca 2019 r. miał dopuścić się Bartłomiej S. W 2024 r. akt oskarżenia

trafił do sądu. W tym czasie prokuratura w odrębnym postępowaniu gromadziła kolejne dowody przeciwko dentyście z Miastka.

Bartłomiej S. został oskarżony o popełnienie 794 czynów z art. 271 par. 1 i 3 kk, czyli o po-

świadczenie nieprawdy w dokumentacji w celu osiągnięcia korzyści majątkowej.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa, które zakończyło się skierowaniem aktu oskarżenia, dentysta miał w aplikacji informatycznej służącej do rozliczeń

finansowych w ramach refundacji z Narodowym Funduszem Zdrowia za dokonane leczenie stomatologiczne wskazywać pacjentów, których faktycznie leczył prywatnie. Tym samym świadczona przez niego usługa opłacana była podwójnie - płacił pacjent z własnej kieszeni, a następnie NFZ w ramach refundacji.

Bartłomiej S. nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów, odmówił wyjaśnień i odpowiedzi na pytania. Prokurator zastosował wobec podejrzanego poręczenie majątkowe w kwocie 25 tys. zł i zakaz opuszczania kraju. Mężczyzna nie był dotychczas karany sądownie.

Za popełnienie przestępstwa związanego z poświadczaniem nieprawdy w dokumentacji w celu osiągnięcia korzyści majątkowej grozi stomatologowi kara do 8 lat pozbawienia wolności.

PAP
©

W Ustce można adoptować drzewo lub skwer i mieć tam swoją tabliczkę

Magdalena Olechnowicz
Region

Miasto Ustka pozyskało ponad 3 ml zł ze Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Pieniądze będą przeznaczone na działania proekologiczne i społeczne na terenie miasta. Można będzie np. adoptować drzewo, krzew lub skwer.

W ramach partnerskiego projektu „Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpieczniejszego Słupska” Ustka - jako partner Słupska - otrzyma dofinansowanie na działania na rzecz zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska.

Łączny budżet działań po stronie Ustki wynosi 3 767 250 zł, w tym dofinansowanie to 3 118 902 zł.

- Dzięki tej dotacji zostanie wykonany montaż instalacji fotowoltaicznej i wymiana wewnętrznej oświetlenia na energooszczędne w Szkole Podstawowej nr 1 oraz w Przedszkolu Miejskim nr 3 - informuje Tomasz Częścik,



W Ustce ustawionych będzie 200 donic i skrzynek tam, gdzie sadzenie roślin w gruncie nie jest możliwe

rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Ustce. - Dodatkowo planowana jest także inwentaryzacja terenów zielonych oraz ocena stanu roślinności w parkach, na skwerach oraz ciągach komunikacyjnych, która stanie się podstawą do stworzenia interaktywnej mapy zieleni dostępnej na stronie Urzędu Miasta.

Ciekawym aspektem programu jest zakładanie ogrodów społecznych.

- Będą to miejsca uprawy roślin, integracji społecznej

i edukacji ekologicznej, tworzone we współpracy z mieszkańcami, instytucjami i organizacjami. Ponadto program zakłada wspólne akcje z placówkami oświatowymi i mieszkańcami sadzenia drzew. Planowane jest nasadzenie stu drzew różnych gatunków - mówi Tomasz Częścik.

Ważnym punktem przyszłych działań na terenie Ustki będzie prowadzenie edukacji ekologicznej w szkołach i przedszkolach. W ramach tych

działań odbędą się happeningi, konkursy, wizyty studyjne i inne działania promujące oszczędzanie energii, ochronę środowiska i świadomość ekologiczną wśród dzieci i młodzieży.

Na terenie miasta ustawionych zostanie 200 mobilnych instalacji zieleni - donice, skrzynki, pojemniki - w miejscach, gdzie sadzenie roślin w gruncie nie jest możliwe.

Zaplanowane działania przewidują także wprowadzenie programu „Adoptuj drzewo” i „Adoptuj teren zielony”.

- W jego ramach mieszkańcy będą mogli zaopiekować się wybranym drzewem lub terenem zielonym, podpisując umowę adopcyjną. Przewidziano oznaczenie 40 drzew specjalnymi tabliczkami - wyjaśnia rzecznik.

W mieście powstaną także zielone korytarze i przyuliczne pasy zieleni. Tworzenie pasów roślinnych łączących miejskie tereny zielone, zapewniających cień, poprawiających mikroklimat i łączących zdegradowane obszary z otoczeniem.

©

Amatorzy cudzych pomp ciepła. Grozi im 10 lat więzienia

Magdalena Olechnowicz
Region

Kryminalni z Komisariatu Policji I w Słupsku zatrzymali trzech mieszkańców miasta podejrzanych o kradzieże pomp ciepła z będących w budowie budynków mieszkalnych.

Na początku sierpnia do policjantów z Komisariatu Policji I w Słupsku wpłynęły zgłoszenia o kradzieży pomp ciepła z terenu budowanych domków jednorodzinnych. Policjanci wykonali w tych miejscach czynności procesowe, zabezpieczyli ślady, sporządzili dokumentację fotograficzną i zaczęli ustalać, kto może być odpowiedzialny za popełnienie tych przestępstw.

- Analiza zgromadzonych informacji oraz praca operacyjna kryminalnych z pierwszego komisariatu doprowadziła do wytypowania trzech mężczyzn mogących mieć związek z tymi zdarzeniami. Policjanci przeszukali mieszkania oraz pomieszczenia gospodarcze należące do 28-, 30- i 32- latka, w których znaleźli m.in. narzędzia służące do cięcia rur i przewodów oraz elementy pochodzące w wnętrza skradzionych pomp. Część z miedzianych rur i przewodów,

odzyskanych z rozłożonych urządzeń, mężczyźni zdążyli już sprzedać w jednym ze skupów, co potwierdził posiadany przez nich dokument sprzedaży - mówi podkom. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Zysk ze sprzedaży nie okazał się duży. Z urządzeń o wartości blisko 30 tys. zł złodzieje odzyskali aluminium, miedź i mosiądz o wartości 144 zł. Ta kwota nie wystarczy nawet na opłacenie mandatów za zaśmiecanie lasu, do którego mężczyźni wyrzucili wszystkie nieprzydatne, według nich, elementy pomp. Każdy z zatrzymanych został ukarany mandatem w wysokości 500 zł za zaśmiecanie.

Mężczyźni zostali zatrzymani i przewiezieni do komendy. Jeden z nich, 30-latek był poszukiwany listem gończym do odbycia kary roku więzienia za wcześniejsze kradzieże. Funkcjonariusze ustalili również, że cała trójka ma związek z innymi kradzieżami i włamaniami, do których w ostatnim czasie doszło na terenie Słupska. Policjanci przedstawili im łącznie 12 zarzutów kradzieży, kradzieży z włamaniem i zniszczenia mienia, a za popełnienie przestępstwa grozi im do 10 lat pozbawienia wolności. ©

Coś złego dzieje się w fast foodach w Polsce. Ruch klientów jest mniejszy z roku na rok

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

W ostatnich miesiącach sieci fast food w Polsce odnotowały spadki liczby klientów; w pizzeriach o 0,1 procenta, a w lokalach oferujących kanapki i dania z kurczaka o 2,9 procenta.

W maju liczba unikalnych klientów w pizzeriach spadła o 4,3 procenta, a w lokalach z kanapkami i daniami z kurczaka o 4,9 procenta. To mniejsze spadki niż w kwietniu, kiedy wyniosły odpowiednio 7,7 procenta i 8,5 procenta.

- Chłodniejszy niż rok wcześniej kwiecień oraz delikatnie zimniejszy maj mogły zniechęcać klientów do odwiedzin sieci fast food. Pogoda, jako jeden z decydujących czynników sezonowych, mogła więc ograniczyć ruch w restauracjach, zwłaszcza w lokalach nastawionych na konsumpcję na miejscu - komentuje Weronika Piekarska, współautorka raportu z Proxi.cloud.

Jednakże, jak zauważa Mateusz Chołuj, pogoda nie jest jedynym



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

W maju 2025 roku średni czas przebywania w pizzeriach wyniósł 21 godzin i 48 minut, rok wcześniej - 22 godziny i 18 minut.

nym czynnikiem, który decyduje o sukcesie w branży fast food.

- Od dłuższego czasu widać malejącą, a często praktycznie nieistniejącą, przewagę cenową restauracji szybkiej obsługi nad pozostałą częścią rynku gastronomicznego. Nadchodzący sezon na pewno wymusi na sieciach fast food jeszcze sprawniejsze zarządzanie

ceną - podkreśla Mateusz Chołuj, drugi ze współautorów raportu z Proxi.cloud.

Sezon wakacyjny to czas wzmożonej rywalizacji o klienta. W ubiegłym roku w okresie od czerwca do sierpnia przeważały spadki rok do roku w liczbie odwiedzających. W pizzeriach spadki wyniosły odpowiednio 4,2 pro-

centa w czerwcu, 10,9 procenta w lipcu i 15,6 procenta w sierpniu.

- Gdyby powtórzył się ubiegłoroczny scenariusz spadków, szczególnie dotkliwy dla pizzerii, sieci mogłyby stanąć przed wyzwaniem utrzymania ruchu. W takiej sytuacji kluczowe mogłoby być aktywne przyciąganie klientów, np. poprzez promocje i oferty sezonowe. Wakacje to czas wzmożonej rywalizacji o konsumenta, dlatego odpowiednio dopasowane działania marketingowe pomogą złagodzić ewentualne spadki. W sezonie letnim, w czasach wszechobecnej drożyzny, kluczowe będzie pokazanie klientowi, że odwiedzanie danej restauracji jest bardziej opłacalne niż konkurencyjnego lokalu - zauważa Piekarska.

Zmiany w liczbie unikalnych klientów mogą być wynikiem zmiany przyzwyczajeń kulinarnych oraz wzrostu popularności zamawiania jedzenia na dowóz.

- Wyższy spadek liczby unikalnych klientów niż ruchu

świadczy o rezygnacji części konsumentów z korzystania z tego typu placówek. Spowodowane to może być zmianą przyzwyczajeń kulinarnych, wzrostem cen czy inną strukturą promocyjną oferowaną przez poszczególne sieci. Znaczenie może mieć również wzrost popularności zamawiania jedzenia na dowóz. Widać jest też zróżnicowanie spadków unikalnych klientów w kwietniu, kiedy były one wyższe niż w maju - dodaje Mateusz Nowak, współautor raportu z Proxi.cloud.

Średni czas wizyty w lokalach fast food również uległ zmianie. W maju średni czas przebywania w pizzeriach wyniósł 21 godzin i 48 minut,

a w lokalach z kanapkami i daniami z kurczaka 21 godzin i 30 minut.

- Niewielkie zmiany w średnim czasie trwania wizyty sugerują, że klienci wypracowali stały model zachowania w lokalach fast food. Spędzają tam zazwyczaj od 21 do 23 minut. Taka stabilność może być korzystna dla sieci, ponieważ ułatwia planowanie rotacji stolików, pracy zespołu i obsługi. W wakacje klienci mogą nieco przedłużać wizyty, szczególnie w lokalach z klimatyzacją i miejscem do odpoczynku. Jednak ogólny model konsumpcji raczej nie ulegnie dużym zmianom - podsumowuje Piekarska.

©P

REKLAMA

0011378651

ZAWODY

ROWER

KOWE

w Łętowie

23

SIERPANIA

2025

godz. **12.00**

tereny rekreacyjne nad Jeziorem Łętowskim w Łętowie

Więcej informacji i zapisy: www.gk24.pl/rowerkiletowo

ORGANIZATORZY



PARTNERZY WYDARZENIA



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



AUTOPROMOCJA



Środa
jest dla zdrowia

Kup dziennik
z dodatkiem
Strona Zdrowia
gp24.pl

REKLAMA

0011381944

OBWIESZCZENIE

o wydaniu decyzji pozwolenia na budowę

Zgodnie z art. 49, art. 10 § 1 i art. 61 § 4 k.p.a. ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 572, z późn. zm.), w związku z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U.2024.311),

Starosta Słupski zawiadamia,

że w dniu 11 sierpnia 2025 roku po rozpatrzeniu wniosku Burmistrza Kobylnicy, z siedzibą w Kobylnicy przy ul. Głównej pod numerem 20, kod pocztowy 76-251 Kobylnica, wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa odcinka drogi gminnej nr 114131G - ulicy Polnej w miejscowości Widzino”. Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

- działki nr: 190, 234, 216/1, 334/2, 335/1, 336/1, 337/1, 189/11, w obrębie ewidencyjnym Widzino, w jednostce ewidencyjnej Kobylnica G.

