

Dziennik Bałtycki

 81 latPoniedziałek
6.07.2026

www.dziennikbałtycki.pl

Nr 154 (24 816) // Rok 81
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)**Komendant jeździł bez prawa jazdy?**
Sprawę ma rozstrzygnąć sąd **str. 4****W Gdańsku odsłonięto tablicę upamiętniającą Macieja Kosycarza** **str. 5****Jak smakuje szampan wydobyty z dna Bałtyku?** **str. 5****KONTROWERSJE TRUDNE PODRÓŻE DLA OSÓB NA WÓZKACH**

Te dworce kolejowe są niepełnosprawne

Robert Gębuś
Pomorze**Pasażerowie na wózkach inwalidzkich mogą utknąć na dworcu albo będą musieli opuścić pociąg, jeśli okaże się, że planują wysiąść na peronie niedostosowanym dla osób z niepełnosprawnościami.**

Niedostosowane dla osób z niepełnosprawnością perony, schody na dworcach, przesiadki na autobusową komunikację zastępczą i zamawianie asysty dojeżdżając do pociągu - dla pasażerów pociągów poruszających się na wózkach inwalidzkich podróż w tym sezonie między Trójmiastem a Łebą może okazać się drogą przez mękę z ryzykiem, że utkną na peronie

lub będą zmuszeni wysiąść na innej stacji niż docelowa.

Niewiele brakowało, a tak właśnie skończyłaby się podróż w przypadku uczennicy z Łęborka poruszającej się na wózku inwalidzkim, która wybrała się z klasą na szkolną wycieczkę do Gdyni. W drodze powrotnej konduktor polecił im wysiąść, bo skład nie był wyposażony w windę, peron w Łęborku nie jest dostosowany do obsługi osób na wózkach, a opiekunka wycieczki nie zamówiła wcześniej usługi asystenta na stronie przewoźnika.

Ostatecznie pomoc dziewczynie z niepełnosprawnością zadeklarowało dwóch pasażerów, dzięki którym konduktor zgodził się na podróż do Łęborka. Opiekunka podkreśla, że taka sytuacja naraża osoby na wózkach na dodatkowy stres. Spółka PKP

PLK wskazuje, że dostępność taboru to sprawa przewoźnika.

- Po stronie przewoźnika leży konieczność dostosowania pociągu lub autobusu, w przypadku obowiązywania zastępczej komunikacji, do przewozu osób o ograniczonych możliwościach poruszania się - przypomina Przemysław Zieliński, rzecznik prasowy PKP PLK.

Spółka Intercity wyjaśnia, że drużyna konduktorska pomaga osobom z niepełnosprawnościami, a pociągi wyposażone są w platformy lub windy. Jednak peron w Łęborku jest zbyt niski do rozłożenia platformy dla osób na wózkach inwalidzkich.

Czytaj str. 4

KRAJ

Sprawa Szpitala Południowego pokazała problemy, które od lat trawią polską służbę zdrowia. Premier postanowił to zmienić, nie w sposób doraźny, ale systemowy **str. 8**

Donald Trump z okazji 4 lipca: Najlepsze przed nami

- Ameryka nigdy nie będzie krajem komunistycznym - zadeklarował Trump. - Nasi żołnierze nie walczyli z komunizmem po to, by to zagrożenie znów podniosło łeb tutaj **str. 9**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028

**Ustawa metropolitalna podpisana. Co dalej?** **str. 2**

Tego lata podróż między Trójmiastem a Łebą dla pasażerów na wózkach może okazać się drogą przez mękę

Jutro w naszej gazecie Strefa Biznesu

- Ryba pływa, ale nie w Bałtyku. Klientom to nie przeszkadza, płacą po 115 zł za kilogram
- GUS policzył Polaków nową metodą

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbałtycki.pl

KALENDARIUM - 6 LIPCA

ŚWIAT

1785: Dolar został przyjęty jako waluta narodowa Stanów Zjednoczonych.

Choć pierwsze monety wybito w 1792 roku, a historia papierowych banknotów rozpoczęła się w 1861 roku, decyzja o ustanowieniu dolara stworzyła fundament amerykańskiego systemu finansowego. Nazwa wywodzi się od europejskiego talara, który przez stulecia był jedną z najważniejszych monet handlowych.

Z czasem amerykańska waluta stała się nie tylko środkiem płatniczym, lecz także jednym z filarów światowej gospodarki. Dziś dolar jest główną walutą rezerwową i jest wykorzystywany w międzynarodowym handlu, finansach oraz rozliczeniach między państwami.

KRAJ

1950: Został podpisany układ zgorzelecki pomiędzy Polską a NRD, w którym uznano granicę na Odrze i Nysie Łużyckiej.

Układ miał ogromne znaczenie polityczne dla władz komunistycznych obu państw. Był pierwszym międzynarodowym porozumieniem, w którym sąsiad Polski formalnie potwierdził powojenny przebieg zachodniej granicy. Nie zakończył jednak sporu na arenie międzynarodowej, ponieważ rząd Republiki Federalnej Niemiec długo nie uznawał tej linii granicznej. Dopiero kolejne porozumienia zawarte w latach 70. i ostateczne ustalenia po zjednoczeniu Niemiec zamknęły tę kwestię w świetle prawa międzynarodowego.

Podpis prezydenta i co dalej? Początek pomorskiej metropolii

Tomasz Chudzyński
Pomorze

2 lipca prezydent Karol Nawrocki poinformował o podpisaniu pomorskiej ustawy metropolitalnej. Co nastąpi dalej? Jak będzie wyglądało wdrażanie związku metropolitalnego na Pomorzu?

Jak podkreśla Magdalena Czarzyńska-Jachim, prezydentka Sopotu, prezes Rady Stowarzyszenia Obszar Metropolitalny Gdańsk - Gdynia - Sopot związek powinien rozpocząć swoje działania w ciągu roku. Bazą dla całej struktury będzie funkcjonujące od lat na Pomorzu metropolitalne stowarzyszenie.

- Czekają nas intensywne prace nad statutem związku, a następnie złożymy wniosek do Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Każdy samorząd będzie musiał przyjąć u siebie uchwałę o przystąpieniu do pomorskiej metropolii. Dajemy sobie czas, by zdążyć z tymi punktami do października. Jednocześnie będzie trwała kampania informacyjna skierowana do mieszkańców, dotycząca m.in. tego, jak będzie funkcjonować metropolia. Następnie złożymy wniosek do Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji o utworzeniu związku. Kiedy ukaże się rządowe rozporządzenie, Związek Metropolitalny na Pomorzu stanie się faktem - tłumaczy harmonogram działań Magdalena Czarzyńska-Jachim.

Następnie rozpocznie się tworzenie struktur pomorskiej metropolii, m.in. jednostki zarządzającej metropolitalnym transportem.

- Będziemy mieć około roku na te działania. To będzie czas wytężonej pracy, ale cieszymy się na niego - dodaje prezydentka Sopotu.

Związek Metropolitalny Pomorza tworzyć ma 61 lokalnych samorządów - miast, gmin i powiatów.

- Ustawa gwarantuje, że nie więcej niż 5 proc. budżetu związku przeznaczonych zostanie na koszty administracji i co najmniej 40 proc. środków trafi do gmin, które nie posiadają statusu miasta na prawach powiatu. Środki na funkcjonowa-



Ustawa metropolitalna z podpisem prezydenta. Samorządowcy mówią o satysfakcji

nie metropolii będą pochodziły z części wpływów podatkowych, które zamiast trafiać do budżetu państwa pozostaną na Pomorzu.

- W pierwszym roku funkcjonowania związku metropolitalnego Pomorze otrzyma 150 milionów złotych, w drugim będzie 250 milionów złotych, w trzecim pół miliarda złotych, a od roku 2030 będziemy działać nie według kwot, ale według algorytmu. Ustalimy dochód własny związku metropolitalnego w oparciu o dochody mieszkańców: 550 milionów złotych i więcej. To nie oznacza jednak, że mniej pieniędzy zostanie w budżetach gmin czy powiatów - tłumaczył dr hab. Jakub Szlachetko, prof. UG, prawnik, przewodniczący Rady Instytutu Metropolitalnego, współtwórca projektu ustawy.

Inicjatywy metropolitalne dotyczyć mają m.in. rozwoju wspólnego transportu między poszczególnymi samorządami należącymi do związku.

- Priorytetem będzie stworzenie w pełni zintegrowanego systemu transportu z jednym biletem na wszystkie środki komunikacji, lepsze skomunikowanie mniejszych miejscowości z centrami pracy i edukacji oraz wspólna promocja turystyczna i gospodarcza. Jednym ze skutków takich działań miałyby być skrócenie czasu dojazdów do pracy oraz poprawa jakości powietrza - wskazywał Michał Glaser, prezes OMGG. Gwaran-

towałyby to dodatkowe środki z budżetu państwa, które pozostaną w regionie, możliwe będzie sfinansowanie projektów niemożliwych do udźwignięcia przez pojedyncze gminy.

Przeciw projektowi ustawy o pomorskiej metropolii była część posłów PiS i Konfederacji z Pomorza.

Na początku tygodnia poseł Krzysztof Szymański apelował do prezydenta o zawetowanie ustawy. Jak tłumaczył, ustawa stwarza „ryzyko oligarchizacji Pomorza przez Koalicję Obywatelską - trwałego utrwalenia do-

ców z regionu zaangażowanych w metropolitalny projekt.

Jak podkreślała Czarzyńska-Jachim, poparcie dla projektu metropolitalnego wśród samorządowców różnych opcji, było ponadpartyjne. M.in. Tadeusz Cymański z PiS, niegdyś poseł, dziś malborski radny, podkreślał liczne konsultacje z prezydentem Nawrockim.

- Zdecydowałem o podpisaniu ustawy metropolitalnej. Rzadko zdarza się, aby większość parlamentarna wsłuchiwała się w merytoryczne uwagi Prezydenta Rzeczypospolitej. Cieszę się, że w przypadku pomorskiej ustawy metropolitalnej udało się to osiągnąć. Dialog kancelarii prezydenta z samorządowcami z Trójmiasta oraz okolicznych gmin i powiatów doprowadził do istotnych zmian w projekcie - podkreślił prezydent Karol Nawrocki. - Dla mnie, mieszkańca Pomorza, najważniejsze było zabezpieczenie interesów mniejszych samorządów. Dlatego do ustawy wprowadzono zasadę, zgodnie z którą co najmniej 40 proc. środków przeznaczonych na realizację zadań własnych metropolii będzie trafiało do gmin wiejskich i miejskich, które nie są miastami na prawach powiatu. Choć mieszka w nich zdecydowana mniejszość mieszkańców przyszłej metropolii, otrzymają one większe wsparcie, ponieważ właśnie tego wymaga odpowiedzialna polityka zrównoważonego rozwoju.

W pierwszym roku funkcjonowania związku metropolitalnego Pomorze otrzyma 150 milionów zł, w drugim będzie 250 milionów

minacji politycznej Koalicji Obywatelskiej na Pomorzu”. Podobnie jak wcześniej Kacper Płażyński z PiS, dodawał również, że metropolia w obecnym kształcie może doprowadzić do dominacji największych miast nad małymi gminami - przyjęta w ustawie zasada tzw. podwójnej większości nie gwarantuje rzeczywistej równowagi pomiędzy uczestnikami metropolii. Krytycy wskazywali również nadmierne rozszerzenie kompetencji pomorskiej metropolii.

Po przeciwnej stronie były apele większości samorządow-

Tragiczny wypadek

Radostaw Konczyński
Pomorze

Postolin w gminie Sztum okrył się żałobą. W sobotę rano w wypadku drogowym zginęło czworo mieszkańców tej miejscowości.

Jak przekazała straż pożarna, po godz. 4 w sobotę służby zostały wezwane na miejsce tragicznego wypadku na drodze między Sztumem a Postolinem. Niestety, zastały rozbitą samochód osobowy i cztery ofiary śmiertelne. Przeżył tylko 22-letni

kierowca, który w stanie niezagrożającym życiu został przewieziony do szpitala. Asp. sztab. Karolina Kosmowska, oficer prasowa sztumskiej policji, wyjaśniła, że kierujący stracił panowanie nad autem, które następnie wypadło z jezdni, uderzyło w przydrożny przepust i dachowało.

- Śmierć na miejscu poniosły cztery osoby: 12-letnia dziewczynka, kobiety w wieku 32 i 47 lat oraz mężczyzna w wieku 36 lat. Wszyscy byli mieszkańcami powiatu sztumskiego - wyjaśnia asp. sztab. Karolina Kosmowska.

POGODA NA POMORZU

Poniedziałek

20°C
14°C



Wiatr zach.
28 km/h

Uwaga!
Pochmurno

Wtorek

18°C
12°C



Wiatr zach.
20 km/h

Uwaga!
Przelotne opady

POMORZE NIEPEŁNOSPRAWNY SYSTEM KOMPLIKUJE PODRÓŻE OSOBOM NA WÓZKACH INWALIDZKICH

Osoba z niepełnosprawnością nie wsiądzie do pociągu byle jakiego

Robert Gębuś
Lębork

Niedostosowane dworce i skomplikowana usługa asysty to przepis na kłopoty w podróży dla osób z niepełnosprawnościami.

Pasażerowie kolei z niepełnosprawnością ruchową swoją podróż pociągiem muszą rozpocząć od sprawdzenia dostępności peronów na portalu pasażera. Jeśli po drodze wyruszają lub wysiadają na stacji niedostosowanej dla osób niepełnosprawnych, np. w Lęborku, to kolejnym krokiem powinno być znalezienie odpowiedniego pociągu, wyposażonego w windy dla osób niepełnosprawnych lub zamówienie usługi asystenta. Pominięcie tych kroków może dla nich oznaczać nieprzyjemności. Będą mieli kłopoty z wejściem do pociągu a nawet kiedy wejdą, mogą zostać z niego wyproszeni.

Do takiej sytuacji doszło w Gdańsku. Uczennica na wózku inwalidzkim pojechała z klasą na szkolną wycieczkę z Lęborka do Gdyni pociągiem Intercity. Na dworcu w Lęborku wsiadła z pomocą rodziców. W Gdańsku nowy peron posiada wszelkie udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, więc tam nie było problemu, żeby wejść do pociągu.

Kłopoty pojawiły się, kiedy siedziała już na swoim miejscu. Konduktor powiadomił dziewczynę i opiekunkę wycieczki, że muszą wysiąść z pociągu, ponieważ peron w Lęborku nie jest dostosowany dla osób z ograniczoną mobilnością.

- Nie pomogły tłumaczenia, że wysiadzimy w Lęborku, tak, jak tam wsiadliśmy, że na dworcu czeka na nas tata dziewczyny, który nam pomoże. Konduktor twierdził, że nie zamówiliśmy asysty, peron w Lęborku nie jest przystosowany, pociąg nie ma windy i nie możemy jechać - mówi pani Katarzyna (personalia do wiad. red.). Wszystko skończyłoby się wysiadką jeszcze na dworcu w Gdańsku, gdyby z pomocą nie przyszło dwóch pasażerów, którzy zadeklarowali, że pomogą znieść wózek na peronie w Lęborku. Ostatecznie konduktor zezwolił im na podróż, a opiekunka na naszych łamach dziękuje pomocnym pasażerom. - Gdyby nie oni, prawdopodobnie musieliby-

śmy wysiąść w Gdańsku - mówi nasza rozmówczyni. Zaznacza, że sytuacja była bardzo stresująca.

Peron w Lęborku jest za niski

Spółka Intercity wyjaśnia, że drużyna konduktorska pomaga osobom z niepełnosprawnościami podczas wysiadania i wysiadania na trasie do Lęborka oraz zapewnia tabor przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami zgodnie z unijnymi rozporządzeniami.

- W przypadku osób poruszających się na wózku pomoc ponadto polega na uruchomieniu windy lub rozłożeniu platformy, która jest na wyposażeniu pociągu - mówi Michał Wrzosek.

Niemniej, konstrukcja peronu w Lęborku ma ograniczenia. Platforma działa tylko od wysokości peronu powyżej 55 cm. Tymczasem Lębork ma 30 cm wysokości i platforma nie może być rozłożona ze względu na zbyt wysoki kąt nachylenia. - W związku z powyższym brak jest możliwości rozłożenia platformy, w sposób bezpieczny, zarówno dla podróżnego jak i obsługi pociągu - wyjaśnia Michał Wrzosek i dodaje, że osoby na wózkach, które planują wysiadkę w Lęborku, mogą wybrać pociągi wyposażone w windy. - Wychodząc naprzeciw ograniczeniom spowodowanym nieprzystosowaniem infrastruktury peronowej, spółka proponuje przejazd pociągami wyposażonymi w windy, np. pociągi kategorii EIP.

Jednak wybór właściwego pociągu z windą dla osoby niepełnosprawnej w przypadku wycieczki szkolnej może być problematyczny. Pozostaje wtedy życzliwość drużyny konduktorskiej.

W Lęborku, jak podkreśla pani Katarzyna, nie było problemu ze zgodą na wniesienie uczennicy na wózek do pociągu. Natomiast już w Gdańsku pojawiły się trudności.

- Jeżeli pasażer nie powiadomi z wyprzedzeniem PKP IC o planowanym w konkretnym terminie przejeździe lub wybrze stację wysiadania, gdzie nie jest możliwe bezpieczne rozłożenie platformy wagonowej wspomagającej wysiadanie osoby na wózek z uwagi na zbyt niski peron, drużyna konduktorska powinna poinformować o przeszkodach w podróży i w miarę możliwości zaproponować racjonalne



Dworzec w Lęborku nie jest dostosowany dla osób z ograniczoną mobilnością

rozwiązanie, np. wysiadanie na innej stacji, poprzedzającej st. Lębork lub na kolejnej, dostosowanej do potrzeb osób poruszających się na wózku, gdzie możliwe jest rozłożenie urządzeń wspomagających wysiadanie i umożliwiających bezpieczne opuszczenie pociągu, peronu i dworca - informuje Michał Wrzosek.

Dworzec z pułapką

Problemy do osób z ograniczoną mobilnością nie sprowadzają się jednak w Lęborku jedynie do wsiadania i wysiadania z pociągu.

Dworzec został kompleksowo wyremontowany w 2014 roku. Pięć lat później przedłużono tunel pod dworcem do ulicy Żeromskiego. Miasto wybudowało na jego końcu windę dla osób z niepełnosprawnościami. W założeniu miała pomóc, a stała się pułapką, ponieważ po drugiej stronie tunelu nie wybudowano drugiej windy. Osoby z niepełnosprawnością, które zjechały do tunelu windą, wejść już musiały po schodach.

Tę część inwestycji miała wykonać spółka PKP i to zrobi, tyle że za trzy lata.

- Stacja Lębork zostanie przebudowana w ramach modernizacji linii kolejowej nr 202 na odcinku Gdynia Chylonia - Lębork - informuje Przemysław Zieliński, rzecznik prasowy PKP PLK. - W ramach prac przewidziano m.in. zabu-

dowę wind prowadzących z przejścia podziemnego na perony. Zakończenie inwestycji planowane jest w 2029 r.

Obecnie winda przy ul. Żeromskiego nie działa, na perony prowadzą strome schody, które niełatwo sforsować także dla matek z wózkami dziecięcymi. Dlatego osoby na wózkach i z wózkami najczęściej wybierają przejście przez kładkę na torach.

Podróżnych jadących do Łeby czeka dodatkowe utrudnienie. W związku z modernizacją linii kolejowej 229 do Łeby torowisko na tym odcinku jest zdemontowane i osoby, które jadą do Łeby, czeka przesiadka na autobusową komunikację zastępczą. Kto ma im w tym pomóc?

- Przypominamy, że po stronie przewoźnika leży konieczność dostosowania pociągu lub autobusu, w przypadku obowiązywania zastępczej komunikacji, do przewozu osób o ograniczonych możliwościach poruszania się - wyjaśnia Przemysław Zieliński.

Natomiast spółka Intercity zaznacza, że chociaż odpowiada za asystę podczas wsiadania i wysiadania z pociągu, to na dworcu już nie. - Warto podkreślić, że zarządca dworca, PKP S.A. nie świadczy asysty w obrębie dworca w Lęborku, a zarządca infrastruktury, PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., w Portalu Pasażera wskazał, że stacja ta jest niedostępna dla osób o ograniczonej mobilności - informuje Michał Wrzosek. - PKP Intercity jako przewoźnik kolejowy nie jest zarządcą dworców, stacji, peronów czy wind peronowych i nie odpowiada za ich dostępność dla osób z niepełnosprawnością.

W przypadku przejazdów osób poruszających się na wózku przed zakupem biletu rekomendujemy skorzystanie z wyszukiwarki

Z kolei rzecznik PKP PLK wyjaśnia, że w Lęborku w sytuacji, kiedy pociągiem podróżuje osoba na wózku, w miarę możliwości dany pociąg przyjmowany jest na tor przy placu przydworcowym.

