

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA74
lata

Środa, 15.07.2026

Relaks

Krzyżówki,
prognoza pogody
i co warto
obejrzyć w TV

Region

Śmiertelne pobicie
w centrum
Bytowa. Nie żyje
36-latekŚledczy badają okoliczności tragicznego pobicia, do którego doszło w Bytowie. Trzech podejrzanych zostało aresztowanych
– Str. 3

Słupsk

Praca w Słupsku
czeka, ale nie
na każdego. Kogo
poszukają firmy?Statystyki Powiatowego Urzędu Pracy pokazują, że mimo niewielkiego spadku liczby bezrobotnych bez pracy pozostaje blisko 4,3 tys. osób
– Str. 3

PGK Słupsk zwolniło kierowcę.

W tle spór o dodatek 200 złotych i szkody na 18 tysięcy złotych
– Str. 3

Raport.

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. To efekt braku aptekarskiej konkurencji na wsiach
– Str. 4

FOT. EMIL HOFF

Słupsk

Wreszcie! Można już jeździć nowym fragmentem ringu miejskiego w Słupsku

Wojciech Lesner

Od poniedziałkowego wieczora słupscy kierowcy mogą już jeździć blisko 2,5-kilometrowym odcinkiem zupełnie nowej drogi. Do ruchu został udostępniony fragment budowanego ringu miejskiego – od ul. Bohaterów Westerplatte do ul. Arciszewskiego.

Kierowcy ze Słupska długo czekali na ten moment. Choć prace przy budowie ringu południowego nadal trwają, większy fragment trasy został już otwarty do ruchu – na razie jednak z pewnymi ograniczeniami.

– Na tym odcinku będzie możliwość przejazdu tylko dla pojazdów osobowych oraz upoważnionych, czyli pojazdów uprzywilejowanych i służb miejskich. Wynika to przede wszystkim z tego, że gdybyśmy puścili na udostępnionym odcinku ruch pojazdów ciężarowych, mogłoby to doprowadzić do zakorkowania ulicy Nad Śluzami i ulicy Mierosławskiego – wyjaśnia Adam Franczak, wicedyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

Na otwartym odcinku wciąż trwają prace wykończeniowe, chociażby przy budowie ścieżki rowerowej czy wykonywaniu oznakowania poziomego.

– Te prace będą jeszcze prowadzone w zakresie ciągu pieszego i ścieżki rowerowej na odcinku od kościoła Kantego do mniej więcej ulicy Arciszewskiego. Tutaj wykonawca potrzebuje jeszcze maksymalnie do dwóch tygodni i ten odcinek będzie w stu procentach ukończony, jeśli chodzi o roboty stricte drogowe – mówi Adam Franczak.



FOT. LUKASZ CAPAR

Nowy fragment ringu miejskiego tuż po otwarciu

Budowa całego ringu południowego ma się zakończyć w październiku. Miasto nie ma jednak w planach udostępniać do ruchu kolejnych odcinków trasy przed tym terminem. Według ZIM-u obecnie inwestycja ukończona jest w niemal 85 procentach.

– Głównie zaangażowanie prac będzie obecnie skierowane na ulicę Słoneczną, ponieważ tam jeszcze jest najwięcej do wykonania. Natomiast wykonany jest praktycznie na gotowo odcinek od ulicy Arciszewskiego do ulicy Zielonej. Ale tam są obiekty mostowe, które wymagają uzyskania pozwolenia na użytkowanie, w związku z czym jeszcze jest konieczność uzyskania tej decyzji ad-

ministracyjnej – mówi wicedyrektor ZIM.

Przypomnijmy, że budowa południowej części ringu ma wielomiesięczne opóźnienie. Początkowo planowano zakończenie inwestycji w pierwszym kwartale 2025 roku, a jej koszt wzrósł o ponad 80 mln zł. Termin oddania trasy do użytku wielokrotnie przekładano, a informacje o kolejnych opóźnieniach frustrowały mieszkańców, którzy od dawna czekają na alternatywne połączenie osiedla Westerplatte z resztą miasta.

Tak przebiega nowa droga

Trasa ringu południowego biegnie od ronda na ul. Poznańskiej (droga krajowa nr 21), gdzie połączyć się

ma z pierwszym odcinkiem ringu. Dalej biegnie przez ul. Słoneczną i Zieloną w kierunku Słupi, gdzie powstał nowy most. Droga przecina lasy i biegnie do ulicy Arciszewskiego. Omija kościół św. Jana Kantego i łączy się z ul. Gdyńską.

Od tego momentu jest to już droga tylko jednojezdniowa ze względu na zabudowę, choć w wąwozie do ul. Hubalczyków będzie miała trzy pasy ruchu, dwa w górę do szpitala. Potem już jest to ulica o jednym pasie w obu kierunkach. Nowa droga łączy się z drogą wojewódzką nr 210, czyli ul. Bohaterów Westerplatte, tuż przy węźle słupskiej obwodnicy.

©©

ROZMOWA „GŁOSU”

z Anetą Pawłowską-Krać, autorką opublikowanej w czerwcu przez Wydawnictwo Czarne książki „Milion myśli naraz. O dorosłych z ADHD”

KRAJ

W Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich

POLECAMY

JUTRO: Zagadka kryminalna Dumasa PIĄTEK: Szczecin zasługuje na „Dar Młodzieży”

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Daniela, Roksany oraz Włodzimierza
Telefon alarmowy: 112

ZDJĘCIE DNIA



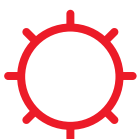
Przystanek w Moczylach zyskał letnią oprawę, pojawiły się tam słomkowe kapelusze, parasol, leżaki, piknikowy koszyk oraz kwiaty. W takim otoczeniu czekają teraz pasażerowie na autobus. Przystankiem opiekują się panie z tutejszego Koła Gospodyń Wiejskich i to one są autorkami kolejnej, udanej metamorfozy.