Zgodnie z art. 11f ust. 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, decyzja o inwestycji drogowej ustala lokalizację drogi, zatwierdza projekt podziału nieruchomości i jest pozwoleniem na budowę. Z aktami sprawy dotyczącymi ww. inwestycji można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14 (pok. 115). Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

KRÓTKO

MIŃSK

Będą ćwiczenia na Białorusi

Ministerstwo obrony w Mińsku poinformowało, że siły zbrojne Białorusi i Rosji przeprowadzą wspólne ćwiczenia w dniach 12-16 września. Manewry odbędą się na terytorium Białorusi. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski uprzedzał wcześniej - bez podawania szczegółów - że Rosja „szykuje coś” na Białorusi pod pretekstem rutynowych ćwiczeń wojskowych. W wywiadzie dla amerykańskiego magazynu „Time” w ubiegłym tygodniu białoruski przywódca Aleksander Łuka-

szenko oświadczył, że postanowił odsunąć ćwiczenia dalej od zachodnich granic, uzasadniając to zaniepokojeniem w Polsce i państwach bałtyckich. Podkreślił, że idea, jakoby Białoruś miała wykorzystać ćwiczenia do ataku na te państwa, jest „całkowitym nonsensem”. Rosja wykorzystała terytorium Białorusi do zaatakowania Ukrainy w 2022 roku. Dyslokacji wojsk dokonano pod pozorem rosyjsko-białoruskich ćwiczeń.
oprac. WS|PAP

ZAKOPANE

Tatry obleżone przez turystów



W Tatrach panuje bardzo duży ruch turystyczny. Na trudniejszych szlakach tworzą się kolejki oczekujących do wejścia na szczyty, co znacznie wydłuża czas wędrówki - przekazał Tatrzński Park Narodowy. Tak jest m.in. na kopule szczytowej Giewontu, Świnicy, Rysów oraz na odcinkach Orlej Perci.

WARSZAWA

Żołnierze gotowi do defilady

- Wszyscy żołnierze są przygotowani i zdeterminowani do działania i reprezentowania sił zbrojnych w tak ważnym dniu dla Polski - poinformował dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych gen. broni Marek Sokołowski, mówiąc o zbliżającej się defiladzie wojskowej z okazji Święta Wojska Polskiego. W piątek przez warszawską Wisłostradę ruszy

wojskowa defilada. Weźmie w niej udział ponad 4 tysiące żołnierzy, 300 sztuk sprzętu oraz 50 różnego typu statków powietrznych. Po raz pierwszy równolegle - na lądzie i w powietrzu - odbędzie się na wodach Bałtyku w okolicach Helu parada morska z udziałem około 20 okrętów Marynarki Wojennej.
oprac. WS|PAP

WARSZAWA

Rzecznik Karola Nawrockiego Rafał Leśkiewicz powiedział w TOK FM, że przed podróżą prezydenta do USA powinno dojść do jego spotkania z szefem MSZ, ale to Radosław Sikorski powinien zabiegać o nie. Dodał, że termin rozmowy zostanie wyznaczony, gdy minister wyśle sygnał, że chciałby się spotkać. W ubiegły piątek w Telewizji Republika Karol Nawrocki poinformował, że zaprosi ministra na rozmowę.

”

Powinno dojść do spotkania tyle tylko, że to minister Sikorski powinien zabiegać o spotkanie z prezydentem Nawrockim

Rafał Leśkiewicz, rzecznik prezydenta RP

Trzeba uważać na prowokacje.
Rosyjskie służby działają

oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Po koncercie białoruskiego rapera na Stadionie Narodowym wobec 63 osób wszczęte zostało postępowanie o opuszczeniu kraju - poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu przekazał, że sobotnie wydarzenia, które zbulwersowały opinię publiczną, mają swój finał.

- Mówię tu o zamieszkach i aktach agresji i pewnych prowokacjach na Stadionie Narodowym w czasie koncertu białoruskiego rapera. Doszło tam do zdarzeń absolutnie niepożądanych, które wymagały szybkiej reakcji - powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu.

- Otrzymałem właśnie informację, że wobec 63 osób jest wszczęte postępowanie o opuszczeniu kraju. Będą musiały opuścić kraj dobrowolnie lub pod przymusem - poinformował. Dodał, że w tej grupie jest 57 Ukraińców i sześciu Białorusinów.

Ocenił, że „sądy też zareagowały błyskawicznie” i w przypadkach, w których doszło do wykroczenia lub popełnienia przestępstwa, nałożone zostały odpowiednie kary.

Jednocześnie premier podkreślił, że „nie można dopuścić do rozpętania nastrojów antyukraińskich”. - Tak jak władze



Premier Tusk ostrzega, że „nakręcanie antyukraińskich nastrojów w Polsce to scenariusz Putina”

ukraińskie muszą dbać o to, aby nikt nie wpadł na pomysł w Kijowie czy w Ukrainie, czy w Polsce, aby Ukraińcy wykonywali jakieś niepotrzebne, antypolskie gesty - zaznaczył.

Wcześniej szef rządu napisał na platformie X, że ze względu na zbliżające się rozstrzygnięcie wojny Rosja robi wszystko, by skłócić Kijów z Warszawą.

„Antypolskie gesty Ukraińców i nakręcanie antyukraińskich nastrojów w Polsce to scenariusz Putina organizowany przez obcych agentów i miejscowych idiotów. Za-

wsze tych samych” - napisał Tusk

W miniony weekend na Stadionie Narodowym odbył się koncert białoruskiego rapera Maksa Korzha.

Wśród publiczności widać było m.in. flagi OUN-UPA, co nagłośnił m.in. poseł PiS Dariusz Matecki, który poinformował, że kieruje w tej sprawie zawiadomienie do Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Stołeczna policja podczas koncertu zatrzymała 109 osób za liczne wykroczenia i przestępstwa, takie jak: posiada-

nie narkotyków, naruszenie nietykalności cielesnej pracowników ochrony, posiadanie i wnoszenie środków pirotechnicznych, a także wdarcie się na teren imprezy masowej.

Policjanci ukarali 50 osób mandatami na łączną kwotę ok. 11,5 tys. złotych. Do sądu skierowali 38 wniosków o ukaranie.

Do sprawy odnieśli się w poniedziałek szef Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji Marcin Kierwiński oraz szef Ministerstwa Sprawiedliwości Waldemar Żurek.

- Jeżeli były to osoby, które łamały prawo w ten sposób, że nie dają rękoma nielamania prawa na terytorium Polski, z całą pewnością wdrożymy procedury odesłania tych osób do kraju, z którego przybyły - podkreślił Kierwiński.

Podobną ocenę w rozmowie z Polsat News przedstawił Żurek, który stwierdził, że każdy, kto jest w Polsce gościem i popełnia przestępstwo lub wykroczenie, powinien zostać jak najszybciej deportowany.

Stołeczna policja poinformowała, że przed koncertem i w jego trakcie wielokrotnie kontaktowała się z jego organizatorem, podejmując jednocześnie działania prewencyjne, aby nie doszło do eskalacji agresywnych zachowań osób na stadionie.

PAP

Sprawdzą, czy darczyńcy mogli być wprowadzani w błąd.
Chodzi o fundację związaną z Robertem Bąkiewiczem

oprac. Karolina Wrońska
Wrocław

Prokuratura sprawdzi, czy fundacja Mieszko, przejęta w tym roku przez osoby związane z Bąkiewiczem, wprowadzała darczyńców w błąd co do przeznaczania środków uzyskanych z podatku.

Sprawę przejęcia niedużej świdnickiej fundacji Mieszko przez ludzi związanych z Robertem Bąkiewiczem opisała na po-

czątku sierpnia m.in. „Gazeta Wyborcza”. Po publikacjach medialnych sprawą zajęła się Prokuratura Rejonowa w Świdnicy. Wszczęto postępowanie sprawdzające, które - jak pisał rzecznik Prokuratury Okręgowej w Świdnicy prok. Mariusz Pindera - dotyczy przejęcia fundacji i wykorzystania jej numeru KRS do ogłaszania próśb o przekazywanie wsparcia 1,5 proc. podatku dochodowego na rzecz Marszu Niepodległości i Ruchu Obrony Granic.

Niewielką fundację prowadziła od 2012 r. świdniczaneczka Iwona Woźniak z synem. W jej ramach organizowała projekty wspierające m.in. domy dziecka. W tym roku Woźniak postanowiła zrezygnować z prowadzenia fundacji ze względu na jej pogarszający się stan zdrowia i poinformowała, że będzie ją musiała przekazać „osobom, które zachowają jej profil i będą działały zgodnie z jej statutem”. Prezesem fundacji został Dominik Dzierżanowski. „Zaangażowany

jest w budowanie Straży Narodowej, związany z Marszem Niepodległości, a od tego roku z Ruchem Obrony Granic. Jest blisko Bąkiewicza, organizuje m.in. zrzutkę pieniędzy w sieci na jego sądowo-prokuratorskie sprawy, a na granicy stoi z nim w jednym szeregu” - poinformowała „Gazeta Wyborcza”. Dziennik podał, powołując się na OKO Press, że pieniądze z 1,5 proc. na działalność ludzi związanych z Bąkiewiczem zbierane są przez fundację Mieszko. PAP

Grecja zaostrza przepisy azylowe. Po odrzuceniu wniosku będzie nadajnik

oprac. Anna Nagel
Ateny

Przebywający w Grecji migranci, których wnioski o azyl zostały odrzucone, będą musieli nosić opaski monitorujące na kostkach w ramach działań mających na celu przyspieszenie deportacji.

Grecki minister ds. migracji i azylu Thanos Plewris ogłosił, że środek ma zostać wdrożony przed końcem roku w ramach reform, które penalizują nieprzestrzeganie nakazów deportacji.

- Stosowanie monitoringu elektronicznego wyraźnie pokaże, że możliwości wyboru zostały zawężone - powiedział Plewris w państwowym radiu ERT.

Minister wyjaśnił, że monitoring elektroniczny będzie obowiązywał przez 30-dniowy okres, który przysługuje migrantom po odrzuceniu wniosków o azyl i wyczerpaniu możliwości odwołania. Dodał, że rząd rozważa również premię deportacyjną w wysokości 2000 euro dla tych, którzy dobrowolnie podporządkują się obowiązkowi deportacji.

Na początku lipca rząd w Atenach powiadomił, że zawiesi na trzy miesiące rozpatrywanie wniosków o azyl od migrantów przybywających na łodziach z Afryki Północnej.

Według greckich władz od początku roku na Kretę i Gawdos przybyło ponad 7,3 tysiąca migrantów - w porównaniu do 4,9 tysiąca w 2024 roku. PAP



Władze w Atenach zniechęcają nielegalnych migrantów do prób docierania z Afryki Północnej do Grecji

Amerykańscy weterani chcą zniesienia kary śmierci

oprac. Karolina Wrońska
Nowy Jork

Weterani w USA zwrócili się do gubernatora Florydy Ron DeSantis z apelem o zaprzestanie wykonywania kary śmierci wobec byłych żołnierzy.

Floryda przygotowuje się do egzekucji Kyle'a Batesa, skazanego na śmierć weterana, która ma się odbyć 19 sierpnia i będzie czwartą egzekucją weterana oraz dziesiątą w tym roku w tym stanie. W związku z tym w środę delegacja ponad 130 weteranów, reprezentujących niemal każdy rodzaj służby wojskowej, zbierze się w Tallahassee w Centrum Obrony Weteranów.

Dyrektor Centrum Art Cody, prawnik i były kapitan Marynarki Wojennej, zaznaczył, że wojna niesie ze sobą „wymaga-

jące, a niekiedy makabryczne warunki”, codzienne zagrożenie życia i kontakt z przemocą, co „nie pozostawia nikogo bez szwanku”, a doświadczenie weteranów jest „zupełnie inne niż cywilów”.

W liście do 46-letniego DeSantis, byłego kandydata republikańców na prezydenta USA i weterana Marynarki Wojennej, przypomniano, że od objęcia przez niego urzędu w styczniu 2019 roku pięciu weteranów zostało skazanych na śmierć. „W celi śmierci pozostaje blisko 30 weteranów” - podkreślili autorzy listu.

