

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

74
lata

Środa, 8.07.2026

Relaks

Krzyżówki,
prognoza pogody,
informacje kulturalne



Region

Dramat psów w Bierkowie. Kolejna interwencja

Dwa lata temu słupski OTOZ Animals zabrał z Bierkowa dwa psy w skrajnym zaniedbaniu. Teraz historia się powtórzyła.

– Str. 3

Słupsk

W przyszłym tygodniu pojedziemy fragmentem ringu

W poniedziałek, 13 lipca ma nastąpić otwarcie dla ruchu samochodowego południowego fragmentu miejskiego ringu.

– Str. 3

Budowany w Słupsku nowy dworzec kolejowy powoli nabiera swojego docelowego koloru.

– Str. 5

Dariusz Malejonek obchodzi 40-lecie swojej muzycznej działalności.

– Str. 5



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Służba zdrowia

W słupskim szpitalu od początku roku odnotowano 2308 nieodwołanych wizyt

Patrik Czerwiński

Od początku roku w słupskim szpitalu odnotowano 2308 nieodwołanych wizyt. Od kilku lat placówka wysyła pacjentom SMS z przypomnieniem o wizycie, ale nie przyniosło to znaczącej poprawy.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku odnotował od początku roku do końca maja 2308 nieodwołanych wizyt w poradniach specjalistycznych. Stanowi to 4,3 procent wszystkich zarejestrowanych pacjentów. Najwięcej nieobecności dotyczy poradni neurologicznej i otorynolaryngologicznej. Chodzi o sytuację, kiedy pacjent z umówionym terminem w poradni, nie pojawia się na wizycie, ale też nie odwołuje jej wcześniej.

Szpital wysyła do pacjentów wiadomości SMS z przypomnieniem o wizycie od 2020 roku. Od kilku miesięcy wiadomości zawierają już nie tylko datę, ale i godzinę wizyty. Mimo to, jak informuje rzecznik prasowy szpitala Marcin Prusak, system przy-



FOT. LUKASZ CIPAR

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku

pominania nie przyniosł znaczącej poprawy w liczbie zrealizowanych wizyt.

– Przez 6 lat stosowania systemu przypominania o wizytach w na-

szym szpitalu nie zauważyliśmy znaczącej poprawy w liczbie zrealizowanych wizyt pacjentów – przekazuje Prusak.

W całym województwie pomorskim od początku roku odnotowano 29 793 nieodwołane wizyty pierwszorzadowe. Dla porównania, w analogicznym okresie 2025 roku było ich 25 467. W powiecie słupskim liczba nieodwołanych wizyt wyniosła 1827, podczas gdy w pierwszym półroczu ubiegłego roku było ich 1725. W obu przypadkach widoczny jest wzrost.

– W województwie pomorskim to wciąż istotny problem. Nieodwołane wizyty blokują terminy diagnostyczne i specjalistyczne, wydłużają kolejki oraz ograniczają dostęp do świadczeń dla innych pacjentów. Mimo stopniowej poprawy, zjawisko tzw. „no-show” nadal pozostaje jednym z wyzwań systemu ochrony zdrowia – informuje Monika Siekierka z Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Gdańsku.

W słupskim szpitalu w tym samym okresie przyjęto na oddziały 40 088 pacjentów, udzielono 88 505 porad w poradniach i przeprowadzono 3 647 zabiegów na bloku operacyjnym. ©

Pomorze

Wakacje nad Bałtykiem na ostatnią chwilę

autor autor

Z danych Travelist.pl wynika, że spośród analizowanych nadmorskich kurortów najwyższe ceny są w Ustce - wakacyjne pakiety dla dwóch osób zaczynają się od 540 zł za dobę.

Analiza objęła miejscowości, które znajdują się wśród popularnych kie-

runków wakacyjnych, ale jednocześnie pokazują różnorodność krajowej oferty. Sprawdzono m.in. Gdańsk, Kołobrzeg, Mielno, Międzyzdroje i Ustkę.

I to właśnie w tym ostatnim miesiące wakacyjny pobyt wg Travelist okazał się najdroższy. Ceny zaczynają się tu od 540 zł za dobę dla dwóch osób i od 660 zł dla rodziny z dzieckiem.

– Część podróży dopiero teraz podejmuje decyzję o wakacjach. Widać, że mimo trwającego już sezonu, wciąż da się znaleźć propozycje w dobrym standardzie w różnych częściach Polski. Dla domowego budżetu kluczowa jest elastyczność nie tylko w przypadku wyboru terminu, ale też podjęcia decyzji co do charakteru wyjazdu. Nad morzem można po-

łączyć plażowanie z atrakcjami miejskimi i uzdrowiskowym klimatem, a w górach postawić na aktywność, naturę, trasy rowerowe, termy czy spokojniejszy wypoczynek z dala od plażowych tłumów – wyjaśnia Eugeniusz Triasun, ekspert portalu rezerwacyjnego Travelist.pl.