- Wówczas asysta nie jest wymagana, a pomoc w wejściu do wagonu udzielana jest przez drużynę pociągu. Jeśli nie ma takiej możliwości, pracownicy PLK asystują podróżnemu na peron nr 2 lub 3 - mówi Przemysław Zieliński. - W wyjątkowych sytuacjach, w których nie można zrealizować jednej z powyższych możliwości, podróżnemu proponowana jest podróż z innej stacji, dostosowanej do potrzeb osób o ograniczonej mobilności.

- Widzimy problem, ale jego rozwiązanie leży po stronie PKP - zaznacza Jarosław Litwin, burmistrz Lęborka. - Windy po obu stronach mają zostać wybudowane wraz z modernizacją linii kolejowej 202 Lębork - Gdynia - Chylonia.

Problematyczna asysta

Spółka Intercity informuje, że zapewnia pomoc na peronie osobom z niepełnosprawnościami, o ile przewoźnik został o tym powiadomiony co najmniej 24 godziny wcześniej.

Jak? Trzeba wypełnić i wysłać elektroniczny formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie internetowej przewoźnika. Można też zgłosić się do Centrum Obsługi Klienta lub

zadzwoić na Infolinię PKP Intercity pod numer: 42 205 45 31. To jednak nie zawsze jest możliwe na dobę przed wyjazdem.

Pani Katarzyna dodaje też, że zamówienie asysty z 24-godzinnym wyprzedzeniem nie zawsze zda egzamin.

- Zdarzają się niespodziewane wyjazdy. Nie każdy też zawsze wie, o której godzinie dokładnie będzie wracał, np. kiedy jedzie np. do lekarza - zwraca uwagę pani Katarzyna.

Spółka Intercity tłumaczy, że w takich sytuacjach również stara się pomóc pasażerom.

- Jeżeli zgłoszenie wsparcia w podróży dla osób z niepełnosprawnościami lub ze szczególnymi potrzebami zostanie przekazane w terminie krótszym niż 24 godziny przed planowanym odjazdem pociągu, spółka podejmie racjonalne wysiłki dla zapewnienia wsparcia w taki sposób, aby te osoby mogły odbyć podróż - mówi Michał Wrzosek. - W przypadku przejazdów osób poruszających się na wózku przed zakupem biletu rekomendujemy skorzystanie z wyszukiwarki przeznaczonej dla osób z niepełnosprawnościami.

Nie dla wszystkich jest to jednak takie oczywiste. Pasażerowie z ograniczoną mobilnością, którzy wysiadają na dworcu w Wejherowie, również mają problemy z dostępnością na perony.

Z dworca na perony prowadzą strome schody, dopiero niedawno zamontowano przy nich szyny na wózki. Internauci zauważają, że zamówienie asysty na dworcu i na peronie, przy wsiadaniu do pociągu wymagałoby telefonów do różnych spółek: do PKP po asystenta na dworcu i przewoźnika, po asystę na peronie.

- Gdyby w magiczny sposób taka asysta istniała, wymagałaby od osoby z niepełnosprawnością lub rodzica dzwonienia do dwóch różnych instytucji: do PKP, żeby ktoś zniósł wózek po schodach na peron i do przewoźnika, żeby ktoś pomógł wstawić wózek do pociągu. Przecież to kompletny absurd i klasyczna „psychologia” - uważa internauta Vitaliy.

Dworce m.in. w Lęborku, Wejherowie i Rumi zostaną dostosowane dla osób z niepełnosprawnością ruchową w 2029 roku. Do tego czasu pozostaje asysta i wiara, że jednak owa asysta istnieje. ©

Komendant bez prawka i bez winy?

Radosław Konczyński
Malbork

W Sądzie Rejonowym w Malborku toczy się sprawa dotycząca komendanta Straży Miejskiej w Malborku. Policja zarzuciła obwinionemu, że przez kilka dni jeździł autem pomimo cofniętego prawa jazdy. Tomasz Farysej przyznał się, że prowadził, ale nie przyznaje się do popełnienia wykroczenia.

Sprawa dotyczy tego, że w lutym 2025 roku Tomasz Farysej, komendant Straży Miejskiej w Malborku, miał przez sześć dni jeździć samochodem, mimo że we wskazanym okresie - tymczasowo - nie posiadał uprawnień. Takie zarzuty przedstawiła mu Komenda Powiatowa Policji w Tczewie, która przejęła postępowanie od KPP Malbork, gdy ta wyłączyła się z uwagi na przejrzystość dochodzenia.

Proces rozpoczął się w maju. Podczas tamtego posiedzenia Tomasz Farysej nie przyznał się do zarzucanych mu 7 wykroczeń, które miał popełnić w ciągu 6 dni. Te



FOT. R. KONCZYŃSKI

Komendant Tomasz Farysej uważa, że wykroczenia nie popełnił

liczby nie biorą się z sufitu, tylko z nagrań z miejskiego monitoringu, a dokładnie z kamer na budynku Urzędu Miasta, które udokumentowały, że obwiniony przyjeżdżał do pracy w okresie, gdy z dniem policji nie posiadał uprawnień. Podczas pierwszej

rozprawy komendant zawnioskował o możliwość zapoznania się z tym materiałem dowodowym.

Drugie posiedzenie w tej sprawie w Sądzie Rejonowym w Malborku odbyło się w czwartek 2 lipca. Tomasz Farysej wygłosił oświadczenie:

- Przyznaję się do kierowania pojazdem, jednak nie przyznaję się do popełnienia wykroczenia. W chwili, kiedy kierowałem samochodem, nie wydano decyzji o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami i byłem wówczas przekonany, że nie utraciłem jeszcze uprawnień

do kierowania. Rozumiałem, że do czasu wydania tejże decyzji nie popełniam wykroczenia - powiedział Tomasz Farysej.

Prawo jazdy miało być cofnięte w związku z przekroczeniem liczby punktów karnych, a to była konsekwencją spowodowania kolizji drogowej. Komendant powołał się na orzeczenie Sądu Najwyższego z 2023 roku, z którego wynika, że do momentu wydania decyzji o cofnięciu uprawnień można kierować samochodem.

- Przyjeżdżałem do pracy samochodem, mając pełną świadomość, że teren ten jest monitorowany, a obraz jest rejestrowany. Nie przyjeżdżałem ukradkiem, nie parkowałem gdzieś poza zasięgiem kamery, nie chowałem się. Przyjeżdżałem normalnie, tak jak zawsze. Nawet wtedy, gdy policja już prowadziła postępowanie i wystąpiła o nagrania z tych kamer urzędowych, będąc właściwie jedynym dysponentem tych nagrań, bez oporu i współpracując z organami, przekazałem te nagrania policji - powiedział Tomasz Farysej.

To też zdaniem komendanta ma świadczyć o tym, że

nie miał „najmniejszego zamiaru popełnić wykroczenia”.

- Byłem i jestem daleki od tego - powiedział Tomasz Farysej. - Moje dotychczasowe doświadczenie zawodowe, ponad 35 lat w służbach mundurowych, nie pozwoliłyby mi na postępowanie niezgodne z prawem. Na pewno nie działałem z zamiarem naruszenia litery prawa. Jeżeli moje przekonanie było błędne, to nie wynikało z lekceważenia prawa. Pozostawałem moim zdaniem usprawiedliwiony w przekonaniu, że nadal mogę prowadzić pojazd.

Komendant wyjaśnił, że w tamtym czasie na bieżąco sprawdzał w aplikacji mObywatel status swojego prawa jazdy. Jak zapewnił, komunikat wyświetlał się na zielono, co oznaczało, „że prawo jazdy jest ważne”.

Przypomnijmy, że burmistrz Malborka Marek Charzewski przekazał nam wcześniej, że nie będzie wyciągał pochopnych wniosków w sprawie swojego pracownika. Czeką na prawomocne rozstrzygnięcie sądu. 2 lipca wyrok nie zapadł. Sędzia wyznaczył kolejny termin. ©

Trwa odliczanie do Światowego Zjazdu Kaszubów

Mariusz Leśniewski
Gdynia

W sobotę 11 lipca odbędzie się, 27. Światowy Zjazd Kaszubów. W tym roku nie mogło być inaczej: to Gdynia będzie miejscem wydarzenia - miasto bardzo związane z tradycją kaszubską, obchodzące swoje stulecie.

- Miasto było gospodarzem zjazdu Kaszubów 20 lat temu, kiedy obchodziło 80-lecie istnienia. Teraz, przy okazji świętowania stulecia, również zaprosiło

Kaszubów, podkreślając swój kaszubski charakter. Gdynia powstała przeciw z małej kaszubskiej wioski, osady, z której miejscowi gospodarze i rybacy oddali swoje pola, swoją zatokę, gdzie cumowali i łowili ryby po to, żeby powstało nowoczesne, wspaniałe miasto. I dzisiaj Gdynia, tak można powiedzieć, oddaje symbolicznie hołd Kaszubom - mówi w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” Bożena Ugowska, prezes Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego.

Podczas zjazdu czeka nas wiele atrakcji. Finałowym wyda-

rzeniem będzie „Kaszubski Kosmos - Kaszëbsczi kòsmòs”. Spektakl połączy różne formy: teatr, muzykę, choreografię i efekty wizualne z elementami pirotechnicznymi. Inspiracją dla twórców stały się kaszubska duchowość, mitologia oraz twórczość Józefa Chełmowskiego, nazywanego często „kaszubskim Leonardem da Vinci”.

Przedstawienie rozpocznie się o godzinie 22.00 przy Muszli Koncertowej na Placu Grunwaldzkim i potrwa około 80 minut. Nie chcę zdradzać tu wielu szczegółów. Niech każdy chętny

przyjedzie to zobaczy, jak kaszubska mitologia, kaszubskie legendy, wpisują się w gdyńską nocną czasoprzestrzeń. Nieprzypadkowo wszystko odbywa się po zmroku, aby powstał fascynujący spektakl.

Inną artystyczną atrakcją będzie koncert Natalii Szroeder, jednej z najbardziej rozpoznawalnych ambasaderek współczesnej kultury kaszubskiej.

11 lipca komunikacją miejską w Gdyni będziemy podróżować bezpłatnie. Zmieni się również częstotliwość niektórych linii oraz pojawią dodatkowe.



FOT. KAROLINA WISZTAŁ

Miasto było gospodarzem zjazdu Kaszubów 20 lat temu, kiedy obchodziło 80-lecie swojego istnienia

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545631

Tablica pamięci dla wybitnego fotografa Macieja Kosycarza



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

W wydarzeniu uczestniczyła rodzina Macieja Kosycarza i liczne grono osób, które go znały

Anna Szalkowska
Gdańsk

Na fasadzie budynku przy ul. Podwale Staromiejskie 89 w Gdańsku pojawiła się tablica upamiętniająca Macieja Kosycarza, wybitnego fotoreportera, który kochał Gdańsk i przez lata go uwieczniał.

Niejedynym mieszkańcem Gdańska pamięcią charakterystyczną czuły i serdeczny uśmiech Macieja Kosycarza, krótkie rozmowy na ulicy oraz aparat fo-

tograficzny, z którym niemal się nie rozstawał. To właśnie połączenie otwartości na ludzi, uważnej obserwacji i fotograficznej pasji zaowocowało niezwykłymi zdjęciami, dzięki którym przez lata dokumentował życie miasta.

3 lipca na budynku przy ul. Podwale Staromiejskie 89 w Gdańsku uroczysto odsłonięto tablicę upamiętniającą Macieja Kosycarza. W wydarzeniu uczestniczyła jego rodzina, prezydent Gdańska Aleksandra Dulciewicz oraz liczne grono osób, które znały

fotografa - od wieloletnich współpracowników i uczniów po przyjaciół oraz kolegów z lat szkolnych.

Maciej Kosycarz zmarł 26 marca 2020 roku, ale Gdańsk o nim nie zapomina i wciąż można go w nim odnaleźć:

- 20 września 2020 r. - na Winnej Górze na Siedlcach, w ramach projektu „Spojrzenie na Gdańsk” realizowanego przez Gdański Zarząd Dróg i Zieleni, odsłonięto punkt widokowy nazwany imieniem Macieja Kosycarza.

- 11 grudnia 2020 r. - Zbigniew i Maciej Kosycarzowie zostali patronami tramwaju Pesa Jazz Duo 128NG nr 1067.

- 25 marca 2021 r. - imię Macieja Kosycarza otrzymał skwer położony między ul. Podwale Staromiejskie, ul. U Furty i Targiem Rybnym.

- 17 września 2025 r. - na ścianie budynku przy ul. Podwale Staromiejskie 89, gdzie mieszkał z rodzicami, a później prowadził swoją firmę, odsłonięto mural poświęcony Maciejowi i Zbigniewowi Kosycarzom. Autorem muralu jest Jacek Zdybel, a odsłonięcia dokonała żona fotografa, Hanna Kosycarz.

Zjazd Machin VW w Sztumie. Ulicami miasta przejechała parada

Radosław Konczyński
Sztum

W Sztumie odbył się 22 Złot Miłośników Volkswagena Garbusa, w tym roku wyjątkowo pod nazwą XXII Zjazd Machin VW, jako że wpisuje się w obchody 610 rocznicy powstania miasta.

Od pierwszej edycji w 1994 r., przez kolejne lata, sztumski zlot stał się największym wydarzeniem dla garbusiarzy w Polsce. W latach 90. i na przełomie wieków zjeżdżały tutaj tłumy, przy okazji odbywały się duże koncerty znanych zespołów. Po edycji w 2008 roku nastąpiła długa przerwa, aż po powrocie z Anglii do kraju Jacek Strąk z Automobilklubu Volkswagena Garbusa, jeden z pomysłodawców i organizatorów imprezy, rzucił pomysł, by reaktywować zlot. Udało się to w 2018 roku po dziesięcioletniej przerwie.

W klimacie średniowiecza

W ten weekend (3-5 lipca) odbywała się 22. edycja, która wpisuje się w obchody 610 rocznicy powstania miasta,



FOT. RADOSŁAW KONCZYŃSKI

22 Złot Miłośników Volkswagena Garbusa, w tym roku wyjątkowo odbył się jako XXII Zjazd Machin VW

dlatego też nieco inna nazwa, nawiązująca do średniowiecza: XXII Zjazd Machin VW. Po raz kolejny impreza była realizowana wspólnie przez Automobilklub Volkswagena Garbusa, Sztumskie Centrum Kultury oraz miasto i gminę Sztum.

W biurze zlotu zarejestrowało się około 180 uczestników. Wśród „machin” można było zobaczyć m.in. klasyczne garbusy, ogórki, buliki, volkswageny T3, TL, buggy. Ko-

lejny rok z rzędu towarzyszyły im starsze modele innych znanych marek. Złotowiczów, którzy zjechali się z różnych stron Polski, można było spotkać w Parku Miejskim, ale w sobotnie południe zaprezentowali swoje auta również podczas parady ulicami miasta.

Wieczory podczas zlotu miały przy muzyce. W piątek gwiazdą był zespół Wanda i Banda, a w sobotę Sztumny Pal Azji. Wydarzenie zakończyło się w niedzielę, 5 lipca.

Jak smakuje 170-letni szampan wydobyty z dna Bałtyku?

Tomasz Chdużyński
Gdynia

O tej niezwykłej historii dowiedzieliśmy się od nurków z Baltitechu dwa lata temu. Okazuje się, że ma ona swoją kolejną część. We francuskim Reims odbyła się degustacja skarbu, który lata temu spoczął na dnie Bałtyku.

Odkrycie wraku żaglowca z cennym ładunkiem sprzed lat było w 2024 r. roku jedną z największych sensacji w podmorskiej eksploracji. Dokonali tego polscy nurkowie grupy Baltitech, której lideruje Tomasz Stachura z Gdyni. Na wrak żaglowca natrafili niedaleko wyspy Olandia, na wodach szwedzkich.

W ładowniach 16-metrowego żaglowca, pochodzącego z XIX w. znajdowały się skrzynki z butelkami szampana, wina, wody mineralnej i porcelany.

Nurkowie wykonali zdjęcia butelek wody, które przewoził żaglowiec. Jak się później okazało, była to niemiecka woda Selters. To jedna z najstarszych wód wydobywanych w Europie, która trafiała na najznakomitsze stoły świata oraz szampan słynnej marki Louis Roederer. Prawdopodobnie ładunek zmierzał na dwór rosyjskiego cara.

Odkrycie okazało się na tyle cenne, że szwedzka administracja objęła wrak ścisłym nadzorem. Nie wolno do niego nurkować bez zezwoleń. Obiekt i jego ładunek są elementem badań podmorskich archeologów.

W badaniach tych mogli wziąć udział nurkowie Baltitechu. Uzyskali zezwolenie na wydobywanie kilku butelek trunku. Szampan trafił do Francji, do siedziby firmy Louis Roederer, która przed laty go wykonała. Badania wykazały, że wydobyty z wraku szampan zawiera on 110



FOT. PAWEŁ TRUSZYŃSKI

Przekazanie butelek wydobytych we wraku w siedzibie firmy Louis Roederer

gramów cukru na litr płynu i 12 procent alkoholu i jest zdalny do picia.

Z okazji przypadającej w tym roku 250 rocznicy utworzenia firmy Louis Roederer odbyła się uroczysta degustacja szampana, który do francuskiego Reims dostarczyli nurkowie Baltitechu.

Trunku próbował m.in. Peter Liem, ekspert, dziennikarz, który ma olbrzymią wiedzę o szampanie, jest nurkiem technicznym i uczestniczył w ubiegłorocznej wyprawie do wraku. Liem podkreślał znaczenie odkrycia polskich nurków i wspomina wspólną wyprawę na Bałtyku z kwietnia zeszłego roku.

- Nurkowania były wymagające i wykraczały poza możliwości większości nurków rekreacyjnych: praca na głębokości 60-65 metrów w wodzie o temperaturze 4°C wymaga ogromnego doświadczenia i specjalistycznego przygotowania - zaznacza Liem.

- Uważam, że jako autor tekstów o winie posiadam unikalne połączenie kompetencji w dziedzinie nurkowania i wiedzy o szampanie; udział w wyprawie zespołu Baltitech i wydobywanie tych butelek na zawsze pozostanie jednym z najbardziej pamiętnych doświadczeń. Poświęciwszy ostatnie 30 lat życia zawodowemu szampanowi i szeroko pojętemu światu wina, odczuwam głębokie wzruszenie i uważam za absolutnie wyjątkowy przywilej możliwość otwarcia liczącej 170 lat butelki szampana Louis Roederer, którą osobiście pomagałem wydobyć z dna Bałtyku. Butelka otwarta w Reims

okazała się równie wspaniała, jak ta, której próbowałem w Szwecji tuż po nurkowaniu: to wino o szlachetnej patynie, niezwykłym charakterze i ogromnej złożoności - nie tylko wciąż żywe, ale wręcz pełne energii i zachwycające w smaku. Wyczuwalną w nim nuty grzybów shiitake, szafranu, wodorostów kombu, skóry siodlarskiej, pudełka na cygara i palonej kawy, a całość cechuje żywiołowość i przenikliwa intensywność przypominająca wielkie wina typu amontillado. Przypuszczamy, że wino pochodzi z rocznika 1857, choć wciąż pracujemy nad ostatecznym potwierdzeniem tej informacji. Jeśli hipoteza ta się sprawdzi, oznaczać to będzie, że trunek ten był przeznaczony dla cara Aleksandra II w Petersburgu i stanowiłby wino, które car pił, zanim Louis Roederer stworzył dla niego słynnego Cristala w 1876 roku - podkreśla Peter Liem.



Rowerkowe zmagania w Krynicy Morskiej

Tomasz Chudzyński
Krynica Morska

W Krynicy Morskiej rywalizowali młodzi kolarze. Nadmorskie miasto było gospodarzem kolejnych zawodów rowerowych organizowanych przez „Dziennik Bałtycki” wraz z partnerami.

W sobotę po południu, Plac Masztowy w Porcie Jachtowym zamienił się niemalże w profesjonalny kolarski tor wyścigowy. Wspólnie z partnerami cyklu zawodów rowerowych dla najmłodszych zorganizowaliśmy ich odsłonę w kurorcie na Mierzei Wiślanej.

Jedną z prawd o nadmorskim mieście (zamieniona w reklamowe hasło) mówi: „w Krynicy Morskiej zawsze świeci słońce”. Potwierdziło to sobotnie popołudnie. Krynica Morska powitała uczestników zawodów rowerowych słońcem, lekkimi tylko chmurami.

W naszej imprezie liczy się przede wszystkim dobra zabawa, promocja zdrowego stylu życia i aktywność fizyczna już od najmłodszych lat oraz rodzinna atmosfera. Jest też nutka sympatycznej rywalizacji na torze, doping rodziców, bliskich.