Sierżant sztabowy armii USA Brent Schneider, zastępca obrońcy publicznego, oświadczył, że Floryda powinna „chronić naszych weteranów” i zapewnić im wsparcie, na jakie zasługują, zamiast narażać ich na egzekucję. PAP

Apel UE w sprawie Ukrainy. Węgry znów się wylamały

oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Liderzy 26 państw Unii Europejskiej zaznaczyli w opublikowanym we wtorek oświadczeniu, że „drogi do pokoju nie da się wyznaczyć bez Ukrainy”.

Oświadczenie, pod którym nie podpisały się jedynie Węgry, ma podkreślić spójne podejście Europy do kwestii wojny w Ukrainie przed zaplanowanym na piątek spotkaniem prezydenta Stanów Zjednoczonych Donalda Trumpa z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem.

„My, przywódcy UE, z zadowoleniem przyjmujemy wysiłki prezydenta Trumpa zmierzające do zakończenia rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju, a także bezpieczeństwa dla Ukrainy” - napisano.

Przywódcy unijni zapewnili też, że będą w dalszym ciągu wspierać Ukrainę na drodze do członkostwa w UE.

„Unia Europejska, we współpracy ze Stanami Zjednoczonymi i innymi podobnie myślącymi partnerami, będzie nadal udzielać Ukrainie wsparcia politycznego, finansowego, gospodarczego, humanitarnego, wojskowego i dyplomatycznego, ponieważ Ukraina korzysta ze swojego



Liderzy UE zaznaczają, że pokój musi respektować zasadę, że granic nie można zmieniać siłą, a „naród Ukrainy musi mieć swobodę decydowania o swojej przyszłości”

niezbymalnego prawa do samoobrony” - podkreślili liderzy.

„Unia Europejska powinna zorganizować swój własny szczyt z przywódcą Rosji Władimirem Putinem” - napisał tymczasem na Facebooku premier Węgier Viktor Orban.

„W oświadczeniu próbuje się przedstawić warunki przed spotkaniem, na które liderzy UE nie zostali nawet zaproszeni. Smutne jest już to, że UE zaciętrzewiła się w swoim stanowisku, a jedyną gorszą rzeczą byłoby, gdybyśmy zaczęli wydawać

instrukcje z tylnego siedzenia. Jedynym rozsądnym rozwiązaniem jest zorganizowanie własnego szczytu UE - Rosja, podążając za przykładem spotkania USA - Rosja” - oświadczył Orban. „Dajmy szansę pokojowi!” - zakończył premier Węgier.

Oświadczenie, pod którym nie podpisały się jedynie Węgry, ma podkreślić spójne podejście Europy do kwestii wojny w Ukrainie

Nadal nie wiadomo, czy na Alasce będzie obecny także prezydent Ukrainy. Ambascador USA przy NATO Matthew Whitaker stwierdził, że przyjazd Wołodymyra Zełenskigo jest możliwy, ale ostatecznie decyzję w tej sprawie podejmie Donald Trump, jeśli uzna, że przyczyni się to do rozwiązania konfliktu.

Kwestie te komentowała również ambasador Ukrainy w USA Oksana Markarowa, która jednak nie określiła jednoznacznie, czy Zełenski będzie na Alasce.

PAP

Kreml nie przestaje naciskać na Belgrad. Chodzi o dostawy broni dla Ukrainy

oprac. Anna Nagel
Belgrad

Ambasador Rosji w Serbii Aleksandr Bocan-Charczenko wyraził nadzieję, że serbski prezydent Aleksandar Vucić „rozwiązał” już problem eksportu amunicji.

W wywiadzie dla belgradzkiego dziennika „Politika” Bocan-Charczenko stwierdził, że jest to „niepokojąca sytuacja” w stosunkach między oboma krajami. Przypomniał, że stosunki między Belgradem a Moskwą są „ogólnie pozytywne”, ale zdarzały się momenty budzące zaniepokojenie, w tym oskarżenia o to, że serbska amunicja trafiała do ukraińskich sił zbrojnych.

- Pojawiły się problemy z serbską amunicją trafiającą do ukraińskich sił zbrojnych, które, mamy nadzieję, przy-



Serbia potępia agresję, ale utrzymuje relacje z Rosją

dent Vucić rozwiązał natychmiast - zaznaczył dyplomata.

Pod koniec czerwca ministerstwo obrony Serbii ogłosiło, że na mocy zarządzenia prezydenta Vucicia eksport broni i sprzętu wojskowego produkowanego w Serbii został wstrzy-

many. Decyzja zapadła po tym, jak Rosyjska Służba Wywiadu Zagranicznego (SWR) oskarżyła Belgrad o sprzedaż amunicji artyleryjskiej Ukrainie za pośrednictwem pośredników w Czechach i Bułgarii.

Wcześniej, w 2023 roku, rosyjskie media informowały, że serbska firma Krusik wysłała na Ukrainę przez Turcję i Słowację 3500 rakiet. Zarówno przedsiębiorstwo, jak i ówczesny minister obrony Serbii Milosz Vuczević zaprzeczyli tym doniesieniom.

Vucić zapewnił w czerwcu, że Serbia wstrzymała wszelką sprzedaż broni, nie odnosząc się jednak bezpośrednio do twierdzeń rosyjskiego wywiadu.

W wywiadzie dla „Politiki” Bocan-Charczenko przyznał, że istnieje problem z tzw. użytymi kownikami końcowymi eksportowanej broni. - Nie twierdząc,

że Serbia bezpośrednio dostarczała broń do Kijowa - wyjaśnił rosyjski ambasador.

Po wybuchu pełnowymiarowej wojny Rosji przeciwko Ukrainie Serbia przyjęła tysiące ukraińskich uchodźców, kilkakrotnie potępiła rosyjską agresję i wysłała Kijowowi pomoc humanitarną. Belgrad popiera też integralność terytorialną Ukrainy wraz z anektowanym przez Rosję Półwyspem Krymskim.

Jednocześnie rząd Serbii utrzymuje kontakty z Rosją i odmawia przyłączenia się do nakładanych na ten kraj sankcji. W maju tego roku Vucić pojechał do Moskwy na rocznicę zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, gdzie po raz pierwszy od 2022 roku spotkał się oficjalnie z przywódcą Rosji Władimirem Putinem. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Leworęczni są wśród nas

Leworęczność jeszcze do niedawna piętnowana, dziś już nikogo nie dziwi. Z badań wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kre-

atywne i spostrzegawcze od praworęcznych. Wśród nich jest także więcej osób o ponadprzeciętnym ilorazie inteligencji niż wśród osób posługujących się prawą ręką. Ale trudniej im funkcjonować w świecie zaprojektowanym przez i dla praworęcznych.

ZA TYDZIEŃ:

- Co jest lepsze na komary? Spray czy domowe sposoby – radzimy, co wybrać, by nie być narażonym na bolesne ukłucia.
- 5 powodów, dla których warto jeść grzyby.



FOT. GETTY IMAGES

„Płynne złoto” nie dla każdego. Kto nie może jeść miodu?

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Łagodzi objawy przeziębienia i grypy, wspomaga pracę serca i wątroby, goi rany, wygładza i nawilża skórę. Jest zdrowym zamiennikiem cukru. Jednak niektóre osoby powinny go unikać.

Miód rzepakowy, spadziowy, gryczany, akacjowy, a nawet manuka czy faceliowy – istnieje ok. 320 różnych jego odmian, a każda z nich ma nieco inne właściwości zdrowotne oraz różni się smakiem, kolorem, konsystencją czy zapachem. Jednak każdy miód jest niezaprzeczalnie zdrowy, słodki i jest skarbnicą składników odżywczych. Skład każdego z miódów jest do siebie podobny i zawiera głównie aminokwasy, enzymy, witaminy, minerały, żelazo, cynk i przeciwutleniacze, a także fenole, flawonoidy i karotenoidy.

Miód dobry na wszystko?

Miód ma szerokie zastosowanie od kuchni, poprzez kosmetykę, aż po medycynę. Ze względu na słodki smak używany jest głównie jako słodzik i zamiennik cukru do wypieków, kawy, herbaty czy sosów. Jednak jest on także skutecznym lekiem na wiele dolegliwości, ponieważ działa przeciwzapalnie, przeciwutleniająco i przeciwbakteryjnie. Zwalcza więc bakterie i wirusy, ułatwia leczenie przeziębienia, czy grypy, kataru, kaszlu i bólu gardła.

Miód przyspiesza również gojenie ran, nawilża i regeneruje skórę, koi podrażnienia, wygładza zmarszczki i odmładza organizm.

Wspomaga także trawienie, pracę wątroby i serca, łagodzi stany zapalne, usprawnia krążenie krwi, a nawet koi nerwy i poprawia nastrój. Jednak w jedzeniu miodu należy zachować umiar, bo jak wszystko, w nadmiarze może szkodzić. Zalecana ilość miodu do spożycia w ciągu dnia to 60-100 g (3-5 łyżek stołowych dziennie).



FOT. PIXABAY

Choć jest smaczny i generalnie zdrowy, to jednak nie dla każdego. Kto powinien unikać miodu?

Kto powinien ograniczyć spożycie miodu?

Niektóre osoby powinny nie tylko ograniczyć jego ilość, ale nawet zupełnie zrezygnować z jedzenia miodu.

Cukrzycy powinni zachować ostrożność w jedzeniu miodu. Miód zawiera cukier i węglowodany w dużych ilościach.

Ma też wysoki indeks glikemiczny, a najwyższy ma miód wielokwiatowy, leśny czy rzepakowy (IG 60-90). Jego spożycie znacznie podwyższa poziom cukru we krwi, może też prowadzić do wystąpienia insulinooporności. Cukrzycy powinni więc kontrolować ilość spożywanego miodu oraz poziom glukozy we krwi.

Wprawdzie miód pozwala obniżyć ciśnienie krwi, ale nie jest on zalecany w przypadku

osób leczących się na nadciśnienie. W połączeniu z lekami może on doprowadzić do zbyt dużego obniżenia ciśnienia skurczowego, czyli niedociśnienia, inaczej hipotensji, co może być niebezpieczne dla zdrowia.

Czy miód jest dobry dla dzieci?

Ogólnie miód jest zdrowy dla dzieci, jednak nie mogą go spożywać maluchy poniżej 1. roku życia. Ze względu na to, że miód to produkt czynny biologicznie, może zawierać bakte-

rie Clostridium botulinum, które wytwarzają jad kiełbasiany, czyli toksynę botulinową. Jad kiełbasiany jest uznawany za najgroźniejszą poznaną dotychczas toksynę, wywołuje tzw. botulizm. Bakterie go wytwarzające znajdują się w miodzie mogą zacząć się namnażać w niedojrzałym przewodzie pokarmowym niemowlęcia.

Flora bakteryjna dziecka do ok. 1. roku życia nie jest jeszcze odpowiednio wykształcona, a jej równowaga mikrobiologiczna jest łatwa do zaburzenia. Z tego powodu groźne drobnoustroje mogą nie zostać zneutralizowane przez dobre bakterie tak jak się to dzieje u starszych dzieci i osób dorosłych.

Bezpieczniej więc miód i jego pochodne zacząć podawać dziecku w niewielkich ilo-

ściach w pokarmach dopiero po jego 1. urodzinach.

Kiedy lepiej zrezygnować z miodu?

Miód, choć niewątpliwie zdrowy i wartościowy produkt nie jest dla każdego. W określonych schorzeniach lepiej z niego zrezygnować.

Nie powinny spożywać miodu osoby z alergią na ten produkt, ale też na pyłki roślin, drzew, traw, chwastów. Pyłki obecne w miodzie mogą wywołać reakcję alergiczną, a nawet doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego.

Również białka obecne w miodzie mogą uczulać. Za najbardziej uczulające miody uznaje się miody spadziowe i wielokwiatowe.

Osoby z refluksiem żołądkowo-przełykowym często zauważają, że miód na czczo lub

w nadmiarze może nasilać pieczenie i cofanie treści żołądkowej. Dla jednych działa łagodząco, dla innych – drażniąco. Dlatego warto obserwować reakcję organizmu i testować małe ilości.

Kolejną grupą, która powinna ograniczyć jedzenie miodu, są osoby otyłe, z nadwagą i odchudzające się. „Płynne złoto” składa się głównie z węglowodanów i cukrów prostych i jest wysokokaloryczne – w 100 g miodu znajduje się ok. 340 kcal, a 1 łyżeczka to ok. 64 kcal.