©

– Str. 4

TYDZIEŃ Z GŁOSEM

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

8.07.2026

Środa

KALENDARIUM

1357

Łeba uzyskała prawa miejskie.

1410

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

1497

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

1776

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

1899

W stoczni Vulcan w Szczecinie zwodowano japoński krążownik

pancerny „Yakumo”.

1944

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

1980

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

1997

Węgry, Czechy i Polska zostały zaproszone do NATO.

2010

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

AUTOPROMOCJA



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

POGODA



dzisiaj
19°C/12°C



jutro
20°C/12°C



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

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



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



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

ROZMOWA

Twardo trzymam się zasad i reguł rządzących członkostwem w UE

Jacek Pawlicki (PAP)

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

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

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

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

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

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

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



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

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

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

Chodziło o prawa mniejszości węgierskiej na Zakarpaciu.

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

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

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

Słupsk/Region

• **Dyżur reportera**

Patryk Czerwiński, tel. 697 770 123 (w godz. 10-15)

REGION

Dramat psów w Bierkowie. Animalsi interweniowali po raz drugi pod tym samym adresem

Patryk Czerwiński

OTOZ Animals Inspektorat Słupsk po raz drugi interweniował w Bierkowie w gminie Redzikowo pod tym samym adresem. Dwa lata temu zabrano stamtąd dwa psy w skrajnym zaniedbaniu. Teraz historia się powtórzyła.

Zgłoszenie wpłynęło od osoby, która wcześniej informowała o psach w typie beagla na tej posesji. Zauważyła, że pojawiły się tam nowe zwierzęta. Jak informuje OTOZ Animals, na miejscu zastano ponad 90-letnią kobietę, która nie była w stanie zaopiekować

się zwierzętami. Suczka w zaawansowanej ciąży miała wyłysienia, rany i strupy na ciele. Przed domem i w domu panował totalny brud i chaos. Łazienka i pokoje były pełne gratów. Kobieta nie słyszała i nie widziała dobrze.

- 90 lat to nie jest „starsza pani, która sobie jakoś radzi”. To bardzo często moment, w którym człowiek już nie widzi dobrze, nie słyszy, zapomina, gubi się w codzienności, nie kontroluje tego, co się wokół niego dzieje. Czasem nie pamięta, że w domu są zwierzęta - podkreślają działacze OTOZ Animals.

- Próbuje się po ludzku wytłumaczyć naszą decyzję o za-

braniu tych psów. Wiemy, że z zewnątrz łatwo powiedzieć „trzeba było je zostawić”, tylko, że wówczas odwrócilibyśmy się od tragedii tych psów - informuje OTOZ Animals. - Rodzina była na miejscu. Ale kiedy przyszło do decyzji, nikt nie był gotowy, żeby je wziąć do siebie - relacjonują wolontariusze. - I wtedy zostaje pytanie, które wszyscy powinni sobie zadać: co dzieje się ze zwierzętami, kiedy wszyscy wiedzą, że jest źle, ale nikt nie chce wziąć za to odpowiedzialności? - dodają.

Córka kobiety przyznała, że nie zgadza się na trzymanie psów, ponieważ nie mają one opieki weterynaryjnej i roz-



Jeden z zaniedbanych psów

mnażają się między sobą. Poprzedni miot, który urodziła, był miotem wsobnym, czyli powstałym z połączenia blisko spokrewnionych ze sobą zwierząt i z tym jest tak samo.

OTOZ Animals podkreśla, że nie jest schroniskiem. Organizacja nie ma zaplecza, finansowania ani systemu. Każda taka interwencja to duży ciężar organizacyjny.

- Jesteśmy wolontariuszami, którzy za darmo niosą pomoc zwierzętom. Pracujemy zawodowo, mieszkamy ze zwierzętami uratowanymi z interwencji i dokładamy finansowo do każdego uratowanego serduszka - czytamy w komunikacie.

Z informacji przekazanych przez Centrum Usług Społecznych w Redzikowie wynika, że placówka dowiedziała się o sytuacji z mediów społecznościowych.

- Kilka lat temu wiedzieliśmy o tej pani, ale wtedy nie było źle, a rodzina wspierała starszą kobietę - przekazuje CUS.

Centrum Usług Społecznych deklaruje, że zajmie się sytuacją starszej kobiety.

- Pomożemy na tyle, na ile ta pani będzie chciała od nas wsparcia. Nie zostawimy jej samej sobie, nawet jeśli rodzina jest na pierwszym froncie pomocy - zapewnia.