W zawodach rowerowych uczestniczyły dzieci w wieku od 3 do 9 lat. Co najważniejsze - w naszej imprezie nie ma przegranych - wszyscy bez względu na wynik, stanęli na podium i otrzymali medale oraz dyplomy. Zawodnicy startowali w kategoriach wiekowych, chłopcy i dziewczynki w osob-



Zawodom towarzyszyły liczne atrakcje

nych grupach. Młodsze grupy jechały na dystansie 40 metrów, a nieco starsze na dystansie 70 metrów. Wszyscy startujący byli wyposażeni w ochronne kaski (tak mówi prawo i zasady bezpieczeństwa) zmotywowani do osiągnięcia jak najlepszych wyników. Niektórzy brali udział w naszych zawodach już po raz kolejny.

- Jestem na zawodach z rodzicami i bratem. Było bardzo fajnie. Wszyscy w naszej rodzinie lubimy jeździć rowerami - mówiła 5-letnia Joasia.

- Na pewno przyjadę na następne zawody, z rodzicami, bo zawody są świetne - dodawała 6-letnia Dorotka.

Kto nie miał roweru ani kasku, mógł go sobie wypożyczyć na miejscu zawodów. Sprzęt zapewniał jeden z partnerów akcji - Krysztalowa Willa w Krynicy Morskiej.

Krynica Morska już kolejny rok z rządu gościła rowerkowe zawody - ze świetną energią i klimatem, które zagwarantowały wspaniałą zabawę. Imprezę otworzyła Sylwia Szczurek, burmistrz nadmorskiego miasta.

- Było naprawdę świetnie - sportowo, rodzinie, wesoło. Składam wielkie ukłony dla młodych zawodników i ich rodziców. Wszyscy są zwycięzcami, mamy nadzieję, że miły czas spędzony w Porcie Jachtowym będą pamiętać jeszcze długo. Do zobaczenia za rok, bo Krynica Morska jest idealnym miejscem dla takich imprez, a wakacje są dla nich idealnym czasem - mówiła Sylwia Szczurek.

Na zawodach obecny był także Mariusz Leśniewski, zastępca redaktora naczelnego „Dziennika Bałtyckiego”, sam



W zawodach rowerowych uczestniczyły dzieci w wieku od 3 do 9 lat

zapalony cyklista. Po wyścigach dekorował zawodników.

- Wielkie gratulacje należą się małym zawodnikom, ich rodzicom i bliskim, a także wszystkim kibicom, którzy przybyli do Krynicy Morskiej. To była bardzo udana edycja zawodów rowerowych. „Dziennik Bałtycki”, wspólnie z partnerami tej akcji, promuje sport, zdrowy styl życia, aktywność - mówił Mariusz Leśniewski.

Zawodom towarzyszyły atrakcje zorganizowane przez „Dziennik Bałtycki” oraz naszych nieocenionych partnerów. Wśród nich był między innymi Park Krajobrazowy Mierzeja Wiśłana. Nie brakowało opowieści o zwierzętach i roślinach z tego niezwykle bogatego przyrodniczo regionu, a także zagadek czy doskonałych puzzli.

Zaraz obok tego stoiska można było spotkać stanowisko Morskiego Oddziału Straży Granicznej, gdzie strażnicy wyjaśniali na czym polega ich praca i pokazywali swoje narzędzia oraz patrolowego quada.

- Prezentujemy nasz codzienny sprzęt czyli kamizelki taktyczne, kajdanki, noktowizję czy też quad, na którym pełniemy służbę w lesie czy na plaży - mówili przedstawiciele MOSG. - Dla najmłodszych uczestników mamy także przygotowane różne gry i zabawy związane z naszą formacją.

Nie zabrakło jak zwykle namiotu Orlen OIL, gdzie dzieci w wolnym czasie mogły znaleźć w kolorowanki związane z bezpieczeństwem na drogach i w ramach zabawy przyswoić trochę wiedzy.

Koło fortuny, bramkę dla młodych piłkarzy i wiele innych

atrakcji przygotowali dla najmłodszych przedstawiciele Grupy Victoria Dom, którzy zabawiali pociechy grami i zabawami.

Na każdym ze stoisk naszych partnerów na dzieci czekało mnóstwo prezentów. To było naprawdę świetne popołudnie.

Partnerzy zawodów rowerowych: Miasto Krynica Morska - partner lokalizacyjny, partnerzy: Orlen OIL, Samorząd Województwa Pomorskiego, partnerzy wspierający: Grupa Victoria Dom, Bank Spółdzielczy w Stegnie, Park Krajobrazowy Mierzeja Wiśłana, Hotel White Krynica Morska, OSP Krynica Morska, Morski Oddział Straży Granicznej, Labirynt Stegna Park, Hurtownia Budowlana 55H, NORD Brzeziński, Krysztalowe Wille Krynica Morska, Nautikka Invest, MGK Construction.

AUTOREKLAMA

0011549487



ORGANIZATOR

PARTNER
LOKALIZACYJNY

PARTNERZY

SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

HOTEL WHITE
KRYNICA MORSKASGB Bank Spółdzielczy w Stegnie
Od 1948 roku jesteśmy z Wami!Przedsiębiorstwo
Usług Komunalnych
„STAN-EKO”Park Krajobrazowy Mierzeja Wiśłana
Pomorski Zespół Parków Krajobrazowych

Austriacka Grupa Strabag za 150 mld euro kupiła Olivia Star, największy budynek biurowy poza Warszawą

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Gdański wieżowiec biurowy Olivia Star został kupiony przez austriacką Grupę Strabag. Jest największym biurowcem w Trójmieście, jak i wśród wszystkich miast regionalnych w Polsce.

Olivia Star ma 180 metrów wysokości, liczy 34 kondygnacje i oferuje około 40 000 mkw. nowoczesnej powierzchni biurowej. Ponadto, w budynku znajduje się cieszący się wielką popularnością koncept Olivia Star Top, oferujący rozbudowaną infrastrukturę konferencyjną, pięć restauracji, trzy bary, a także ogólnodostępny taras widokowy.

Poziom komercjalizacji obiektu wynosi 98 proc., a wśród jego kluczowych najemców znajdują się Nordea Bank, PwC oraz wspomniany koncept Olivia Star Top. Budynek zlokalizowany jest w gdańskiej dzielnicy Oliwa. Olivia Star to flagowa wieża



Olivia Star to flagowy budynek kompleksu Olivia Centre

kompleksu Olivia Centre - największego hubu biznesowego w Polsce i jednego z największych tego typu projektów

w regionie CEE, obejmującego łącznie siedem budynków.

Sprzedającym - a jednocześnie deweloperem pro-

jektu - jest Tonsa Commercial. Przy transakcji doradzała firma Kingstone Real Estate. Wartość transakcji wyniosła

150 mln euro stanowiąc jedną z największych transakcji na polskim rynku nieruchomości komercyjnych w 2026 roku..

- Z ogromną satysfakcją informujemy o pomyślnym sfinalizowaniu jednej z najważniejszych transakcji inwestycyjnych na polskim rynku nieruchomości komercyjnych. Dla Kingstone RE oraz naszej działalności w Polsce stanowi ona istotny kamień milowy w realizacji dalszej strategii wzrostu spółki. Odegraliśmy kluczową rolę po stronie kupującego, odpowiadając za kompleksowe doradztwo transakcyjne zgodne ze standardami instytucjonalnymi, koordynację całego procesu inwestycyjnego oraz prowadzenie negocjacji kontraktowych i komercyjnych. Dzięki naszej rozbudowanej sieci relacji na lokalnym rynku zidentyfikowaliśmy Olivia Star jako aktywo idealnie odpowiadające oczekiwaniom Grupy Strabag pod względem bezpieczeństwa inwestycji, jakości oraz długoterminowej stra-

tegi inwestycyjnej - zaznaczył Philipp Schomberg, współzałożyciel oraz CEO na Polskę w Kingstone RE.

- Obserwujemy wyraźny wzrost zainteresowania międzynarodowych inwestorów polskim rynkiem nieruchomości, szczególnie segmentem biurowym. Różnica w poziomach stóp kapitalizacji względem rynków Europy Zachodniej nadal pozostaje kluczowym czynnikiem, który przyciąga kapitał do Polski. W kontekście silnych fundamentów polskiej gospodarki, która znajduje się w czołówce europejskich prognoz wzrostu PKB, spodziewamy się dalszej presji wzrostowej na ceny nieruchomości. W naszej ocenie obecny etap cyklu stwarza atrakcyjne warunki do inwestowania na instytucjonalnym rynku nieruchomości w Polsce oraz budowania długoterminowej wartości portfela aktywów - powiedział Paweł Sobolewski, dyrektor zarządzający w Polsce oraz Head of Fund Management w Kingstone RE.,

Inauguracja połączenia promowego Gdańsk-Karlskhamn

Mateusz Tkarski
Gdynia

W poniedziałek z gdańskiego portu wypłynie prom Skania armatora Unity Line inaugurując nowe regularne połączenie do Szwecji.

Nowa linia Gdańsk - Karlskhamn daje jeszcze większą swobodę podróżowania drogą morską do Skandynawii. To wygodne połączenie dla osób planujących wyjazd samochodem, motocyklem lub rowerem, a także dla rodzin wybie-

rających się na wakacje w Szwecji.

Karlskhamn to dogodny punkt startowy do odkrywania regionu Blekinge, południowej Szwecji i dalszych kierunków w Skandynawii. Dzięki dobremu połączeniu drogowemu łatwo ruszyć dalej w stronę Malmö, Kopenhagi, Göteborga czy Oslo.

Linia będzie obsługiwana przez dwa promy. Będą pływać codziennie, na przemian. Skania to prom pasażersko-towarowy o długości ponad 170 metrów. Może wziąć na po-



Nowa linie promowa będzie obsługiwana przez Unity Line z terminalu promowego na Westerplatte

kład 900 pasażerów w prawie 200 kabinach.

Prom Copernicus to zmodernizowana jednostka o charakterze głównie towarowym z ograniczoną liczbą pasażerów. Pojemność ładunkowa wynosi 90 ciężarówek standardowych, ale praktycznie jest możliwość ustawienia do 100 jednostek frachtowych. j. Do dyspozycji podróżnych jest 126 miejsc pasażerskich (głównie dla kierowców ciężarowych) w 51 kabinach.

KURSY WALUT

5.07.2026

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	425/432 (+)
USD	370/377 (-)
GBP	496/503 (+)
CHF	462/469 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	425/432 (+)
USD	370/377 (-)
GBP	496/503 (+)
CHF	462/469 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

REKLAMA

0011547864

POLSKA NATAK

OGLĄDAJ

TVP | info

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
WWW.TVP.INFO/POLSKANATAK

ORGANIZATORZY AKCJI

KRÓTKO

WYPADEK

Pijany kierowca i pasażerowie

22-letni mężczyzna zginął w wypadku, jaki wydarzył się w niedzielny poranek, 5 lipca w Wólce Żabnej pod Staszowem (woj. świętokrzyskie). Cztery inne osoby, w tym 18-latek w krytycznym stanie, trafiły do szpitali. Policjanci podejrzewają, że prowadził 19-latek, mający blisko promil alkoholu w organizmie.

- Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że kierowca Volkswagena Golfa stracił panowanie nad autem. Nie wiemy na razie w jakich okolicznościach. Volkswagen zje-

chał z trasy, uderzył w znak drogowy i dachował - opowiada starszy aspirant Joanna Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Staszowie.

22-letni mężczyzna zginął na miejscu. Do szpitala trafiło czterech młodych ludzi w wieku 17-19 lat. Stan jednego z nich jest krytyczny.

Wszyscy jadący samochodem byli nietrzeźwi. 19-latek, który siedział za kierownicą, w organizmie miał około promila alkoholu. Michał Nosal

KULTURA

Chopin powrócił do Łazienek



Recitalem Piotra Alexewicza zainaugurowano w niedzielę 67. Sezon Koncertów Chopinowskich w Łazienkach Królewskich. Przez całe lato w każdą niedzielę o godz. 12 i 16 przed Pomnikiem Fryderyka Chopina występować będą wybitni pianiści z Polski i zagranicy.

PROKURATURA

Śledztwo ws. śniętych ryb

Prokuratura Rejonowa w Lwówku Śląskim wszczęła w sobotę śledztwo w sprawie śnięcia kilkunastu ton ryb po spuszczeniu wody ze zbiornika Pilchowice. Wodę ze zbiornika spuszczone, by rozpocząć remont zapory należącej do spółki Tauron Energetyka.

Śledztwo jest prowadzone w kierunku dokonania prze-

stępstwa przeciw środowisku, z artykułu 182 Kk. - Chodzi o zanieczyszczenie wody w takiej skali, że może to zagrażać życiu lub zdrowiu człowieka lub spowodować istotne obniżenie jakości wody - powiedziała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska. PAP

SONDAŻ

Prezydent Karol Nawrocki pozostaje w czerwcu liderem rankingu zaufania do polityków, ufa mu 53 proc. badanych - wynika z sondażu CBOS. Na drugim miejscu plasuje się szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz (45 proc. zaufania), a na trzecim - szef MSZ Radosław Sikorski (42 proc. zaufania). Z rankingu nieufności na pierwszym miejscu znalazł się prezes PiS Jarosław Kaczyński, któremu nie ufa 57 proc. badanych.



Ukraina nie może zostać wpuszczona do Unii Europejskiej, jeśli całkowicie nie odrzuci przyjętego dziś kierunku

Jarosław Kaczyński prezes PiS

Kwestie służby zdrowia i ultimatum premiera

Dorota Kowalska
Warszawa

Sprawa Szpitala Południowego pokazała problemy, które od lat trawią polską służbę zdrowia. Premier postanowił to zmienić, nie w sposób doraźny, ale systemowy.

Wygląda na to, że premier Donald Tusk postanowił wziąć sprawę w swoje ręce. Służba zdrowia pograżyła już niejedną ekipę rządzącą, dzisiaj tak zwana afera Szpitala Południowego w Warszawie jest sporym kłopotem dla koalicji rządzącej.

- Nie mam żadnych wątpliwości, że kwestia Szpitala Południowego to jest już kwestia prokuratury (...). Dla rządu ważne jest, aby skutecznie wyeliminować zwyrodnienia i nadużycia, które są efektem nie tylko złej woli pojedynczych lekarzy, ale są także efektem złego systemu - oświadczył premier Tusk. - Chcę mocno podkreślić, że nie będzie żadnej wyrozumiałości wobec tych zdarzeń - podkreślił, zapowiadając „konsekwencje prawne i karne wszędzie tam, gdzie zostało złamane prawo”.

Szef rządu oświadczył, że konieczne są „systemowe rozwiązania”, które „uporają się z tymi najbardziej burzącymi praktykami”, chodzi o słynny już salonik VIP, który miał funkcjonować w Szpitalu Południowym.

- Problem o wiele powszechniejszy to jest tak zwany zeszyt szpitala, a więc zeszyt, w którym



FOT. PAP / LESZEK SZYMAŃSKI

Premier Donald Tusk do wtorku czeka na propozycje rozwiązań systemowych w ochronie zdrowia

są nazwiska tych, którzy zasługują na lepsze traktowanie. To jest obejście kolejki, czasami izolotka, ale głównie obejście kolejki. I to jest coś, co budzi absolutny sprzeciw. I to jest nieakceptowalne - mówił dalej premier.

I przekazał, powołując się na dane z NFZ, że „w 2024 roku przeprowadzono 909 kontroli, które zaowocowały 25 zawiadomieniami do prokuratury na kwotę blisko 88 milionów złotych w związku z oczywistymi nadużyciami”.

Potem Donald Tusk poinformował, że czeka do wtorku na propozycje rozwiązań syste-

mych i „precyzyjne rekomendacje” w związku z nieprawidłowościami w ochronie zdrowia. Problemy, które wymienił, to wspomniane już wyżej saloniki VIP w szpitalach, omijanie kolejek do świadczeń i bardzo wysokie zarobki niektórych medyków.

Brak tych propozycji ma oznaczać „decyzje personalne”, czyli jak łatwo się domyślać - dymisie.

Tak więc do wtorku Ministerstwo Zdrowia ma przygotować pakiet systemowych rozwiązań, które przedstawi premierowi. Donald Tusk dał nawet mini-

sterstwu pewną wskazówkę - jego zdaniem odpowiedzią na omijanie kolejek i dostawanie się do specjalistów „po znajomości” ma być centralna e-rejestracja. Tusk oczekuje, że znacznie ona działać najpóźniej do końca roku. Tyle tylko, że aby sprostać oczekiwaniom premiera, ministerstwo będzie musiało skrócić prace o trzy lata, bo planowany termin pełnego wdrożenia centralnej e-rejestracji to koniec 2029 roku.

Jej uruchomienie miałoby uniemożliwić korzystanie z publicznej ochrony zdrowia z pominięciem kolejki, bo będzie to system elektroniczny, w którym mają być zebrane wszystkie terminy do specjalistów w całym kraju.

Kolejna sprawa - uporządkowanie kwestii zarobków lekarzy. Resort musi przede wszystkim ustalić, ile medycy faktycznie zarabiają. Nie wie tego, bo dane o wynagrodzeniach, które szpitale i przychodnie przekazują Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, są zanonimizowane. Ustawa, która to zmienia, czeka na podpis prezydenta. Nowelizacja pozwoli na zbieranie danych o wynagrodzeniach w ochronie zdrowia w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu (PWZ).

Naczelna Rada Lekarska apelowała do prezydenta, by jej nie podpisywał. Premier wręcz przeciwnie - posiłkuje poparcie tego rozwiązania. PAP

Polska przekazała Ukrainie pociski do systemów Patriot? Przydacz: Niestety, to jest bardzo prawdopodobne

Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydencki minister Marcin Przydacz ocenił jako „bardzo prawdopodobne”, że polski rząd przekazywał wiosną pociski do systemów Patriot Ukrainie.

Wicemarszałek Sejmu, lider Konfederacji Krzysztof Bosak napisał w sobotę na platformie X, że „w marcu, w tajemnicy przed Sejmem, rząd oddał Ukra-

inie drogie i trudne do kupienia pociski przechwytyjące do systemów Patriot”. Podkreślił, że „były one zakupione przez Polskę od USA w celu budowy wielowarstwowego systemu obrony przeciwlotniczej” oraz że pociski te są jedynymi na wyposażeniu polskiej armii, którymi zwalczać można rosyjskie rakiety Iskander.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz, pytany w niedzielę w Polsat News o te donie-

szenia, powiedział, że „według jego informacji (...) niestety to jest bardzo prawdopodobne, że rząd wiosną przekazywał Ukrainie rakiety do systemów Patriot”. Poinformował, że do niedawna BPM nie dysponowało taką informacją oraz że taka decyzja nie zapadła na linii prezydent Karol Nawrocki - prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

W niedzielę rano Polsat News od wiceszefa MON Cezarego Tomczyka otrzymał informację:

„Lista przekazywanych donacji jest niejawną, to raz. A dwa, że w tej sprawie przechodzimy burzę drugi raz. Już raz wszyscy o to pytali i sprawa była przedmiotem licznych debat. Odkrywamy Amerykę raz jeszcze”.

Poproszona o komentarz do słów Tomczyka szefowa klubu Lewicy Anna Maria Żukowska oceniła, że „to nie jest dobra odpowiedź, dlatego, że ona nie rozwiewa wątpliwości i jest taka raczej wymijająca”. PAP

Donald Trump z okazji 4 lipca: Najlepsze jeszcze przed nami

Anna Nagel
Waszyngton

Najlepsze dopiero przed nami - oświadczył prezydent USA Donald Trump podczas przemówienia wygłoszonego z okazji 250. rocznicy niepodległości Stanów Zjednoczonych.

- Dobry wieczór, Ameryko! Jeśli wydaje się wam, że to było łatwe, to nic bardziej mylnego - powiedział Trump na początku przemówienia, które rozpoczęło się z ok. 1,5-godzinym opóźnieniem w związku z ewakuacją parku National Mall z powodu zagrożenia burzowego. Ze względu na ryzyko goście musieli schronić się w okolicznych budynkach. Gdy zagrożenie minęło, teren wydarzenia otwarto ponownie i publiczność zaczęła wracać na wi-

downię po kontroli bezpieczeństwa.

Podczas przemówienia prezydent USA mówił sporo o wolności, potępiał komunizm oraz chwalił się swoimi dokonaniami.

- Ten kraj jest domem wolności. To ziemia wolności, a ta flaga jest sztandarem najbardziej niezwykłego, wyjątkowego i niesamowitego narodu, jaki kiedykolwiek istniał na Ziemi - oświadczył prezydent. Zapewnił, że dziś USA są „silniejsze, bardziej wolne, bogatsze, bezpieczniejsze i dumniejsze niż kiedykolwiek wcześniej”.