Najbardziej kaloryczne są m.in. miód gryczany czy rzepakowy. Z tego powodu nadmierne spożywanie miodu tuczy. Nie powinny więc jeść go lub powinny ograniczyć jego jedzenie osoby z nadwagą, dbające o linię i odchudzające się.

„Płynne złoto” składa się głównie z węglowodanów i cukrów prostych. Jest wysokokaloryczne. 1 łyżeczka miodu to ok. 64 kcal.

Czy leworęczni są bardziej inteligentni? Inni, to nie znaczy, że gorsi

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Leworęczność była jeszcze do niedawna piętnowana. Z badań natomiast wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kreatywne i spostrzegawcze od praworęcznych.

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

Skąd się bierze leworęczność?

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

Naukowcy uważają, że leworęczność jest dziedziczna. Jednak większość leworęcznych dzieci (ok. 80 proc.) ma praworęcznych rodziców. Natomiast w przypadku, gdy oboje rodzice są leworęczni, prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne wynosi aż 46 proc.

Ta skłonność ujawnia się już w życiu płodowym, nasila się stopniowo wraz z rozwojem dziecka i utrwała ok. 2. roku życia.

Leworęczność wynika także z wpływu czynników kulturo-



Leworęczność to nie wada. Najnowsze badania naukowe są jednoznaczne

wych. Istniała bowiem od zawsze. Już w prehistorycznych jaskiniach archeolodzy odkryli malowidła wykonywane przez osoby leworęczne. Jednak przez wieki osoby preferujące lewą rękę były postrzegane inaczej niż praworęczne.

Dar od bogów czy wada?

W starożytności leworęczność uważano za dar od bogów. Natomiast w czasach średniowiecza uznawana była za domenę magów, czarownic, a nawet samego diabła, który miał chrzcić swoich wyznawców lewą ręką.

Jeszcze do lat 80. XX w. leworęczne dzieci były strofowane za pisanie lewą ręką i zmuszane do posługiwania się tylko ręką prawą. Wiem to z autopsji, bo wychowywałam się w tamtych czasach jako osoba leworęczna. Na szczęście moi rodzice nigdy nie „przestawiali” mnie na prawą rękę tak jak np. rodzice mojej koleżanki, która z tego powodu umie pisać teraz obiema rękoma, ale i tak preferuje lewą, bo tak jest jej znacznie wygodniej.

Sama jestem leworęczna

Musiałam jednak dostosować się, aby funkcjonować w świecie przystosowanym do osób praworęcznych, co nie było do końca łatwym zadaniem. To, co dla innych naturalne, mi początkowo sprawiało trudność. Wykonywanie niektórych czynności siłą rze-

czy musiałam opanować także za pomocą prawej ręki, np. obsługę skrzyni biegów w samochodzie czy myszki komputerowej. Do dziś mam jednak problem z jedzeniem sztuczkami (w której nóż, a w której widelec?), a czasem też mylą mi się strona prawa z lewą, chociaż nigdy za kierownicą, co jest zaskakujące.

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

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

Najnowsze badania są jednoznaczne

Wbrew teoriiom z początku lat 80. XX w. nowe badania udowodniły, że osoby leworęczne nie są pod żadnym względem „gorsze” od praworęcznych, a wręcz przeciwnie. W niektórych dziedzinach wyróżniają się nieprzeciętnymi umiejętnościami.

Może to wynikać z faktu, że leworęczność jest „trudniejsza” dla mózgu i wiąże się z większym wysiłkiem umysłowym. Leworęczni są bardziej spostrzegawczy i kreatywni, mają

większą zdolność do niesablonowego myślenia. Lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem trudnych problemów, mają też większą zdolność do nauki języków obcych oraz większy zasób słownictwa niż osoby praworęczne.

Z badań neuropsychologów wynika, że połączenia między lewą i prawą półkulą mózgu działają u nich szybciej.

Dzięki temu leworęczni myślą szybciej, bo obie półkule mózgowe dzielą się zadaniami po równo. Szybciej też przetwarzają i interpretują dużą ilość informacji oraz większa liczba osób leworęcznych ma IQ (iloraz inteligencji) znacznie powyżej przeciętnej.

Z innych badań natomiast wynika, że osoby posługujące się sprawniej lewą ręką częściej cierpią na alergię, choroby autoimmunologiczne i choroby tarczycy.

Oni też byli (są) leworęczni

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

Osoby leworęczne mają swoje święto, które zainicjowali obywatele Wielkiej Brytanii. Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych przypada na 13. dzień sierpnia.

Ciemny mocz? To może być sygnał alarmowy

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Kolor moczu może bardzo dużo powiedzieć o twoim zdrowiu. Prawidłowo powinien on być jasnożółty lub słomkowy. Ciemny mocz może oznaczać, że cierpisz na poważną chorobę.

Mocz powstaje w nerkach i jest jednym z bardzo ważnych płynów ustrojowych, który odgrywa fundamentalną rolę w utrzymaniu homeostazy, czyli wewnętrznej równowagi organizmu.

Czym jest mocz?

Mocz jest roztworem wodnym, składającym się w 95 proc. z wody. Resztę stanowią produkty przemiany materii, które organizm musi wydalic. Należy do nich:

- mocznik, który jest końcowym produktem metabolizmu białek,
- kwas moczowy - produkt rozpadu kwasów nukleinowych,
- kreatynina - produkt przemiany kreatyny w mięśniach.

Ponadto w moczu znajdują się różne sole mineralne (sodu, potasu, chloru), witaminy (w niewielkich ilościach) oraz inne substancje, których nadmiar musi zostać usunięty.

Funkcje moczu w organizmie

Główna funkcja moczu to usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i toksyn. Jednak jego rola jest znacznie szersza:

- reguluje ciśnienie krwi
- reguluje równowagę kwasowo-zasadową

- wydala leki, toksyny i alkohol

Mocz jest więc nie tylko odpadem, ale kluczowym wskaźnikiem zdrowia i narzędziem, za pomocą którego nerki utrzymują wewnętrzną równowagę organizmu. Kolor moczu może zatem w prosty sposób wskazywać na problemy ze zdrowiem. Ciemny mocz często jest pierwszym sygnałem, że coś jest nie tak.

Najczęstszym powodem, dla którego masz ciemny mocz, jest odwodnienie organizmu. Kiedy pijesz za mało wody, nerki muszą zagęścić mocz, aby zatrzymać płyny. W efekcie stężenie barwnika moczowego (urobiliny) wzrasta, a kolor staje się ciemnożółty lub brązowy.

Jaki kolor moczu jest niepokojący?

Chociaż ciemnożółty mocz jest zazwyczaj sygnałem odwodnienia, istnieją kolory, które zawsze powinny skłonić do konsultacji z lekarzem. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zauważysz ciemny mocz w takim kolorze:

- czerwony lub różowy mocz - może oznaczać obecność krwi (krwiomocz), co jest objawem infekcji układu moczowego, kamicy nerkowej, chorób nerek,
- brązowy, „herbaciany” mocz - może to być symptom poważnej choroby wątroby lub nerek,
- niebieski lub zielony mocz - to rzadki objaw, który może być spowodowany przez niektóre leki, barwniki spożywcze,
- mętny mocz może świadczyć o infekcji dróg moczowych, kamicy nerkowej lub innych problemach. Towarzyszy mu często nieprzyjemny zapach.



Kolor moczu może wiele powiedzieć o naszym zdrowiu. Jaka jego barwa powinna być niepokojąca?

Dzwonienie w uszach. Nie lekceważ tego objawu! Może sygnalizować problem



Szumy uszne mogą być jednym z objawów nadciśnienia tętniczego. Wysokie ciśnienie krwi może powodować pulsowanie w uszach, które jest zsynchronizowane z rytmem serca

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

Dzwonienie w uszach dotyka milionów ludzi na całym świecie. Objaw ten może sygnalizować stanowiąc istotny problem zdrowotny. Nie lekceważ go.

Dla wielu osób dolegliwość ta nie ogranicza się jedynie do dyskomfortu. Potrafi wpływać na koncentrację, zaburzać sen, a nawet prowadzić do pogorszenia samopoczucia psychicznego, nasilając stres, lęk czy drażliwość.

Warto zdawać sobie sprawę, że takie szumy uszne mogą być powiązane z bardzo niebezpiecznym schorzeniem. Jakim?

Czy nadciśnienie powoduje szum w uszach i dzwonienie?

Nadciśnienie tętnicze jako choroba przewlekła może mieć wpływ na występowanie szumów lub dzwonienia w uszach.

Dzieje się tak dlatego, że ciśnienie krwi oddziałuje na naczynia krwionośne w całym ciele – także w okolicach ucha. Gdy ciśnienie jest zbyt wysokie, przepływ krwi przez tętnice i żyły może się zmienić, stając się bardziej turbulentny.

Ucho, szczególnie jego środkowa i zewnętrzna część, jest bardzo czułe na takie zmiany i może „rejestrować” ten nietypowy przepływ jako dźwięk –

np. pulsowanie, szum czy dzwonienie. Z tego powodu osoby z nadciśnieniem mogą częściej doświadczać tego rodzaju dolegliwości, zwłaszcza jeśli nadciśnienie nie jest dobrze kontrolowane.

Jeśli podejrzewasz, że dzwonienie może mieć związek z nadciśnieniem, zacznij regularnie mierzyć ciśnienie krwi i zapisuj wyniki. To najprostszy sposób, by zauważyć ewentualne nieprawidłowości.

Lekarze przypominają, że wysokie ciśnienie często nie daje wyraźnych objawów, dlatego jedyną pewną metodą jego wykrycia są regularne pomiary. W razie wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym.

Po tym rozpoznasz nadciśnienie tętnicze

Szumy uszne manifestujące się dziwnym dzwonieniem czy buczeniem to tylko jeden z objawów nadciśnienia. Jakie inne symptomy mogą świadczyć o nadciśnieniu? Niepokój powinny wzbudzić między innymi:

- pulsujący ból głowy, najczęściej odczuwany rano,
- przejściowe zaburzenia widzenia, np. zamglenie obrazu lub „mroczki”,
- nudności, czasem połączone z wymiotami,
- nawracające krwawienia z nosa bez wyraźnej przyczyny,

- uczucie niepokoju lub wewnętrznej napiętości,
- nadmierne pocenie się, nawet bez wysiłku,
- nerwowość i nadmierna pobudliwość,
- drgania powieki lub mięśni twarzy,
- bladej skóry twarzy lub kończyn,

WARTO WIEDZIEĆ

Nadciśnienie tętnicze inaczej hipertensja

To choroba charakteryzująca się podwyższonym ciśnieniem krwi w tętnicach. O nadciśnieniu mówimy, gdy ciśnienie skurczowe (górne) wynosi 140 mmHg lub więcej, a ciśnienie rozkurczowe (dolne) 90 mmHg lub więcej. Nielezione nadciśnienie może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak choroba wieńcowa, udar mózgu, niewydolność serca i uszkodzenie nerek. Często przebiega bezobjawowo, dlatego ważne są regularne pomiary ciśnienia. U niektórych osób mogą występować bóle głowy, zawroty głowy, uderzenia gorąca, zmęczenie, zaczerwienienie twarzy, problemy ze snem.

- wrażenie szybkiego, nieregularnego bicia serca (kołatanie),
- obniżony poziom potasu we krwi.

Do rozwoju nadciśnienia tętniczego krwi przyczyniają się przede wszystkim siedzący tryb życia i niezdrowa dieta, bogata w sól, tłuszcze nasycone i przetworzoną żywność. Jednak nie są to jedyne czynniki – nadciśnienie może być też wynikiem przewlekłego stresu, nadużywania alkoholu, palenia papierosów, a także niedoboru snu. U niektórych osób choroba ma również podłoże genetyczne lub towarzyszy innym schorzeniom, takim jak choroby nerek czy zaburzenia hormonalne.

Regularne mierzenie ciśnienia krwi

Osoba, u której stwierdzono nadciśnienie tętnicze, powinna się zaopatrzyć w aparat do pomiaru ciśnienia i nauczyć (pod kierunkiem lekarza lub wyszkolonej pielęgniarki) samodzielnie mierzyć ciśnienie krwi.

Samodzielne pomiary ciśnienia tętniczego są ważne, dlatego lekarz w przypadku jego podejrzenia zaleca pacjentowi prowadzenie dzienniczka pomiarów ciśnienia. Ważna jest także technika wykonania pomiaru. W niektórych przypadkach lekarz może zlecić 24-godzinny automatyczny pomiar ciśnienia tętniczego.