© P

ŚLUPSK

W przyszłym tygodniu pojedziemy nowym fragmentem ringu

Wojciech Lesner

Na tę chwilę słupscy kierowcy czekali od dawna. 13 lipca ma nastąpić otwarcie dla ruchu samochodowego fragmentu ringu południowego na odcinku od ul. Arciszewskiego do ul. Bohaterów Westerplatte.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, Urząd Miejski Słupsku przekazał, że fragment ringu południowego zostanie otwarty dla ruchu pojazdów 13 lipca 2026 roku. Oznacza to, że kierowcy będą mogli skorzystać z zupełnie

nowej trasy na odcinku od ul. Arciszewskiego do skrzyżowania z ulicą Bohaterów Westerplatte. Na udostępnionym dla ruchu odcinku ma jednak obowiązywać zakaz wjazdu pojazdów ciężarowych (oprócz komunikacji miejskiej i służb komunalnych).

Przypomnijmy, że inwestycja związana z budową południowej części ringu miejskiego zaliczyła wielomiesięczne opóźnienie - początkowo planowano zakończenie inwestycji w pierwszym kwartale 2025 roku - a jej koszt wzrósł o ponad 80 milionów złotych. Termin oddania trasy do użytku był wielo-

krotnie przekładany, a informacje o kolejnych opóźnieniach frustrowały mieszkańców, którzy od dawna czekają na alternatywne połączenie drogowe osiedla Westerplatte z resztą miasta.

Choć większym fragmentem trasy pojedziemy już w lipcu, na całościowe domknięcie inwestycji poczekamy jeszcze kilka miesięcy. Według zapowiedzi słupskich urzędników, budowa ringu, a tym samym oddanie do użytku jego fragmentu od ul. Poznańskiej do Arciszewskiego, ma się zakończyć w październiku bieżącego roku. © P

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

0111549224

Burmistrz Kępic

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Kępicach przy ul. Niepodległości 6 został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemcy w trybie bezprzetargowym lokal mieszkalny nr 4 położony w budynku nr 28 w miejscowości Barwino, gm. Kępice.

REKLAMA

0011547748

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

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

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 2.000.000,00 złotych.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

POMORZE

Planujesz wakacje na ostatnią chwilę? Tyle zapłacisz w kurortach nad Bałtykiem

Wojciech Lesner

Sezon trwa w najlepsze, ale w Ustce wciąż można znaleźć wolne miejsca w hotelach. Nie będzie to jednak najtańszy urlop nad Bałtykiem. Z danych Travelist.pl wynika, że spośród analizowanych nadmorskich kurortów to Ustka ma najwyższe ceny - wakacyjne pakiety dla dwóch osób zaczynają się od 540 zł za dobę. Mniej zapłacimy w Kołobrzegu, Mielnie czy Międzyzdrojach.

Eksperti Travelist.pl sprawdzili, gdzie można jeszcze zorganizować wakacyjny wyjazd w Polsce w terminach od 6 lipca do końca sierpnia. Analiza objęła miejscowości, które znajdują się wśród popularnych kierunków wakacyjnych, ale jednocześnie pokazują różnorodność krajowej oferty.

- Część podróżnych dopiero teraz podejmuje decyzję o wakacjach. Widać, że mimo trwającego już sezonu wciąż da się znaleźć propozycje w dobrym standardzie w różnych częściach Polski. Dla domowego budżetu kluczowa



Według analizy ekspertów najczęściej za wakacje nad morzem zapłacimy w Ustce

jest elastyczność nie tylko w przypadku wyboru terminu, ale też podjęcia decyzji co do charakteru wyjazdu. Nad morzem można połączyć plażowanie z atrakcjami miejskimi i uzdrowskim klimatem, a w górach postawić na aktywność, naturę, trasy rowerowe, termy czy spokojniejszy wypoczynek z dala od plażowych tłumów - wyjaśnia Eugeniusz Triasun, ekspert portalu rezerwacyjnego Travelist.pl.

Plaża, a może zwiedzanie?

Nie jest zaskoczeniem, że jednym z najpopularniejszych

kierunków wakacyjnych jest polskie wybrzeże. Wśród dostępnych propozycji znajdują się zarówno klasyczne kurorty wypoczynkowe, jak i miasta, w których plażowanie można połączyć ze zwiedzaniem i atrakcjami.

Spośród analizowanych kierunków nad morzem atrakcyjne stawki oferuje Gdańsk, gdzie ceny zaczynają się od 315 zł za dobę dla dwóch osób oraz od 385 zł dla rodziny z dzieckiem. Stolica Pomorza jest dobrym wyborem dla osób, które nie chcą ograniczać wakacji wyłącznie do plaży. W ciągu dnia można

wybrać się do Brzeźna, Jelitkowa lub na Stogi, a wieczorem spacerować po Długim Targu, nad Motławą czy ulicą Mariacką. Gdańsk to także dobry wybór na mniej pewną pogodę - muzea, centra nauki, restauracje i atrakcje rodzinne z pewnością urozmaicą niejedną pobyt.

