DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

Nr 168 (5926) | Nakład: 4.170 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

74 lata

Środa, 22.07.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Jerzy Plewa, były dyrektor generalny Dyrekcji Rolnictwa Komisji Europejskiej: Bez reformy polityki rolnej trudno sobie wyobrazić wejście Ukrainy do Unii Europejskiej

KRAJ
1200 łamiących prawo w miesiąc. Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Słupsk

Przedłużenie aresztu dla byłego funkcjonariusza SOP

Sąd kolejny raz przedłużył tymczasowy areszt dla Piotra K., podejrzanego o zabójstwo 4-letniej córki i usiłowanie zabójstwa żony, syna i teściów – **Str. 3**

Region

Kolejne oddziały miasteczkiego szpitala zawieszone

Szpital w Miastku zawiesił działalność kolejnych dwóch oddziałów z powodu braku personelu. Przestały działać OIOM oraz oddział chirurgii – **Str. 4**

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji – **Str. 9**

Aleksander Kornacki podpisał umowę z Czarnymi. Rosły zawodnik (210 cm) ostatnie lata spędził w USA – **Str. 16**

FOT. ENERGA CZARNI SŁUPSK

Region

Gapowicze kosztują miliony. Pomorze na podium niechlubnego rankingu

Wojciech Lesner

Pomorskie zajmuje trzecie miejsce w Polsce pod względem wysokości długów za jazdę bez biletu w komunikacji miejskiej. Według BIG InfoMonitor ponad 14 tys. osób zalega z opłatami, a suma nieuregulowanych należności przekracza 22 mln zł.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Rejestr Dłużników BIG InfoMonitor przeanalizował zaległości gapowiczów komunikacji miejskiej. Dotyczy to także Słupska

W sumie w bazie dłużników BIG InfoMonitor widnieje obecnie blisko 132 tys. osób, które trafiły tam przez brak biletu, a ich łączny dług zbliża się do 207 mln zł. To kwota, która pozwoliłaby na zakup niemal 70 nowoczesnych autobusów elektrycznych. Zobowiązania te stanowią w wielu regionach istotną barierę dla inwestycji w lokalny transport publiczny.

Analitycy wskazują, że problem nie sprowadza się do pojedynczych przypadków. Znaczną część zadłużenia tworzą osoby, które regularnie korzystają z komunikacji publicznej bez biletu i traktują to jako sposób na ograniczenie codziennych wydatków. Część z nich posiada również inne zobowiązania, np. nieopłacone rachunki za media, telefon, czynsz czy alimenty, co dodatkowo może utrudniać terminową spłatę kar za brak biletu.

– Takie zachowania mają bezpośrednie przełożenie na kondycję budżetów miejskich. Zgromadzona w Rejestrze Dłużników BIG InfoMonitor kwota 206,7 mln zł przeterminowanego długu to równowartość kilkudziesięciu nowoczesnych, w pełni klimatyzowanych pojazdów. Właśnie takich inwestycji najbardziej brakuje pasażerom podczas upalnych, letnich dni. Przewoźnicy, zamiast inwestować w komfort podróżnych i nowe trasy, muszą przeznaczać czas oraz środki na żmudne procesy windykacyjne – czytamy w raporcie BIG.

Dane liczbowe pokazują, że problem jazdy na gapę nie rozkłada się równomiernie. Mapa zaległości wyraźnie wskazuje na centralną i północną część kraju, jako obszary najwyższego ryzyka dla miejskich spółek przewozowych. Bezdyskusyjnym liderem tego niechlubnego zestawienia pozostaje województwo łódzkie. Można je dziś nazwać prawdziwym centrum polskiej jazdy na gapę. Odnotowano tam ponad 42 tys. dłużników, których łączne zaległości wynoszą 76 mln zł. Oznacza to, że ponad jedna trzecia całego ogólnopolskiego zadłużenia z tego tytułu przypada wyłącznie na ten jeden region. Na drugim miejscu plasuje się województwo mazowieckie, gdzie niemal 27 tys. osób wygenerowało blisko 40 mln zł długu.

Trzecią pozycję zajmuje województwo pomorskie z kwotą przekraczającą 22,3 mln zł i ponad 14,4 tys. gapowiczów.