Rośnie teraz wszędzie.
Oczyszcza i łagodzi bóle.
Pij na nerki, stawy i skórę

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Nawłóć właśnie kwitnie, a jeśli zastanawiasz się, jak możesz ją wykorzystać, wypróbuj ją w formie herbatki. Napar z nawłoci sprawdzi się w przypadku wielu dolegliwości i schorzeń.

Napar z nawłoci, przygotowany z ziela nawłoci pospolitej (*Solidago virgaurea*), to środek ceniony od wieków w ziołolecznictwie, głównie ze względu na swoje działanie moczopędne i przeciwzapalne.

Nawłóć zawiera szereg cennych składników aktywnych, takich jak antyoksydacyjne, przeciwzapalne i rozkurczowe flawonoidy, saponiny, które zwiększają wydalanie wody i toksyn z organizmu, garbniki o właściwościach ściągających i przeciwzapalnych oraz antibakteryjne i przeciwgrzybicze olejki eteryczne.

Napar z nawłoci to:

- wsparcie układu moczowego – to najpopularniejsze zastosowanie nawłoci. Działa moczopędnie, co pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych dróg moczowych, zapobiega osadzeniu się kamieni nerkowych i wspiera ich wydalanie,
- działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne – zawarte w nawłoci flawonoidy i saponiny mają właściwości przeciwzapalne, co pomaga w walce z infekcjami i stanami zapalnymi w obrębie całego organizmu,
- wsparcie układu trawienego – napar może usprawniać pracę jelit, pobudzać wydzielanie żółci i poprawiać trawienie, szczególnie po spożyciu ciężkostrawnych potraw,
- właściwości oczyszczające (detoksykacyjne) – dzięki sil-

nemu działaniu moczopędnemu, nawłóć wspiera oczyszczanie organizmu z toksyn i nadmiaru wody,
● wzmacnianie naczyń krwionośnych – flawonoidy zawarte w nawłoci wzmacniają ścianki naczyń włosowatych, co może wspierać układ krążenia,
● wspomaganie gojenia się ran – dzięki zawartości garbników o działaniu ściągającym i przeciwzapalnym.

Jak przygotować napar z nawłoci?

Napar z nawłoci pospolitej zrobisz z zaledwie dwóch składników. Potrzebujesz:

- 1-2 łyżeczki suszonego ziela nawłoci,
 - 250 ml wody
1. Suszone ziele nawłoci do filiżanki.
 2. Zalej je gorącą wodą (około 90 st. C), nie wrzątkiem.
 3. Parz pod przykryciem przez 10-15 minut.
 4. Przecedź i wypij.

Zaleca się picie naparu 2-3 razy dziennie. Przed rozpoczęciem regularnego stosowania nawłoci w celach leczniczych, szczególnie jeśli masz poważne problemy z nerkami lub przyjmujesz leki na stałe, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kto powinien unikać naparu z nawłoci?

Warto pamiętać, że napar z nawłoci nie zawsze może być stosowany. Istnieje pewne przeciwwskazania.

Nawłóć nie powinna być stosowana przez kobiety będące w ciąży, a także w okresie karmienia piersią. Ze stosowania ziela nawłoci kategorię przeciwwskazania osoby, u których stwierdzono przewlekłą niewydolność nerek.

Kolejnym przeciwwskazaniem są obrzęki spowodowane niewydolnością serca.



Nawłóć pospolita to powszechnie występująca roślina. Napar z jej suszu ma wiele prozdrowotnych właściwości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

TRENING SENIORÓW Czym jest trening mobilizacyjny?

Mobility trening to prosty i kompleksowy zestaw metod, które pozwalają na zwiększenie zakresu ruchu w stawach oraz poprawę ich funkcjonowania. Na samym początku należy skoncentrować się na konkretnych partiach ciała, które mają ograniczenia. Następnie warto przejść do ćwiczeń angażujących cały układ mięśniowo-szkieletowy. Mobility ma swoje korzenie w fizjoterapii, a pierwszych śladów tej koncepcji należy szukać już w połowie XX wieku.

Konkretne metody treningowe nadal wykorzystywane są podczas pracy z pacjentami. Chętnie korzystają z nich m.in. osoby, które zmagają się z przewlekłym bólem lub stopniowo wracają

do formy po urazie. Szczególną popularnością cieszą się również wśród ludzi, którzy przygotowują się na zawody sportowe, ćwiczą siłowo, uczęszczają na zajęcia grupowe lub chcą zadbać o zdrowie i poprawić mobilność.

Mobilność – dlaczego jej potrzebujemy?

Z wiekiem nasze stawy naturalnie tracą część elastyczności, a mięśnie stają się sztywniejsze i mniej podatne na ruch.

Ograniczona mobilność może utrudniać codzienne czynności i zwiększać ryzyko upadków lub urazów, nawet u osób, które są dość aktywne.

Naturalny proces starzenia i siedzący tryb życia to

dwa podstawowe czynniki, za sprawą których z biegiem czasu można zmagać się z ograniczeniem mobilności. Tymczasem ma ona fundamentalne znaczenie zarówno w sporcie, jak i w życiu codziennym. Każdy z nas posiada dwie grupy stawów: stabilne oraz mobilne.

Stawy stabilne odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy ciała, a także dbają o elastyczność tkanek.

Stawy mobilne mają za pewnić ciało maksymalną ruchomość.

Mobilnością nazywamy natomiast zdolność organizmu do wykonania bezbolesnego, prawidłowego ruchu w danym stawie.

Nie byłoby to możliwe bez odpowiedniej współpracy układu nerwowego i układu mięśniowo-szkieletowego.

Oczywiście warto pamiętać, że każdy z nas ma predyspozycje do innych ćwiczeń ze względu na różnorodną budowę ciała.



Jakie proste ćwiczenia można wykonać w domu?

1. Koci grzbiet

Koci grzbiet to klasyczne ćwiczenie jogi, ale jest szeroko polecane przez fizjoterapeutów i trenerów do poprawy elastyczności kręgosłupa. Delikatnie prowadzi kręgosłup przez zgięcie i wyprost. Pomaga rozluźnić na-

pięcia w plecach, szyi i ramionach, jednocześnie aktywując mięśnie głębokie tułowia.

2. Przyłączenie bioder

Przypomina rozciąganie bioder 90/90, statyczną wersję często stosowaną do rozluźniania pośladków, ale ta odmiana wprowadza delikatny ruch, by poprawić mobilność bioder. Rotując między stronami, angażujesz rotację wewnętrzną i zewnętrzną bioder, kluczkową dla chodzenia, przysiadów i wstawania z podłogi. Ćwiczenie jest łagodne dla stawów i świetnie wspiera funkcję bioder wraz z wiekiem.

3. Aniołki przy ścianie

Proste, ale skuteczne ćwiczenie na mobilność ramion, postawę i aktywację górnej części pleców, obszary, które z wiekiem często stają się sztywniejsze. Pomagają otworzyć klatkę piersiową,

poprawić postawę i uczą ciało lepszemu ustawieniu podczas ruchu.

4. Krążenie kostek

Mobilność kostek bywa często pomijana, mimo że odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu równowagi, stabilności i płynności chodu w starszym wieku. Krążenia kostek to proste i skuteczne ćwiczenie, które pomaga zwiększyć zakres ruchu oraz zmniejszyć sztywność.

5. Unoszenie i prostowanie kolan na stojąco

Utrzymanie silnych kolan jest kluczowe dla chodzenia, wchodzenia po schodach i wstawania z krzesła bez wysiłku. Niestety, sztywność w kolanach to częsta przypadłość po 60. roku życia. To łagodne ćwiczenie mobilizujące pozwala pracować nad pełnym zakresem ruchu w kolanie bez obciążania stawu.

Jeżyny, zdrowe w każdej postaci

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Jeżyny warto uprawiać w swoim ogródku i włączyć je do codziennego jadłospisu. Nie tylko ze względu na walory smakowe.

Jeżyna, nazywana także ożyną lub ostrężyną, to bliska krewna maliny. Dlaczego warto uprawiać ją w swoim ogródku i włączyć do codziennego jadłospisu? Nie tylko ze względu na walory smakowe, ale również dlatego, że może być pomocna przy leczeniu szeregu dolegliwości zdrowotnych.

Herbatki i napary z różnych części jeżyny mogą pomóc m.in. przy bolesnych miesiączkach, problemach żołądkowych i stanach zapalnych jamy ustnej. Stosowane zewnętrznie, wspierają gojenie się ran.

Bogactwo witamin

Owoce mogą być spożywane świeże lub przetwarzane, jako baza dżemów, deserów, lodów czy galaretek oraz napojów, takich jak nalewki, wina i herbatki. Pigment z owoców bywa stosowany jako naturalny barwnik w wypiekach, galaretkach, gumach do żucia i napojach.

W jeżynach znajdziemy m.in. garbniki, kwas galusowy, willozynę i żelazo (0,62 mg); owoce zawierają duże ilości witaminy C (21 mg), niacynę (kwas nikotynowy), pektyny, cukry i antocyjany, a także albuminę jagodową, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy i pektyny.



FOT. PIXABAY

Jeżyny to popularne w Polsce owoce, które oprócz walorów smakowych mają także właściwości lecznicze. Mogą być spożywane świeże, prosto z zralazka, ale także po przetworzeniu

Porcja 100 g jeżyn dostarcza niewiele, bo zaledwie 43 kcal i zawiera:

- węglowodany - 9,61 g,
- tłuszcz całkowity - 0,49 g
- białko - 1,39 g
- błonnik - 5,3 g

Spożycie stugramowej porcji jeżyn pokrywa aż 35 proc. dziennego za potrzebowania na kwas askorbinowy oraz:

- 18 proc. miedzi
- 16,5 proc. witaminy K
- 8 proc. witaminy E
- 8 proc. żelaza
- 7 proc. witaminy A

- 5 proc. magnezu
- 5 proc. cynku

Ich właściwości lecznicze znane są od dawna

Jeżyny zaliczają się do owoców o niskim indeksie glikemicznym, którego wartość wynosi 25.

Charakteryzują się także niskim ładunkiem glikemicznym - garść jeżyn ma poziom ok. 1,44. W związku z tym są to owoce, które mogą być w bezpieczny sposób spożywane

przez osoby z zaburzeniami glikemii. Właściwości lecznicze rośliny znane są od wieków. Już Hipokrates zalecał stosowanie łodygi i liści jeżyny nasączonych białym winem do łagodzenia trudności występujących podczas porodu i jako okład ściągający na rany.

Znalazło to potwierdzenie we współczesnej medycynie, która wykazuje, że dzięki zawartości garbników i taniny, jeżyny faktycznie wykazują działanie ściągające i zwężające naczynia krwionośne.

Dlatego przygotowane z niej okłady mogą być skuteczne w opatrywaniu drobnych ran.

Sok, wywar, a może nalewka?

Jak podaje dr Henryk Różański, wodne wyciągi z liści jeżyny obniżają poziom glukozy we krwi, działają ściągająco na błony śluzowe i hamują nieżyt przewodu pokarmowego. Posiadają właściwości antybakteryjne i fungistatyczne, ponadto przeciwwzapalne i krwiotamujące.

Wywar z liści jeżyn stosowany jest także zewnętrznie, jako płukanka do gardła w leczeniu stanów zapalnych dziąseł, bólu gardła i owrzodzeń jamy ustnej.

Badania potwierdziły antybakteryjne działanie ekstraktu z jeżyn, co może być szczególnie przydatne w przypadku niektórych chorób przyzębia.

Jedzenie owoców i picie soku z jeżyn jest zalecane osobom cierpiącym z powodu niedokrwistości. Dżemy przygotowywane bez cukru, są przepisywane w celu leczenia dolegliwości gardła u dzieci i jako środek przeciwbiegunkowy.

Tradycyjnie sok z jeżyn jest stosowany w leczeniu astmy i w zapaleniu okrężnicy. Herbatka z korzeni jest stosowana w celu złagodzenia bólu porodowego, a wywar z wierzchołków gałązek łagodzi bóle miesiączkowe i może być stosowany w leczeniu biegunki.