W Mielnie wakacyjny pobyt można zarezerwować od 395 zł za dobę dla pary i od 425 zł dla rodziny 2+1. To kierunek dla osób spragnionych typowo wakacyjnego klimatu z plażą, promenadą i wakacyjnymi atrakcjami. Jednocześnie położenie między Bałtykiem a jeziorem

Jamno daje możliwość urozmaicenia wyjazdu o spacer, trasy rowerowe czy aktywności wodne.

Kołobrzeg to niewątpliwie lider wakacyjnych rezerwacji nad morzem - wskazują analitycy Travelist.pl. To kierunek dla osób, które chcą mieć najważniejszą infrastrukturę i atrakcje w zasięgu spaceru. Ceny w tym zachodniopomorskim mieście zaczynają się od 415 zł za dobę dla dwóch osób oraz od 480 zł dla rodziny z dzieckiem. Dużą zaletą miasta jest dostęp do szerokiej plaży, portu, mola i promenady.

Międzyzdroje z kolei przyciąga tych, którzy chcą połączyć nadmorski wypoczynek z ładnymi krajobrazami. Tu ceny zaczynają się od 455 zł za dobę dla pary oraz od 650 zł dla rodziny 2+1. Kurort wyróżniają m.in. Promenada Gwiazd, klifowe wybrzeże i bliskość Wolińskiego Parku Narodowego. Poza plażowaniem latem możemy skorzystać z punktów widokowych, leśnych tras na spacer lub zorganizować wycieczkę do zagrody żubrów.

Według analizy ekspertów, to właśnie w Ustce zapłacimy najczęściej za wakacje

nad morzem. Ceny zaczynają się tu od 540 zł za dobę dla dwóch osób i od 660 zł dla rodziny z dzieckiem. Miasto ma rodzinny i spokojniejszy charakter wypoczynku w porównaniu z największymi kurortami. Port, latarnia morska, promenada i szerokie plaże po obu stronach ujścia Słupi tworzą dobre warunki do wakacji nad Bałtykiem.

- Wyższe ceny nad Bałtykiem są pochodną dwóch czynników. Po pierwsze, popyt na wakacje nad polskim morzem pozostaje bardzo wysoki, a duże zainteresowanie naturalnie przekłada się na stawki w szczycie sezonu. Po drugie, letnie pakiety hotelowe nad morzem są często mocno rozbudowane. Goście płacą więc nie tylko za sam nocleg, ale za cały pobytowy pakiet: wyżywienie z uwzględnieniem obiadokolacji, dostęp do stref wellness, parking, animacje dla dzieci czy zniżki na dodatkowe usługi hotelowe. To sprawia, że cena za dobę bywa wyższa, ale jednocześnie obejmuje znacznie więcej elementów zwiększających komfort wakacyjnego wyjazdu - mówi Eugeniusz Triasun z Travelist.pl.

ŚLUPSK

Nowy dworzec kolejowy zaczyna nabierać kolor

Wojciech Lesner

Budowany w Słupsku nowy dworzec kolejowy powoli nabiera swojego docelowego, rdzawo-brunatnego koloru. Roboty przy elewacji to kolejny etap prac, które mają zakończyć się - według zapowiedzi inwestora - już za kilka miesięcy.

Wygląd nowego dworca kolejowego w Słupsku już od chwili prezentacji projektu wzbudza kontrowersje wśród części mieszkańców. Złośliwi brylą budynkiem nazywają „pudełkiem na buty”, niektórzy kanciana

sty kształt obiektu chwalebni natomiast wstrzymują się z osądami aż do zakończenia budowy.

Kiedy pokazano wizualizacje nowego dworca



Można już zobaczyć kolor elewacji dworca

w Słupsku, emocje wzbudziła nie tylko sama bryła budynku, ale także jej charakterystyczny rdzawy kolor elewacji. Od kilku dni można zobaczyć, jak ten kolor prezentuje się na żywo, bo rozpoczęły się prace związane z układaniem płyt, które docelowo pokryją cały budynek dworca.

Efekt końcowy mamy zobaczyć już niebawem, bo według ostatnich zapowiedzi inwestora, czyli PKP S.A., prace budowlane mają się zakończyć się we wrześniu tego roku, a sam dworzec ma zacząć funkcjonować na przełomie 2026 i 2027 roku.

©©

REGION

Remont drogi Mrówczyno-Damnica. Na to mieszkańcy czekali od dawna

oprac. Wojciech Lesner

Rozpoczyna się jedna z ważniejszych inwestycji drogowych w gminie Damnica. Właśnie przekazano plac budowy pod przebudowę 2,7-kilometrowego odcinka drogi powiatowej między Mrówczynem a Damnica.