Sytuacja wygląda zupełnie inaczej, gdy spojrzymy na południowe oraz zachodnie tereny kraju. Śląsk i Wielkopolska, mimo funkcjonowania dużych aglomeracji miejskich, potrafią utrzymać zadłużenie na umiarkowanym poziomie. Prawdziwą zieloną wyspą na mapie długów z tytułu braku ważnego biletu są jednak województwa opolskie oraz podkarpackie. W obu tych regionach liczba pasażerów z zaległościami wynosi zaledwie 1,3 tys. osób. Łączna kwota nieopłaconych kar nie przekracza nawet 2 mln złotych na województwo.

Statystyczny polski gapowicz ma obecnie do oddania aż 1567 zł – wskazuje BIG. To kwota znacznie przewyższająca wartość standardowego mandatu wystawianego podczas kontroli. Najwyższe średnie obciążenie notuje się ponownie w województwie łódzkim, gdzie na jedną osobę przypada 1801 zł długu. Tuż za nim plasują się bezpośrednio województwa ściany wschodniej. W województwie lubelskim przeciętny dług wynosi 1697 zł, a w podlaskim 1606 zł. Zauważalnie niższe kwoty wykazują mieszkańcy województwa warmińsko-mazurskiego oraz Dolnego Śląska, gdzie uśrednione zaległości wynoszą odpowiednio 1268 i 1311 zł.

– Utrzymywanie się średniego zadłużenia na tak wysokim poziomie to dowód na to, że pasażerowie wpadają w klasyczną pułapkę. Niezapłacona kara podstawowa błyskawicznie obrasta w odsetki ustawowe, koszty upomnień oraz opłaty windykacyjne. Dodatkowo istnieje ryzyko, że w domowych budżetach, w których często brakuje głębszych rezerw finansowych, tego typu zobowiązania mogą być odkładane na dno szuflady – wskazuje Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor. ©℗

eprasa.pl 7adc532cd0

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026
Środa

Dziś imieniny: Magdalena, Milena, Bonon i Albin
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

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

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

©℗ - 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.

ZDJĘCIE DNIA

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Zakład Produkcji Wody Miedwie kończy 50 lat. Z tej okazji udało się nam zajrzeć do samego serca szczecińskich wodociągów. Symboliczną datą uruchomienia ujęcia jest 20 lipca 1976 roku, mimo że systemy testowo pracowały już kilka miesięcy wcześniej. Dziś stacja zabezpiecza ponad 80% zapotrzebowania Szczecina na wodę.

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
25°C/13°C

jutro
26°C/14°C

ROZMOWA

Bez reformy polityki rolnej trudno sobie wyobrazić wejście Ukrainy do UE

Jacek Pawlicki (PAP)

Bez reformy Wspólnej Polityki Rolnej trudno sobie wyobrazić wejście Ukrainy do Unii, ale jej akcesja nie rozsadzi budżetu UE - ocenia były dyrektor generalny Dyrekcji Rolnictwa Komisji Europejskiej Jerzy Plewa.

Czy rolnictwo będzie najtrudniejszym działem negocjacji akcesyjnych Ukrainy?

Jerzy Plewa, były dyrektor generalny DG AGRI w Komisji Europejskiej, w czasie polskich negocjacji akcesyjnych wiceminister rolnictwa: - Tak się powszechnie uważa. I są pewne przesłanki ku temu, aby tak sądzić. Czy jednak najtrudniejszy? Są też inne obszary, które mogą sprawiać problemy. Rolnictwo jest bardzo ważnym obszarem i drażliwą kwestią. Pamiętamy kryzys, który wybuchł ponad trzy lata temu wokół eksportu ukraińskiego zboża.

Chodzi o „wojnę zbożową”, która zapoczątkowała ochłodzenie w relacjach polsko-ukraińskich, prawda?

Nie nazywałby tego wojną, bo cel, jaki przyświecał zniesieniu stawek celnych na zboża z Ukrainy, był szczytny. Ukraina była w ciężkiej sytuacji. Chodziło o rozładowanie zapasów zbóż, które nie mogły być transportowane przez porty na Morzu Czarnym, ale wyszło, jak wyszło. Doszło do nadużyć. Do Polski trafiło zboże techniczne, do dziś nie wiadomo dokładnie, w jakiej ilości, co wpędziło w tarapaty polskich producentów zbóż.

Ile prawdy jest w twierdzeniu, że ukraińskie rolnictwo stanowi wielką konkurencję dla Polski? Jesteśmy w UE potentatami, jeśli chodzi o produkcję i eksport produktów rolnych i żywnościowych.