AUTOPROMOCJA

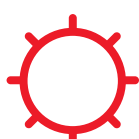
Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

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

POGODA



dzisiaj
25°C/13°C



jutro
26°C/14°C



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

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

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

© - umieszczenie takich dwóch
znaków przy Artykule,
w szczególności przy
Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego
rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uiszczeniu opłaty
zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronie
www.gp24.pl/tresci
i w zgodzie z postanowieniami
niniejszego regulaminu.

ROZMOWA

Słyszeli, że są nieodpowiedzialni, leniwi i powinni bardziej się starać

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z Anetą Pawłowską-Krać, autorką opublikowanej w czerwcu przez Wydawnictwo Czarne książki „Milion myśli naraz. O dorosłych z ADHD”

Bohaterowie pani książki przez lata słyszeli to samo: „weź się w garść”. Odniosłam wrażenie, że największym ciężarem ADHD nie jest samo zaburzenie, tylko życie z przekonaniem, że jest się leniwym albo gorszym od innych.

To bardzo częste doświadczenie osób z ADHD. Od dziecka dostają znacznie więcej negatywnych komunikatów niż ich rówieśnicy. Zapominają zeszytów, gubią klucze, spóźniają się, nie kończą zadań, odpływają myślami albo wiercą się na lekcjach. W efekcie słyszą właśnie: „weź się w garść”, „przecież możesz się bardziej się postarać”, „jesteś zdolny, ale leniwy”.

Po latach nie myślą: „mam trudność”, lecz: „jestem beznadziejny/ beznadziejna”. To bardzo bolesna konsekwencja życia z nierozpoznanym ADHD.

Tymczasem pani pokazuje, że ADHD wcale nie oznacza braku koncentracji.

To jeden z mitów. Osoby z ADHD bardzo dobrze potrafią się koncentrować, ale nie potrafią swoją uwagę sterować. Jeśli coś je fascynuje, mogą temu poświęcić wiele godzin w wielkim skupieniu, ignorując nawet potrzeby fizjologiczne. Natomiast rzeczy nudne, powtarzalne, bywają dla nich niezwykle trudne. Dlatego ktoś może przez cały dzień z pasją pracować nad projektem albo prowadzić wymagające wielogodzinne szkolenie,



FOT. WYDAWNICTWO CZARNE

a jednocześnie nie panować nad swoim zlewem, czy zwlekać z zaplaceniem rachunku, aż odetną mu prąd.

Bardzo trudno to zrozumieć komuś, kto tego nie doświadcza. Z zewnątrz wygląda to na lenistwo albo brak odpowiedzialności. W rzeczywistości jest objawem tego zaburzenia.

Mam wrażenie, że w ostatnich latach ADHD nagle „wybuchło”. To rzeczywiste epidemia ADHD czy raczej epidemia diagnoz?

Nie sądzę, żeby ADHD nagle stało się częstsze. Raczej zaczęliśmy je lepiej rozumieć i rozpoznawać, zwłaszcza u dorosłych. Przez lata panowało przekonanie, że ADHD dotyczy wyłącznie dzieci i że z niego się wyrasta. Dzisiaj wiemy, że to nieprawda. Wiemy też znacznie więcej o tym, jak ADHD wygląda u kobiet i u osób, które nie wpisują się w stereotyp nadpobudliwego chłopca biegającego po klasie.

Coraz więcej osób czyta o ADHD, słucha podcastów, ogląda materiały w mediach spo-

łecznościowych i rozpoznaje własne doświadczenia. Znajdują język do opisu trudności, z którymi żyli od dzieciństwa.

Co ważne - objawy ADHD mogą przypominać wiele innych zaburzeń albo wynikać z przewlekłego stresu, wypalenia czy problemów ze snem. Dlatego tak ważna jest rzetelna diagnoza przeprowadzona przez specjalistę.

Jednak przez dekady ogromna grupa dorosłych w ogóle nie miała szansy usłyszeć właściwego rozpoznania. Dopiero teraz próbujemy nadrobić te wieloletnie zaległości.

Czytając historie pani bohaterów miałam wrażenie, jakby przez całe życie grali rolę kogoś, kim nie są.

Trochę tak jest, chociaż osoby z ADHD nie robią tego świadomie. Nie budzą się rano z myślą: „dzisiaj będę udawać”. Po prostu bardzo wcześnie uczą się, jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie. Zaczynają więc kontrolować siebie niemal bez przerwy.

Na przykład w czasie rozmowy przytapiają się na tym, że odpływają myślami, ale potrafią to ukryć.

Tworzą własne systemy: karteczki, przypomnienia, alarmy. Sprawdzają trzy razy, czy wysłały właściwego maila. Wracają do domu upewnić się, czy wyłączyły żelazko. Nie dlatego, że lubią mieć wszystko pod kontrolą. Po prostu wiedzą, że ich mózgi czasami ich zawodzi.

To kosztuje ogromnie dużo energii. Często słyszymy o takich osobach: „świetnie zorganizowana”, „zawsze uśmiechnięta”, „ogarnięta”. Tylko że mało kto widzi, co dzieje się po powrocie do domu. Wiele z nich jest tak wyczerpanych ciągłym pilnowaniem siebie, że nie ma już siły do słowności na nic.

Słupsk/Region

• **Dyżur reportera**

Patryk Czerwiński, tel. 697 770 123 (w godz. 10-14)

SŁUPSK

Praca w Słupsku czeka, ale nie na każdego

Wojciech Lesner

Statystyki Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku pokazują, że mimo niewielkiego spadku liczby bezrobotnych w porównaniu z poprzednim miesiącem, bez pracy pozostaje blisko 4,3 tys. mieszkańców regionu, a w skali roku ich liczba wyraźnie wzrosła.

Rynek pracy w Słupsku wciąż poszukuje przede wszystkim pracowników o konkretnych kwalifikacjach. Wśród 68 ofert z Powiatowego Urzędu Pracy dotyczących zatrudnienia w Słupsku, dziewięć dotyczy się nauczycieli. Szkoły podstawowe, ponadpodstawowe i zawodowe poszukują specjalistów z matematyki, je-

zyka polskiego, chemii czy języka angielskiego.