Podobnie jak w piątek podczas przemówienia pod górą Rushmore, Trump mówił też o komunizmie. Na scenę zapraszał amerykańskich weteranów i członków ich rodzin oraz astronautów.



FOT. PAPIERAJIM LO SCALZO / POOL

Podczas trwającego 35 minut przemówienia Donald Trum mówił m.in. o amerykańskich osiągnięciach i wzbudzającym kontrowersje projekcie ustawy SAVE America Act

- Ameryka nigdy nie będzie krajem komunistycznym - zadeklarował Trump. - Nasi żołnierze nie walczyli z komunizmem na polach bitew całego świata po to, by to zagrożenie znów podniosło łeb tutaj, w Ameryce. Nie pozwolimy, by do tego doszło. (...) To tak jak z nowotworem: trzeba go wyciąć, i to jak najszybciej - oznajmił prezydent, który w ostatnim czasie kilkakrotnie atakował przeciwników politycznych, nazywając ich „komunistami”.

Trump mówił również o konieczności uchwalenia ustawy Save America Act.

- Ameryka wróciła i chcemy utrzymać jej wielkość. Dokonamy tego, przyjmując ustawę „Save America Act”, która przewiduje, że wszyscy wyborcy będą musieli okazać dokument tożsamości, a także przedsta-

Ten kraj jest domem wolności. Ta flaga jest sztandarem najbardziej niezwykłego narodu, jaki kiedykolwiek istniał na Ziemi

wić dowód obywatelstwa. Nie będzie również głosowania korespondencyjnego, z wyjątkiem przypadków choroby, niepełnosprawności, służby wojskowej lub podróży. Dzięki temu nie będzie już oszustw wyborczych - kontynuował prezydent, który od dawna żąda, by Republikanie przegłosowali tę ustawę.

Trump przekonywał też Amerykanów, że kraj „dopiero się rozpęda”. - To, co najlepsze, jest jeszcze przed nami. To dopiero świt złotej ery Ameryki.

Wracali z egzaminów, doszło do katastrofy

Marcin Koziestański
Kinszasa

Co najmniej 20 osób zginęło, gdy drewniana łódź przewożąca uczniów wracających z egzaminów maturalnych zatoniła na styku rzek San-kuru i Kasai w Demokratycznej Republice Konga.

Tragiczne wypadki na wodzie zdarzają się w DRK często - zauważyła agencja AP. Łodzie są przepełnione, a wiele rejsów odbywa się nocą. Niskie standardy bezpieczeństwa oraz brak infrastruktury w odległych rejonach kraju również przyczyniają się do śmierci setek ofiar wypadków na rzekach.

Administrator terytorium Ilebo w prowincji Kasai - Francois Kabula, powiedział, że z wody wydobyto zwłoki 20 osób, 80 rozbitków udało się ocalić. Tshikudi Jean, świadek katastrofy, powiedział AP, że na łodzi znajdowało się ponad 200 osób.

Lokalny portal Mediacongo stwierdził, że ocaleni zawdzięczają życie szybkiej interwencji miejscowych rybaków. Zdaniem reporterów do wypadku doszło, ponieważ przeładowana łódź nielegalnie opuściła port w środku nocy. Po dotarciu do miejsca, w którym stykały się dwa szlaki wodne, łódź „dosłownie rozpadła się na kawałki i zatonięła”.

Francois Malepo, członek władz lokalnych, oświadczył, że właściciele statków załadowują na pokład zbyt wielu ludzi i zbyt dużo ładunku, nie mając na pokładzie żadnych kamizelek ratunkowych. PAP

REKLAMA 0011548447

ODDZIAŁ TERENOWY W PRUSZCZU GDAŃSKIM

1. Ogłasza przetarg ustny nieograniczony w dniu **17.07.2026 r. o godz. 10:30** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, zabudowanej położonej w obrębie **Kątki, gm. Stary Targ** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **169/67** o pow. **0,0183 ha**.
Cena wywoławcza - 10 640,00 zł
Wadium - 1 064,00 zł

2. Ogłasza przetarg ustny nieograniczony w dniu **17.07.2026 r. o godz. 11:00** na sprzedaż nieruchomości gruntowej, zabudowanej położonej w obrębie **Łoza, gm. Stary Targ** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **362/29** o pow. **0,0450 ha**.
Cena wywoławcza - 97 050,00 zł
Wadium - 9 705,00 zł

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera ogłoszenie wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych dnia 2.07.2026 r.

Szczegółowe informacje o nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży można uzyskać w siedzibie Zamiejscowej Sekcji w Malborku ul. Wołyńska 19, tel. 55 272 - 23 - 82.

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej www.nieruchomosci.kowr.gov.pl

REKLAMA 0011549187

Przed Sądem Rejonowym w Kartuzach w Wydziale I Cywilnym w sprawie I Ns 521/24

toczy się postępowanie z wniosku Danuty Roszkowskiej o stwierdzenie nabycia spadku po Leonie Bernardzie Lemanie (synu Leona i Heleny), zmarłym w dniu 8 lutego 2007 r. w Kartuzach, ostatnio stale zamieszkałym w Kartuzach, przy ul. Sikorskiego 4/13. W skład spadku po zmarłym wchodzi 1/2 prawa własności nieruchomości położonej w Kartuzach, przy ul. Sikorskiego 4/13, dla której prowadzona jest księga wieczysta GD1R/00046700/4. Niniejszym wzywa się spadkobierców wyżej wymienionej osoby, aby w ciągu trzech miesięcy od dnia ukazania się ogłoszenia zgłosili i udowodnili nabycie spadku, gdyż w przeciwnym razie mogą być pominięci w postanowieniu o stwierdzeniu nabycia spadku.

REKLAMA 0011548443

Obwieszczenie Starosty Puckiego o wszczęciu procedury ZRID na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311), zawiadamiam o wszczęciu postępowania administracyjnego z wniosku złożonego w dniu 17.06.2026 r. przez Zarząd Powiatu Puckiego w sprawie wydania pozwolenia na realizację inwestycji drogowej z nadaniem rygору natychmiastowej wykonalności pn.:

„Rozbudowa drogi powiatowej 1512G na odcinku Puck - Bładzikowo długości 2,5 km, stanowiącego 2 etap rozbudowy tej drogi (odcinek od km 2+210 do km 2+932)”

➤ na terenie działek o nr ew. 81/1, 82/1, 72/1, 84/7, 80/4, 84/9, 86/3, 42/4, 42/3, 42/2, 87/11 (87/8), 82/3 (82/2), 87/9 (87/4), 99/1 (99), 72/6 (72/3), 26/8 (26/6), 41/59 (41/34), 41/5, 41/16, 80/6, 45/1, 77/1, 41/7, 41/3, 45/3 - obręb geod. 221107_2.0001 Bładzikowo *

- w ramach inwestycji działki o nr: 87/8, 82/2, 87/4, 99, 72/3, 26/6, 41/34 - obręb geod. 221107_2.0001 Bładzikowo ulegną podziałom geodezyjnym;
- w ramach inwestycji działki o nr: 87/11 (87/8), 82/3 (82/2), 87/9 (87/4), 99/1 (99), 72/6 (72/3), 26/8 (26/6), 41/59 (41/34), 41/5, 41/16, 80/6, 45/1, 77/1, 41/7, 41/3, 45/3 - obręb geod. 221107_2.0001 Bładzikowo przejdą na własność Powiatu Puckiego i będą stanowić pas drogi *
- w ramach inwestycji względem działek o nr: 99/2 (99), 26/11 (26/6), 26/7 (26/6), 26/10 (26/6), 68/2, 42/7, 41/37, 66, 80/12, 77/4, 338/3, 81/2, 84/10, 41/18, 41/6 - obręb geod. 221107_2.0001 Bładzikowo nastąpią ograniczenia w korzystaniu w związku z budową *

* Uwaga: w nawiasach podano nr działek przed podziałem

W związku z powyższym informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691), zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Pucku, Urzędu Gminy Puck oraz na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Pucku, Urzędu Gminy Puck oraz w prasie lokalnej.

Strony niniejszego postępowania mogą się zapoznać z aktami oraz składać uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie w Wydziale Architektury i Budownictwa przy ul. Kolejowej 7B w Pucku w dniach pracy urzędu od poniedziałku do środy, w godzinach 7:30 do 15:30, w czwartki w godzinach 7:30 do 17:00 oraz w piątki 7:30 do 14:00 w terminie 7 dni od dokonania zawiadomienia.

Informacji o możliwości zapoznania się z aktami sprawy oraz o możliwości składania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie udziela telefonicznie sekretariat urzędu: Wydział Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Pucku, ul. Kolejowa 7b od poniedziałku do środy w godz. 7.30-15.30, w czwartki w godz. 7.30 - 17.00 oraz w piątki w godz. 7.30 - 14.00 pod nr telefonu: (58) 673-41-86. Kontakt telefoniczny z inspektorem prowadzącym sprawę możliwy jest w poniedziałki, środy w godzinach 9.00-15.00 oraz w czwartki 11.00 - 16.00 lub pod nr tel.: (58) 698-22-96.

Dlaczego nie umiemy odpoczywać, nawet wtedy, kiedy wreszcie mamy wolne?

Bo wydaje nam się, że odpoczywanie jest czymś karygodnym, złym, dowodem na to, że jesteśmy egoistycznymi, leniwymi ludźmi. Takie mamy niestety wychowanie, że gdzieś z tyłu głowy siedzi ta myśl, że jak człowiek siada, żeby odpocząć, to znaczy, że jest leniwy. W kręgu naszych babć i matek pokutowało przekonanie, że jak gospodyni usiądzie na chwilę, to znaczy, że jest niegospodarna. A jak mężczyzna usiądzie, to znaczy, że nie jest „robotny”. I takie wychowanie przenosi się, niestety, na nas. W związku z tym wszyscy dwójmy się i trojmy, biegamy ciągle, zostajemy w pracy po godzinach, żeby tylko poczuć, że zasługujemy na to, by powiedzieli o nas, że jesteśmy dobrymi, pracowitymi ludźmi.

To kulturowy efekt, że odpoczynek budzi poczucie winy?

Podejrzewam, że tak. Pamiętam jeszcze, jak moje obie babie szczyły się tym, że nawet na chwilę nie przysiadłały. Ciągle coś robiły, znajdowały sobie pracę nawet jak już wszystko było zrobione. A kiedy moja mama próbuje usiąść i poczytać, tata od razu sobie przypomina, że trzeba natychmiast coś zrobić: kanapkę, herbatę, kawę, cokolwiek. Byłoby tylko nie odpoczywać. Są kultury, w których wysiłek jest ceniony bardziej niż efekty pracy. W Japonii pracownik ucinając sobie w biurze drzemkę dowodzi, że jest zaangażowany i pracuje tak ciężko, że po prostu nie daje już rady. To trochę paradoks, drzemka ceniona jest nie jako sam odpoczynek, ale dowód zmęczenia. My Polacy, może nie mamy tak skrajnego podejścia, ale mamy w sobie przekonanie, że trzeba w widoczny sposób, bardzo ciężko pracować, żeby zasłużyć na awans lub podwyżkę. Hasło pracuj mądrzej, nie ciężiej dopiero się u nas przyjmuje. Tak samo jest zresztą już w szkole. Uczniowie najczęściej nie są chwaleni za to, że znajdują sposób, żeby coś zrobić lepiej, szybciej, mądrzej albo kreatywniej, tylko za to, że siedzą i uczą się na pamięć. Większość świadectw z czerwonym paskiem dostajemy właśnie za naukę na pamięć. Taka forma edukacji jest kusząca, bo wydaje się odpowiednio ciężka, ale jest w miarę prosta i bardzo łatwo daje poczucie, że jesteśmy dobrymi uczniami.

„Pojadę na urlop, to wreszcie odpocznę” – słyszę teraz często. Zastanawiam się, czy urlop zawsze działa jak magiczny przycisk z napisem „reset”?

Bywa różnie. Niektóre osoby są w stanie wcisnąć sobie przycisk resetu. Ja nauczyłam się tego po osiemnastu latach w korporacji. Kiedy mam urlop, chwy-

tam książkę i odpoczywam już od pierwszej chwili. Nie robię niczego związanego z pracą i o pracy nie myślę. Ale zajęło mi to bardzo dużo czasu. Są osoby, które na urlop zabierają służbowego laptopa albo przynajmniej sprawdzają służbową pocztę w telefonie, bo mają poczucie, że tylko w ten sposób kontrolują to, co dzieje się pod ich nieobecność. Inna sprawa to wypoczynek aktywny lub pasywny. Dla jednych odpoczynkiem jest leżak i książka, inne wypoczywają, w ruchu, i to jest jak najbardziej w porządku. Ale są również ludzie, którzy nie tyle wypoczywają w ruchu, ile nie są w stanie się zatrzymać. Gdziekolwiek zdecydują się spędzić urlop, każdą jego minutę od rana do wieczora mają zaplanowaną i wypełnioną aktywnością. Najpierw muzeum, potem szybko zwiedzanie galerii sztuki, rzut oka na słynny widok do obejrzenia, a zaraz potem kolejne muzeum i błyskawiczna wycieczka po parku. I oni tak naprawdę nie mogą ani na chwilę przystanąć, bo wtedy dogania ich niepokój.

Czyli: „muszę zwiedzić”, „muszę zrobić zdjęcie”, „muszę zaliczyć”. Wydaje mi się, że słowo „muszę” jest największym wrogiem wakacji.

Kiedy „muszę” wchodzi na scenę, wakacje są już na przegranej pozycji.

A kiedy na wakacjach pojawia się cisza, kontakt z naturą, dobre jedzenie, woda, zapachy, czyli wszystko, co powinno działać kojąco na układ nerwowy, część z nas nagle czuje się nieswojo. Dlaczego?

Bo przywykliśmy do tego, że cały czas jesteśmy w biegu. Oducziliśmy się odpoczywania, a relaks nie jest już dla nas normalnym stanem, tylko wyrzutem sumienia. Zakładając, że maksymalny urlop to dwa-dzieńca sześć dni, to przez resztę roku jesteśmy wciąż zapracowani. I nagle zostajemy wystrzeleni z tego kosmosu pracy i zmęczenia gdzieś poza niego. Nie wiemy, jak mamy z tym żyć. Przez cały rok mówimy sobie: „Na urlopie wreszcie usiądę, odpocznę, jak się położę na leżaku, to nie wstanę przez dwa tygodnie”. A potem siadamy na tym leżaku i po pierwszych dwudziestu minutach zaczynamy się zastanawiać: „Co ja mam teraz zrobić? Jak się tak w ogóle da żyć? Tak nic nie robić? Niczym się nie zajmować? O niczym nie myśleć?”. Bo człowiek pozostawiony sam ze sobą zaczyna myśleć, dopada go autorefleksja i to też może budzić obawy. Pojawiają się trudne emocje, prze-myślenia. A kiedy jest się zapracowanym, nie trzeba myśleć o różnych niewygodnych rzeczach, nie trzeba mierzyć się z przykrymi emocjami, bo praca porządkuje nasz świat

Dlaczego urlop nie zawsze działa jak reset, czemu słowo „muszę” psuje wakacje i po czym poznać, że naprawdę odpoczęliśmy – mówi Joanna Zaręba, coachka i autorka książki „Jak się odstresować”

Anita Czupryn



Joanna Zaręba: Oduczyliszy się odpoczywania, a relaks jest tylko wyrzutem sumienia

„MUSZĘ”, CZYLI KIEDY WAKACJE SĄ NA PRZEGRANEJ POZYCJI

i zajmuje czas. A na urlopie człowiek siada, chce odpocząć i okazuje się, że nie jest w stanie być spokojny ze swoimi myślami. Więc musi natychmiast się czymś zająć.

W swojej książce „Jak się odstresować” pisze pani, że stres jest w ciele. Gdzie go szukać? Wszędzie. Stres wpływa na całe ciało, ponieważ reakcja stresowa jest reakcją naszego organizmu na negatywne bodźce. Ciało czuje, że dzieje się coś, co mu się nie podoba, a jednocześnie wie, że nie może nic z tym zrobić. Powiedzmy, że mamy w pracy trwającą falę zwolnień,

wiemy o tym i boimy się, że może trafić i na nas, ale nie mamy na to wpływu. Nasze ciało pozostaje w takiej sytuacji w ciągłym stresie i ten stres się kumuluje. Dla naszych przodków fizyczną reakcją stresową wyzwalala obecność drapieżnika, nagły hałas, atak innego członka grupy. Ale po pewnym czasie ulegała wygaszeniu, a w opisanym przykładzie ta reakcja trwa cały czas. Może nie zawsze tak intensywnie, jak gdyby gonili nas wilki, ale za to zostaje z nami non stop. Ciało w takim trybie awaryjnym jest jak kraj w stanie wojennym. Gospodarka zamiera, a rząd

przejmuje wojsko i policja, gotowe na szybką reakcję w przypadku natrafienia na zagrożenie. Czasowo taki stan gotowości w ciele jest potrzebny, a nawet zbawienny, ale na dłuższą metę ogranicza ciało możliwość regeneracji, odbudowy, leczenia. Dobrym przykładem jest wpływ stresu na układ trawienny. W sytuacji awaryjnej krew pompowana jest do mięśni, a potrzeby żołądka schodzą na dalszy plan. Jeżeli stres przeciąga się zbyt długo, trawienie i wchłanianie pokarmu ulega zaburzeniu. W przewlekłym stresie cierpi nie tylko nasz układ nerwowy, ale pokar-

mowy i odpornościowy. Do tego dochodzi zmęczenie, permanentnie spięte mięśnie i problemy ze snem. A jeżeli nie śpimy, bo budzi nas niepokój, dodatkowo obciążamy organizm, bo sen jest wymagany do prawidłowego funkcjonowania. Bezsensowność jeszcze bardziej nas wykańcza i wtedy jeszcze gorzej znośmy stres.

Ciało każdego człowieka reaguje na stres inaczej?

Tak, dużo zależy od indywidualnej odporności na stres, od genów, a nawet wychowania. Na przykład znam osoby, które w stresie spinają ramiona i barki, odczuwają ból pleców. Sama miałam taki moment w pracy, kiedy po dwóch godzinach już czułam, że właściwie powinnam iść na masaż. Ale inni zaciskają pięści, ogryzają paznokcie lub zgryzają zębami w nocy. Znam też kogoś, kto stał sobie zęby tak bardzo, że większość będzie chyba musiał wymieniać. Niektórzy w stresie mają głównie problemy z zasypianiem i wybudzają się w nocy, a u pewnej grupy ludzi pojawia się też tak zwane zjawisko stresu. Wtedy na scenę wchodzi comfort foods, czyli pocieszające jedzenie: zwykle tłuste, słodkie albo bardzo słone, a ono źle wpływa na ciśnienie, cholesterol i dodatkowo obciąża już cierpiący od przewlekłego stresu organizm. Można by tak wymieniać i wymieniać, bo stres wychodzi z nas na milion różnych sposobów, bezpośrednio i pośrednio.

Istnieje obiegowa opinia, że potrzebujemy co najmniej dwóch tygodni urlopu, bo pierwszy tydzień jest właściwie zmarnowany, dopiero uczymy się odpoczywać, jesteśmy rozdrażnieni, zmęczeni, kłótlivi. Czy jest taki moment, kiedy organizm schodzi z wysokich obrotów?

U mnie w pracy mówi się nawet o trzech tygodniach: pierwszy tydzień to szok, że jestem na urlopie, drugi tydzień to odpoczynek, a trzeci to mentalne przygotowywanie się na powrót. Ale to bardzo indywidualne. Są osoby, które wyrobiły w sobie nawyk: ostatni e-mail przed urlopem i „Widzimy się za dwa tygodnie, nawet o was nie myślę”. Inni nieszczęśnicy przez pierwszy tydzień urlopu będą biegać w panice, bo nie będą wiedzieli, co ze sobą zrobić i odpasną dopiero po paru dniach, kiedy się przyzwyczają do odpoczynku. A dla niektórych dwa tygodnie to w ogóle za mało, żeby odpocząć i potrzebowałby dłuższej przerwy. Czasami ludzie w ogóle odmawiają wybierania dni urlopowych, bo nie wyobrażają sobie siebie odpoczywającego. I kończy się na tym, że wreszcie zmuszeni są wziąć zwolnienie lekarskie, bo są tak zestresowani i przemęczeni, że kończy się na wizycie u psychiatry i po-

trzebna jest dłuższa rekonwalescencja, czasami ze wsparciem farmakoterapii. Bardzo dużo zależy od organizmu, sytuacji indywidualnej, od tego, co nas stresuje i jak wygląda nasza praca. Inaczej będzie reagował pracownik w firmie, w której wszystko dobrze się układa, a inaczej ktoś, kto idzie na urlop i za dwa tygodnie może się okazać, że już nie pracuje.