FOT. EU2016 SK - PRESS CONFERENCE

Bez wątpienia Ukraina ma w tej dziedzinie ogromny potencjał. Według statystyk, pochodzących jeszcze sprzed wybuchu wojny z Rosją, na Ukrainie jest 41,3 mln hektarów gruntów rolnych, podczas gdy Polska ma 14,6 mln ha, zaś cała Unia Europejska – 156 mln ha. Po wejściu do UE Ukraina miałaby 25 proc. udział w gruntach rolnych Wspólnoty. Jeśli chodzi o grunty orne, ten udział byłby jeszcze większy. Ukraina ma ich 32,7 mln ha, co stanowiłoby jedną trzecią gruntów ornych UE.

W dodatku są to w dużej mierze żyzne czarnoziemy.

Zgadza się, około 40 proc. światowych czarnoziemów jest w Ukrainie, ale Ukraina jest w stanie wojny i ma bardzo mało zróżnicowane rolnictwo. Specjalizuje się głównie w uprawie pszenicy, kukurydzy, roślin oleistych, rzepaku. Jest największym na świecie producentem słonecznika i znaczącym producentem drobiu, ale nie jest takim potentatem w tej dziedzinie jak Polska. Jeśli chodzi o mleko, produkty mleczarskie, wołowinę czy wieprzowinę, Ukraina jest importerem netto. Nie stanowi więc zagrożenia dla polskiego rolnictwa. W dodatku kraj ten ma bardzo słabo rozwinięte przetwórstwo rolno-spożywcze. Specjalizuje się więc głównie w eksporcie surowców. By na tym zarobić, musi ich sprzedawać za granicą dużo. Mimo to ukraiński eksport żywności nie jest wcale tak duży - przed wybuchem wojny utrzymywał się na poziomie do 30 mld dolarów rocznie, a dziś jest jeszcze niższy. Dla porównania polski eksport jest dwukrotnie wyższy niż ukraiński sprzed wojny, bo my sprzedajemy głównie produkty przetworzone.

Czy da się przyjąć do Unii kraj z tak wielkim sektorem rolnym, nie zmieniając radykalnie Wspólnej Polityki Rolnej? Co z płatnościami bezpośrednimi dla rolników?

Formułując pytanie w ten sposób, odpowiedział pan sobie częściowo sam. Bez reformy WPR trudno sobie wyobrazić akcesję Ukrainy, co nie zmienia faktu, że przeciwnicy przyjęcia tego kraju do Unii używają argumentu, że jej akcesja „rozsadzi” budżet na rolnictwo. Tymczasem unijna polityka rolna cały czas się zmienia i wciąż nie wiemy, jak będzie wyglądać po 2027 roku, gdyż trwają negocjacje nad nową perspektywą budżetową na lata 2028-34. Reforma WPR jest konieczna niezależnie od tego, czy Ukraina wejdzie do UE czy nie.

eprasa.pl 7adc532cd0

SŁUPSK

Kolejne przedłużenie aresztu dla byłego funkcjonariusza SOP

Patryk Czerwiński

Sąd Okręgowy w Słupsku po raz kolejny przedłużył tymczasowy areszt dla Piotra K., byłego funkcjonariusza Służby Ochrony Państwa. Mężczyzna jest podejrzany o zabójstwo 4-letniej córki oraz usiłowanie zabójstwa żony, syna i teściów.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Były funkcjonariusz SOP, który jest oskarżony o zabójstwo córki, zostanie w areszcie tymczasowym do października. Na zdjęciu: doprowadzenie Piotra K. na posiedzenie aresztowe w Sądzie Rejonowym w Słupsku w styczniu br.

Sąd Okręgowy w Słupsku przedłużył okres tymczasowego aresztowania wobec Piotra K. do 23 października 2026 roku. Były funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa jest podejrzany o zabójstwo swojej 4-letniej córki oraz usiłowanie zabójstwa żony, małoletniego syna oraz teściów. Wniosek w tej sprawie złożyła Prokuratura Okręgowa w Słupsku.

Do tragicznego zdarzenia doszło 26 stycznia tego roku w Ustce, gdzie Piotr K. wraz z rodziną spędzał ferie zimowe u teściów. Około godziny 21:30, po zakończonej grze w karty, zaatakował nożem wszystkich domowników. Czteroletnia córka, której zadał 14 ciosów nożem w okolice klatki piersiowej, zmarła mimo kilkudziesięciominutowej reanimacji. Żona, teściowie oraz syn trafili do szpitali z licznymi ranami ciętymi i kłutymi. Wcześniej udało im się uciec z mieszkania.

Z opinii biegłego z zakresu badań fizykochemicznych wynika, że podejrzany w chwili zdarzenia był trzeźwy i nie znajdował się pod wpływem narkotyków ani innych środków psychoaktywnych.