Remontu drogi z Damnicy do Mrówczyna okoliczni mieszkańcy domagali się już od dawna. Stan drogi pogorszył się jeszcze bardziej, kiedy zaczął się po niej poruszać ciężki sprzęt wykorzystywany przy budowie trasy S6.

Inwestycja jest finansowana w 50 procentach ze

środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Pozostałe koszty pokrywają po równo powiat słupski oraz gmina Damnica, które zapewniają po 25 procent wkładu własnego. Nim roboty ruszą, musi jeszcze zostać uzgodniona organizacja ruchu na czas budowy, która w jak najmniejszej uciążliwej dla wszystkich sposób pozwoli prowadzić prace.

-W ramach zadania planuje się przebudowę drogi na długości 2,7 km, w tym poszerzenie jezdni oraz poprawę geometrii drogi i skrzyżowań, budowę chodników oraz ciągów pieszo-rowerowych, budowę zatoki autobusowej, doświetlenie przejść dla pieszych i prze-

jazdów dla rowerów, budowę wyspy dzielącej na wlocie do miejscowości, budowę kanalizacji deszczowej oraz usprawnienie odwodnienia pasa drogowego, wykonanie oznakowania pionowego oraz oznakowania poziomego grubowarstwowego, montaż oznakowania aktywnego w postaci radaru z tablicą zmiennej treści informującą o prędkości pojazdu oraz modernizację obiektu mostowego - wymieniają urzędnicy gminy Damnica.

Zakończenie inwestycji przewidziane jest do września 2027 roku. Wykonawcą prac zapewnia, że jeszcze w tym roku przewiduje wykonać połowę zakresu prac. ©©

KULTURA

Dariusz Malejonek obchodzi 40-lecie swojej muzycznej działalności

Paweł Gzyl

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

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

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



Dariusz Malejonek podczas koncertu Maleo Reggae Rockers

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

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

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

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

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

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

Nie z tego świata

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

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

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

REKLAMA

0011546639

Umowa śmieciowa?

Nie musisz się na to godzić.

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

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

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

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

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

NOWY PORZĄDEK NA RYNKU PRACY



FOKUS

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

WARSZAWA

Szef MON twierdzi, że prezydent wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie

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

Karolina Wrońska

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

KRÓTKO

Wrocław

Usunięto niewybuch z II wojny światowej

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

Łódź

Po ekstradycji z Peru trafił za kratki

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

Olsztyn

Polska aktywistka zamordowana w Ekwadorze?

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

PROKURATURA

Serbia nie potwierdza pobytu Romanowskiego

Marcin Koziestański

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

Dokument został przekazany w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym ewentualnego

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

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

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

BEZPIECZEŃSTWO

Fotoradary i OPP staną w nowych miejscach?

Mariusz Michalak

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

Poseł Jarosław Wałęsa w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury przedstawił propozycję

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

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



FOT. L. SZYMANSKI/PAP

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

DONALD TUSK
premier

DAMASZEK

Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

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

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

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

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego

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

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

PAP



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

CHINY

Burze, tornada i zalania. Są ofiary śmiertelne i zaginieni

Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

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

Co roku Chiny zmagają się latem z klęskami żywiołowymi.

PAP

POLSKA-UKRAINA

Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

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

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

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

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

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

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błęd-



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

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

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

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

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

inśkiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

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

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

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

POROZUMIENIE

Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

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

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

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

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

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

nież udział w produkowaniu i serwisowaniu go w Europie.

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

PAP

STRONA ZDROWIA

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

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

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

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk

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

Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

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

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

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

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

Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

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



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

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

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

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

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

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

Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

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

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

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

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

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

Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

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

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

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

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

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

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

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

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

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

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

FO T. KRZYSZTOF KAPICA/POLSKA PRESS

UDARY



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

Udar dotyczy coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

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

Katarzyna Waś-Zaniuk

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

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

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

Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?

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

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

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

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

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

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

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

SZPITALA

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

Katarzyna Waś-Zaniuk

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

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

Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby

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

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

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

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

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

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

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



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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

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

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

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

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk

**Jagody prosto z krzaczka
Dlaczego należy myć jagody?**

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

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

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

Monika Góralska



FOT. FREEPIK.COM

ZDROWA DIETA

Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

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

oprac. **Katarzyna Wąs-Zaniuk**

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

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

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

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

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

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

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



FOT. GETTY IMAGES

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

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

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

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

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

Włącz te warzywa do swojej diety

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

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

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

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

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

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

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

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

Świeże czy mrożone jagody?