Jest jeszcze presja idealnych wakacji. Jeśli jadę na drugi koniec świata i wydałam dużo pieniędzy, te wakacje po prostu muszą być idealne. To też może stresować?

Może. Jeżeli chcemy mieć idealne wakacje, będziemy szukać idealnych ujęć. Zrobimy milion zdjęć, których prawdopodobnie nigdy nie obejrzymy, poza tymi, które wrzucimy na Instagram. Umówmy się: kto wraca do domu i ogląda wszystkie tysiące zdjęć? Niewiele osób. Będziemy dążyć do tego, żeby zawsze wyglądać ładnie i odpowiednio entuzjastycznie. Nie będzie miejsca na to, żeby np. powiedzieć sobie „dzisiaj chodzę po górach, pocę się, średnio się czuję, ale daję sobie na to pozwolenie i po prostu chcę odpocząć”. Za to może się okazać, że skupimy się na tym, żeby zawsze być w pełnym makijażu, w modnym i drogim ubraniu. Jeśli coś będzie nieidealnie, pocujemy się z tym bardzo źle, bo nie sprostamy własnym wymaganiom i wymaganiom otoczenia. A otoczenie prędko się przyzwyczaja, że na wakacjach wyglądamy super. Więc jeśli nagle wyglądamy gorzej, jesteśmy nieuczestni, to pojawia się pytanie: co się stało? To też jest bardzo obciążające. Zresztą każde dążenie do ideału, który z natury rzeczy jest niemożliwy, wytwarza dodatkowy stres. Jeśli próbujemy zrobić coś idealnie, a nasze możliwości nie dorastają do ideału, czujemy się tylko gorzej. Potem próbujemy jeszcze bardziej idealnie się pokazać, żeby podnieść nadwątloną samoocenę, ale to tylko wpędza nas w błędne koło frustracji.

Jak więc zaplanować urlop, żeby był odpoczynkiem, regeneracją, spełnieniem naszych potrzeb, a nie tabelką zadań i listą atrakcji?

Przede wszystkim trzeba ustalić, jakim typem osoby jesteśmy. Dla jednej osoby taka tabelka może być uspokajająca, bo są ludzie, którzy bez dokładnego planu nie czują się bezpiecznie. Ale ten plan musi być przewidziany tak, żeby był czas na poprawki i zmiany. Trzeba zaakceptować, że nie zawsze wszystko wyjdzie i się uda. Są też osoby, które w ogóle nie planują, tylko jadą, jak to się mówi, na przysłowiową „pałę” i wtedy czują się najlepiej. Mój kolega pojechał w ten upalny weekend nad morze. W piątek powiedział mi: „Wymyśliłem, że w so-

botę jedziemy nad morze na jeden dzień”. Więc go pytam: „Ale to jest ileś godzin drogi? Chce się wam tak?”. A on: „To nic. Pojedziemy, posiedzimy, a jak nam się spodoba, znajdziemy jakiś nocleg, przenocujemy i wrócimy w niedzielę”. Ja bym w tej sytuacji umarła ze stresu, bo potrzebuję mieć to zaplanowane: gdzie będę mieszkać, czym dojadę, od której, jak będę spać. A on po prostu jedzie nad morze i, jeśli mu się spodoba, zostaje na noc. Jak wiadać, każdy będzie planował urlop inaczej. Najważniejsze, żeby nie planować dnia od śniadania do kolacji co do minuty, bo każdy plan w pewnym momencie się załamuje. I trzeba się z tym pogodzić.

Sama czasem mówię sobie:

„Anita, uspokój się, masz wolne, jesteś na wakacjach”, ale ciało nie słucha. Co wtedy robić?

Chyba najprostsze są ruch i ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia oddechowe działają na dłuższą metę, jeśli stosuje się je regularnie, ale potrafią też dość szybko wyciszyć reakcję stresową w momencie, w którym ona się pojawia. Jeżeli chodzimy, poruszamy się, ćwiczymy, stres też trochę odpuszcza, ponieważ wytracamy energię. Ciało skupia się na czymś innym niż tylko reakcja stresowa. Nasi przodkowie, kiedy coś ich goniło, zatrzymywali się i relaksowali, dopiero kiedy udało im się uciec. Wysiłek fizyczny w stresie był sygnałem dla ich ciała, że reagowali, bronili się, uciekali, a kiedy ustawał, to była dla organizmu informacja, że już są bezpieczni. Niestety, współczesność jest taka, że na stres zwykle reagujemy na siedząco, bo większość naszych stresów jest związana albo z pracą biurową, albo z siedzeniem i zamartwianiem się o coś. To nie jest naturalna dla ludzkiego ciała reakcja.

Co daje natura, czego nie da nam kanapa i telefon w ręku?

Natura przede wszystkim wycisza i uspokaja układ nerwowy. Daje inne otoczenie: zieleń, delikatne dźwięki, naturalne bodźce. W mieście jest inaczej. Wystarczy zobaczyć Warszawę nocą: tu neon, tam neon, tu żółty, tu różowy, tu dzwoni tramwaj, tu trąbią samochody. Wystarczy wejść do galerii handlowej przed świętami, żeby zobaczyć, jak działa przebodźcowanie. W naturze mamy mniej bodźców i organizm może się powoli wyciszyć w naturalnych dla siebie warunkach. Miasto, praca, dużo ludzi, hałas, komunikacja miejska – to jest masa bodźców, a my nie byliśmy przewidziani na takie obciążenie. Mówi się o zanieczyszczeniu światłem, o zanieczyszczeniu dźwiękiem. Mało kto może powiedzieć w Warszawie, że kiedy zgasi światło i nie ma zaciemniających rolet,

to ma w mieszkaniu ciemno i może normalnie spać. To duży problem dla układu nerwowego.

Wyobraźmy sobie pierwszy dzień urlopu. Co zrobić, żeby ciało zrozumiało, że już nie musi nigdzie biec?

Do urlopu trzeba się dobrze przygotować, tak żeby nie mieć wymówki dla: „Jeszcze coś muszę sprawdzić w pracy”. Jeśli mamy komuś przekazać pracę, przekazujemy. Jeśli mamy przygotować automatyczną odpowiedź e-mailową, szykujemy ją. Sprawdzamy, co możemy zostawić po urlopie i wpisujemy to w harmonogramy, żeby nie było potem: „Ojej, zapomniałam sprawdzić, ale to jednak zbyt drastyczny środek. Upředzamy wszystkich w pracy, że jesteśmy na urlopie i stawiamy sprawę jasno, żadnych służbowych rozmów telefonicznych. Jeżeli nie mamy do czynienia z pozorem biura, a dzwoniąca osoba nie zamknęła się właśnie w tym biurze razem z ogniem, niech nie dzwoni. A wtedy najlepiej niech dzwoni na straż pożarną, a nie do nas. I szykujemy sobie coś, co zajmie naszą uwagę w relaksujący sposób. Ja mam akurat książkę, kryminał, który na urlopie próbuję czytać po włosku, bo się uczę tego języka. On świetnie skupia moją uwagę, bo nie mogę czytać go za szybko, gdyż jeszcze tak dobrze nie znam włoskiego. To daje kombinację skupienia uwagi i relaksu. Niektórzy po prostu włączają Netflix i obejrzą ulubiony serial. Po pewnym czasie to też może być męczące, bo jednak nas przebodźcowuje, ale na początek urlopu warto zaryzykować i zrobić coś, co nas mocno schwyty i będzie trzymać w trybie odpoczynku, żeby nie chciało nam się koniecznie sprawdzać, co dzieje się w pracy. No i pod żadnym pozorem nie dzwonić do pracy, nie dowiadywać się, jak poszło kolegom z ważnym spotkaniem, co się dzieje, czy coś słychać nowego. To prosta droga do nieszczęścia.

Nie wszyscy są na urlopie. Niektórzy dopiero na niego czekają, inni w ogóle nigdzie w tym roku nie wyjadą. A odpocząć trzeba. Jak odstresować się po zwykłym dniu pracy?

Najważniejsza jest granica. Granica między pracą a życiem prywatnym. Wiem, że to trudne. Patrząc czasami na LinkedInie, jak ludzie piszą, że work-life ba-

lance jest dla przegrywów, a prawdziwi, silni przedsiębiorcy są non stop w pracy. Nie. To ma swoją nazwę: kultura zapierdolu. Ona powoduje, że nie mamy szansy odpocząć, bo nie mamy granicy między życiem a pracą. Musimy móc powiedzieć sobie: w tym momencie jestem w pracy, a w tym momencie jestem w życiu prywatnym. Jeżeli wpuszczę pracę do życia prywatnego, a praca mnie stresuje, nie ma opcji, że bym odpoczęła. Trzeba tę granicę wykształcić. Trzeba mieć hobby, rzeczy, które zajmą nas poza pracą, zainteresowania pomagające budować tożsamość nas jako człowieka, nie pracownika. Znam osoby w wieku moich rodziców, które przez całe życie zajmowały się tylko pracą. Kiedy moi rodzice zapraszali znajomych na kawę, rozmawiali z nimi głównie o pracy, a ja zawsze byłam zdziwiona: „Jak można tyle mówić o pracy!?” A potem złapałam się na tym, że kiedy ja spotykam się z ludźmi i robię dokładnie to samo. I pomyślałam: „O nie, tak się nie będziemy bawić”. I teraz, kiedy się z kimś spotykam, rozmawiamy o wszystkim, tylko nie o życiu zawodowym. Trzeba koniecznie mieć coś, czym się żyje, kiedy nie jest się w pracy. Dosłownie: trzeba mieć coś takiego, że gdyby nas teraz zwolnili (zakładając, że nie byłibyśmy w kryzysie finansowym, mielibyśmy poduszkę i byłibyśmy finansowo bezpieczni) mogliśmy sobie bez wahania odpowiedzieć na pytanie: kim teraz jesteśmy? Kiedy nie jestem dyrektorem, kucharzem, prezesem, taksówkarzem, kiedy nie jestem moim zawodem, to kim jestem? Co robię, kiedy nie pracuję? Bo prędzej czy później zadamy sobie to pytanie na emeryturze.

Bardzo podobało mi się w pani książce „leżenie plackiem”. Piśze pani, że warto wykonywać to ćwiczenie codziennie, najlepiej po pracy. Dlaczego właśnie wtedy?

Bo ono robi tę granicę, o której mówiliśmy. Wiele osób pracuje dziś zdalnie. Pandemia szybko pokazała, że można tak pracować, ale równie szybko okazało się, że wtedy granica znika. Normalnie człowiek wychodzi z pracy, wsiada do autobusu i tą granicą pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym staje się przejazd do domu. A kiedy pracujemy zdalnie, skąd mam wiedzieć, czy jestem jeszcze w pracy, czy już w domu? Jeżeli w pracy siedzę przy laptopie, a po pracy piszę książkę też na laptopie, potrzebuję symbolicznej przerwy. Leżenie plackiem bardzo dobrze się w to wpisuje. Wychodzi z nas napięcie, oddech się uspokaja, krew trochę wolniej krąży, ciśnienie spada, zwłaszcza jeśli ktoś nas przez cały dzień irytował. Kiedy się położymy, poleżymy i poczekamy, aż zjedzie z nas napię-

cie, to w momencie, w którym wstajemy, wiemy już, że jesteśmy po drugiej stronie granicy. Po tej domowej.

W książce pokazuje pani też ślepe uliczki: używki, zająkanie stresu, zakupy, unikanie problemów, rozładowywanie emocji. Która z tych strategii najczęściej udaje odpoczynek?

U niektórych takim udawaczem paradoksalnie bywa aktywność fizyczna. Myślę, że jeżeli pójda pięć razy w tygodniu na siłownię, to się odstresują, a jednocześnie nie robią nic z tym, co ich stresuje. Ruch oczywiście pomoże do pewnego stopnia, ale jeśli sytuacja jest kiepska, a oni nie chcą z niej wyjść, to będzie tylko plaster. Są też rzeczy, które bardzo lubią udawać, że nas odstresowały. Na przykład używki. Niektórzy mówią „Wypiję sobie codziennie jedno piwko po pracy, żeby się odstresować”. To nie jest odstresowanie. To jest niestety droga do uzależnienia. Lubimy uczucie, które daje alkohol: zapominamy o problemach, schodzi napięcie mięśniowe, wyciszamy się. Tylko że to nie usuwa problemów, nie usuwa źródła stresu, nie zmniejsza go de facto. Alkohol jest neurotoksyczny, dlatego go pijemy – bo zmienia nam stan świadomości, po nim stajemy się nieco bardziej beztroscy. Ale jednocześnie szkodzi zdrowiu i dołącza kolejne źródła stresu, bo powoli stawiamy się w sytuacji, w której nie jesteśmy w stanie odstawić tego wieczornego piwka, które ma nas odstresować. A jednocześnie jego spożycie odbija się nie tylko na nas, ale i na otoczeniu, chociażby spływając i niszcząc relacje.

Jak odróżnić przyjemność, która naprawdę regeneruje, od tej, która tylko na chwilę znieczula?

Niektóre rzeczy można od razu przesunąć do kategorii: „na chwilę znieczula”. Narkotyki, papierosy, alkohol, tego typu używki to są znieczulacze, strzały dopaminy. Telefon, granie na komórce, doom-scrolling też można tam zaliczyć. To ma dać szybką dopaminę, ale nie działa uspokajająco ani wyciszająco. Przy całej reszcie warto pytać: ile tego jest i jaką funkcję pełni. Weźmy aktywność fizyczną. Znam osoby, które biegają półmaratony albo maratony, bo lubią biegać, trenować, kochają być w ruchu i w pewnym momencie myślą: „To teraz przebiegnę maraton”. Super! Ale znam też osoby, które mówią: „Przebiegłam dziesięć maratonów i jeszcze muszę kolejny. Wstaję o piątej, przebiegnę parę kilometrów, bo muszę trenować, potem czas do pracy, po pracy znowu muszę pobić, potem siłownia, potem jeszcze trening rozciągający”. A rodzina gdzie? A odpoczynek gdzie? A czas spędzany w ciszy na autorefleksji? „Nie, nie, ja

muszę kolejny maraton”. I wtedy to jest ucieczka. Jeżeli nie możemy bez czegoś żyć, to znak, że to jest jakiś rodzaj uzależnienia i że maskuje nam inne problemy.

Po czym poznamy, że wracając z urlopu, naprawdę odpoczęliśmy? Że to nie był tylko odpoczynek w relacji na Instagramie, ale że czujemy go fizycznie w ciele?

Po luźniejszych mięśniach, poczuciu spokoju, po tym, że rozbiegane myśli nie są wszędzie, nie zalewają nas, zwłaszcza kiedy kładziemy się spać przed pracą ostatniego dnia urlopu. Jeśli na początku byliśmy nerwowi, drażliwi, łatwo się kłóciłyśmy, a teraz jesteśmy bardzo lubią udawać, że nas odstresowały. Na przykład używki. Niektórzy mówią „Wypiję sobie codziennie jedno piwko po pracy, żeby się odstresować”. To nie jest odstresowanie. To jest niestety droga do uzależnienia. Lubimy uczucie, które daje alkohol: zapominamy o problemach, schodzi napięcie mięśniowe, wyciszamy się. Tylko że to nie usuwa problemów, nie usuwa źródła stresu, nie zmniejsza go de facto. Alkohol jest neurotoksyczny, dlatego go pijemy – bo zmienia nam stan świadomości, po nim stajemy się nieco bardziej beztroscy. Ale jednocześnie szkodzi zdrowiu i dołącza kolejne źródła stresu, bo powoli stawiamy się w sytuacji, w której nie jesteśmy w stanie odstawić tego wieczornego piwka, które ma nas odstresować. A jednocześnie jego spożycie odbija się nie tylko na nas, ale i na otoczeniu, chociażby spływając i niszcząc relacje.

CV



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Joanna Zaręba
Coach psychologiczny, autorka książek, w tym „Jak się odstresować”, która ukazała się w lipcu nakładem Wydawnictwa RM.



KOBIECA TWARZ ROKU POLSKI

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● HANNA LEWIŃSKA
● Wrocław

Zwyciężczynią ogólnopolskiego finału plebiscytu Kobieta Twarz Roku Polski w kategorii Córki wygrała bardzo dziwna i uszczęśliwiła. - Chociaż towarzyszył mi lekki stres, to finalnie wsparcie bliskich bardzo mi pomogło - mówi Hanna Lewińska.

Nagroda główna - samochód - to dla niej większa niezależność w codziennym funkcjonowaniu. Na co dzień korzysta z komunikacji miejskiej, co przez niepełnosprawność jest uciążliwe, dlatego samochód znacznie ułatwi jej życie i tak pełne wyzwania. - Mocno walczę z codziennością. Bardzo dużo śpię, a gdy mam więcej siły, staram się po prostu funkcjonować. Dużym wysiłkiem jest dla mnie jedzenie. Mam też problem z poruszaniem się nawet po domu. Obecnie nie jest za dobrze. Jednak wcześniej było jeszcze gorzej, dlatego cieszę się, że udało mi się zrobić lekki progres. Ból stał się moją codziennością. Jednak po diagnozie mam to szczęście, że mogę wstawać z łóżka. To dla wielu osób niewiele, a dla mnie oznacza to bardzo dużo - wyznaje laureatka.

Nadzieję, a jednocześnie planem na życie jest dla niej w przy-

szłości założenie rodziny. Mimo trudu każdego dnia nie poddaje się, znajduje w sobie siłę na walkę oraz realizowania swoich pasji, z których największą jest malowanie. Szczególnie lubi pejzaże, a jej ulubioną techniką jest malowanie rękami.

- Bardzo, cieszę się z rzeczy, które dla innych są oczywiste. Na przykład dużym sukcesem, który sprawia mi autentyczną radość jest to, gdy uda mi się normalnie zjeść. Czuję wtedy dużą ulgę. Ale mam w pamięci stan, kiedy byłam przygwożdżona do łóżka, nie miałam siły się podnieść. A dziś mogę wyjść o kulach z mamą z domu. Dla innych to coś naturalnego, coś, o czym się w ogóle nie myśli, a dla mnie to sukces, bo w głowie mam wspomnienia z czasów, kiedy było to nieosiągalne - przekazuje pani Hanna. Najważniejszą osobą w życiu naszej zwyciężczyni jest jej mama, która towarzyszy jej na każdym etapie choroby i nigdy jej nie zawiodła. To właśnie od niej otrzymała największe wsparcie i zrozumienia.

Choroba sprawiła, że pani Hanna, w pewnym sensie, straciła dzieciństwo, ale nie czuje potrzeby udowadniania swojej dorosłości. Chce nadrabiać to, czego nie mogła doświadczyć wcześniej.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● LUCYNA KRAJCZEWSKA
● Świecie

Zapytana o emocje po wygranej w ogólnopolskim finale plebiscytu Kobieta Twarz Roku Polski w kategorii Matki, mówi, że trudno było znaleźć słowa. - To była wielka radość. Nigdy nicnie wygrałam, nie licząc suszarki jakieś 20 lat temu. Kiedy przysłałam do pracy następnego dnia po ogłoszeniu wyników, od rana towarzyszył mi uśmiech od ucha do ucha. Posypały się oczywiście gratulacje. Okazało się, że mam dużą grupę wsparcia. Czuję się po prostu jak gwiazda - wspomina Lucyna Krajczewska.

Nagroda główną w plebiscycie było auto. Czy jest już plan na pierwszą podróż? - Mam grupę znajomych, są to trzy pary. Zawsze gdy gdzieś jedziemy, musimy korzystać z dwóch samochodów. Teraz na jakiegokolwiek wypady będę mogła zabrać wszystkich bliskich i skończy się problem z jazdą na dwa auta - mówi pani Lucyna.

Wygrała w kategorii pokoleniowej Matki. Dla niej bycie dobrą mamą to wsparcie na każdym etapie. Sama miała to szczęście, że miała je od swoich rodziców: od dzieciństwa aż do dziś, bo jej mama wciąż jest dla niej

oparciem. Rodzina jest dla pani Lucyny najważniejsza, ale jak zaznacza, stara się nie zapominać o sobie, bo uważa, że szczęśliwa mama to szczęśliwa rodzina.

Jakie wartości chciała przekazać swoim dzieciom? - Żeby zawsze były sobą. Ja zawsze jestem sobą i nigdy nikogo nie udaję, nawet bym tego nie umiała. Albo ktoś mnie lubi, albo nie. Chciałam, żeby moje dzieci takie były - i właśnie takie są. Gdy ktoś potrzebuje wsparcia, moje dzieci nigdy nie odwracają wzroku i udają, że nie widzą - mówi. Przekazała im to, co dla niej samej najważniejsze.