W związku z powyższym Piotrowi K. przedstawiono zarzut zabójstwa oraz zarzuty usiłowania zabójstwa czterech kolejnych osób. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów, jednak składając wyjaśnienia nie odniósł się do przebiegu wydarzeń.

W czerwcu sąd zarządził wobec niego czterotygodniową obserwację psychiatryczną, która ma zakończyć się dziś, 22 lipca. W ciągu kilkunastu dni od tego terminu do akt sprawy powinna zostać dołączona opinia biegłych.

- Dwaj biegli psychiatrzy, którzy zostali powołani do stwierdzenia czy Piotr K. w chwili popełnienia zarzucanych mu zbrodni był poczytalny, po przeprowadzeniu jednorazowego badania w warunkach ambulatoryjnych uznali, że nie są w stanie wydać jednoznacznej opinii i w tym celu konieczne będzie skierowanie podejrzanego na obserwację psychiatryczną – przekazała Prokuratura Okręgowa w Słupsku.

Piotr K. w przeszłości nie był karany sądownie. Kilka dni po zdarzeniu w Ustce, został wydalony ze Służby Ochrony Państwa.

Za zbrodnię zabójstwa grozi mu kara nawet do dożywotniego pozbawienia wolności.

©℗

KRÓTKO

Ustka

W gminie Ustka trwają konsultacje społeczne

W gminie Ustka trwają konsultacje społeczne projektu Strategii Rozwoju Gminy Ustka na lata 2026–2035. Mieszkańcy mogą zgłaszać swoje uwagi do 14 sierpnia 2026 r. – mailowo, pocztą lub podczas spotkań konsultacyjnych.
Pierwsze takie spotkanie odbędzie się dziś, tj. w środę, 22 lipca, o godz. 17 w sali konferencyjnej Urzędu Gmuny Ustka (p. 112) przy ul. Dunina 24 w Ustce.
Mieszkańcy mogą zgłaszać swoje uwagi do 14 sierpnia 2026 r. Można to zrobić mailowo na adres: r.kuligowski@ustka.ug.gov.pl, pocztą tradycyjną (Urząd Gminy Ustka, ul. Dunina 24, 76-270 Ustka).
Kolejne spotkanie konsultacyjne odbędzie się 1 sierpnia 2026 r., godz. 9.
(WF)

REKLAMA 0011556984

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

Starosta Bytowski

informuje,

że w dniu 22 lipca 2026 r. na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Bytowie przy ul. Ks. dr. Bolesława Domańskiego 2, na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Bytowie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.powiatbytowski.pl) i Wojewody Pomorskiego w Gdańsku zostały umieszczone wykazy nieruchomości gruntowych przeznaczonych do dzierżawy w drodze bezprzetargowej z zasobu Skarbu Państwa.

REKLAMA 0011557412

SM „Dom nad Słupią" w Słupsku,

76-200 Słupsk, al. 3 Maja 37A/28,

ogłasza przetarg nieograniczony

na wykonanie prac polegających na wymianie wodomierzy lokalowych wody zimnej i ciepłej w zasobach Zamawiającego, wraz z niezbędnymi do ich obsługi: montażem nakładek radiowych, systemu koncentratorów umożliwiających zdalny odczyt i udostępnieniem oprogramowania umożliwiającego zarządzanie urządzeniami i administrowanie odczytami wodomierzy wraz z licencją odczytową na okres 5 lat.

Oferty należy składać w terminie do dnia **31.07.2026 r. do godz. 10:00.**
Specyfikacja i przedmiar robót dostępne są na stronie internetowej Spółdzielni pod adresem **www.domnadslupia.pl** w zakładce Przetargi.
Dodatkowych informacji udziela Administracja pod nr tel. 604 505 327.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl 7adc532cd0

REGION

Kolejne oddziały miasteckiego szpitala zawieszone

Robert Gębuś

Szpital w Miastku zawiesił działalność kolejnych dwóch oddziałów z powodu braku personelu. Wcześniej przestał funkcjonować oddział wewnętrzny. Lekarze czekają na rozliczenie z miasteckim szpitalem, a szpital na audyt i decyzję, która umożliwi przejęcie placówki przez szpital w Słupsku.