Nalewka z jeżyn stosowana jest w przypadku przeziębienia i innych infekcji oddechowych. Ma za zadanie łagodzenie obja-

wów, takich jak gorączka, kaszel i osłabienie, głównie poprzez działanie przeciwwzapalne i odżywcze. Przeciwwskazaniem do stosowania naparów i innych wyciągów z jeżyn jest pierwszy trymestr ciąży, ich działanie rozkurczające może doprowadzić do poronienia. Przed włączeniem ich do codziennej diety należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Jeżyn i ich przetworów powinny unikać także osoby uczulone na te owoce.

WAŻNE

W Polsce mamy sto gatunków jeżyn

Uważa się, że jeżyna (*Rubus fruticosus* L.) pochodzi z Armenii, obecnie spotkać ją można w całej Europie, Azji, Oceanii oraz Ameryce Północnej i Południowej. W Polsce uprawia się aż 100 gatunków tej rośliny. Jak podaje Łukasz Łuczaj, największa różnorodność gatunków jeżyn występuje na zachodzie Polski, na Śląsku i Pogórzu Karpackim. W miejscach tych znaleźć można kilkanaście gatunków w jednej miejscowości, natomiast na północnym wschodzie Polski jeżyny są rzadkie i występują tam tylko dwa gatunki: jeżyna popielica i jeżyna wzniesiona.

Nigdy nie czułyśmy konkurencji względem siebie nawzajem

Magdalena Popławska w Plejadzie o swej siostrze Aleksandrze Popławskiej, która też jest aktorką, fot. Paweł Wiśniewski



Z ŻYCIA GWIAZD

Marta Manowska

przycmiła pannę młodą

Kolejny ślub wśród uczestników programu „Rolnik szuka żony” stał się faktem. Tym razem „tak” powiedzieli sobie Klaudia i Valentin. Ślub odbył się w cerkwi, a wesele w Białymstoku. Bawiła się na nim Marta Manowska, która ubrała się w długą i świecą suknię. „Przycmiła pannę młodą” – zawyrokowali niektórzy internauci.

Blanka Lipińska

nie ma czucia

Celebrytka od lat męczy swe ciało kolejnymi zabiegami medycyny estetycznej. Ostatnio poskarżyła się na komplikacje po liftingu twarzy. Podczas zabiegu usunięto jej niepotrzebne stały wypełniacz. W efekcie nie ma czucia w części twarzy. Pisarka zapowiedziała wyciągnięcie konsekwencji prawnych wobec lekarki.

Joanna Jabłczyńska

ma swoje warzywa

Występuje w telenoweli „Na Wspólnej”, pracuje jako prawniczka i ma też czas na realizowanie swej ogrodniczej pasji. Kilka lat temu kupiła na wsi 100 km od Warszawy dom. Jest tam również ogród warzywny. Dzięki temu Jabłczyńska ma swoje ogórki, cebule, marchew, pomidory. Ostatnio porwała się też na hodowlę kur. „Z pewnością dużo pracy i nauki przede mną, ale już się cieszę z tego, co mam, a mam taaaak wiele” – napisała w internecie pod zdjęciami z ogrodu.

(GZL) fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Ponad horyzont

TVN 7, 20:00

Teksas. Billy Johnson startuje w prestiżowych konkursach w kiteboardingu. Dzięki determinacji oraz uporowi zbliża się do upragnionego celu. Jednak jego dziewczyna namawia go, by rzucił sport i skupił się na rozwoju rodzinnej firmy. To wyzwanie dużo trudniejsze niż jakakolwiek sportowa rywalizacja...

Dzieci siostry Bernadetty

CBS Reality, 21:00

Losy byłych wychowanków domu opieki siostr bormeuszek w Zabrze. Przez lata byli maltretowani przez zakonnice – czy jako dorośli mają szansę na dobre życie?

Cześć, Tereska!

TVP Kultura, 21:05

Przy Renacie (Karolina Sobczak) zahukana Teresa (Aleksandra Gietner) przechodzi przyspieszoną szkołę życia, jednocześnie zarażając się od niej cynizmem i złem. Boleśnie przez Renatę zawiedziona, okaże się potworem zdolnym do najokrutniejszego czynu...

Kin

Metro, 21:55

W irlandzkim serialu śledzimy losy rodziny Kinsella, jednego z lokalnych klanów w Dublinie, która zostaje wciągnięta w konflikt z potężnym karterem Cunninghamów. Przeciwnik, który chce podporządkować sobie wszystkie mniejsze gangi i żelazną ręką rządzić w mieście, wydaje się niepokonany, ale siłą Kinsellów są silne więzi krwi i lojalność.

KRZYŻÓWKA NR 124

Poziomo:

- miejski lub dalekobieżny,
- uniwersalna technika znakovania,
- palindromowe zabronienie,
- stan posiadania, bogactwo,
- ustawowa abolicja dla skazanych,
- świadectwo kontroli technicznej,
- kłótnia żona Sokratesa,
- Ryszard, wykonawca przeboju „Dary losu”,
- imię Piechniczka, trenera piłki nożnej,
- należy do najwyższej kasty indyjskiej,
- grupa społeczna, klasa,
- kanapa z miękkim oparciem,
- gwarowo o zalecaniu się,
- ozdobne ławy prezbiterium,
- krakowski dusigrosz, skąpiec,
- „... Monte Christo”, powieść Dumasa,
- „... do wzięcia”, serial komediowy,
- naczynie z kabląkiem,
- siarkowy lub pruski,
- konkurencja w lekkoatletyce,
- delikatność w zachowaniu.

Pionowo:

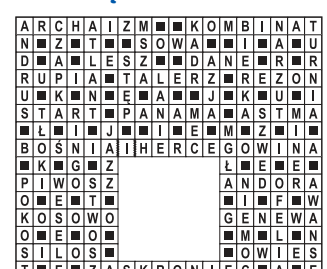
- jednostka administracyjna w Mongolii,
- las iglasty na Syberii,
- sprężysta siatka do skoków,
- „Nasza ...”, nowela Marii Konopnickiej,
- starogrecki szczyt rozwoju,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- popularna gra liczbowa,



- 8) mocne ścięcie piłki rakieta,
- 9) pionowa ściana grani,
- 14) „Takie ...”, piosenka Budki Suflera,
- 15) ptak z rodziny krukowatych,
- 17) afrykańska roślina zbożowa,
- 18) „Rzeźnia ... pięć”, powieść Kurta Vonneguta,
- 20) dziedzina ludzkiej działalności,
- 21) statek marynarki wojennej,

- 22) bezwietrzna pogoda na morzu,
- 23) imię Łęckiej z „Lalki”,
- 26) dawna nazwa Ameryki,
- 29) największy ocean na Ziemi,
- 30) pieniądze przekazane przez fundatora,
- 31) sekretne miejsce, skrytka,
- 32) odmiana czerwieni jak roślina,
- 35) niewiadoma w równaniu.

ROZWIĄZANIE NR 123



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny mówi, że wyzwania Cię wzmocnią, a niespodziewana pomoc otworzy drzwi do marzeń.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o spokój i komfort. Horoskop na dziś zapowiada, że Twoja cierpliwość przyniesie owoce, a ktoś bliiski podziękuje za wsparcie.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię dzisiaj fala nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę wróży, że otwartość na dialog pomoże Ci znaleźć sprzymierzeńców.

Byk (20.04 - 20.05)

Wzruszające spotkanie odmieni Twoje spojrzenie na kogoś z grona znajomych. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odzyskasz harmonię. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Czas, by zabłysnąć. Horoskop dzienny wróży, że Twoja charyzma przyciągnie właściwe osoby, a śmiałe decyzje przyniosą uznanie. **Rak (21.06 - 22.07)** Organizacja oraz dbałość o szczegóły zaprowadzą Cię daleko. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by unikać pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdziesz równowagę między obowiązkami a odpowiedzialnością. Horoskop dzienny wróży, że dobre wieści poprawią Ci humor na długie dni. **Panna (23.08 - 22.09)** Pasja popchnie Cię w nowym kierunku. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na impulsy – planowanie to Twój sprzymierzeniec. **Waga (23.09 - 22.10)** Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nie tylko Tobie uda się dzięki temu dużo osiągnąć.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Upór przyniesie efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś doceni Twoją pracę i otworzy przed tobą drogę do awansu lub sukcesu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność zaprowadzi Cię w nieznane rejony. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że przyniosą one świeże powiew radości. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Intuicja poprowadzi Cię do dobrych decyzji. Horoskop dzienny na środę mówi, że spotkasz osobę, która doceni to, co zrobisz.

Rynek survivalowy wchodzi na salony jako usługa premium

Oliwia Marciszewska
oliwia.marciszewska@polskapress.pl

Wojna za wschodnią granicą, niepokoje gospodarcze, rosnące ceny i niepewność energetyczna sprawiły, że Polacy chętnie sięgają po sprzęt survivalowy i szkolenia z zakresu przetrwania.

To już nie tylko niszowe hobby – to rozwijający się rynek, który przyciąga zarówno pasjonatów outdooru, jak i zwykłych obywateli, chcących być przygotowanymi „na wszelki wypadek”.

Jeszcze kilka lat temu temat survivalu kojarzył się głównie z bushcraftem, leśnymi wyprawami, militariami i nieliczną grupą entuzjastów. Wszystko zmieniło się po lutym 2022 roku. Inwazja Rosji na Ukrainę była dla wielu Polaków momentem przełomowym. Masowe wykupywanie żywności z długim terminem ważności, zakup agregatów prądotwórczych, kuchenek gazowych, filtrów do wody czy apteczek taktycznych to zjawisko, które trwało tygodniami, a dla niektórych stało się początkiem trwałej zmiany stylu życia.

Nie bez znaczenia są również kolejne kryzysy: energetyczny, pandemiczny, inflacyjny, a także coraz głośniejsze rozmowy o możliwej konieczności mobilizacji czy ataku hybrydowym. Wielu Polaków, zarówno w miastach, jak i na pro-



FOT. TOMASZ HOŁOD

Branża survivalowa w Polsce dynamicznie się rozwija, wychodząc z cienia jako realna gałąź rynku konsumenckiego.

wincji, zadaje sobie dziś pytania, które wcześniej wydawały się abstrakcyjne: „Czy mam zapas wody na kilka dni?”, „Czy potrafię rozpałcić ogień bez zapalek?” lub „Czy dam radę zabezpieczyć rodzinę bez dostępu do Internetu lub prądu?”.

Jak podają przedstawiciele branży outdoorowej i militarnej, od 2022 roku notują systematyczne wzrosty sprzedaży w kategoriach takich jak: zestawy survivalowe, produkty liofilizowane, noże taktyczne, latarki czołowe, powerbanki solarne, multitool, apteczki wojskowe czy przenośne filtry do wody. Popularnością cieszą się również książki i poradniki na temat przetrwania w warunkach miejskich i leśnych.

– Wcześniej nasze bestsellery to były szczyryki i kompasy. Teraz klienci pytają o taktyczne zestawy na wypadek

wojny, o kursy strzeleckie i szkolenia z pierwszej pomocy – pisze na forum internetowym właściciel sklepu militarnego.

Zjawisko potwierdzają dane z platform e-commerce. Według analizy Ceneo, wyszukiwanie haseł takich jak „survival kit”, „zapasy żywności” czy „radio bez prądu” wzrosło kilkukrotnie w czasie eskalacji napięć międzynarodowych.

Jednym z najbardziej pożądanych produktów w ostatnich miesiącach są gotowe plecaki survivalowe, czyli tzw. BOB-y (ang. bug-out bags) – pakowane zestawy na sytuacje awaryjne. Ich ceny wahają się od około 400 zł za podstawowe modele po nawet 2500 zł za wersje taktyczne, wojskowe lub rozbudowane o elektronikę i zapasy. W standardowym plecaku znajduje się m.in. zapas żywności liofilizowanej i wody, latarka, nóż, multi-

tool, koc termiczny, apteczka, palniczka lub krzesiwo, mapa, dokumenty awaryjne, rękawice robocze, maska przeciwpółowa, a często także powerbank i radio na korbkę. Wersje premium zawierają także filtry do wody, ładowarki solarne, środki higieniczne, a nawet... minipanele fotowoltaiczne.

Drugą nogą rosnącego rynku są szkolenia survivalowe – nie tylko dla pasjonatów, ale dla rodzin z dziećmi, kobiet, seniorów, a nawet pracowników korporacji. Firmy oferujące kursy uczą m.in. jak zdobyć wodę w terenie, zbudować schronienie, udzielić pierwszej pomocy w warunkach wojennych czy jak przetrwać blackout i chaos informacyjny.