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

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

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

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

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

ŚLUPSK

GryfCon Słupsk, czyli dwa dni wypełnione fantastyką i grami

Patryk Czerwiński

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

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

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



Organizatorzy przypominają, że udział w wydarzeniu jest wolny

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

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

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

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

– informuje Stowarzyszenie GryfCon Słupsk.

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

Wstęp na GryfCon jest bezpłatny.

SZCZECIN

Plenerowe Kino na Leżakach. Kolejny seans już jutro

AB

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

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



FOT. DISTRIBUTOR

Eddie Redmayne zagrał wybitnego matematyka

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

KOSZALIN

PARKAMERKI 2026, czyli lato z muzyką klasyczną

AB

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

Dziś w ramach cyklu przedkoszalińską publicznością wystąpi Yehuda Proko-

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

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

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

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

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

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

Pogoda dla Polski

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

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

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

SZUKAM PRACY

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

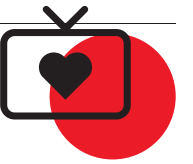
AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskappress.pl

PROGRAMOWO



G. 20:50

Godzilla II: Król potworów

TVN

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

G. 20:00

Cast Away: Poza światem

Paramount

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

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



G. 19:55

SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?

Polsat



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

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

G. 21:30

Tożsamość zdrajcy

TVP 1

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

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



G. 18:45

Bohdan Smoleń. W cieniu sceny

TVP Dokument

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

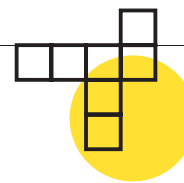
Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku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

G. 20:00

Jacht

TV Puls

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



HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KRZYŻÓWKA NR 103

Poziomo:

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

Pionowo:

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

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

AUTOPROMOCJA 0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

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

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

ROZWIĄZANIE NR 102

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

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

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

ROZWIĄZANIE: STALAKTY

SPORT

• **Energa Trefl Sopot traci koszykarza.** Mikołaj Witliński złożył wniosek o rozwiązanie umowy, aby wykupić kontrakt i odejść.

PIŁKA NOŻNA

Tomasz Wójtowicz: To nam nie przystoi

Lechia Gdańsk przegrała mecz sparingowy z drugoligową Olimpią Grudziądz 1:3. Co po spotkaniu powiedział Tomasz Wójtowicz, który był jednym z najbardziej doświadczonych zawodników w kadrze biało-zielonych?

Paweł Stankiewicz

Jakie masz odczucia po sparingu z Olimpią Grudziądz?
Najważniejszy był dla nas aspekt fizyczny, bo wiemy jak wygląda sytuacja kadrowa. Jest dużo zawodników z akademii, więc przede wszystkim cieszymy się, że obyło się bez żadnych kontuzji. Był to dla nas pierwszy sparing tak naprawdę, a zmęczenie jest jeszcze duże na początku przygotowań. Na pewno nie zadowala nas wynik. Nawet jeżeli przychodzą zawodnicy z akademii, to nie możemy tak łatwo tracić bramek. To po prostu nie przystoi. Spróbujemy wyciągnąć z tego wnioski, myślę, że młodzi zawodnicy też dużo wyciągną z tego sparingu. Miejmy nadzieję, że z czasem będą transfery, to będzie więcej pola manewru.

Czułeś się jak weteran?
W pewnym sensie na pewno tak, patrząc na liczbę występów w seniorskiej piłce i w pierwszym składzie. Tym bardziej trzeba dawać przykład młodym chłopakom



Tomasz Wójtowicz przyznaje, że drużyna nie może tak łatwo tracić bramek, jak z Olimpią

i starać się ich ciągnąć do góry. Wszyscy widzą, że jesteśmy w ciężkiej sytuacji po spadku, są duże zmiany kadrowe i duże niewiadome. Musimy się wspierać, trenować, walczyć i pokazać, że to nie jest koniec świata i że z każdej sytuacji da się podnieść. To, że przegraliśmy sparing, to nic nie znaczy. Możemy wygrać wszystkie

sparingi i później spaść z ligi, a możemy przegrać wszystkie sparingi, ale zrobić awans. To nie jest żaden wyznacznik, ale pewnych błędów musimy się wystrzegać i nawet w takich meczach nie mogą się nam przydarzyć.

Mówisz o ciężkiej sytuacji, ale trener dostał cel, żeby

awansować do PKO Ekstraklasy. To jak do tego podchodzisz?

Jeżeli dostał taki cel, to zrobimy wszystko, żeby go zrealizować. Nie mamy wpływu na pewne rzeczy, a jedyne na co mamy wpływ, to na swoją dyspozycję i grę. Reszta już jest poza nami, ale zrobimy wszystko co w naszej mocy, żeby

wypaść jak najlepiej w najbliższym sezonie.

Jakie wrażenie zrobił nowy trener?