Szpital w Miastku znalazł się pod ścianą. Po zawieszeniu od 1 lipca działalności oddziału wewnętrznego teraz przestały działać OIOM oraz oddział chirurgii. Szpital zawiesił działanie oddziałów do końca lipca, bo placówka jeszcze nie rozliczyła się z lekarzami. Szpital negocjuje obniżenie stawek z lekarzami. Jest szansa na porozumienie, bo Rada Miejska w Miastku zdecydowała się dofinansować szpital kwotą 5 milionów złotych. To umożliwi przynajmniej częściowe rozliczenie z personelem, jednak nie rozwiąże kwestii około 40-milionowego długu placówki.

Trwają rozmowy, by w sierpniu lekarze wrócili do pracy i oddziały podjęły działalność.

– Sytuacja jest bardzo trudna i rozwojowa – mówi Daniel Radziszewski, zastępca burmistrza Miastka. – Rozmowy z lekarzami wciąż trwają, jest deklaracja, że wynagrodzenia zostaną uregulowane. Nie jestem w stanie odpowiedzieć, kiedy te oddziały zostaną uruchomione, pracujemy nad tym.

Jednocześnie urząd marszałkowski w Gdańsku zapowiedział audyt miasteckiego szpitala. Jest on związany z planami przejęcia miasteckiej placówki przez Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku, dla którego urząd marszałkowski jest organem prowadzącym.

FOT. SYLWIA LIS/ARCHIWUM

Szpital w Miastku zawiesił funkcjonowanie kolejnych oddziałów

Zarząd Województwa Pomorskiego wydał oświadczenie w nawiązaniu do sesji Rady Miejskiej w Miastku, na której poruszano kwestie konsolidacji obu placówek. Wyraził w nim ubolewanie, że zostały one omówione bez udziału zarządu województwa. Jednocześnie poinformował, że prezes słupskiego szpitala przedstawił pomysł na nowy program medyczny dla szpitala w Miastku z wykorzystaniem słupskiej placówki. Jednak to, czy do konsolidacji dojdzie, będzie uzależnione od wyniku audytu.

„Na spotkaniu ustalono, iż dalsze rozmowy będą podjęte po sporządzeniu wiarygodnego, rzetelnego audytu miasteckiego szpitala" – informuje w oświadczeniu Zarząd Województwa Pomorskiego. Nie padły na spotkaniu żadne kwoty ani liczby, bo bez rzetelnych danych nie było to możliwe. Kolejne spotkanie w tej sprawie odbędzie się po wykonaniu audytu i zgromadzeniu innych dokumentów niezbędnych do podjęcia decyzji.

Dla miasteckiego szpitala połączenie z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Słupsku to prawdopodobnie jedyna obecnie opcja, by uratować placówkę. Władze Miastka zapewniają, że robią, co się da, by doprowadzić do połączenia ob placówek.

– To jedyny słuszny kierunek, który umożliwi zabezpieczanie opieki medycznej w Miastku. Dążymy do tego, żeby przekazać stosowne dokumenty i doprowadzić finalnie do konsolidacji szpitala miasteckiego ze szpitalem w Słupsku – zaznacza Daniel Radziszewski, zastępca burmistrza Miastka, który odniósł się do oświadczenia zarządu województwa. – Odbieram je pozytywnie. Znalazła się w nim informacja, że najpierw zostanie wykonany audyt i wycena spółki, co pozwoli na dalsze decyzje. Droga jest otwarta i jako miasto chcemy zrobić wszystko, żeby do tego doszło i zapadła pozytywna decyzja dotycząca konsolidacji. Natomiast co do kwot, które padły na sesji, był to tylko przykład tego, że konsolidacja placówek może przebiegać w różnych wariantach. To będzie zależało od akceptacji dokumentów po wycenie i dalszych rozmowach. Ukłon w stronę marszałka, że rozmowa o takiej konsolidacji jest możliwa.

Przypomnijmy, że nowym prezesem Szpitala Miejskiego w Miastku jest Teresa Finkiewicz, która ma za zadanie doprowadzić do konsolidacji szpitala w Miastku ze szpitalem w Słupsku.

©℗

REGION

Gapowicze kosztują miliony. Pomorze na podium niechlubnego rankingu

Wojciech Lesner

Pomorskie zajmuje trzecie miejsce w Polsce pod względem wysokości długów za jazdę bez biletu w komunikacji miejskiej. Według BIG InfoMonitor ponad 14 tys. osób zalega z opłatami, a suma nieuregulowanych należności przekracza 22 mln zł. Kim najczęściej jest gapowicz?

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Gapowicze powodują realne problemy finansowe dla przedsiębiorstw komunikacyjnych

Wbrew pozorom większość gapowiczów to wcale nie uczniowie czy studenci. Najliczniejszą grupę stanowią osoby w wieku 35-44 lata, których w bazie BIG InfoMonitor widnieje blisko 40 tys. Problem ma więc charakter powszechny i dotyczy przede wszystkim osób dorosłych, aktywnych zawodowo.