Nie brakuje również ofert pracy fizycznej. Pracodawcy poszukują magazynierów, oferując wynagrodzenie od 5500 zł brutto. Do obowiązków należy m.in. przyjmowanie i wydawanie towaru, kompletowanie zamówień, prowadzenie gospodarki magazynowej oraz dbanie o właściwe przechowywanie produktów. Praca często odbywa się jednak w systemie trzyzmianowym.

Wyższe wynagrodzenie - od 6500 zł brutto - proponuje jedna z piekarni, która również poszukuje magazynierów. Zakres obowiązków jest zbliżony i obejmuje obsługę magazynu oraz zabezpieczenie prawidłowego obiegu towarów.



W ofertach pracy w Powiatowym Urzędzie Pracy w Słupsku są m.in. stanowiska dla magazynierów

Jest też oferta dla pracowników fizycznych przy utrzymaniu drogi ekspresowej. Zatrudnione osoby będą zajmować się m.in. czyszczeniem powierzchni betonowych, sianiem trawy, grabieniem ziemi i utrzymaniem infrastruktury

drogowej. Praca odbywa się na podstawie umowy zlecenia, a stawka wynosi 36 zł brutto za godzinę.

Jedną z ofert dotyczy stanowiska konserwatora szkolenego. Za kontrolę stanu technicznego budynku, wykony-

wanie drobnych napraw, malowanie, prace remontowe oraz pielęgnację terenów zielonych jedna ze słupskich szkół oferuje 4940 zł brutto.

Jest także zapotrzebowanie na mechaników, takich ofert można znaleźć kilka. Jedną z firm proponuje wynagrodzenie od 5000 zł brutto za utrzymanie sprawności parku maszynowego i infrastruktury technicznej. W innym zakładzie mechanik może liczyć na 40 zł brutto za godzinę. Do obowiązków należą przeglądy, konserwacja oraz usuwanie awarii maszyn i urządzeń produkcyjnych.

Zaskoczyć może niewielkie zapotrzebowanie na kierowców zawodowych. W całej bazie znajduje się tylko jedna oferta dla kierowcy

z prawem jazdy kategorii C. Praca polega na transporcie surowców na terenie Słupska, a wynagrodzenie zaczyna się od 5500 zł brutto. Należy jednak pamiętać, że wiele firm decyduje się zamieszczać oferty pracy na popularnych serwisach ogłoszeniowych.

Według stanu na koniec maja 2026 roku (aktualne dane udostępnione przez PUP), liczba bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Słupsku wynosiła ogółem 4323 osób, w tym 2062 kobiet. Jak wskazuje PUP, w stosunku do stanu z końca kwietnia 2026 roku liczba bezrobotnych zmniejszyła się o 35 osób, jednak w stosunku do stanu z końca maja 2025 roku liczba bezrobotnych zwiększyła się o 496 osób. ©

REGION

Śmiertelne pobicie w centrum Bytowa. Nie żyje 36-latek

oprac. Wojciech Lesner

Śledczy badają okoliczności tragicznego pobicia, do którego doszło w Bytowie. 36-letni mężczyzna zmarł w szpitalu w wyniku odniesionych obrażeń, a trzech podejrzanych zostało aresztowanych. O dalszym toku postępowania zadecydują wyniki sekcji zwłok.

Chodzi o zdarzenie, do którego doszło 9 lipca w centrum Bytowa. To właśnie wtedy grupa trzech mężczyzn w wieku 28, 30 i 37 lat pobiła 36-latka i 44-letnią kobietę. W wyniku doznanych obrażeń, poszkodowany mężczyzna trafił do szpitala.

- Policjanci natychmiast przystąpili do wyjaśniania sprawy. Na miejscu pracował technik, który przeprowadził szczegółowe oględziny i zabezpieczył materiał dowodowy. Śledczy przesłuchali również świadków zdarzenia. Działania funkcjonariuszy

doprowadziły do ustalenia tożsamości napastników i ich zatrzymania - poinformował Dawid Łaszcz, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Bytowie. - Mężczyźni zostali doprowadzeni do prokuratury, gdzie usłyszeli zarzuty udziału w pobiciu, którego następstwem jest ciężki uszczerbek na zdrowiu. Niestety, pobity 36-latek w sobotni wieczór zmarł.

Szczegółowe okoliczności tego zdarzenia nadal badane są przez śledczych pod nadzorem prokuratora.

- Kluczowe dla dalszego toku będą wyniki zleconej sekcji zwłok. Po jej wykonaniu kwalifikacja prawna czynu najprawdopodobniej zostanie zmieniona na udział w pobiciu, którego następstwem jest śmierć człowieka - przekazali bytowscy policjanci.

Sprawcom przestępstwa grozi od 2 do 15 lat pozbawienia wolności. Decyzją sądu trzech napastników zostało tymczasowo aresztowanych na trzy miesiące.

©



Policjanci ustalili tożsamość napastników i ich zatrzymali

SŁUPSK

Ważna zmiana dla właścicieli zwierząt domowych w Słupsku

Wojciech Lesner

Lipiec jest pierwszym miesiącem, w którym mieszkańcy Słupska mogą skorzystać z pilotażowego programu świadczonej i weekendowej opieki weterynaryjnej. Usługa - finansowana przez miasto - realizowana jest poprzez dyżury telefoniczne.

Uruchomienie programu to odpowiedź na liczne sygnały od mieszkańców, którzy dotychczas w nagłych przypadkach mieli trudności ze znalezieniem czynnej lecznicy weterynaryjnej poza standardowymi godzinami pracy.

- Udało się znaleźć panią weterynarz, która taką opiekę będzie świadczyć. Jest to dyżur lekarza weterynarii, który pozwoli na skonsultowanie nagłego pogorszenia się stanu zdrowia zwierzęcia, podpowie, gdzie ewentualnie udać się, do jakiej kliniki, albo może uspokoi, czy powie, jak



Porad weterynarz będzie udzielać telefonicznie

zachować się w stosunku do naszego zwierzęcia, aby mogło ono doczekać normalnej wizyty - mówi Marta Makuch, wiceprezydent Słupska.