Nasza Kobieta Twarz Roku Polski jest bardzo energiczna. Ciągłe coś robi, najczęściej dla kogoś. Angażuje się między innymi w grupę wsparcia dla kobiet - Kobiety w centrum, gdzie wraz z innymi przypomina paniom, że nie mogą zapominać o sobie. Jak sama mówi, od zawsze lubi ludzi i chętnie uczestniczy w różnych inicjatywach. To właśnie otwartość sprawiła, że podczas Forum Kobiectwo szybko nawiązała relacje z uczestniczkami. Choć spotkały się po raz pierwszy, do dziś wzajemnie się wspierają. - To dla mnie sygnał, że otaczam się dobrymi ludźmi i to moje wielkie szczęście - podsumowuje pani Lucyna.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● MARYLA KRÓL
● Kielce

- Powiem szczerze, że jeszcze to do mnie nie dociera. Nadal wydaje mi się, że to nie jest prawda. Jestem w totalnym szoku - przyznaje zdobywczyni tytułu Kobieta Twarz Roku Polski w kategorii Kobiety Dojrzałe. Wraz z tym tytułem Maryla Król zdobyła również nowoczesny samochód, który da jej przede wszystkim większą niezależność i ułatwi codzienne funkcjonowanie, jak mówi: - Nie będę już musiała cały czas prosić męża o podwózkę. Mieć coś swojego to wolność i niezależność.

Dodaje jednak, że choć nagroda sprawiła jej ogromną radość, największą wartość ma dla niej coś zupełnie innego. - Osiągnięcie sukcesu na skalę kraju to jest coś wyjątkowego. To nie jest wygrana na loterii, a ogromne wyróżnienie. Proszę sobie wyobrazić, ilu trzeba mieć wokół siebie życzliwych ludzi, którzy oddadzą na człowieka swój głos. Świadomość, że jest się dla tylu osób ważnym to jest prawdziwy sukces - podkreśla. Choć dziś cieszy się z ogólnopolskiego wyróżnienia i głównej nagrody, droga do tego sukcesu nie była łatwa. Przez lata wielokrotnie musiała udowodniać, że potrafi podnieść

się po najtrudniejszych życiowych doświadczeniach. Sama podkreśla, że wszystko, co osiągnęła, wypracowała własną determinacją. Jednym z najbardziej bolesnych momentów była kradzież całego towaru sprowadzonego do sklepu z Tajlandii. - Towar został rozpakowany, ale jeszcze nie trafił do sprzedaży. W nocy podjechali złodzieje ciężarówkami i praktycznie wszystko wywieźli - wspomina. Konsekwencje były dramatyczne... Straciła dom, który był zabezpieczeniem kredytu. - Musiałam zaczynać od zera - dodaje.

Nie poddała się. Najpierw zajęła się handlem używaną odzieżą, a później odkryła świat antyków, który z czasem stał się jej największą pasją i sposobem na życie. Dziś to właśnie z nim jest związana, już ponad 30 lat. Jest cenioną ekspertką z zakresu ceramiki i biżuterii, prowadzi sprzedaż internetową, transmisje na żywo, bierze udział w aukcjach i występuje w programie „Łowcy Skarbów”. Choć zawodowo osiągnęła wiele, największą siłą od zawsze czerpie z najbliższych. - Najważniejsza jest dla mnie rodzina. To nie ulega żadnej wątpliwości - podkreśla. Od 36 lat towarzyszy jej u boku również mąż, który jest dla niej ogromnym oparciem.

Więcej o akcji na www.dziennikbaaltycki.pl/kobiety

MAGAZYN

SPORTOWY24

Kylian Mbappe znów idzie na króla strzelców, a Trójkolorowi są głównym faworytem mundialu. Skruszyli mur, poradzili sobie z brutalami STR. 16



FOT. PAP/ EPA/SARAH YENESSEL

Francja elegancja, żenada Paragwaju

LECHIA PRZEGRYWA SPARING. TRENER CZEKA NA NOWYCH PIŁKARZY STR. 14

Arka będzie miała nowego napastnika, ale za to sprzedała Kamila Jakubczyka STR. 14 i 19

Grom Nowy Staw został ukarany za wydarzenia po barażu o awans STR. 19

Piłkarz Elmedin Rama ze Slavii Praga strzelił gola w sparingu i ma zostać w zespole z Gdyni

ARKA SIĘ KSZTAŁTUJE I WYGRYWA Z PETROLULEM

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

Arka Gdynia rozegrała drugi sparing w letnim okresie przygotowawczym. Po porażce w Opalenicy z GKS-em Katowice 0:2 wygrała w Gdyni z rumuńskim zespołem Petrolul Ploeshti.

Arka ma coraz bardziej ułożony skład, choć w klubie zapewniają, że jeszcze planują sprowadzić czterech lub pięciu piłkarzy. W minionym tygodniu udało się podpisać nowe umowy z dwoma zawodnikami, którzy w poprzednim sezonie walczyli z zespołem żółto-niebieskich o utrzymanie w PKO Ekstraklasie. Ta sztuka się nie udała, więc teraz mają pomóc drużynie w powrocie do krajowej elity.

Tymi piłkarzami, którzy zdecydowali się nadal grać w Arce, są Jędrzej Grobelny oraz Vladislavs Gutkovskis. Obaj od razu znaleźli się w podstawowym składzie na mecz sparingowy z Petrolulem. Z ko-

lei rolę młodzieżowca trener Marek Jarolim dał Wojciechowi Zacharewiczowi występującemu na lewej obronie.

Mecz zaczął się idealnie dla Arki, bowiem podanie Dawida Kocyły na gola zamienił Gutkovskis. Łotyś strzelał bramki dla żółto-niebieskich w PKO Ekstraklasie, więc w klubie wierzą, że tym bardziej będzie skuteczny na jej zapleczu. Arka ma walczyć o powrót do krajowej elity, więc gole Gutkovskisa będą drużynie bardzo potrzebne.

W drugiej połowie na boisku pojawił się Elmedin Rama, który jest testowany przez zespół żółto-niebieskich. To zawodnik rezerw Slavii Praga, który ostatnio grał w czeskiej drużynie drugoligowej FC Vlašim. Arka nie tak dano rozpoczęła oficjalną współpracę ze Slavią, która też na zasadzie transferu definitywnego pozyskała Oskara Kubiaka. Teraz klub z Pragi przysłał do Gdyni napastnika, który ma wzmocnić drużynę prowadzoną przez trenera Marka Jarolima.



Vladislavs Gutkovskis strzelił gola dla Arki w sparingu

21-letni Elmedin Rama urodził się w Mitrovicy. Zagrał osiem meczów i strzelił jednego gola w reprezentacji Kosowa do lat 19, a potem zdobył jedną bramkę w pięciu spotkaniach w młodzieżowej reprezentacji Albanii. To wysoki napastnik, który ma 190 cm wzrostu. W sparingu zwrócił na sie-

bie uwagę, bowiem w 90 minucie strzelił efektownego gola przewrotną. Czas pokaże czy to wystarczy, aby zostać w Gdyni i znaleźć się w kadrze pierwszego zespołu Arki na najbliższy sezon, choć nieoficjalnie można usłyszeć, że tak właśnie będzie i Rama ma rywalizować z Vladislavsem Gutkovskisem

o miejsce w ataku żółto-niebieskich.

Trener Marek Jarolim zagrał na dwa składy i dał szansę zawodnikom pokazać się na boisku. Nie zagrał Alassane Sidibe. Aktywni byli Dominik Kun i Bartłomiej Pawłowski, ale bramki nie strzelili. Piłkarze żółto-niebieskich mogli być

jednak zadowoleni z kolejnego rozegranego meczu sparingowego, zwłaszcza że zakończyli go zwycięstwem, a drużyna zgrzywa się z każdym meczem coraz bardziej.

Pozostałe sparingi Arka rozegra z Olimpią Grudziądz (11 lipca) oraz Wikędem Luzino (18 lipca). Sezon w Betclie 1. Lidze zacznie od wyjazdowego meczu z Odrą Opole (24 lipca, godz. 21), a pierwszy mecz ligowy w Gdyni rozegra w drugiej kolejce ze Stalą Rzeszów (1 sierpnia, godz. 15.30).

© P

Arka Gdynia - Petrolul Ploeshti 2:0 (1:0)

Bramki: 1:0 Vladislavs Gutkovskis (12), 2:0 Elmedin Rama (90)

Arka: (I połowa) Jędrzej Grobelny - Kasjan Lipkowski, Serafin Szota, Marco Komenda, Wojciech Zacharewicz - Dominik Kun, Szymon Lewkot, Bartłomiej Pawłowski - Dawid Kocyła, Vladislavs Gutkovskis, Filip Waluś. (II połowa) Dawid Arndt - Konrad Gruszkowski, Serafin Szota, Marco Komenda, Wojciech Zacharewicz - Dominik Kun, Szymon Lewkot, Piotr Krefft - Michał Milewski, Elmedin Rama, Filip Waluś

Lechia przegrywa z Olimpią. Władysław Łupaszko: Potrzebujemy wzmocnień

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszoligowa Lechia Gdańsk przegrała w pełni zasłużenie sparingowy mecz z drugoligową Olimpią Grudziądz 1:3.

Nowy trener Władysław Łupaszko obserwował mecz z góry za bramką w towarzystwie swojego asystenta, Abrahama Campomara. Zespół biało-zielonych poprowadził drugi z asystentów, czyli Krzysztof Brede. Trener Łupaszko podjął taką decyzję o podziale obowiązków na sparing, bo jest za krótko z zespołem. Bardziej skupił się na obserwacjach i wnioskach.

- Od poniedziałku zaczniemy treningi już zgodnie z moim planem. Będą dwa treningi dziennie - jeden piłkarski, a drugi mocniejszy, bardziej fizyczny. W najbliższym czasie na pewno skupimy się na budowie nowego zespołu, a nie na rozmysłaniu o tym, co czeka nas w pierwszej lidze. Znam ten klub, jego popularność i rozumiem tę ambicję. Ja muszę pracować, aby to osiągnąć. Musimy przyjąć to, że nie będzie łatwo. Musimy się z tym pogodzić i z tych sytuacji wychodzić.

Rozmawiałem z dyrektorem sportowym i to jest naprawdę bardzo dobry fachowiec. Poruszyliśmy oczywiście temat transferów, a w klubie mam zapewnienie, że kwestia zakazu zostanie załatwiona. Przekazałem swoje propozycje piłkarzy i to ciekawe kandydaty. Nie da się ukryć, że dziś potrzebujemy wzmocnień na wszystkie pozycje - szczerze powiedział po sparingu trener Łupaszko.

Trudno się dziwić takim sprostaczeniom nowego szkoleniowca biało-zielonych. W poprzedniej grze kontrolnej z Petrolulem Ploeshti zagraли zawodnicy z akademii, a w tym spotkaniu skład był bardziej mieszany. Na boisku pojawili się m.in. Szymon Weirauch, Tomasz Wójtowicz, Camilo Mena, Iwan Żelizko, Kacper Sezonienko, Michał Głogowski oraz Bakary Sonko, który jednak wciąż nie jest zatwierdzony do gry w drużynie z Gdańska.

Kogo zatem zabrakło? Nie było kapitana zespołu, Rifeta Kapića, który był wpisany do składu jako zawodnik rezerwowi. Na stadionie przy ul. Traugutta jednak się nie pojawił. Dlaczego? Ponoć nie ma to związku z jego chęcią odejścia z Lechii. Kapić wciąż ma ofertę z Pogoni, która jest zdetermino-

wana i już teraz skłonna zapłacić. Aktualna oferta podobno przekracza pół miliona euro, ale nie zadowala jednak prezesa Paolo Urfera, który ma oczekiwać znacznie więcej. Jak usłyszeliśmy Kapić w trakcie meczu kontrolnego z Olimpią miał trenować na siłowni. Sparing zza linii bocznej oglądali natomiast Tomasz Bobcek i Bujar Pillana, który nie mógł wystąpić z powodu urazu. Inna sprawa, że reprezentant Albanii dopiero na początku lipca zakończył urlop, który miał wydłużony

z powodu gry w swojej drużynie narodowej. Nie było też Tomasz Neugebauera, ale to ze względów osobistych. Bohdan Wjunnyk wraca dopiero po kontuzji i tylko biegał wokół boiska, a Indrit Mavraj nie mógł zagrać z powodu urazu odniesionego podczas jednego z treningów.

Sytuacja kadrowa jest zatem bardzo trudna i z pewnością będzie się jeszcze zmieniać z tygodnia na tydzień i z meczu na mecz. To oczywiście musi mieć wpływ na grę zespołu. Ta

była słaba. Lechia popełniała proste błędy w obronie, a sama miała problem z kreowaniem sytuacji bramkowych. Na gola Olimpii w 2 minucie szybko odpowiedział Michał Głogowski, ale potem do siatki trafiali już wyłącznie zawodnicy z Grudziądza. W sumie strzelili trzy bramki, ale mogli i więcej. Po tym sparingu bardzo trudno o jakiegokolwiek powody do optymizmu. Te może dać wyłącznie zniesienie zakazu transferowego i szybkie dołączenie do zespołu nowych, ale

przede wszystkim jakościowych, piłkarzy.

- W sparingu zagrało sporo chłopaków z akademii, ale to nie jest usprawiedliwienie, bo i tak nie mamy prawa tracić takich bramek. To nie przystoi - przyznał po meczu Tomasz Wójtowicz, który sparing kończył jako kapitan. - Mamy nadzieję, że z czasem będzie więcej zawodników, transferów i więcej pola do manewru.

Lechia ma w planach jeszcze dwa mecze kontrolne przed rozpoczęciem sezonu. Kolejne ma rozegrać w sobotę, 11 lipca, ale rywal ma zostać ogłoszony na początku tygodnia, bo trwa jeszcze dopinanie formalności. Wiadomo tylko tyle, że to ma być przeciwnik zagraniczny.

© P

Lechia Gdańsk - Olimpia Grudziądz 1:3 (1:3)

Bramka dla Lechii: Michał Głogowski (5)

Lechia: Szymon Weirauch (60 Kacper Gutowski) - Tomasz Wójtowicz, Wojciech Madej, Bartosz Szczepankiewicz, Igor Bambecki (60 Miłotysz Zaborowski) - Mena (46 Bartosz Górski), Oskar Zakowicki, Iwan Żelizko (76 Igor Bambecki), Kacper Sezonienko - Bakary Sonko (76 Jakub Krawcewicz), Michał Głogowski (76 Martin Szczerbiński)



Mecz sparingowy z Olimpią pokazał ile braków ma dziś Lechia



W OBIEKTYWIE GRZEGORZA WAJDY. Dowodzona przez trenera Jesse'ego Marscha reprezentacja Kanady nie przyniosła wstydu kibicom. W konfrontacji z Marokiem górę wzięło jednak doświadczenie zespołu z Afryki. Półfinałści mundialu sprzed 4 lat mieli też w składzie większe osobowości - błysnęli Ounahi i Rahimi oraz Brahim Diaz - dwiema asystami

1/8 finału na mundialu Azzedine Ounahi pierwszym od 24 lat Afrykaninem z dubletem w fazie pucharowej

Lwy Atlasu rozszarpały gospodarzy. Dopadły Kanadę po przerwie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

W takich okolicznościach poznaliśmy pierwszego ćwierćfinalistę MŚ 2026 - Lwy Atlasu rozszarpały gospodarzy.

Maroko zameldowało się jako pierwsza ekipa w ćwierćfinale tegorocznych mistrzostw świata po голу Rahimiego i dublecie Ounahiego, który ożywił grę w drugiej połowie starcia z Kanadą (3:0).

Lwy Atlasu jednocześnie zostały pierwszą afrykańską drużyną, która po raz drugi z rzędu znalazła się w ćwierćfinale mistrzostw świata. Przypomnijmy, że cztery lata temu w Katarze dotarli aż do półfinału, gdzie mu-

siady uznać wyższość... reprezentacji Francji, a następnie w meczu o trzecie miejsce przegrały nieznacznie z Chorwacją.

Kanada napędziła stracha Maroku

Po pierwszej połowie w Houston w starciu z Kanadą dość mocno zanosilo się jednak na sensację. Marokańczycy długimi fragmentami bili głową w mur i mieli przede wszystkim problem ze zbliżeniem się do pola karnego dobrze ustawionych oraz znacznie lepiej zorganizowanych podopiecznych selekcjonera Jessego Marscha.

Współgospodarze tegorocznego mundialu (razem z USA i Meksykiem) lepiej weszli w spotkanie 1/8 finału i byli nawet bliżsi zaskoczenia Lwów Atlasu, któ-

rzy w poprzedniej rundzie po rzutach karnych sensacyjnie wyeliminowali reprezentację Holandii. Już w 4. minucie napastnik Jonathan David niepotrzebnie zwlekał ze strzałem i skończyło się tylko na nagrodzie pocieszenia w postaci rzutu rożnego.

Sześć minut później błąd przy wyprowadzaniu piłki popełnił Neil El Aynaoui, dzięki czemu w dogodnej sytuacji znalazł się Tani Oluwaseyi. Świetnie zachował się jednak bramkarz Maroka Yassine Bounou, który instynktownie obronił uderzenie nogą i utrzymał swój zespół w grze. Ponadto drużyna z Afryki szybko poniosła ważną stratę - w 22. minucie boiska musiał opuścić kontuzjowany Ismael Saibari, którego zastąpił Soufiane

Rahimi. To było bardzo poważne osłabienie ekipy Mohameda Ouahbiego, bo w fazie grupowej napastnik zdobył trzy bramki i był jednym z kluczowych zawodników w ofensywie.

Z każdą minutą niżej notowani w rankingu FIFA ludzie Marscha zyskiwali przewagę, jednak po zmianie stron Marokańczycy wrócili do swoich ustawień fabrycznych i wrzucili wyższy bieg, skutecznie punktując rywali. - Jestem naprawdę dumny z naszych chłopaków - mówił po meczu selekcjoner Kanady Jesse Marsch. - Byliśmy lepszą drużyną. Oni wykonali o kilka akcji więcej od nas, ale problemem nie była intensywność. Mieli trochę więcej jakości w ostatniej tercji boiska, a nam zabrakło zdolności do rozegrania decydującej akcji - ocenił na gorąco podczas pomoczonej konferencji. Co istotne, Kanadyjczycy musieli walczyć bez swojego lidera Alphonso Daviesa z Bayernu Monachium, który w całym turnieju rozegrał tylko 15 minut z Republiką Południowej Afryki. Lewy obrońca w marcu zerwał więzadło krzyżowe w kolanie.

Reprezentacja spod znaku klonowego liścia pierwszy raz awansowała do fazy pucharowej i odniosła pierwsze zwycięstwa w mistrzostwach świata. W grupie B zremisowała z Bośnią i Hercegowiną 1:1, wygrała z Katarzem 6:0 i przegrała ze Szwajcarią 1:2. W 1/16 finału pokonała RPA 1:0.

Historyczny dublet rozgrywającego

Druga odsłona zaczęła się znakomicie dla Lwów Atlasu, które w 50. minucie objęły prowadzenie. Achraf Hakimi wykonał rzut wolny z prawej strony, ale zamiast dośrodkowania zagrał płasko przed pole karne do pozostawionego bez opieki Azzedine'a Ounahiego, który technicznym uderzeniem pokonał Maxime'a Crépeau.

W 82. minucie Ounahi zdobył swoją drugą bramkę. Spory w tym udział miał Brahim Diaz, który po kontrze idealnie obsłużył partnera podaniem w polu karnym.

Pomocnik Maroka został tym samym pierwszym afrykańskim piłkarzem od czasu Senegalczyka Henriego Camary (mecz ze Szwecją w 2002 roku), z dubletem w fazie pucharowej. 180 sekund później rywali mógł pognać jeszcze Rahimi, ale piłka po jego główce zatrzymała się na poprzeczce.

Ostatecznie Rahimi przypieczętował zwycięstwo w doliczonym czasie. Marokańczycy wykorzystali rozluźnienie w szeregach obrony Kanady, przepro-

wadzili szybką kontę, a kolejną asystę dopisał sobie też Diaz.

- Muszę przyznać, że Kanada zrobiła wrażenie. Rywale zagraли na najwyższym poziomie. Dla nas jednak to nie było zaskoczenie. W drugiej połowie potrafilismy wykorzystać przestrzeń, którą nam zostawili. To był klucz do sukcesu - podsumował selekcjoner reprezentacji Maroka Mohamed Ouahbi.

W ćwierćfinale mundialu zespół z Afryki zmierzy się z triumfatorami drugiego sobotniego spotkania 1/8 Paragwaj - Francja, w którym Trójkolorowi wygrali po trafieniu z rzutu karnego Kyliana Mbappé.