Z obserwacji BIG InfoMonitor wynika, że wakacje i wzmożony sezon urlopowy wcale nie minimalizują liczby gapowiczów korzystających z transportu miejskiego. Od dwóch lat liczba dłużników, jak i łączna kwota zaległości osób niepłacących za przejazdy wyraźnie wzrasta w październiku i listopadzie. Przed dokonaniem wpisu musi zostać wysłane listem poleconym ustawowe wezwanie do zapłaty. Jeśli dług nie zostanie spłacony w ciągu 30 dni od wysłania wezwania, zarządca transportu miejskiego może dokonać wpisu do rejestru.

- Niesolidni dłużnicy nierzadko zakładają, że niezapłacone kary za przejazdy z czasem samoistnie znikną lub ulegną przedawnieniu. Należy jednak pamiętać, że wpis w rejestrze pociąga za sobą realne konsekwencje. Dłużnik może spotkać się z odmową zakupu sprzętu na raty, odrzuceniem wniosku o abonament telekomunikacyjny czy kredyt w banku. Wakacje to dobry moment na weryfikację swoich zobowiązań w BIG i uregulowanie zapomnianych zaległości, by uniknąć jesienią przykrych niespodzianek – podsumowuje Waldemar Rogowski, główny analityk BIG InfoMonitor.

KRÓTKO

Powiat bytowski

Będzie sprzęt dla strażaków ochotników

Kilka jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych oraz gmin w powiecie bytowskim otrzyma dofinansowanie na zakupu sprzętu i wyposażenia. Wsparcie otrzymają:
OSP Borowy Młyn – 30 000 zł na hydrauliczny rozpieracz ramieniowy,
OSP Mikorowo – 20 000 zł na nagrzewnicę do namiotu, namiot ratowniczy i zestaw oświetleniowy,
OSP Płotowo – 95 000 zł na samochód pożarniczy
Gmina Studzienice – 101 000 zł na nowy samochód ratowniczo-gaśniczy,
Gmina Tuchomie – 20 755 zł na radiotelefony przenośne, defibrylatory i zestaw ratowniczy w plecaku.
Jak informuje Starostwo Powiatowe w Bytowie, sprzęt ma służyć strażakom podczas akcji, ale przede wszystkim mieszkańcom powiatu. **(WF)**

0011557262

Panu Pawłowi Kończykowi
Starszemu Referendarzowi Sądowemu w Sądzie Rejonowym w Słupsku
oraz
Pani Joannie Kończyk
Prezesowi Sądu Rejonowego w Słupsku
wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy z powodu śmierci
Ojca i Teścia
składają
Wiceprezesi, Dyrektor, sędziowie, asesor sądowy, referendarze, kuratorzy, asystenci sędziów i pracownicy Sądu Rejonowego w Słupsku

eprasa.pl 7adc532cd0

AKCJA CHARYTATYWNA 0311545627

eprasa.pl 7adc532cd0

FOKUS

• **Marsz Pamięci** w 84. rocznicę rozpoczęcia przez Niemców „Grossaktion" przejdzie dziś ulicami Warszawy

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poniżej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiejkolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osiągnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

O posiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny" – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości". – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica" w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

eprasa.pl 7adc532cd0

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek", odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek" pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpadać nieformalna „umowa społeczna" między Kremlem a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.

FOT. KREML.RU

Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie" wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków".

FOT. MOHAMMED HUWAIS/AFP/EAST NEWS

Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków". Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilometrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70% eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważa, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rzędu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rzędu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozostanie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji" – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróżach – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje".

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild" pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

eprasa.pl 7adc532cd0

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

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 kąpieli, 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.

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. Częstą przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np. przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

FOT. 123RF

Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niezbilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów, ● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyny, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnych.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żylne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (Aesculus hippocastanum) czy arniki górskiej (Arnica montana). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżylakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjaliście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalane z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

eprasa.pl 7adc532cd0

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wytrenować swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.
- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.
- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.
- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucia.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.
- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.
- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenozynę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.

FOT. 123RF.COM

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

FOT. GETTY IMAGES

Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencję – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.

eprasa.pl 7adc532cd0

ORTODONCJA

FOT. GETTY IMAGES

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwać, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesje, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pękania szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzega u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchni truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszczającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki" ciemnieją po dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt".