Usługa realizowana jest poprzez porady telefoniczne w każdą niedzielę oraz w dni ustawowo wolne od pracy, w godzinach 8-15. Lekarz dostępny jest pod numerem telefonu: 693 390 205 (numer aktywny wyłącznie podczas trwania dyżuru).

Jeśli stan zdrowia zwierzęcia będzie wymagał pilnej interwencji, lekarz dyżurujący wskaże adres lecznicy, które działają całodobowo lub udzieli pomocy weterynaryjnej samodzielnie.

Miasto finansuje tylko pełnienie dyżuru telefonicznego. W przypadku konieczności odbicia wizyty w gabinecie opiekun zwierzęcia zobowiązany będzie do uiszczenia opłaty za wykonane usługi. ©

REGION

PGK Słupsk zwolniło kierowcę. W tle spór o dodatek 200 zł i szkody na 18 tysięcy złotych

Patryk Czerwiński

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Słupsku rozwiązało umowę o pracę z wieloletnim kierowcą. Spółka jako powód podaje utratę zaufania z powodu powtarzających się szkód sprzętowych oraz wywieszenia na tablicy ogłoszeń pisma, w którym pracownik podawał się za przedstawiciela załogi.

Były już pracownik Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Słupsku zgłosił się do naszej redakcji. Jak informuje, w kwietniu grupa pracowników wystosowała pismemny sprzeciw wobec decyzji zarządu PGK o obniżeniu zapomóg sezonowych o 200 zł dla osób, którym przypisano szkody związane z wykonywaną pracą.

„Podkreślamy, że osoby, których dotyczy to pomniejszenie, zostały już wcześniej ukarane poprzez odebranie premii. Obecne działanie stanowi więc podwójne ukaranie za te same zdarzenia, co jest niezgodne z zasadą sprawiedliwego traktowania pra-



FOT. LUKASZ CAPAR

cowników” - czytamy w sprzeciwie pracowników, które pracownik przyniósł do redakcji.

Mężczyzna zwraca uwagę, że praca przy wywozie odpadów wiąże się z naturalnym ryzykiem uszkodzeń sprzętu i nie da się go całkowicie wyeliminować.

„Nasza praca polega na prowadzeniu dużych pojazdów oraz wykonywaniu obowiązków związanych z wywozem odpadów komunalnych. Jest to praca ciężka, wymagająca, obarczona dużą odpowiedzialnością i wykonywana w trudnych warunkach. W takich re-

aliach ryzyko wystąpienia szkód jest naturalnym elementem tej pracy i nie da się go całkowicie wyeliminować” - dodają pracownicy.

Zdaniem pracownika PGK zarząd dopiero teraz, po złożeniu sprzeciwu, wyciągnął konsekwencje z poprzednich zdarzeń szkodowych, które miały miejsce nawet kilka miesięcy wcześniej. Twierdzi on że decyzja o wypowiedzeniu mu umowy o pracę jest odwetem za kwestionowanie działań pracodawcy.

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Słupsku rozwiązało umowę o pracę

z kierowcą zatrudnionym od 2011 roku. Pracownik otrzymał wypowiedzenie z trzymiesięcznym okresem. Jako przyczynę wskazano utratę zaufania spowodowaną powtarzającymi się szkodami oraz naruszeniem zasad lojalności wobec pracodawcy.

W uzasadnieniu wypowiedzenia spółka wymienia kilka zdarzeń. W sierpniu 2025 roku kierowca uderzył kontenerem w bramę na terenie zakładu. Skutkowało to wypłatą odszkodowania w wysokości 15 582 złotych. W październiku 2025 roku uszkodzeniu uległa szyba

w pojeździe MAN, a koszt naprawy zamknął się kwotą 1801 złotych. W grudniu 2025 roku podczas rozładunku posypywarki doszło do uszkodzenia wiązki elektrycznej. Koszt naprawy wyniósł 861 złotych. Spółka podkreśla, że wcześniej, w latach 2015-2017, odnotowano również inne zdarzenia z udziałem tego pracownika.

Do wypowiedzenia doszło po tym, jak w maju wywiesił na tablicy ogłoszeń pismo, w którym podpisał się jako „Przedstawiciel Pracowników”. W treści informował załogę o sprzeciwie wobec decyzji zarządu o pomniejszeniu świadczeń świadczeń dla pracowników, którym przypisano szkody. Jak podaje PGK, Komisja Zakładowa NSZZ Solidarność w oficjalnym stanowisku wskazała, że pracownik nie jest członkiem związku, ani nie posiada żadnego mandatu do reprezentowania pracowników.

Elżbieta Rokita, prezes zarządu PGK w odpowiedzi na pytania „Głosu” stanowczo zaprzeczyła, jakoby spółka stosowała kryteria karne wobec Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjal-

nych. Jak wyjaśnia, wszyscy uprawnieni pracownicy otrzymali pełne świadczenia zgodnie z ustawowymi kryteriami socjalnymi. Kwota 200 zł, o którą toczy się spór, nie pochodziła z ZFŚS, ale była dobrowolnym bonusem motywacyjnym finansowanym ze środków obrotowych firmy.

Prezes Rokita podkreśla, że jedynym warunkiem otrzymania dodatku był brak szkód w mieniu spółki w okresie ostatnich 12 miesięcy.

- Tego kryterium ten pracownik nie spełnił z przyczyn leżących wyłącznie po jego stronie. Próba przedstawienia przez niego dobrowolnego bonusu jako „zapomogi z ZFŚS” jest manipulacją mającą ukryć fakt, że z własnej winy nie otrzymał dobrowolnego uznaniowego bonusu finansowego za dbałość o sprzęt. Zasady te były w pełni transparentne.

W dniu 8 lipca w spółce rozpoczęła się kontrola Państwowej Inspekcji Pracy wywołana zgłoszeniem pracownika. Firma deklaruje pełną transparentność i udostępnienie inspektorom wszelkiej dokumentacji. ©

REGION

Rzekoma policyjna prowokacja. 80-latka straciła 150 tysięcy złotych

oprac. Patryk Czerwiński

80-letnia mieszkanka Lęborka padła ofiarą oszustów i straciła około 150 tysięcy złotych. Kobieta uwierzyła w historię o policyjnej prowokacji i przekazała gotówkę nieznanemu. Policja przestrzega przed podobnymi telefonami i apeluje o ostrożność.