Coraz więcej szkółek i firm oferuje kursy weekendowe, obozy tematyczne i warsztaty miejskie, których celem jest nauczanie podstaw samowystarczalności. Popularne stają się też szkolenia prowadzone przez byłych wojskowych, ratowników medycznych i instruktorów SERE (Survival, Evasion, Resistance, Escape – przetrwanie, unikanie, opór, ucieczka).

– Kiedyś śmiali się z nas, dziś mamy kolejki chętnych. Dla wielu to forma psychicznego zabezpieczenia – uczysz się, jak przetrwać, żeby mniej się bać – twierdzi instruktor przetrwania i ratownik KPP (Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy).

Boom na survival napędza również innowacyjne przedsięwzięcia. Pojawiły się polskie star-

tupy oferujące: subskrypcyjne pakiety „na kryzys” (zapasy jedzenia, medykamentów i filtrów); aplikacje przypominające o przeglądzie zapasów i wymianie baterii; mapy offline z punktami zbiorowej ewakuacji; systemy szybkiej komunikacji awaryjnej na wypadek blackoutu.

Ciekawym kierunkiem jest rozwój firm specjalizujących się w budowie „bug-out location” – miejsc ewakuacyjnych poza miastem, np. w domkach letniskowych, wyposażonych w systemy solarne, studnie głębinowe i schrony. Koszt przygotowania takiego miejsca? Od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy złotych.

Wzrost zainteresowania survivaliem dostrzegają także

samorządy, które coraz częściej organizują szkolenia z zakresu pierwszej pomocy, ewakuacji czy przygotowania domu na blackout. Współpracują przy tym z organizacjami pozarządowymi i grupami ratowniczymi. Powstają też lokalne inicjatywy edukacyjne – tzw. „społeczne punkty gotowości”.

Równocześnie na forach i w mediach społecznościowych tworzą się sieci wymiany wiedzy i doświadczeń, w których użytkownicy dzielą się planami ewakuacyjnymi, listami zapasów czy recenzjami sprzętu. Znika tabu – przygotowywanie się na kryzys staje się nie tylko akceptowalne, ale wręcz rozsądne. ©©

PRZYSZŁOŚĆ RYNKU

Moda, konieczność czy nowa normalność?

Wszystko wskazuje na to, że rynek survivalowy w Polsce nie tylko utrzyma tempo wzrostu, ale może się jeszcze bardziej profesjonalizować. Sprzyjają temu: niestabilność geopolityczna, wzrost liczby ekstremalnych zjawisk pogodowych, rosnąca nieufność do państwowych systemów wsparcia w kryzysie, moda na minimalizm oraz samowystarczalność. Eksperci szacują, że w najbliższych 3-5 latach wartość polskiego rynku survivalowego może się podwoić. Ale to już nie tylko biznes – to społeczny fenomen zmieniający nasze myślenie o bezpieczeństwie, niezależności i gotowości na nieprzewidywalne. Branża survivalowa w Polsce dynamicznie się rozwija, wychodząc z cienia jako realna gałąź rynku konsumenckiego. Dla producentów, szkoleniowców i inwestorów to czas dużych możliwości. Ale dla samych Polaków to przede wszystkim moment refleksji: czy jesteśmy gotowi na scenariusz, którego nikt nie chce, ale który nie jest już fikcją?

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

Zatrudnię Panią przy prowadzeniu domu w Koszalinie, emerytka lub Pani z Ukrainy 509-180-434.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWA altanek, wiat stolarstwo. Polbruk remonty 695 648 429

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Wielkie piłkarskie święto. Już bez Donnarummy...

Bartosz Głęb z Udine
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór włoskie Udine ogarnie prawdziwe piłkarskie szaleństwo. To właśnie w tym 98-tysięcznym mieście zostanie rozegrany Superpuchar Europy.

W ostatnich latach UEFA często wybiera lokalizacje, gdzie rzadko gości europejski futbol na najwyższym poziomie. Od 2013 roku, kiedy to zdecydowano, że spotkanie nie będzie już rozgrywane w Monako, rywalizacje zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorami Ligi Europy gościły między innymi czeska Praga, estoński Tallin, norweskie Trondheim, czy fińskie Helsinki. Przed rokiem mecz został rozegrany na naszym PGE Narodowym w Warszawie, natomiast w tym roku spotkanie odbędzie się we włoskim mieście Udine, na stadionie mogącym pomieścić nieco ponad 25 tys. widzów, na którym swoje mecze rozgrywa ekipa Udinese Calcio.

Dziś zmierzają się rewelacyjne w poprzednim sezonie francuskie PSG z angielskim Tottenhamem Hotspur. Dla drugiego z wymienionych uczestników wygrana Ligi Europy byłaby lekką osłodą bardzo nieudanego sezonu w Premier League. Koguty ligę zakończyły bowiem dopiero na 17. miejscu w tabeli - tuż nad strefą spadkową. Natomiast drużyna ze stolicy Francji w finale Ligi Mistrzów niespodziewanie rozbiła włoski Inter Mediolan aż 5:0.

Udine i miasta ościenne są już gotowe na to wielkie piłkarskie wydarzenie od 28 lipca, kiedy to w centrach pojawiły się między innymi gi-



Odsunięcie bramkarza PSG od składu na finał stanowi element nacisku, aby opuścił paryski klub

gantyczne, markowe piłki w strategicznych miejscach. Ponadto od wtorku na placu Libertà funkcjonuje specjalna Strefa Kibica UEFA, w której bawią się fani obu drużyn. To miejsce dla młodszych i tych starszych. Są organizowane różnego rodzaju zajęcia sportowe, gry oraz zabawy dla wszystkich fanów sportu. Można nawet wygrać cenne nagrody.

Dla kibiców przybywających za swoimi drużynami przygotowano 2 strefy, po jednej dla każdej grupy fanów: piazza Primo Maggio dla kibiców Tottenhamu Hotspur oraz Moretti Park dla kibiców Paris Saint-Germain. W dniu me-

czowym te punkty będą czynne w godzinach 10:00-18:00. Nie brakuje rozrywki, gastronomii, czy różnego rodzaju usług.

Sprzedaż wejściówek na spotkanie o Superpuchar Europy rozpoczęła się 29 lipca. Bilet na mecz to nie tylko przepustka do wejścia na stadion, ale również zniżka do licznych muzeów i galerii w całym regionie Friuli. Do dyspozycji kibiców nieustannie pozostają wolontariusze, którzy pomagają w niemal każdej kwestii.

Jeśli chodzi o samo spotkanie, z pewnością będzie to wielkie piłkarskie widowisko. PSG imponowało w szesnym sezonie w Lidze Mistrzów,

a w niedawnych Klubowych Mistrzostwach Świata 2025 w Stanach Zjednoczonych zostało zatrzymane dopiero w finale przez Chelsea FC. Francuzi mają zatem coś do udowodnienia Anglikom, którzy nie są faworytem spotkania w Udine, ale mają nadzieję na sprawienie niespodzianki i sięgnięcie po prestiżowe europejskie trofeum.

Największą niespodzianką - in minus - dla neutralnych kibiców futbolu jest fakt, że włoski bramkarz Paris Saint-Germain, Gianluigi Donnarumma nie został uwzględniony w kadrze zgłoszonej na mecz o Superpuchar Europy. Odsunięcie golkipera - jednego z największych bohaterów minionego sezonu - jest elementem nacisku, aby opuścił paryski klub.

W ostatnich latach PSG i Tottenham mierzyły się tylko raz i to w turnieju towarzyskim. Latem 2017 roku w Orlando Koguty wygrały 4:2. Jednak kadry obu drużyn z tamtego meczu zmieniły się diametralnie. Teraz wygrana ekipy z Londynu z pewnością zostałaby uznana za - wręcz - sensację.

Dla obu zespołów będzie to pierwsze przetarcie przed rozpoczynającymi się niebawem rozgrywkami ligowymi. Zarówno angielska Premier League, jak i francuska Ligue 1 startują już w najbliższy weekend. Ekipa ze stolicy Francji w swoim pierwszym meczu zagra na wyjeździe z FC Nantes. Natomiast Koguty przed własną publicznością podejmą beniaminka FC Burnley.

Spotkanie o Superpuchar Europy rozpocznie się o godzinie 21:00. Transmisja z meczu będzie dostępna w Canal+ Sport oraz Canal+ Extra 1.

©

Iga Świątek gra dziś o ćwierćfinał turnieju w Cincinnati

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek zagra w czwartej rundzie tenisowego turnieju na kortach twardych WTA 1000 w Cincinnati w USA. Rywalką Polki (nr 3 WTA) będzie Sorana Cirstea (138. WTA).

Świątek do 1/8 finału awansowała bez rozegrania meczu w trzeciej rundzie. Z powodu kontuzji nadgarstka z turnieju wycofała się bowiem rozstawiona z numerem 25. Ukrainka Marta Kostiuik.

W pierwszej rundzie Polka miała wolny los, w drugiej pokonała Rosjankę Anastazję Potapową (24. WTA) 6:1, 6:4. Świątek, wygrywając z Potapową, przedłużyła do 64 swoją serię zwycięstw w meczach otwarcia imprez WTA. Ostatnią tenisistką, która dokonała takiej sztuki, była słynna Monica Seles w latach 1990-96. Po raz ostatni Świątek odpadła w swoim pierwszym spotkaniu 19 sierpnia 2021 roku, właśnie w Cincinnati.

Wówczas również była zwolniona z udziału w 1. rundzie, a w drugiej przegrała z tu-nezyjską tenisistką Ons Jabeur 3:6, 3:6.

Cirstea w drugiej rundzie wyeliminowała Magdalенę Fręch, w trzeciej pokonała Chinę Yue Yuan 6:7 (2-7), 6:4, 6:4. Z 35-letnią Cirstea o 11 lat młodsza Świątek grała dotychczas cztery razy i odniosła komplet zwycięstw w wielkoszlemowym Australian Open (2022), a także w turniejach WTA rangi 1000 w Indian Wells (2023), Dausze i Madrycie (2024).

W turnieju w Cincinnati wystartowały cztery Polki. W nocy z wtorku na środę swój mecz w trzeciej rundzie rozgrywała Magda Linette, a jej rywalką była rozstawiona z numerem czwartym Amerykanka, Jessica Pegula. Wcześniej z zawodami pożegnały się Katarzyna Kawa, już w kwalifikacjach oraz wspomniana Fręch w drugiej rundzie. Linette pozostaje w grze w debłu, w którym występuje w parze z Dunką Clary Tauson.

©



Z 35-letnią Cirstea o 11 lat młodsza Świątek grała dotychczas cztery razy i odniosła komplet zwycięstw

Letnia Grand Prix w skokach narciarskich. Trenerzy podali kadry

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. 12 reprezentantów Polski wystąpi w zawodach Letniej Grand Prix w Wiśle, które odbędą się na skoczni im. Adama Małysz w najbliższy weekend (16-17 sierpnia).

W Wiśle przeprowadzone zostaną zawody kobiet i mężczyzn. Trener polskiej kadry mężczyzn Maciej Maciusiak skorzystał z „kwoty krajowej” i powołał aż dziewięciu za-

wodników. Polskiej publiczności zaprezentują się: Kamil Stoch, Dawid Kubacki, Piotr Żyła, Paweł Wąsek, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot, Klemens Joniak, Jakub Wolny, Andrzej Stękała.

Trener kobiecej kadry Marcin Bachleda postawił na Annę Twardoszą, Polę Bełtowską i Nicolę Konderkę, które 1 sierpnia zdobyły medale mistrzostw kraju.

Pierwsze konkursy Letniej GP odbyły się w ubiegłym weekend (9-10 sierpnia) w Courchevel. Spośród Biało-Czerwonych

najlepiej wypadł Żyła, który był ósmy w niedzielę. Stoch (9. w niedzielę) i Kubacki (9. w sobotę) oraz Twardosz (w niedzielnym konkursie także zajęła dziewiąte miejsce) skakali na zbliżonym poziomie.

Po dwóch konkursach liderem klasyfikacji letniej GP z dorobkiem 160 pkt jest Niemiec Philipp Raimund. Za nim plasują się Austriak Niklas Bachlinger i Norweg Marius Lindvik - obaj mają po 150 pkt.

Najwyżej z Polaków, na 11. miejscu sklasyfikowany jest

Żyła, który zdobył 46 pkt. Kubacki jest 13., Stoch - 17., Zniszczoł - 28., a Wąsek - 33.