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:
- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osuszyć skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatory wokół mieszków i porów bolą i swędzą.

FOT. GETTY IMAGES

Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

eprasa.pl 7adc532cd0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób koszmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną", podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywoływaną przez paciorkowca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagającym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wody pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżać temperaturę stopniowo tak,aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

FOT. GETTY IMAGES

Ola Głowacka

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu" na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu", zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ilu pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin", który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym terminie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiążą się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy nie sięgali po używki, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na rowerach stacjonarnych o stopniowo rosnącej intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

eprasa.pl 7adc532cd0

SERIALOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stiopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czeka ich wspaniały dzień... Tymczasem Kluskowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... lądują na SOR-ze! Z kolei Julka pogrąża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Jula postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyk, w domu nagle pojawia się Ania. To zrujnuje plany dziewczyny, by zamiast się uczyć, odurzać się?

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56" to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Caterinie Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chce dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedna z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda plątał się w zeznaniach z innych przyczyn.

eprasa.pl 7adc532cd0

SZCZECIN

Utopijny spektakl w unikalnej zamkowej scenerii

Opr. red.

Śūnyatā.exe to audiowizualny performance na styku technologii i duchowości Wschodu – przestrzeń, w której algorytm spotyka pojęcie pustki. Za warstwę wizualną odpowiadają dr hab. Jakub Wróblewski oraz PXLD Paweł Dyja z warszawskiej APS.

FOT. ARCHIWUM

Występ odbędzie się na tarasach Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie

MANOID to producent muzyczny, performer live, sound designer i DJ. Pod koniec 2018 roku wydał swój debiutancki album „Truth LP" w niemieckiej wytwórni hafendisko. Album został doceniony przez krytyków muzycznych w całej Europie (m.in. otrzymał tytuł „Albumu Miesiąca" w magazynie FAZEmag), a teledysk do utworu „Take Me" w reżyserii VJ Emiko zdobył pierwszą nagrodę w kategorii „Muzyka elektroniczna" na PL Music Video Awards i został zaprezentowany na Berlin Music Video Awards. Występując na żywo, MANOID wielokrotnie pojawiał się na największych polskich festiwalach, takich jak Tauron Nowa Muzyka czy Open'er, a także za granicą – od Islandii po Koreę Południową. W 2019 roku zagrał na głównej scenie Audioriver Festival, gdzie premierowo zaprezentował utopijny spektakl „Afterhuman Afterparty" współtworzony z duetem Hashimotowiksa. Transmisja tego występu zdobyła nagrodę Munoludy 2019 w kategorii „Najlepsze wydarzenie online w Polsce". W listopadzie 2025 roku ukazała się nowa pływa MANOIDA – I_N_T_E_R_V_A_L_S, na którym artysta łączy emocjonalną głębię z precyzyjnym, hipnotyzującym brzmieniem.

EnvoExp to DJ i live-aktowiec pochodzący z Dolnego Śląska. Muzyka EnvoExp zanurzona jest głównie w odmętach hypnotic techno i organic house. Jego selekcja bierze się z chęci dotarcia do źródeł techno, czyli połączenia człowieka z maszyną, powtarzających się elementów i elektronicznych, robotycznych brzmień. Często eksperymentuje z różnymi gatunkami muzyki – pozwala mu to swobodnie swingować pomiędzy różnymi stylami, zaczynając od delikatnych, przestrzennych brzmień organic house, deep house, aż po głębokie brzmienia hypnotic techno. Jego sety to niezapomniana podróż przez różnorodne dźwiękowe krajobrazy, pełne zaskakujących zwrotów akcji i nieoczekiwanych połączeń. Nie boi się eksperymentować i przekraczać granic gatunków, tworząc unikalne i niepowtarzalne muzyczne doświadczenia.

Wstęp na wydarzenie kosztuje 20 i 25 zł.

NAD MORZEM

Słowiańska Moc ponownie zawita do Ustronia Morskiego

J Zilla

Festiwalu „Słowiańska Moc" potrwa do 24 lipca. Wydarzenie ma na celu popularyzację słowiańskiego dziedzictwa poprzez muzykę, rzemiosło oraz współczesne interpretacje dawnych tradycji.

FOT. ARCHIWUM

Wstęp dla publiczności jest bezpłatny.

Program festiwalu „Słowiańska Moc" obejmuje cztery dni wydarzeń. Pierwsze trzy dni poświęcone będą warsztatom gry na lirze korbowej prowadzonym przez Pawła Płoskonia. Kulminacją festiwalu będzie 24 lipca w amfiteatrze w Ustroniu Morskim.