Do 80-letniej lęborkanki zadzwonił mężczyzna podający się za pracownika poczty pytając, czy jest w domu ponieważ ma dla niej list polecony. Po chwili kobieta odebrała kolejny telefon, tym razem od mężczyzny przedstawia-

wiającego się jako policjant. Nieznajomy twierdził, że funkcjonariusze zajmują się sprawą wykrycia oszustów wyłudających pieniądze.

Oszust pytał, czy 80-latka ma w domu gotówkę. Gdy usłyszał odpowiedź twierdzącą, polecił spakowanie wszystkich pieniędzy do reklamówki i przekazanie ich namierzonemu oszustowi, który wkrótce zjawi się pod jej drzwiami. Zapewniał, że prowadzona jest zorganizowana prowokacja policyjna, a dom jest obstawiony nieoznakowanymi radiowozami i nieumundurowanymi funkcjonariuszami.

Niczego niepodważając kobieta postąpiła zgod-

nie z instrukcjami. W kolejnych połączeniach oszust zapewniał, że prowokacja się powiodła, przestępca został zatrzymany, a ona wkrótce odzyska wszystkie oszczędności. Gdy starsza pani zorientowała się, że tak się nie stało, zgłosiła w lęborskiej komendzie policji zawiadomienie o przestępstwie.

Policja przypomina, że funkcjonariusze nigdy nie informują telefonicznie o szczegółach prowadzonych akcji ani nie proszą o przekazanie pieniędzy.

- Policjanci nigdy nie informują telefonicznie o szczegółach prowadzonych akcji i nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy. Gdy skontaktuje

się ktokolwiek, kto będzie prosił o szybkie przekazanie pieniędzy, należy zachować podstawowe zasady bezpieczeństwa - apeluje Komenda Powiatowa Policji w Lęborku.

W przypadku kontaktu z osobą proszącą o szybkie przekazanie gotówki należy zachować ostrożność, nie działać pod wpływem presji czasu, nie podawać danych osobowych ani haseł, samodzielnie skontaktować się z członkiem rodziny lub instytucją, nigdy nie przekazywać pieniędzy obcym osobom oraz każdą próbę oszustwa zgłaszać pod numerem 112.

©

KRÓTKO

Region

Z wakacyjnego domku do zakładu karnego

Nie tak zamierzał spędzić wczasy 45-letni mieszkaniec województwa małopolskiego, który pobyt w domku letniskowym nad morzem nieoczekiwanie zamienił na celę. Mężczyznę zatrzymali funkcjonariusze Oddziału Prewencji Policji w Gdańsku, pełniący w sezonie letnim służbę na terenie Łeby. - Zaczęło się od zgłoszenia o awanturze. Pokłóciły się dwie wczaso-

wiczki, a świadkiem awantury był 45-latek. Gdy policjanci przyjechali na miejsce, kobiety doszły do porozumienia, ale na tym interwencja się nie zakończyła. W trakcie legitymowania mundurowi ustalili, że mężczyzna jest poszukiwany listem gończym. Sąd Rejonowy w Oświęcimiu skazał 45-latka na 20 dni pobytu za kratkami z powodu nieuiszczonej grzywny - informuje lęborska policja.

Mężczyzna został przewieziony konwojem do zakładu karnego. **PACZ**

0011554098

Serdeczne słowa wsparcia i wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

Haliny Głowackiej

emerytowanej nauczycielki
Szkoły Podstawowej w Kobylnicy
składają pracownicy szkoły



AKCJA CHARYTATYWNA

0311545627



FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015-2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawia gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawia gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodyczami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

UNIA EUROPEJSKA

UE otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez

zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu – podkreślił. – Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód – dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrow jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. – (Przystąpienie do UE - PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform – podkreślił. PAP

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdują się – jako drużdy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemarszerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża.

Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu”, ukrywał się w Ameryce Południowej

po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmerów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El País”, będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatysty z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpiel, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia,

masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatą (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków

rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją — zator tętnicy płucnej — diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastój krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodząc tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
3. Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
4. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysię odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

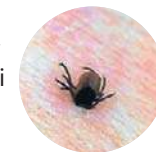
Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcia leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



FOT. MAGNIFIC.COM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smaczków i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypoczywasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

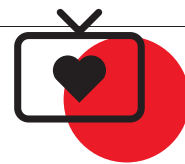
Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględny Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



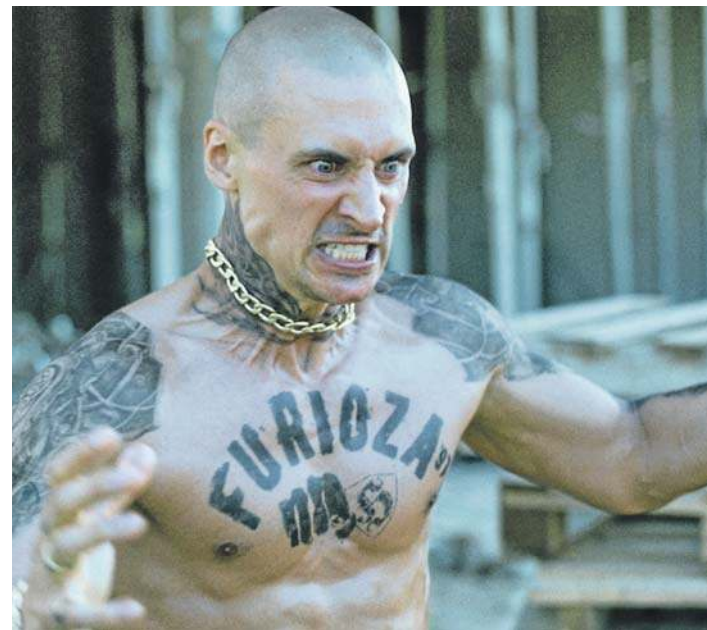
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce markiży, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

SZCZECIN

Niderlandzka gwiazda saksofonu zagra w śródmiejskiej zieleni

Opr. red.