Ćwierćfinał Francja - Maroko zaplanowano na 9 lipca w Foxborough na Gillette Stadium. Początek meczu o 22:00 czasu polskiego. ©e

NAJLEPSI STRZELCY MŚ 2026

7 goli - Leo Messi (Argentyna), Kylian Mbappé (Francja).
5 goli - Erling Haaland (Norwegia), Harry Kane (Anglia).
4 gole - Ousmane Dembélé (Francja), Vinicius Júnior (Brazylia), Ismael Saibari (Maroko), Deniz Undav (Niemcy), Yoane Wissa (Demokratyczna Republika Konga), Julian Quinones (Meksyk).
2 gole - Raul Jimenez (Meksyk), Azzedine Ounahi (Maroko)

Kanada wywarła wrażenie. Rywale zagraли na najwyższym poziomie. Kluczem było wykorzystanie przestrzeni, którą nam zostawili

FIFA holuje Argentynę? Wszystko na to wskazuje

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapspress.pl

PIŁKA NOŻNA. Prezydent FIFA Gianni Infantino nieroztropnie się wygadał. Po meczu 1/16 finału mundialu w wywiadzie dla oficjalnej strony FIFA oznajmił: „Dziś cierpiałem z Argentyną”.

Szef światowego futbolu Gianni Infantino po meczu Argentyna - Wyspy Zielonego Przylądka w 1/16 finału mistrzostw świata 2026 powiedział reporterowi: „Dziś wieczorem cierpiałem z powodu Argentyny...”. Ale natychmiast się zreflektował i dodał: „... ale jestem neutralny”, dając do zrozumienia, że FIFA wspiera obie reprezentacje, po tym jak niemal przyznał, że chciał zwycięstwa Argentyny.

Argentyna odniosła ciężko wywalczone zwycięstwo 3:2 po dogrywce nad Wyspami Zielonego Przylądka i awansowała do 1/8 finału. Obrońcy tytułu o ćwierćfinał zmierzają się z Egipcem.

„Albiceleste” mają stosunkowo łatwą ścieżkę na tegorocznych mistrzostwach świata w porównaniu z niektórymi innymi faworytami turnieju.

Faza grupowa dla Argentyny była lekką rozgrzewką - w swojej grupie J „wylosowała” bowiem Algierię, Austrię i Jordanię, które do potęg światowego futbolu raczej nie należą. W fazie pucharowej natomiast trafiła na wspomniane już Wyspy Zielonego Przylądka. Następnie na swojej drodze spotka Egipt, który wyeliminował Australię, a Szwajcaria lub Kolumbia mogą być potencjalnym rywalem w ćwierćfinale.

W starciu z tymi wszystkimi wspomnianymi drużynami Argentyna wciąż pozostaje zdecydowanym faworytem. Dlatego nie będzie zaskoczeniem, jeśli obrońcy tytułu awansują przynajmniej do półfinału, gdzie dopiero trafią na wymagającego przeciwnika.



Argentyńczyk Lisandro Martinez czuł się bezkarnie w walce o piłkę z Kabowerdeńczykiem Telmo Arcanjo

Francja, Hiszpania, Portugalia, Brazylia czy Anglia miały zdecydowanie trudniejsze zadanie, grając po drodze z czołowymi drużynami.

Droga Lionela Messiego do ugruntowania statusu „piłkarskiego boga” wydaje się niemal wolna od przeszkód, podczas gdy pozostali giganci będą musieli mierzyć się ze sobą nawzajem, co prawdopodobnie przełoży się na zupełnie inne statystyki.

Czy to sprawiedliwe?

Na domiar złego, sędziowie też pobłażliwie traktują „Albiceleste”. Już na otwarcie turnieju wielkie kontrowersje wzbudziła decyzja polskiego arbitra Szymona Marciniaka, który po brutalnym wejściu Messiego w Algierczyka (nadenął od tyłu łydkę Aissy Mandiego) nie pokazał Leo nawet żółtej kartki. W innej sytuacji pomocnik Alexis Mac Allister uderzył łokciem w twarz Ibrahime Mazę, po czym Algierczyk upadł na ziemię, ale Marciniak pozostawał niewzruszony i nie ukarał Argentyńczyka.

Prezydent FIFA Gianni Infantino po meczu z Cabo Verde: „Dziś wieczorem cierpiałem z powodu Argentyny... ale jestem neutralny”

W spotkaniu z Wyspami Zielonego Przylądka kanadyjski sędzia Drew Fisher popełnił kilka błędów - wszystkie na korzyść Argentyny (choćby Messi zaatakował Lopeza Cabrala kolanem i karkami w kostkę, ale nie ujrzał kartki, podobnie Cristian Romero po brutalnym wślizgu w Larosa Duarte czy faulu bez piłki na Jamiro Monteiro w dogrywce).

Selekcjoner Lionel Scaloni pytany o faworyzowanie Argentyny na mundialu, oznajmił krótko: „To bzdura!”. ©©

1/8 finału na mundialu Paragwaj uprawiał żenadę, ale najgorszy był sędzia

FRANCJA ZAGRAŁA W BRUDNĄ GRĘ. WPOTWORNYM UPALE...

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapspress.pl

Pierwszą ćwierćfinałową parę mistrzostw świata utworzyły Francja i Maroko. Trójkolorowi awansowali w upale przeciwko nieczysto grającemu Paragwajowi.

Oprócz Paragwajczyków pakować walizki może również sędzia z Uzbekistanu wskazywany na antybohatera widowiska.

Mecz rozgrywany w Filadelfii o godzinie 17.00 lokalnego czasu poprzedziły alarmujące sygnały od Amerykańskiej Narodowej Służby Meteorologicznej (NHS). Według jej przewidywań w czasie gry temperatura na stadionie bez dachu miała wynosić nawet między 40 a 46 stopni Celsjusza. Choć zmiany klimatu coraz częściej stawiają przed futbolem takie wyzwania, to FIFA w przepisach nie zawarła dotąd żadnego punktu, który spowodowałby automatyczne przełożenie widowiska właśnie z powodu ekstremalnego upału.

W takich przypadkach posługuje się jedynie rekomendacją Międzynarodowej Federacji Związku Zawodowych Piłkarzy (FIFPro), uznającą 38 kresek za górny dopuszczalną granicę. Ostatecznie mecz odbył się planowo i z obowiązkowymi dwiema przerwami na uzupełnienie płynów. Zar niemiłosiernie lał się z nieba przez pełne 90 minut gry, o czym przekonali się zwłaszcza kibice z nasłonecznionych trybun, szukający wytchnienia między innymi w strefach gastronomicznych.

Jaki to był mecz? Przede wszystkim brudny, jak mawia się w slangu piłkarskim. Paragwaj nie był w ogóle zainteresowany atakowaniem, a jedynie przerywaniem akcji piekielnie silnego w ofensywie faworyta. Argentyński selekcjoner La Albiroja - Gustavo Alfaro - tłumaczył później, że innej taktyki obrać nie mógł, skoro naprzeciw stanęli piłkarze walczący o Złotą Piłkę i rekordy wszech czasów.

Widowisko okazało się więc nieatrakcyjne. Francja długo nie mogła skruszyć paragwajskiego muru. Bogiem a prawdą, w pierwszej połowie nie stworzyła sobie klarownych sytuacji. Didier Deschamps już po godzinie wpuścił na boisko Desire Doue i to był strzał w dziesiątkę. Kilka chwil po wejściu 21-latek



Za nami naprawdę brudny mecz, w którym arbiter często musiał rozdzielać piłkarzy...



Po grze w kości, w którą „zabawiali się” Paragwajczycy, kapitan Francji zignorował gratulacje od bramkarza Gilla

z PSG wywalczył bowiem jedyną, która okazała się decydującą dla losów tego spotkania. Do piłki podszedł Kylian Mbappe i strzałem w lewy róg bramkarza dogonił w klasyfikacji Lionela Messiego, zdobywając siódmą bramkę w turnieju i zarazem dziewiętnastą w historii swoich występów na mistrzostwach.

Paragwajczycy myśleli, że wyjdziemy w smokingach, będziemy kreować wyłącznie ładne akcje, ale nam brudna gra też nie jest obca. I jeśli trzeba, to

potrafimy ubrudzić sobie ręce. Nawet w tym byliśmy od nich lepsi - wyznał Mbappe, któremu najwyraźniej rywale mocno zaszkodziły za skórę. Gdy wybrzmiał ostatni gwizdek, kapitan Trójkolorowych zignorował gratulacje od bramkarza Orlando Grilla uznanego za MVP meczu.

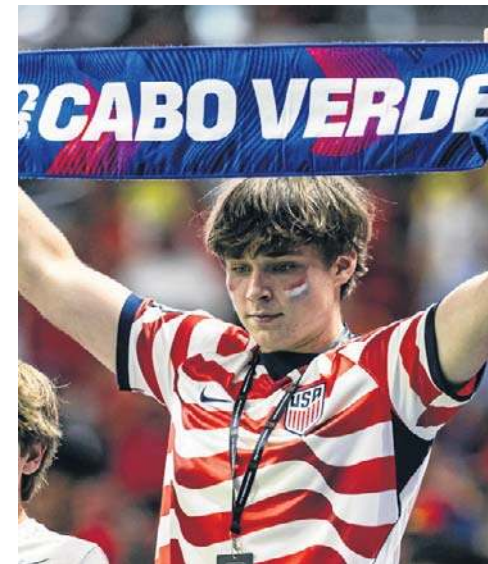
Zdecydowanie najgorzej wypadł jednak sędzia. Ilgiz Tanta-shev z Uzbekistanu nie panował nad tym, co działo się na boisku. Faul na rzut karny dostrzegł dopiero przed monitorem VAR,

oskarżając poszkodowanego - podobnie jak selekcjoner Paragwaju - o symulowanie. Choć Paragwajczycy grali ostro, to Uzbek nie ukarał ich ani jedną żółtą kartką. Francuski dziennik „L'Equipe” nazwał jego występ katastrofalnym i wystawił najgorszą możliwą ocenę - jedynkę.

Nie wiedziałem, że można popełnić 30 fauli i nie zostać ukaranym - piekił się Rayan Cherki wprowadzony na końcówkę. - Dostaliśmy trzy żółte kartki, podczas gdy Paragwajczycy popełniali faule, które nie były nawet karane - zauważył selekcjoner Didier Deschamps. I miał rację, bo choćby w doliczonym czasie uderzenie w twarz Julesa Kounde pozostało bez konsekwencji. W FIFA są oburzeni poziomem sędziowania. Tantashev może już pakować walizki.

Tymczasem Francuzi zbierają siły na kolejne wyzwanie - jeszcze większe. W nadchodzącym ćwierćfinale (9 lipca, czwartek, godz. 22) los skojarzył ich bowiem z Marokiem, które rozbiło Kanadę, a wcześniej po rzutach karnych wyeliminowało Holandię i w grupie zremisowało z Brazylią. To bez wątpienia największe wyzwanie dla głównego pretendenta, który w grupie miał to szczęście, że zagrał przeciwko drugiemu garniturowi Norwegii, by potem trafić - już w fazie pucharowej - na słabą Szwecję.

Francja ma dobre wspomnienia z Marokiem. Zmierzyła się z nim w półfinale mundialu w Katarze, który wygrała 2:0 po golach Theo Hernandeza i Kolo Muaniego.



W OBIEKTYWIE GRZEGORZA WAJDY. Najmocniej serca kibiców podbiła reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka, która na pożegnanie z mundialem miała dogrywkę z broniącą Pucharu Świata Argentyną. 40-letniego bramkarza Vozinhe, cały radośnie grający zespół Błękitnych Rekinów i ich rozbawionych kibiców zapamiętają fani futbolu na całym świecie

Taka była 1/16 finału Podsumowanie pierwszej z pucharowych rund rozegranej na tegorocznym mundialu

Ciepłe pożegnanie z Błękitnymi Rekinami

Specjalnie dla Polska Press
Jaromir Kruk z Kanady

Największym odkryciem tego mundialu była drużyna z Republiki Zielonego Przylądka, która w fazie pucharowej postawiła się rozpędzonej wcześniej Argentynie.

Jako piłkarz Ronald Koeman z Holandią wziął udział w mundialu dwukrotnie. W 1990 wracał z Włoch z poczuciem niedosytu po odpadnięciu w 1/8 finału z Niemcami, w 1994 w USA w ćwierćfinale jego zespół ograł Brazylię. Chciał sobie to powtórzyć, już będąc selekcjonerem Oranje. I też się nie udało...

W grupie podopieczni Ronaldza zdobyli aż 10 goli, a punkty stracili tylko w pierwszym spotkaniu z Japonią (2:2). Grali swobodnie, mieli zatem w 1/16 finału wybić mocnemu Maroku nadzieje na medal. Kibice, których mnóstwo podróżowało po USA, liczyli, że z zespołem z Afryki Holandia da pokaz ofensywnej

piłki. Taki nie nastąpił, ale i tak zespół Koemana prowadził po голу Cody'ego Gakpo, przeżywającego życiowy dramat (żona poroniła). W doliczonym czasie Oranje myślałi chyba byli już przy 1/8 finału i głową wyrównał Issa Diop. Dogrywka wyglądała komicznie, Holandia przyglądała się jak Maroko operuje piłką i wyczekiwała na konkurs karnych - licząc na bramkarza - Barta Verbruggena. Jedenastki nie za dobrze wyszły obu drużynom, ale gorsi okazali się przedstawiciele Europy: Justin Kluvert obił słupek, Quinten Timber nie trafił w bramkę, a piłkę po uderzeniu Crysencio Summerville'a zatrzymał ręką Yassine Bounou.

- Każdy może mieć własne zdanie na temat taktyki, ale my dopuściliśmy Maroko do mniejszej liczby okazji niż Szwecję czy Tunezję. Uważam, że gra piątką obrońców była konieczna - podsumował trener, który podał się do dymisji. Wpływ na nią miała fala krytyki w ojczyźnie i sprawy prywatne - choroba żony.

- Holandii Koemana zarzuca się, że nie była holenderska, za bardzo skupiała się na przeciwnikach, nie grała ofensywnie - mówi Tomasz Cebula, były reprezentant Polski, który od wielu lat przebywa w tym kraju.

Fatalnie z turniejem pożegnali się Niemcy, także po karnych - lepszy był Paragwaj, a dwukrotnie, mimo interwencji Joshuy Kimmicha, wykonywania jedenastki odmówił Leon Goretzka. Julian Nagelsmann po spotkaniu z władzami związku ustąpił, ale dostanie odszkodowanie w wysokości 7 milionów euro. Ta suma nie podoba się fanom Die Mannschaft, rekompensatą ma być zatrudnienie Juergena Kloppa, podczas tego mundialu jako eksperta TV.

Do 1/8 finału przebiło się 7 europejskich ekip: Norwegia, Francja, Anglia, Belgia, Hiszpania, Portugalia, Szwajcaria. U Norwegów z WKS błysnął Erling Haaland. Anglia nie zachwycała z DR Kongo, uratował ją Harry Kane, gość urodzony do strzela-

nia bramek. Hiszpania się rozkręca, a jej golkiper ustanowił rekord mundialu pod względem minut bez pущzonego gola. Po 3:0 z Austrią uzbierał ich 519, wyprzedza Waltera Zengę (Włochy) - 517, Petera Shiltona (Anglia) - 511 i może ten wynik wysrubować. Na jego drodze stanie teraz Cristiano Ronaldo z Portugalią, zwycięzca horroru z Chorwacją w Toronto. 41-letni CR7 wreszcie na mundialu trafił w fazie pucharowej. W doliczonym czasie Diogo Costę pokonał Josko Gvardiol, ale dopatrzono się spalonego po kontakcie z piłką Igora Matanovicia, która... musnęła jego włosy; przy weryfikacji korzystano z chipu umieszczonego wewnątrz futbolówki. - To nie ma nic wspólnego z duchem sportu - ocenił Zlatan Ibrahimović.

Dramat przeżyli Senegalczyki, którzy prowadzili 2:0 z Belgami, prezentowali się kapitalnie, ale po rozsadach w składzie doszło do diametralnej zmiany sytuacji. Gol charakternego Romelu Lukaku na 1:2, a w 89. minucie wyrównanie Youri Tielemansa po asyście Leandro Trossarda - jeszcze w cz-

- Zespół, który nie przegrał z Hiszpanią i Urugwajem, nie może być słaby - skomplementował rywala z Zielonego Przylądka Leo Messi

sie drugiej odsłony obaj panowie skakali sobie do gardeł, ale kiedy zdążyli to opanować. W dogrywce Tielemans pewnie wykonał rzut karny i Belgia dokonała niemożliwego...

Blisko sensacji był Zielony Przylądek - największa rewelacja tych mistrzostw - który postawił się Argentynie. Świetnie zorganizowani podopieczni Bubisty dwukrotnie doprowadzali do remisu. Mistrzowie świata potrzebowali dogrywki, a w niej wspaniałych interwencji Emiliano Martineza. Albicelestes znów ciągnął na plecach Leo Messi.

- Zespół, który nie przegrał z Hiszpanią i Urugwajem, nie może być słaby. Po strzeleniu gola na 1:0 poczuliśmy się zbyt zrelaksowani, zapomnieliśmy, że na mundialu nikt się nie zamierza łatwo poddawać. To był szalenie ciężki mecz, popełniliśmy mnóstwo pomyłek, ale wierzę, że w kolejnych fazach ich unikniemy i zagramy lepiej - podsumował Messi, który na mundialach strzelił 20 goli. We wtorek argentyńskiego giganta czeka starcie z Egiptem Mohameda Salaha, szczęśliwego po wyeliminowaniu w karnych Australii. W 1/8 finału na faraonów czekano od... 1934 roku.

Pierwsza w historii mundiali awanse całej trójki gospodarzy - Kanadzie, Meksykowi i USA, zatem ręce z powodu wielkich zarobków zacierają nie tylko przedstawiciele FIFA...

WYNIKI 1/16 FINAŁU MŚ 2026:

- RPA - Kanada 0:1**
Eustacio 90+2.
- Brazylia - Japonia 2:1**
Casemiro 56, Gabriel Martinelli 90+5 - Sano 29.
- Niemcy - Paragwaj 1:1 (0:1, 1:1, 1:1) po dogrywce, karnie 3:4**
Haverts 54 - Enciso 42.
- Holandia - Maroko 1:1 (0:0, 1:1) po dogrywce, karnie 2:3**
Gakpo 72 - I. Diop 90+1.
- WKS - Norwegia 1:2**
A. Diallo 74 - Nusa 39, Haaland 86.
- Francja - Szwecja 3:0**
Mbappe 45+, 74, Barcola 53.
- Meksyk - Ekwador 2:0**
Quinones 22, R. Jimenez 31.
- Anglia - DR Kongo 1:1**
Kane 75, 86 - Cipenga 7.
- Belgia - Senegal 3:2 (0:1, 2:2, 2:2) po dogrywce**
Lukaku 86, Tielemans 89, 120+5 karny - H. Diarra 24, Sarr 51.
- USA - Bośnia i Hercegowina 2:0**
Balogun 45+, Tillman 82.
- Hiszpania - Austria 3:0**
Oyarzabal 36, 89, Porro 66.
- Portugalia - Chorwacja 2:1**
Cristiano Ronaldo 68 karny, G. Ramos 90+4 - Perisic 53.
- Szwajcaria - Algieria 2:0**
Embolo 10, N'Doye 46.
- Australia - Egipt 1:1 (0:0, 1:1, 1:1) po dogrywce, karnie 2:4**
Hany sam. 55 - Ashour 13.
- Argentyna - Zielony Przylądek 3:2 (1:0, 1:1, 2:2) po dogrywce**
Messi 29, Lisandro Martinez 92, Borges sam. 111 - Duarte 59, Cabral 103.
- Kolumbia - Ghana 1:0**
J. Arias 14.

Biało-Czerwoni roznieśli Austrię. Dziś Holandia

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Reprezentacja Polski koszykarzy zagra dziś w Krakowie ostatni mecz pierwszej fazy eliminacji mistrzostw świata 2027. Rywalem Biało-Czerwonych będzie Holandia.

W piątek, Polacy wygrali w Wiedniu z Austrią 123:77 (24:16, 29:12, 28:29, 42:20). Biało-Czerwoni (13. miejsce w Europie i 19. na świecie w rankingu FIBA) nie mieli najmniejszych problemów z pokonaniem niżej notowanego, na dodatek mocno osłabionego brakiem pięciu kluczowych koszykarzy rywala (33. w Europie i 65. na świecie). Nawet w sytuacji, gdy zagrali bez dwóch czołowych zawodników - naturalizowanych Amerykanów Jericka Hardinga i Jordana Loyda, którzy znakomicie prezentowali się w listopadowych i lutowych meczach eliminacji.