Dużo informacji nie dostaliśmy, bardziej jakieś podstawowe wskazówki, więc trzeba z lekkim przymrużeniem oka brać sparing. Trener nie miał za dużego wpływu na naszą grę i na to jak to wszystko wyglądało, ale mam nadzieję, że to będzie pozytywna współpraca.

Nie planujesz odchodzić tylko chcesz z Lechią wrócić do Ekstraklasy?

Jestem zawodnikiem, mam ważny kontrakt, więc nie pozostaje mi nic innego, jak trenować, walczyć i postarać się o jak najlepszy wynik w nowym sezonie. Wiadomo, że optymalnym wynikiem byłby awans do Ekstraklasy, ale wszyscy wiemy, że będzie to ciężkie zadanie. Na to składa się wiele czynników. Myślę, że każdy może sobie spojrzeć w lustro i odpowiedzieć sobie na to pytanie indywidualnie.

PIŁKA NOŻNA

W Lechii Gdańsk ważny każdy ruch. Z kim biało-zieloni zagrają sparing?

Paweł Stankiewicz

Dla Lechii Gdańsk sezon zapowiada się ciężko pod kątem finansowym, ale marzeniem prezesa Paolo Urfera jest powrót do PKO Ekstraklasy.

Lechia Gdańsk w poprzednim sezonie otrzymała ponad 11 milionów złotych od miasta z tytułu promocji. Pewne było, że po spadku z PKO Ekstraklasy środki od miasta będą mniejsze. Dziś jednak trudno powiedzieć, na ile będzie mogła liczyć Lechia.

„Przed podjęciem jakichkolwiek kroków czekamy na przedstawienie przez drużynę sportowych celów na przyszły sezon.” - taką odpowiedź z miasta miał otrzymać portal Trójmiasto.pl. Co na to Lechia?

- Nie było żadnej informacji ze strony miasta i niczego nam nie odwołano - informuje nas Lechia w tej kwestii.

Dla Lechii ważne na pewno będzie to, aby trwała współpraca ze sponsorami, którzy byli z klubem także w PKO Ekstraklasie. To ważne środki finansowe, które na pewno są bardzo potrzebne.

- Trwają rozmowy, aby kształt sponsorów był taki sam, jak do tej pory - poinformowała nas Karolina Kawula, rzeczniczka prasowa Lechii.

Klub z Gdańska czeka wciąż na satysfakcjonujące oferty, aby sprzedać kluczowych piłkarzy i te środki mają pomóc zbudować budżet na najbliższy sezon. Oczywiście kluczowy ma być transfer Tomasa Bobcka, który wraca do indy-

widualnych treningów z zespołem biało-zielonych. Słowakiem interesuje się HSV Hamburg, ale oferta na razie nie okazała się satysfakcjonująca dla prezesa Urfera. Teraz do gry ma się włączyć także włoska Bologna, która interesuje się również Iwanem Żelizko. W klubie liczą też na dobre oferty za Camilo Menę.

Kolejnym piłkarzem, który chce odejść z Lechii jest cały czas Rifet Kapić. Tutaj trzeba czekać na efekty negocjacji z Pogonią. Klub ze Szczecina miał zaoferować około 700 tysięcy euro, ale Urfer za kapitana chciałby dostać dwa razy więcej. Lechia jest gotowa do rozmów, ale chce drogo sprzedawać.

W sobotę Lechia zagra sparing z Norwich City U-21. Mecz zostanie rozegrany na bocznym boisku przy ul. Traugutta o godz. 11.30. ©©

KOSZYKÓWKA

Energa Czarni Słupsk prawie w komplecie na nowy sezon

Michał Piątkowski

Słupski klub ogłosił nazwisko kolejnego pozyskanego przed nowym sezonem koszykarza. Podkoszowym ekipy został Demond Robinson.

Amerikanin to 25-letni gracz o wzroście 203 cm, który ostatni sezon spędził w lidze bułgarskiej. Tam reprezentował barwy - BC Balkan. Podczas rozgrywek ligowych notował bardzo stabilne statystyki zdobywając średnio 13 oczek oraz notując 7 zbiórek na mecz. We wcześniejszych latach zawodnik reprezentował m.in. Bristol Flyers w Wielkiej Brytanii, a przed rozpoczęciem profesjonalnej kariery wy-



Demond Robinson

stępował w rozgrywkach NCAA w barwach Murray State oraz Kennesaw State.

Czarni praktycznie zamknęli już swój skład. Do zespołu dołączyć ma jeszcze dwóch młodych zawodników.