Jej charakterystyczne brzmienie saksofonu stało się znakiem rozpoznawczym jazzu, funku i popu. Już 18 lipca Szczecin będzie jedynym miejscem w Polsce, gdzie w 2026 roku wystąpi Candy Dulfer - jedna z najbardziej cenionych saksofonistek na świecie.

Holenderska artystka od ponad trzech dekad należy do ścisłej czołówki światowej sceny. Międzynarodową sławę przyniósł jej debiutancki album Saxuality, nominowany do nagrody Grammy, a prawdziwym przełomem okazał się utwór Lily Was Here, nagrany wspólnie z Dave'em Stewartem z zespołu Eurythmics. Od tamtej pory jej kalendarz wypełniają koncerty na największych scenach oraz współpraca z legendami muzyki. Na liście artystów, z którymi nagrywała i występowała, znajdują się m.in. Prince, Van Morrison, Pink Floyd czy Beyoncé. To właśnie Prince miał powiedzieć o niej: „When I want sax, I call



Koncert odbędzie się w Teatrze Letnim im. Heleny Majdaniec

Candy”, najlepiej podsumowując pozycję Dulfer w świecie muzyki.

Publiczność ceni ją nie tylko za wirtuozerię, ale także za wyjątkową energię sceniczną. Jej koncerty są mieszanką jazzowej improwizacji, funkowego groove'u i popowej przebojowości. Każdy występ zamienia się w żywiołowe widowisko, w którym nie brakuje kontaktu z publicznością i muzycznej spontaniczności. Tegoroczny koncert w Szczecinie zapowiada się jako jedno z najważniejszych

wydarzeń letniego sezonu muzycznego. Połączenie światowej klasy artystki z atmosferą Teatru Letniego tworzy wyjątkową okazję zarówno dla miłośników jazzu, jak i słuchaczy, którzy po prostu cenią koncerty na najwyższym poziomie.

Występ Candy Dulfer będzie jedynym koncertem artystki w Polsce w 2026 roku, co dodatkowo podnosi rangę wydarzenia organizowanego przez Szczecin Jazz. Dla fanów charakterystycznego brzmienia saksofonu i ener-

getycznych koncertów będzie to wieczór, którego nie warto przegapić.

Największym atutem koncertów Candy Dulfer jest ich nieprzewidywalność. Choć artystka od lat pozostaje wierna charakterystycznemu stylowi, podczas występów chętnie improwizuje, nadając dobrze znanym utworom nowe brzmienie. Publiczność może spodziewać się zarówno największych przebojów, jak i kompozycji z nowszego repertuaru.

SWOŁOWO

Maryla wystąpi w Swołowie. Koncert już w ten czwartek

JW

Maryla Rodowicz - królowa polskiej piosenki - wystąpi na koncercie w Swołowie. Wydarzenie odbędzie się w ramach cyklu „Lato na Łące” w Swołowie.

Koncert odbędzie się w ramach cyklu „Lato na Łące”. To seria muzycznych wydarzeń, podczas których artyści występują w otoczeniu wiejskiej przyrody i blasku zachodzącego słońca. Koncert odbędzie się w czwartek, 16 lipca,



Przeboje Maryli Rodowicz zabrzmiały w nowy sposób.

o godz. 19, na terenie Zagrody Inicjatyw Twórczych w Swołowie.

KOSZALIN

Połczyn Fest 2026: Połczyn Zdrój zaprasza na trzy dni

AB

Bogaty program wydarzenia sprawia, że festiwal co roku przyciąga zarówno mieszkańców regionu, jak i turystów odwiedzających uzdrowisko.

Tegoroczna edycja łączy koncerty popularnych arty-

stów, występy zagranicznych zespołów, wydarzenia plenerowe oraz liczne atrakcje dla całych rodzin. Organizatorzy zadbali o to, by każdy znalazł coś dla siebie - od fanów rocka i muzyki pop, po miłośników folkloru, lokalnych tradycji i aktywnego spędzania czasu. Festiwal rozpocznie się w piątek, 17 lipca.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera suche i łagodne powietrze z północy. W ciągu dnia będzie pogodnie i bez opadów. Temperatura max do 21:26°C. Wiatr słaby z pñ.-wsch. W nocy pogodnie i sucho. Jutro kolejny słoneczny i bardzo ciepły dzień. Temperatura max do 24:27°C. Wiatr słaby z pñ.-wsch. W piątek gorąco do 28:30°C, ale pod wieczór możliwy deszcz i lokalne burze. W weekend mokro, wietrznie i chłodniej.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Siła wiatru (Bft)	2-3
Kierunek wiatru	NE

1022 hPa

20 km/h

10 km/h

Pogoda dla Polski

*00 cm

*00 cm

*00 cm

	Dzisiaj	Jutro	
Gdańsk	23°	23°	☀️
Kraków	24°	25°	☀️
Lublin	22°	27°	☀️
Olsztyn	24°	26°	☀️
Poznań	25°	28°	☀️
Toruń	25°	28°	☀️
Wrocław	24°	29°	☀️
Warszawa	24°	27°	☀️
Karpacz	24°	26°	☀️
Ustrzyki Dolne	24°	26°	☀️
Zakopane	23°	20°	☀️

Czwartek 26° Piątek 29° Sobota 18° Niedziela 24° Poniedziałek 23° Wtorek 22°

LEGENDA

☀️ pogodnie ☁️ zachmurzenie umiarkowane 🌧️ przelotny deszcz 🌩️ przelotne deszcze i burza ☁️ pochmurno 🌨️ mżawka

🌧️ ciągły deszcz 🌧️ ciągły deszcz i burza 🌨️ przelotny śnieg 🌨️ ciągły śnieg 🌨️ przelotny śnieg z deszczem 🌨️ ciągły śnieg z deszczem

🌫️ mgła 🌨️ marnąca mgła 🛣️ śliska droga 🌨️ marnąca mżawka 🌨️ marnąca deszcz 🌨️ zanieść śnieżną 🌨️ opad gradu 🌪️ kierunek i prędkość wiatru