Już po dwóch minutach polski zespół wywalczył znaczącą przewagę: 8:0, którą po 10 minutach Polska powiększyła - nad, z osłabioną nieobecnością

pięciu podstawowych koszykarzy, Austrię, w tym Sylvena Landsberga i 33-letniego Bogicia Vujosevicia, którzy byli liderami w Gdyni - do 11 „oczek”. A w połowie wynik brzmiał 53:28. Biało-Czerwoni dobrze bronili i mieli przewagę pod tablicami (zbiórki: 22:14). W drugiej połowie, choć gospodarze walczyli ambitnie, sytuacja na parkiecie nie uległa zasadniczej zmianie. O przewadze naszej reprezentacji świadczyły wszystkie statystyki, a najbardziej ta wskazująca na punkty zdobyte z kontrataków - Polska 16, Austria 0.

W czwartej odsłonie trener Milicić oszczędzał siły liderów, dając więcej minut zmiennikom, którzy spisywali się równie dobrze jak koledzy. W tej kwarcie polski zespół zdobył aż 42 punkty. Podopieczni trenera Aramis Naglicia, byłego zawodnika - wicemistrza olimpijskiego z Barcelony (1992), dwukrotnego mistrza Euroligi z Jugoplastiką Split (1990 i 1991), choć do końca nie odpuszczali, nie byli w stanie nawiązać wyrównanej walki.

Polacy wygrali walkę pod tablicami 38:22, mieli 30 asyst (ry-



Reprezentacja Polski koszykarzy zagra dziś w Krakowie z Holandią w el. MŚ

wale 18), w czym największą zasługą Kamila Łaczyńskiego (7), który na parkiecie był tylko 13 minut. Biało-Czerwoni mieli tylko siedem strat, podczas gdy gospodarze 15 złych podań, oraz trafili aż 63 procent rzutów za dwa punkty i 61,5% za trzy punkty (16 z 26 prób). Cztery razy (w siedmiu rzutach) uczy-

nił to Łukasz Kolenda, a wszystkie trzy trafił Przemysław Żolnierewicz.

- Jesteśmy drużyną, która zawsze pokazuje serce i energię jako zespół. Graliśmy to, co sobie założyliśmy. Pokazaliśmy nasze DNA na parkiecie i będziemy to robić dalej. Jesteśmy trudnym rywalem dla wszyst-

kich - powiedział po meczu selekcjoner reprezentacji Polski Igor Milicić.

- Jesteśmy bardzo zadowoleni i skupieni mocno na kolejnym celu, ostatnim w tym etapie eliminacji - spotkaniu z Holandią. Tworzymy grupę ludzi o silnych charakterach, twardo grających i lubiących walkę. To

jest nasza największa przewaga. Będziemy gotowi na poniedziałkowe spotkanie - podsumował spotkanie kapitan polskiej drużyny Mateusz Ponitka.

Biało-Czerwoni prowadzą w tabeli grupy F z kompletem zwycięstw. Już po 4. kolejce zagwarantowali sobie udział w drugiej fazie kwalifikacji MŚ 2027, która rozpocznie się w sierpniu. Polscy koszykarze, którzy w MŚ uczestniczyli dwa razy (w 1967 roku piąte miejsce, a w 2019 ósme), pewni awansu do dalszej tury eliminacji Katar 2027 są de facto od marca.

Ich rywalami w drugim etapie będą zespoły z grupy E, z której awans wywalczyli już mistrzowie Europy i świata - Niemcy, Chorwaci i Izraelczycy. Na przyszłoroczne mistrzostwa świata w Katarze pojadą trzy najlepsze zespoły z sześciodrużynowej grupy.

Dziś w Krakowie o godz. 18 polscy koszykarze zmierzą się w ostatnim meczu I etapu z Holendrami. Warto przypomnieć, że w Hadze Biało-Czerwoni wygrali 85:83, choć przegrywali już 21 punktami.

©

Tenis Polska najlepsza tenisistka teraz nie myśli o wynikach, ale o powrocie do pracy od podstaw

Iga Świątek po Wimbledonie: Muszę odbudować swój tenis

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

Broniąca tytułu, rozstawiona w Wimbledonie z numerem trzecim, Iga Świątek, przegrała w 1/16 finału londyńskiego szlenu z 32. w światowym rankingu z Filipinką Alexandrą Eala 6:7 (9-11), 2:6.

Jaki to był mecz z pani punktu widzenia?

To był trudny mecz. Miałam wrażenie, że Alexandra grała odważniej w kluczowych momentach. W tie-breaku obie miałyśmy wiele szans, by wcześniej rozstrzygnąć seta na swoją korzyść, ale to nie poszło po mojej myśli. Mimo wszystko czuję, że zagrałam lepiej niż w Bad Homburg. Więc cóż, trzeba po prostu iść dalej.

Jak trudne pod względem mentalnym jest podniesienie się w drugim secie po przegraniu tak zaciętego tie-breaka w pierwszej partii? Czy miało to duży wpływ na wynik?

Myślę, że trudniej było mi mentalnie pogodzić się z tymi

nieudanymi returnami przy wolnych serwisach. Muszę przyznać, że znacznie trudniej jest odebrać taki serwis niż ten standardowy. Wiem, że był wolny. Dokładnie nie wiem, jak piłka do mnie leci. To zupełnie inny rytm niż ten, z którym zazwyczaj mam do czynienia przy returnie. Jeśli chodzi o pierwszy set - to była zacięta walka i wiem, że to trudne, gdy set trwa tak długo. Wiem, że jedna piłka w tę czy w tamtą stronę mogła wiele zmienić. Ale chciałam być w pełni obecna w drugim secie. Na początku popełniłam kilka niewymuszonych błędów. Potem miałam wrażenie, że ona serwuje coraz wolniej, a mnie coraz trudniej było te serwisy odbierać. To było dla mnie trudne do zaakceptowania.

Porównując to do porażki w Paryżu - czy czuje pani, że zmagają się z tym samym problemem? Czy czuje pani, że zrobiła jakiś postęp?

Nie, nie sądzę, by to było to samo co w Paryżu. W Paryżu



Iga Świątek: Trudno mi było znaleźć równowagę między szybkością a solidnością. Nie znalazłam jej i przegrałam

na pewno chodziło o to, że nie radziłam sobie dobrze z presją. Oddawałam strzały. Dziś chciałam być spokojniejsza i zagrać kilka piłek. Połowa tych returnów była niecelna. Straciłam wiele punktów. Może jak obejrzę mecz, zobaczę coś innego. Dla mnie dzisiaj chodziło bardziej o tenis.

Cieszę się też, że wróciłam do gry w tie-breaku, a także po tym, jak przełamalam pierwszy set, bo czuję, że w Paryżu po prostu przegrałbym go w końcówce. Byłam tam, żeby walczyć. To nie wystarczyło. Na pewno mogłam zagrać trochę lepiej, ale ona też grała świetnie i wykorzy-

stała swoje szanse i poszła na całość. W tie-breaku pamiętam, że było ciasno, pamiętam, że trochę zwolniłam, ale ona była na tyle odważna, żeby zagrać trochę szybciej. W Wimbledonie trzeba być odważnym, żeby wygrać te punkty. Ale muszę przyznać, że trudno mi było znaleźć

równowagę między moją szybkością a solidnością. Nie znalazłam dziś tej równowagi i przegrałam.

Świetnie budowała pani akcje, a problemem okazało się to ostatnie uderzenie...

Tak, czasem tak bywało. Nie potrafię wyjaśnić tych uderzeń ramą rakiety przy wolejach z powietrza. Zazwyczaj gram je dobrze. No cóż... Takie rzeczy się zdarzają.

Ostatnio mówiła pani, że jest zadowolona z procesu, jaki przechodzi, by odbudować formę. To dobra droga?

Szczersze mówiąc, wyniki przestały mieć dla mnie znaczenie. Byłam na nich tak bardzo skupiona, że trudno było tak dalej funkcjonować. Dlatego naprawdę staram się po prostu odpuszczać. Nie osiągam dobrych wyników, więc nie będę ich od siebie oczekiwać, skoro ich nie ma. Nie jestem jeszcze na tym poziomie. Muszę zacząć pracę od podstaw i po prostu spróbować odzyskać mój tenis.

©

Grom Nowy Staw ukarany po meczu barażowym o trzecią ligę z Polonią Chodzież

Radosław Konczyński
radoslaw.konczynski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wydział Dyscypliny Zachodniopomorskiego Związku Piłki Nożnej podjął decyzję w sprawie finału baraży o trzecią ligę, który odbył się w Nowym Stawie.

Zapadła decyzja o tym, żeby ukarać oba te kluby, które grały w barażach o awans do trzeciej ligi. Dotkliwszą dostał Grom Nowy Staw.

Przypomnijmy, 21 lipca Grom Nowy Staw awansował do drugiej grupy III ligi, pokonując w finale baraży 1:0 Polonię Chodzież, wicemistrza IV ligi wielkopolskiej. Od razu po ostatnim gwizdku sędziego wbiegli (to już pewne, bo widoczne na nagraniu dostępnym w internecie) kibice obu drużyn. Doszło do bijatyki,

w której ucierpeli piłkarze Polonii.

Sprawa jest badana dwoma ścieżkami. Swoją drogą wyjaśnił ją już Wydział Dyscypliny Zachodniopomorskiego Związku Piłki Nożnej w Szczecinie, który w minionym sezonie w imieniu Polskiego Związku Piłki Nożnej nadzorował rozgrywkę drugiej grupy III ligi, w tym baraże. 25 czerwca do Szczecina musiały pofatygować się obie strony, które przedstawiły swoją wersję. Wydział dysponował też opisem sytuacji przedstawionym przez obserwatora spotkania finałowego.

W czwartek (2 lipca) ZZPN wydał orzeczenie. Grom Nowy Staw dostał do zapłacenia karę pieniężną w wysokości 10 tys. zł oraz karę rozegrania dwóch pierwszych meczów domowych w III lidze bez udziału publiczności. Zatem z Unią Swa-

rzędz i Elaną Toruń zagrają przy pustych trybunach.

- Być może, trochę nasza czujność została uszpanowana, bo zawsze był spokój na meczach, nawet jak przyjeżdżały większe grupy kibiców. Jako gospodarz i organizator meczu odpowiedzialni za porządek, więc ta kara była nieunikniona. Dla nas kwota 10 tys. zł nie jest taka mała, bo tyle może kosztować jeden daleki wyjazd na mecz ligowy - mówi Paweł Kondziella, prezes Gromu.

Wydział Dyscypliny ZZPN uznał, że Polonia Chodzież też nie jest bez winy. Klub z Wielkopolski dostał 1000 zł kary, a jeden z jej piłkarzy otrzymał karę indywidualną za niesportowe zachowanie. Został zawieszony na trzy mecze nowego sezonu ligowego.

Swoje postępowanie w tej sprawie prowadzi policja, która ustaliła uczestników bijatyki

i części z nich przedstawiła zarzuty udziału w bójce o charakterze chuligańskim.

- My teraz skupiamy się już na przygotowaniach do sezonu. 6 lipca rozpoczynają się treningi, mamy zaplanowane fajne sparingi. Co do kadry, trzon zespołu zostaje. Zakontraktowaliśmy 4-5 nowych zawodników z przeszłością pierwszo- i drugoligową - dodaje Paweł Kondziella.

Piłkarze Gromu Nowy Staw rywalizację na boiskach trzeciej ligi grupy drugiej zaczną na początku sierpnia. Pierwsza kolejka zaplanowana została na 1-2 sierpnia, a beniaminek z Nowego Stawu zagra u siebie z Unią Swarzędz. A kiedy odbędą się spotkania derbowe? Z Wikędem z Luzinie 12-13 września, a z Gedanią w Gdańsku - innym z beniaminków - 7-8 listopada.



Grom Nowy Staw został ukarany za wydarzenia po zakończeniu meczu barażowego z Polonią Chodzież

FOT. KONRAD SOSINSKI

Kamil Jakubczyk zamienił Arkę na Koronę. Ma kosztować około miliona euro

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia straciła kolejnego z liderów zespołu, ale na taką sytuację była całkowicie przygotowana.

Najpierw zespół opuścił Oskar Kubiak, który został kupiony przez Slavię Praga. Teraz z żółto-niebieskimi pożegnał się Kamil Jakubczyk. Nie odszedł jednak ani do Górnika Zabrze czy Widzewa Łódź, ale do Korony Kielce.

Piłkarz zaczął przygotowania z Arką i pojechał na zgrupowanie do Opalenicy, ale nie zagrał w żadnym sparingu.

Jeszcze na wstępie przygotowani można było nieoficjalnie usłyszeć, że Jakubczyk jest najbliższym transferu do Widzewa Łódź. Ostatecznie z tego nic jednak nie wyszło. Klub i piłkarz prowadzili zaawansowane rozmowy i ostatecznie Kamil trafił do Korony Kielce, która już wcześniej wyrażała zainteresowanie tym transferem. Nieoficjalnie mówi się, że klub z Kielca zapłacił około miliona euro.



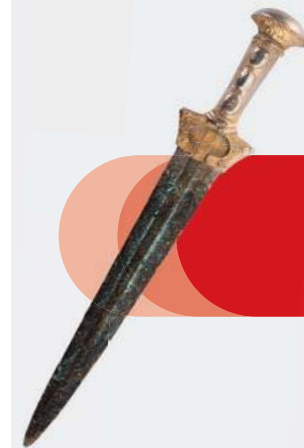
Kamil Jakubczyk teraz będzie grać w Kielcach

FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

Kamil Jakubczyk trafił do Arki dwa lata temu z rezerw Pogoni Szczecin. Kiedy trenerem został Dawid Szwarga, to wywalczył sobie miejsce w podstawowym składzie i stał się jednym z kluczowych piłkarzy. Wywalczył z zespołem żółto-niebieskich awans do PKO Ekstraklasy, a w minionym sezonie był jednym z liderów zespołu. W sumie Kamil w barwach Arki rozegrał 46 meczów, w których strzelił trzy gole i dołożył trzy asysty. Jakubczyk w Kielcach podpisał czteroletni kontrakt.

AUTOREKLAMA

nasza
HISTORIA



Nasza historia
nigdy się nie powtarza

naszahistoria.pl

REKLAMA

0311246076

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30, tel. 58/ 3003 211

- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
- PPU Zieleń, Gdańsk, Partyzantów 76 www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
- ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31 tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
- Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

DROBNE

Ogłoszenie drobne
złecisz na ibo.polskapress.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

INNE

ZAMIENIE mieszkanie o pow. 50 m² znajdujące się na os. Bursztynowym - Pruszcz Gdański na kawalerkę Dolne Miasto lub Śródmieście. 516-132-043.

DOMY - KUPIĘ

ODKUPIĘ współwłasność w mieszkaniach, cała Polska, 518503404

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy, rynny, malowanie; 517-744-487

CYKLINOWANIE 501979520

Sufity Podwieszane: Napinane, Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe, Ścianki Gipsowe "Suffitex" 604-944-094, 58-558-25-65 www.suffitex.pl

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyray.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

MORZA

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem. 601-585-510 www.danaustronie.pl

ŁĘBA - pokoje z łazienk., 606-687-996.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI., 668-571-329

Komunikaty

Zgubiłem dok. należący do firmy Farutex, bloczki KP o nr:GD093076-GD093100 znalazcę proszę o kontakt - 531 215 723

Moje życie zawsze w lipcu zwalnia, jest czas na celebrację lata



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Ewa Farna spacerowała z najbliższymi

Polsko-czeska piosenkarka znana jest z tego, że starannie chroni swoją prywatność, ale paparazzi i tak dopadli ją w Sopocie, gdzie odpoczywa z dziećmi i przyjaciółką. Z ich relacji wiemy, że Farna wybrała się do modnej restauracji, gdzie popijała zimne napoje. Potem cała czwórka wybrała się na spacer słynnym Monciakiem.



Thelma i Louise

TVP Kultura, 20:00
Pochodzące z małej miejscowości Thelma i Louise wspólnie wyjeżdżają na weekend. Gdy przygodnie poznany mężczyzna usiłuje zgwałcić Thelmę, Louise strzela do napastnika. Kobiety uciekają do Meksyku.

Saga „Zmierzch” – Księżyc w nowiu

TVN, 22:00
Bella nie może się pogodzić z tym, że się starzeje, a jej ukochany, jako wampir, nie. W dniu 18. urodzin Belli dochodzi do wydarzenia, po którym Edward wyjeżdża, zostawiając ukochaną. Zraniona dziewczyna popada w przygnębienie. Przyjaźń z Jacobem pomaga jej odzyskać równowagę.

Ostatni lot: anatomia katastrofy

National Geographic, 22:00
Byli śledczy NTSB wyjaśniają przyczyny wypadków, które miały miejsce w latach 2018 i 2019. W odstępie zaledwie pięciu miesięcy, rozbiły się dwa boeingi 737 MAX.

Złoto dezerterów

TVP 2, 22:55
Jesień 1942 roku. Wywiad AK ustala, że w jednym z łódzkich banków Niemcy przechowują ogromne ilości złota. Mogłoby ono wspomóc podziemie. Dowództwo chce zwerbować do współpracy doskonałego kasiera, który właśnie odsiaduje wyrok.



KRZYŻÓWKA NR 101

Poziomo:

- 3) przenośny odtwarzacz MP3,
6) zakonnik w klasztorze, mnich,
11) mowa środowiskowa, żargon,
12) mała izba w wiejskim domu,
13) w portfelu Brazylijki,
14) cząstka z elektronami,
15) rzeka w Saragossie,
16) ... Prost, francuski kierowca Formuły 1,
17) czekoladowa na torcie,
18) broń drzewcowa kozaków zaporoskich,
19) cukierek jak kosaciec,
21) film Sławomira Idziaka,
23) ... Bocelli, włoski śpiewak,
26) dzieło przyrody lub człowieka,
27) łowca bezpańskich psów, hycel,
30) sfilmowana powieść Aleksandra Dumasa,
31) fińska sauna lub rosyjska bania,
34) egzamin zdawany w maju,
38) laska w ekwipunku alpinisty,
39) często nie warta za wyprawkę,
40) najgrubszy palec u ręki,
41) ruchoma część puzonu,
42) tytuł Bobby'ego Fischera lub Garriego Kasparowa.

Pionowo:

- 1) główny uczestnik corridy,
2) nałogowa gra w kasynie,
3) miejsce bitwy wojsk generała Prądzyńskiego w 1831 roku,
4) rowy na linii frontu,



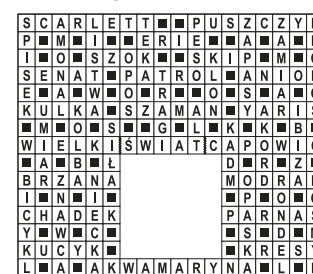
AUTOPROMOCJA 0110990241

Dziennik Bałtycki
w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 58 728 08 17

- 5) wiekowy budynek mieszkalny,
6) gośne zakłócanie spokoju, awantury,
7) krzyk do podnoszenia,
8) rdza trawy żelazo, ... – serce,
9) górski żywioł,
10) internista lub pediatra,
20) wąska grządka kwiatowa,
22) holenderskie miasto nad Dolnym Renem,
24) drapieżny kuzyn łasicy,
25) szlachetna odmiana korundu,
28) „... Jabłoni”, zespół muzyczny,
29) doskonały mówca, orator,
31) ośła dla narciarzy-amatorów,
32) pod opieką kłaczy,
33) mieszkanka dawnej Persji,
35) płat blachy lub papieru,
36) hodowla pietruszki lub cebuli,
37) grecka bogini przeznaczenia, córka Hydrosa i Gai.

ROZWIĄZANIE NR 100



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny zapowiada, że jeśli zaufasz intuicji, pojawi się szansa na miłe zaskoczenie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zachowaj spokój w rozmowach. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość pomoże rozwiązać drobne nieporozumienia i wzmocni relacje.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie bać się zrobić pierwszego kroku ku swoim planom już dziś.

Byk (20.04 - 20.05)

Bliscy okażą Ci wsparcie. Horoskop dzienny wróży, że przed tobą dobry moment na szczere rozmowy i zadbanie o domową atmosferę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony z klasą.

Rak (22.06 - 22.07)

Skup się na szczegółach, a unikniesz błędów. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi i regeneracji sił.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia będzie dziś Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu więcej, niż oczekujesz.

Panna (23.08 - 22.09)

Emocje będą silne, lecz opamiętanie przyniesie najlepsze efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać własnemu doświadczeniu.

Waga (23.09 - 22.10)

Optymizm otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że dobra wiadomość poprawi Ci humor.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie odkładać ważnych spraw, bo los będzie Ci wyjątkowo sprzyjał.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże znaleźć ciekawe rozwiązanie. Horoskop na dziś zapowiada, że spotkanie z kimś życiowym doda Ci energii.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wysłuchaj się w swoje potrzeby. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że chwila wyciszenia pozwoli odnaleźć równowagę i dobry nastrój.