Po zawodach w Wiśle w kalendarzu Letniej GP są konkursy w Rasnovie (13-14 września), Predazzo (18-21 września), Hinzenbach (18-19 października) i Klingenthal (25-26 października).

Tymczasem Międzynarodowa Federacja Narciarska (FIS) wydała właśnie komunikat po zakończonym dochodzeniu dotyczącym głośnego skandalu z norweskimi skoczkami.

Dwóch złotych medalistów olimpijskich w skokach narciarskich - Marius Lindvik i Johann Andre Forfang - oraz trzech członków sztabu norweskiej drużyny zostało oskarżonych o naruszenie zasad etyki po dochodzeniu w sprawie ingerencji w kombiniezonie.

Pozostali członkowie norweskiej reprezentacji zostali oczyszczeni z zarzutów.

Teraz sprawa zostanie skierowana do podlegającej pod FIS komisji ds. etyki, która rozpatrzy raport z do-

chodzenia i ustali, czy doszło do naruszenia kodeksu etyki i regulaminu FIS, a także określi wymiar ewentualnej kary. Może ona obejmować zawieszenie, sankcje finansowe lub nawet anulowanie wyników z mistrzostw świata w Trondheim na przełomie lutego i marca.

Warto dodać, że do ostatnich zawodów Letniej Grand Prix w Courchevel z powodów regulaminowych nie dopuszczono 14 zawodników. Wśród nich była Bełtowska.

©

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Trefl Sopot trafił na mistrzów kraju w turnieju o Superpuchar Polski.

Turniej o Pekao S.A. Superpuchar Polski zostanie rozegrany 27 i 28 września w hali OSiR Bemowo w Warszawie. Brązowi medaliści poprzedniego sezonu - Trefl Sopot - zmierzą się w pierwszym

etapie (sobota, 27 września godz. 18.45) z mistrzami kraju, czyli Legią Warszawa. Drugą parę utworzyli wice-mistrzowie PGE Start Lublin oraz zdobywcy krajowego pucharu Górnik Zamek Książ

Wałbrzych. Ten mecz zaplanowano w sobotę, 27 września o godz. 15.30. Finał zmagani pomiędzy zwycięzcami w niedzielę, 28 września o godz. 20. (raf)

KOSZYKÓWKA

Ostatnie sparingi kadry.

Reprezentacja Polski przygotowuje się do udziału w mistrzostwach Europy. Jutro w Sosnowcu zmierzy się w meczu towarzyskim z Gruzją, a w niedzielę z Finlandią. (raf)

Robią show, ale czekają na punkty

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Prezydent Karol Nawrocki oglądał w poniedziałek znakomite i pełne emocji widowisko, jakie stworzyli piłkarze Lechii Gdańsk oraz Motoru Lublin. Padło aż sześć goli.

Lechia w trzech meczach zanotowała jeden remis i dwie porażki, więc nic dziwnego, że jest spragniona punktów w PKO Ekstraklasie. Od początku poniedziałkowego spotkania z Motorem rzuciła się więc do zdecydowanych ataków i efekt przyszedł bardzo szybko. Już w 3 minucie po dośrodkowaniu Matusa Vojtki strzał oddał Tomasz Bobcek, a z najbliższej odległości futbolówkę do siatki wpakował Bohdan Wjunnyk. To jego pierwszy gol w tym sezonie.

Gospodarze chcieli pójść za ciosem, ale Ivan Brkić znakomicie obronił strzał Rifeta Kapicia. Karol Nawrocki, prezydent RP, który pojawił się na trybunach Polsatu Plus Areny mógł być zadowolony, oglądając grę swojej ukochanej Lechii.



Rifet Kapić i Tomasz Bobcek w meczu z Motorem trzy razy cieszyli się z kolegami

W 19 minucie Białe-Zielone dostali sygnał ostrzegawczy. Karol Czubak wpakował piłkę do siatki, ale podopiecznych trenera Johna Carvera uratował minimalny spalony. W kolejnych akcjach były piłkarz Arki Gdynia był główną postacią w zespole gości. W 38 minucie

Czubak potrafił się uwolnić od opieki Eliasa Olssona, choć był w polu karnym tyłem do bramki i zdobył wyrównującego gola. Chwilę później po złym zagranie Vojtki piłkę przejął Czubak i zagrał do Ivo Rodriguesa, który oddał świetny strzał z dystansu i Mo-

tor objął prowadzenie. Dwie bramki „z niczego” i Lechia na własne życzenie - nie pierwszy raz w tym sezonie - oddała rywalom prowadzenie. Już w doliczonym czasie gry do pierwszej połowy pomylił się Herve Matthys, któremu Bobcek zabrał piłkę i strzałem

pod poprzeczkę doprowadził do wyrównania. To piąty gol Słowaka w tym sezonie. Naprawdę trudno zdobywać punkty, kiedy w ofensywie zespół wykonuje świetną pracę, ale w defensywie wciąż popełnia proste błędy i pozwala rywalom na bardzo dużo.

Druga połowa źle zaczęła się dla Lechii, bo goście dostali rzut wolny po faulu Iwana Żelizki. Do piłki podszedł Bartosz Wolski i uderzył fenomenalnie w samo „okienko” i Szymon Weirauch nie miał żadnych szans. Białe-Zieloni rzucili się do odrabiania strat, a trener Carver na boisko wpuścił Tomasza Neugebauera, Michała Głogowskiego i Mohameda Awadallę, który na skrzydle ożywił grę gdańskiego zespołu. Kolejne dwie dobre okazje miał Bobcek, ale tym razem ze skutecznością było gorzej. Pierwszy strzał obronił Brkić, a po drugim piłka przeleciała obok słupka.

Lechia ambitnie dążyła do wyrównania i cel osiągnęła w 79 minucie spotkania, kiedy Camilo Mena przeprowadził indywidualną akcję, wpadł w pole karne i strzałem między nogami Brkića skierował futbolówkę do siatki. Białe-Zieloni szukali

zwycięskiego gola, ale znowu musieli zadowolić się jednym punktem, tak jak tydzień wcześniej w Krakowie.

Lechia po raz kolejny stworzyła fantastyczne widowisko, które kibicom musi się podobać, ale nie przyniosło to kompletu punktów. To jakiś kosmos, że w dwóch meczach tego sezonu w Gdańsku padło 13 goli, z czego podopieczni trenera Johna Carvera zdobyli sześć, co przełożyło się tylko na jeden punkt. W sumie mają dziewięć bramek zdobytych, ale tylko dwa punkty. Białe-Zieloni muszą zacząć grać zdecydowanie lepiej w obronie, żeby w końcu zacząć wygrywać.

Lechia Gdańsk - Motor Lublin 3:3 (2:2)

Bramki: 1:0 Bohdan Wjunnyk (3), 1:1 Karol Czubak (38), 1:2 Ivo Rodrigues (41), 2:2 Tomasz Bobcek (45+1), 2:3 Bartosz Wolski (53), 3:3 Camilo Mena (79)

Lechia: Weirauch - Jaunzems, Diaczuk, Olsson, Vojtko - Mena, Kapić (69 Kuminowski), Żelizko, Wjunnyk (59 Neugebauer), Sezonienko (69 Awadalla) - Bobcek (75 Głogowski)

Motor: Brkić - Wójcik (80 Stolarski), Matthys, Ede, Palacz (46 Luberecki) - Król, Łabojko, B. Wolski, Rodrigues (69 Scalet), N'Diaye (61 Haxha) - Czubak (80 Dadaşov)

Sędziował: Łukasz Kuźma (Białystok)

Widzów: 14 758

Słupskie derby oldbojów Czarnych i Gryfa. Zasłużeni piłkarze kultywują tradycję

Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@gp24.pl

PIŁKA NOŻNA. Na Stadionie 650-lecia w Słupsku rozegrano wyjątkowy mecz piłkarski: spotkanie oldbojów Czarnych i Gryfa. To sportowy powrót do przeszłości, którą należy kultywować.

Kibice Czarnych i Gryfa zawsze z sentymentem wspominają rywalizację tych drużyn. Sportowymi emocjami z niedawnego spotkania podzielił się z nami Józef Konecki, organizator, animator, zasłużony działacz dla słupskiego sportu, piłkarski entuzjasta.

Tradycyjnie już nie zawiedli samorządowcy. Wydarzenie honorowym patronatem objęli: Krystyna Danilecka-Wojewódzka - prezydent Słupska, Mieczysław Struk - marszałek Województwa Pomorskiego, Paweł Lisowski - starosta Słupski,

Piotr Klecha - prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS w Gdańsku.

Wielkie pokoleniowe tradycyjnie zaczęło się od wizyty Przedszkola Miejskiego „Niezapominajka” z panią dyrektorką Aleksandrą Bąkowską wraz z delegacją dziewczynek i chłopców, na którą czekała niespodzianka - dwa kosze łakoci. Następnie boiskami zawładnęli adepci szkółek piłkarskich (roczniki 2015/2016) Gryfa Słupsk pod okiem trenerów z UKS GAP Bruszkowo Wielkie Łukasza Stasiaka i Marcina Dudka.

Młodzi piłkarze zagraли zębem i zacięciem, było wiele szybkich i skutecznych akcji po obu stronach boiska. Dużo strzałów i interwencji bramkarzy. Chociaż wynik był drugorzędny to jednak bramek nie brakowało. Na drugim boisku toczył się mecz roczników 2011/12 pod opieką trenerów Dariusza Dorawy i Wojciecha Kras-



Oldboje Czarnych i Gryfa podtrzymują tradycję

suckiego. Strzały, akcje podbramkowe, parady bramkarzy oraz bramki były ozdobą tej rywalizacji, bo takie widowisko stworzyli ci młodzi chłopcy. Warto odnotować, że mecz trwał 3x30 minut i był mocnym

wyzwaniem, ale forma rośnie przed rozgrywkami ligowymi. Mecz sędziowali Sebastian Wasniuk oraz Dawid Zientala.

Dekorację sędziów statuetkami Sprawiedliwi Sędzia oraz zespołów dokonali Wojciech Sa-

pieja z Gryfa Słupsk Emigranci, Marzena Zamara (Gryf Słupsk) oraz Andrzej Staszewski.

Po występach superjuniorów na boisko wyszli piłkarze-legendy słupskiego futbolu na przestrzeni dekad oraz ci jeszcze grający w rozgrywkach ligowych.

Czarni zagrali typowo zespołowo opanowując środek pola, gdyż wielu zawodników grało i gra razem od wielu lat. Natomiast w Gryfie zawodnicy to wielkie indywidualności, brakowało tam wsparcia zespołowego.

Wynik końcowy: Czarni - Gryf 11:2 (5:2). Po meczu umówiono się na rzuty karne. Lepiej wykonywali je Gryfici, co ośrodiło im goręcy porażki z głównego meczu. Ostateczny wynik rzutów karnych Czarni - Gryf 2:4.

Wszyscy piłkarze zostali udekorowani medalami. Za najlepszych zawodników uznano Da-

riusza Kiersztyna z Gryfa i Józef Rudnickiego z Czarnych. Trenerzy Mirosław Skórka i Artur Suruło odebrali okolicznościowe pamiątkowe statuetki. Wszystkich zawodników dekorowała Marzena Zamara. Mecz sędziowali Jarosław Boratyński i Tadeusz Tama.

Składy drużyn:

Czarni: w bramce - Andrzej Pawlik, Robert Jędrych, gracze w polu - Jacek Jędrych, Krzysztof Waszkiewicz (kapitan), Czarek Malinowski, Zbigniew Waszczuk, Mirosław Pastwa, Józef Rudnicki, Andrzej Krajnik, Tomasz Sadowski, Jacek Adamski, Tomasz Michalczyk, Henryk Stropek, Tomasz Fabich i Kuba Konecki.

Gryf: w bramce - Krzysztof Wasilewski (zagrał również w polu), Grzegorz Dworak, Dario Dorawa, zawodnicy w polu - Marek Węgrzyn, Marek Żukowski, Krzysztof Ogorzelski, Horacy Radaewicz, Robert Szczuka, Wojciech Sapieja, Dariusz Kiersztyn, Roman Bogdzia (kapitan), Łukasz Stasiak, Krystian Dołotko, Tomasz Kępski, Michał Mikulski, Kamil Müller, Krzysztof Torzym. Marcin. Mazgis, Krzysztof Golański, Trenerzy, którzy wspomogli i doradzali z ławki: Mirosław Skórka, Artur Suruło.