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

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE Ip. 692-043-152.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

KRZYŻÓWKA NR 107

- Poziomo:**
- 1) wżwyż lub o tyczce,
 - 6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
 - 11) trele-morele, banialuki,
 - 12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
 - 13) ptactwo domowe,
 - 14) twórca nastrojowych wierszy,
 - 15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
 - 17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
 - 18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
 - 19) instrument perkusyjny,
 - 20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
 - 23) płaszcz podbity futrem,
 - 25) nietolny ptak z Ameryki Południowej,
 - 26) nadrzędny interes państwa,
 - 27) formacja lecących gęsi,
 - 28) przegrody dla wierzchowców,
 - 31) cichy, tłumiony płacz,
 - 34) rozdział „Pana Tadeusza”,
 - 36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
 - 37) niewielki przedmiot reklamowy,
 - 38) dekoracyjny układ otworów,
 - 39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
 - 40) wiklinowy wyrób.

- Pionowo:**
- 2) bicz z krótką rękojeścią,
 - 3) dawne wierzchnie okrycie,
 - 4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
 - 5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
 - 6) pojazd konny z westernu,

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

- 7) artysta cyrkowy,
- 8) w parze z opierunkiem,
- 9) średniowieczny pokutnik,
- 10) odpowiada za pracę zespołu,
- 16) ortopeda lub chirurg,
- 21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
- 22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
- 23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
- 24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
- 29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
- 30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
- 32) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
- 33) kraj w Afryce na Saharze,
- 34) ptak domowy z grzebieniem,
- 35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

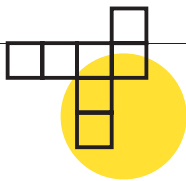
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A	A	
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z	L		
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z	O						Y	S	M	
S	Z	O	G	U	N	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyż lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieńszy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Roz-mowy kontro-lowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrak-cja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, sza-cunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
stru-mień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Pocujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerą rozmową otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górką okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdże w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry'ego Kane'a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomnieli po ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

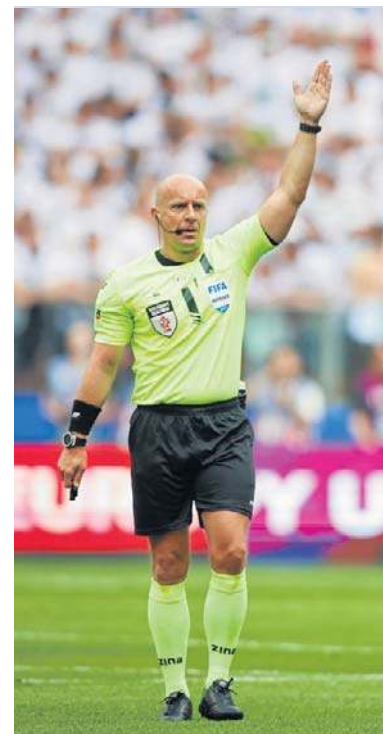
Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielного o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men's Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włochy, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Dwóch graczy chce odejść z Lechii

Lechia Gdańsk przeobraża się kadrowo, a ten proces trwa i na pewno jeszcze trochę potrwa. Z zespołu wciąż chcą odejść Bohdan Wjunnyk i Rifet Kapić

Paweł Stankiewicz

Rifet Kapić cały czas myśli o przenosinach do Pogoni Szczecin. Oferta 750 tysięcy euro jest jednak za mała dla prezesa Paolo Urfera, który chce dostać za kapitana 1,5 miliona euro. Kapić trenuje z Lechią i zagrał w sparingu z rezerwami Norwich, ale tuż przed przerwą opuścił boisko z urazem, a kostkę miał obłożoną lodem. W poniedziałek jednak Rifet pracował już na siłowni, co oznacza, że uraz nie jest poważny.

Bohdan Wjunnyk to kolejny piłkarz, który zdecydowanie jest nastawiony na odejście z Lechii. Opowiedział o tym szczerze i zdecydowanie w rozmowie z portalem ukrfootball.ua.

- Szczerze porozmawiałem z prezesem i powiedziałem, że już się tu nie widzę. Jednocześnie chcę odejść w taki sposób, aby Lechia otrzymała godziwe pieniądze. Ważne jest dla mnie, aby te środki pomogły klubowi stabilnie funkcjonować i jak najszybciej wrócić do Ekstraklasy. Z tego, co wiem, Cracovia przygotowuje jeszcze bardziej korzystną



Lechia gra sparingi i przygotowuje się do nowego sezonu w Betclie 1. Lidze

ofertę. Sprawa nie została jeszcze rozstrzygnięta. Być może wszystko wyjaśni się w najbliższych dniach - powiedział Wjunnyk.

Ta sytuacja z pewnością nie ułatwia pracy sztabowi szkoleniowemu biało-zielonych. Drużyna pracuje nad schematami i konkretnymi rozwiązaniami na boisku, a tak naprawdę nikt nie wie, w jakim składzie Lechia zagra na inaugurację sezonu z Pogonią Grodzisk Mazowiecki (25.07, godz. 15.30) na Polsacie Plus Arenie. Z zespołem przygotowują się chociażby Iwan Zelizko

i Camilo Mena i nie można wykluczyć, że zostaną sprzedani, ale też, że zainicjują sezon w Betclie 1. Lidze w barwach Lechii. Trenerzy czekają na wzmocnienia składu.

- Zawodnicy przychodzą normalnie do pracy, mają kontrakt, wykonują swoje obowiązki i nie mamy żadnych zarzutów. Oczywiście brak stabilizacji składu to jest utrudnienie, bo nie wypracuje się automatyzmów. Piłka to jest ciągle działanie w mniejszym bądź większym chaosie. Doświadczenie, jakie posiadają trenerzy, jest potrzebne

do tego, żeby pokazać, że jesteś fachowcem, że potrafisz znaleźć rozwiązanie i przekonać do swoich pomysłów w krótkim czasie. Wierzę, że jeżeli jedni odejdą, to drudzy przyjdą, bo ludzie są potrzebni do tego, żeby rozgrywać mecze. I mam nadzieję, że będą to zawodnicy, którzy będą potrzebować krótkiego czasu, żeby zaadaptować się do tego, co chcemy robić - powiedział Krzysztof Brede, asystent trenera Władysława Łupaszki.