Sezon 2026/27 ma ruszyć pod koniec września, a Polska Liga Koszykówki w środę o godzinie 12 ma zaprezentować terminarz rozgrywek. ©©

PIŁKA NOŻNA

Trump wywołał skandal, Ronaldo spakował walizki

Jacek Czaplewski

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

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

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



FOT. PAP/EPAA

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

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

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

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

PIŁKA NOŻNA

Już jedenastu selekcjonerów zwolnionych podczas tegorocznego mundialu

Jacek Kmiecik

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

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

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

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

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

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

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

Lista selekcjonerów zwolnionych na mundialu:

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

PIŁKA NOŻNA

Kapitan reprezentacji Francji Kylian Mbappe w ogniu rasistowskiego skandalu

Jacek Kmiecik

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

Rząd Republiki Paragwaju wydał oficjalne oświadczenie potępiające ra-

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

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

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

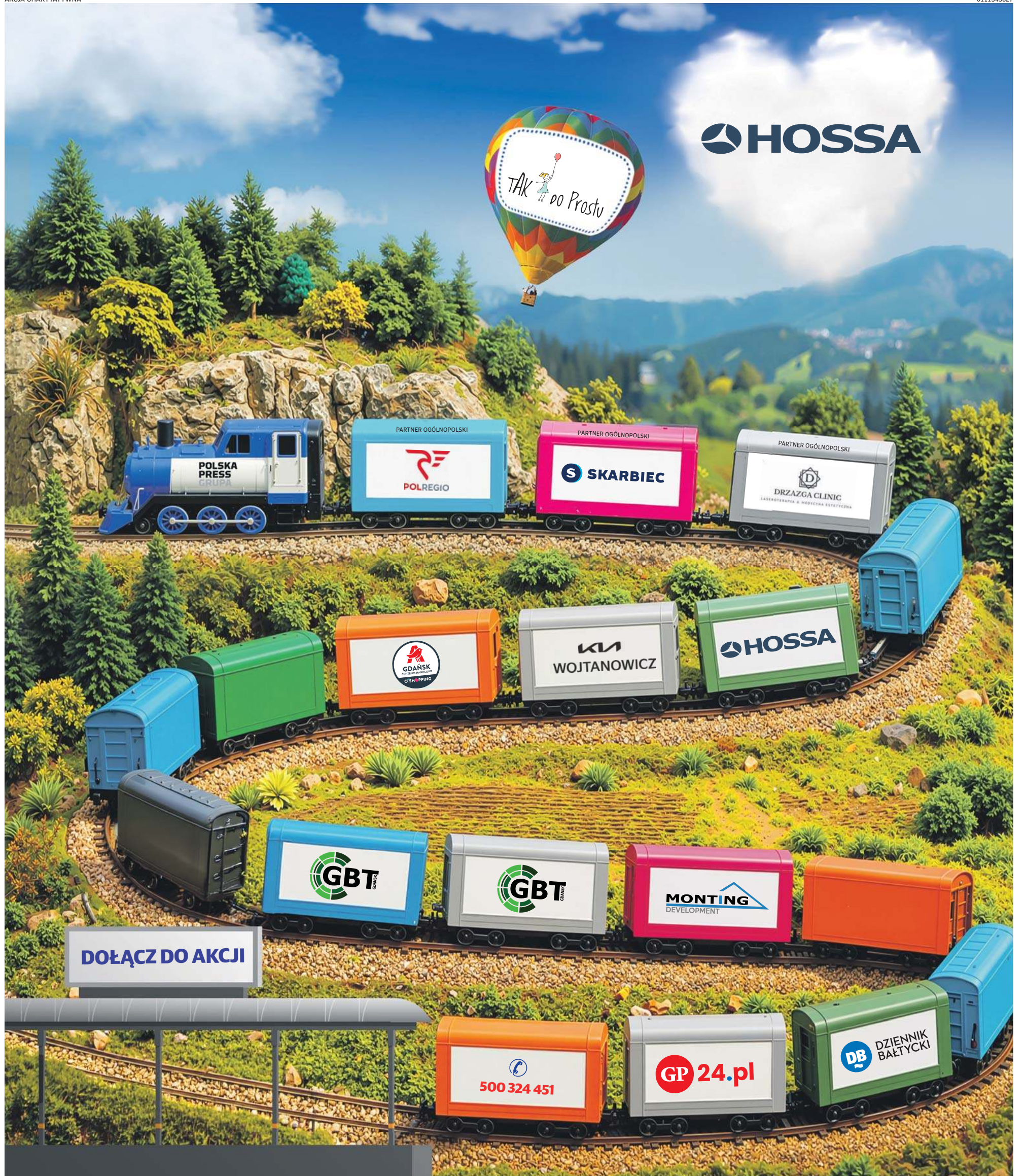
nator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożalowania, niegodną swojego stanowiska”.

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



FOT. PAP/EPAA

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



HOSSA

DOŁĄCZ DO AKCJI