Trudno raczej powiedzieć, że Lechia będzie w pełni gotowa już na pierwszy mecz. Można się spodziewać kolejnych ruchów kadrowych.

- Każdy chciałby być gotowy w 100 procentach na pierwszy mecz. Pamiętajmy, że on nie decyduje o tym, co się wydarzy na koniec sezonu. To jest długi dystans, wiele meczów mamy do rozegrania. Na pewno będzie wiele momentów, w których będziemy się denerwować. Najważniejsze, żeby było jak najwięcej tych momentów, w których będziemy szczęśliwi i zadowoleni - przyznał Brede. ©P

KRÓTKO

Biegi

W Korzybiu odbył się XXXII Bieg im. Elżbiety Garduły

W zawodach wystartowali zarówno doświadczeni biegacze, jak i najmłodsi uczestnicy.

Wśród kobiet pierwsze miejsce zajęła Kamila Przydacz, drugie Martyna Kępka, a trzecie Ewelina Urban. W kategorii mężczyzn zwyciężył Tomasz Szopiński przed Grzegorzem Zdaniukiewiczem i Patrykiem Żyłą. Najlepsi wśród mieszkańców gminy Kępice okazali się Martyna Kępka oraz Maksymilian Marcuk. W rywalizacji drużynowej najlepszy okazał się Team Recki, drugie miejsce zajęły Korzybskie Reki, a trzecie KS Bryza Postomino. W biegu dziecięcym wśród dziewczynek zwyciężyła Lena Przytocka przed Molly Wojewodą i Jagodą Zając. Wśród chłopców najszybszy był Bartek Szczepaniak, drugi Janek Piasecki, a trzeci Szymon Przytock.

Wyróżniono również najstarszych uczestników tegorocznej edycji. Halinę Strzelecką-Dragun oraz Henryka Telesiewicza, którzy swoją postawą udowodnili, że na sportową pasję nigdy nie jest za późno. Podziękowania skierowano do organizatorów, partnerów, sponsorów, służb zabezpieczających, wolontariuszy oraz wszystkich zaangażowanych w przygotowanie biegu. Organizatorzy zapraszają na XXXIII edycję, która odbędzie się za rok.

(PCZ)

ŻEGLARSTWO

Po dziesięciu latach wielkie regaty wracają do Sopotu

Paweł Stankiewicz

Żeglarskie mistrzostw Europy Techno293 & Techno293Plus wracają do Sopotu. Organizatorem imprezy będzie Sopocki Klub Żeglarski ERGO Hestia Sopot, a klub zorganizuje ponownie imprezę po dziesięciu latach.

Mistrzostwa Europy Techno293 & Techno293Plus rozpoczną się w sobotę 18 lipca i potrwają do 24 lipca. Młodzi zawodnicy o medale rywalizować będą na akwenu Zatoki Gdańskiej. Do rywalizacji przystąpi około 270 zawodników z ponad 20 krajów.

Zawodnicy, którzy pojawiają się na tej imprezie, to czołówka młodzieżowego windsurfingu w Europie i na świecie. A to dlatego, że a starcie pojawiają się reprezentanci nie tylko europejskich federacji, ale

również innych regionów świata, czyli z Filipin, Hongkongu, Indii, Turcji bądź Tunezji. Ich udział tylko podkreśla rangę mistrzostw Europy i globalny zasięg tej imprezy.

Dla klubu SKŻ ERGO Hestia Sopot organizacja regat ma duże znaczenie. Mistrzostwa Europy Techno293 & Techno293Plus zo-

staną zorganizowane przez klub z Sopotu po raz drugi, a poprzednia edycja odbyła się w 2016 roku i spotkała się z bardzo dobrą oceną zawodników, trenerów oraz przedstawicieli federacji żeglarskich. Wysoki poziom organizacyjny i doświadczenie SKŻ ERGO Hestia Sopot miały duże znaczenie, że SKŻ



Młodzi windsurferzy będą rywalizować o medale mistrzostw Europy na akwenu Zatoki Gdańskiej

ERGO Hestia Sopot ponownie dostał możliwość przeprowadzenia tych ważnych zawodów żeglarskich. Do rozpoczęcia rywalizacji pozostało kilka dni, więc teraz klub z Sopotu koncentruje się na ostatecznych przygotowaniach do regat, aby przyjąć zawodników, trenerów, sędziów i gości z całego świata. To z pewnością bardzo interesujące i warte uwagi regaty, bo wiem na starcie staną najlepsi młodzi zawodnicy rywalizujący w windsurfingu. Z pewnością będą chcieli pokazać się z jak najlepszej strony.

- Powrót Mistrzostw Europy Techno293 & Techno293Plus do Sopotu to dla nas ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że nasze miasto na stałe wpisało się w europejską mapę windsurfingu - powiedział Piotr Oleksiak, dyrektor SKŻ ERGO Hestia.

©P

Sporty siłowe

W Damnicy najmłodsi zmierzyli się w zawodach strongman

Dużo ruchu, sportowej rywalizacji i dobrej zabawy towarzyszyło uczestnikom niedzielnego Pikniku Sołectkiego w Damnicy. Jedną z głównych atrakcji wydarzenia były konkurencje strongman przygotowane przez KS Damnica, skierowane przede wszystkim do dzieci i młodzieży.

Najmłodsi mogli sprawdzić swoją siłę, sprawność oraz wytrzymałość. Rywalizacja odbywała się w przyjaznej atmosferze, a każdy uczestnik mógł liczyć na głośny doping rodziców, bliskich i zgromadzonych kibiców. Na uczestników czekały widowiskowe konkurencje, takie jak wyciskanie sztangi, yoke na barbach, spacer farmera, waga płaczu, wyciskanie belki oraz przenoszenie hantli na czas.

(MS)