W ZŁOCIEŃCU

Kosmiczne Święto Drawy wraca do Złocieńca

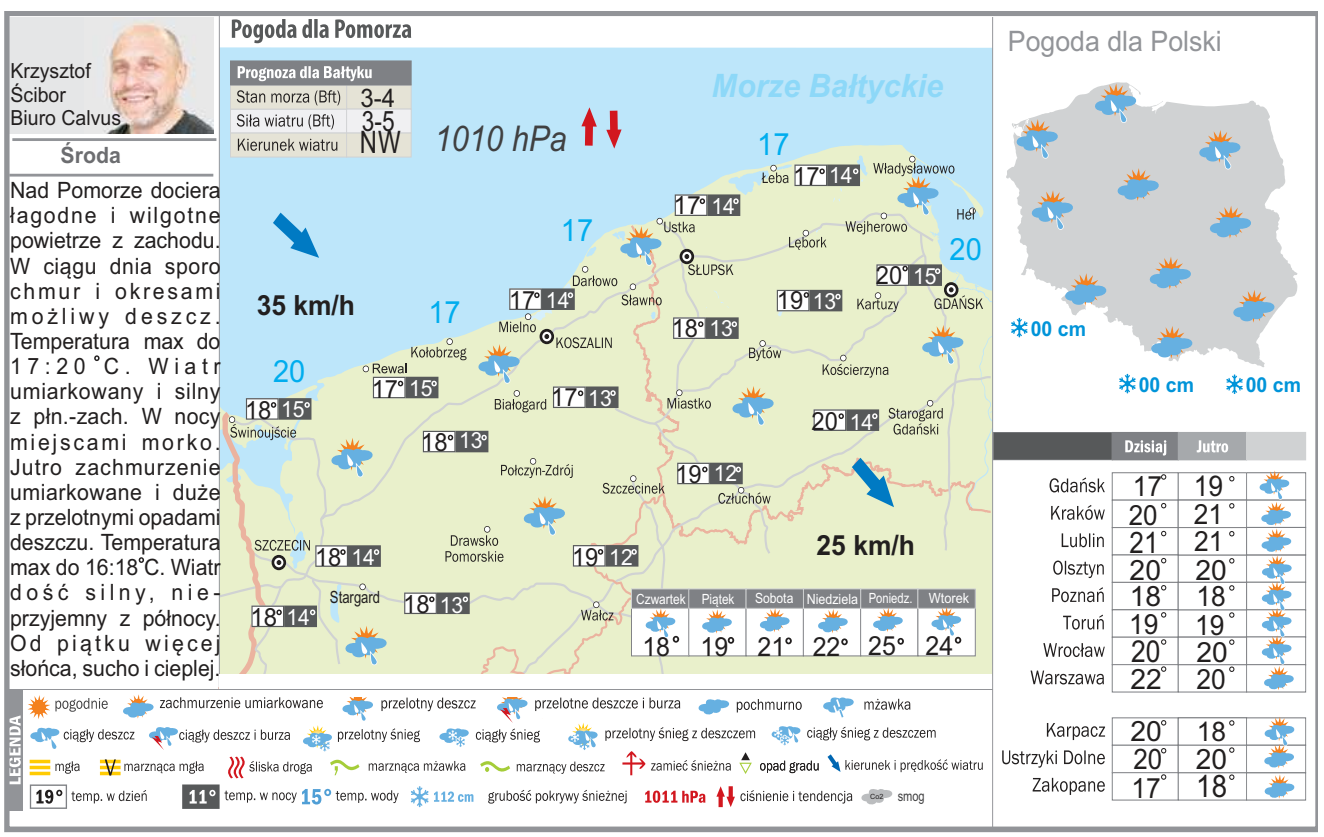
J Zilla

Złocieniec przygotowuje się do jednego z największych wydarzeń plenerowych tego lata.

W dniach 24-26 lipca odbędzie się Kosmiczne XI Święto Drawy, które połączy koncerty znanych artystów, rodzinny piknik, tradycyjny korowód Królowej Drawy oraz widowisko teatralne pod gołym niebem.

Tegoroczna edycja, utrzymana w międzygalaktycznej konwencji, przeniesie główną część wydarzeń na Stadion Miejski, który na trzy dni zamieni się w „kosmiczną bazę". Muzyczne emocje rozpoczną się już w piątek.

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM dom Stowięcino 15 gmina Główczyce 608-411-749.

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 7adc532cd0

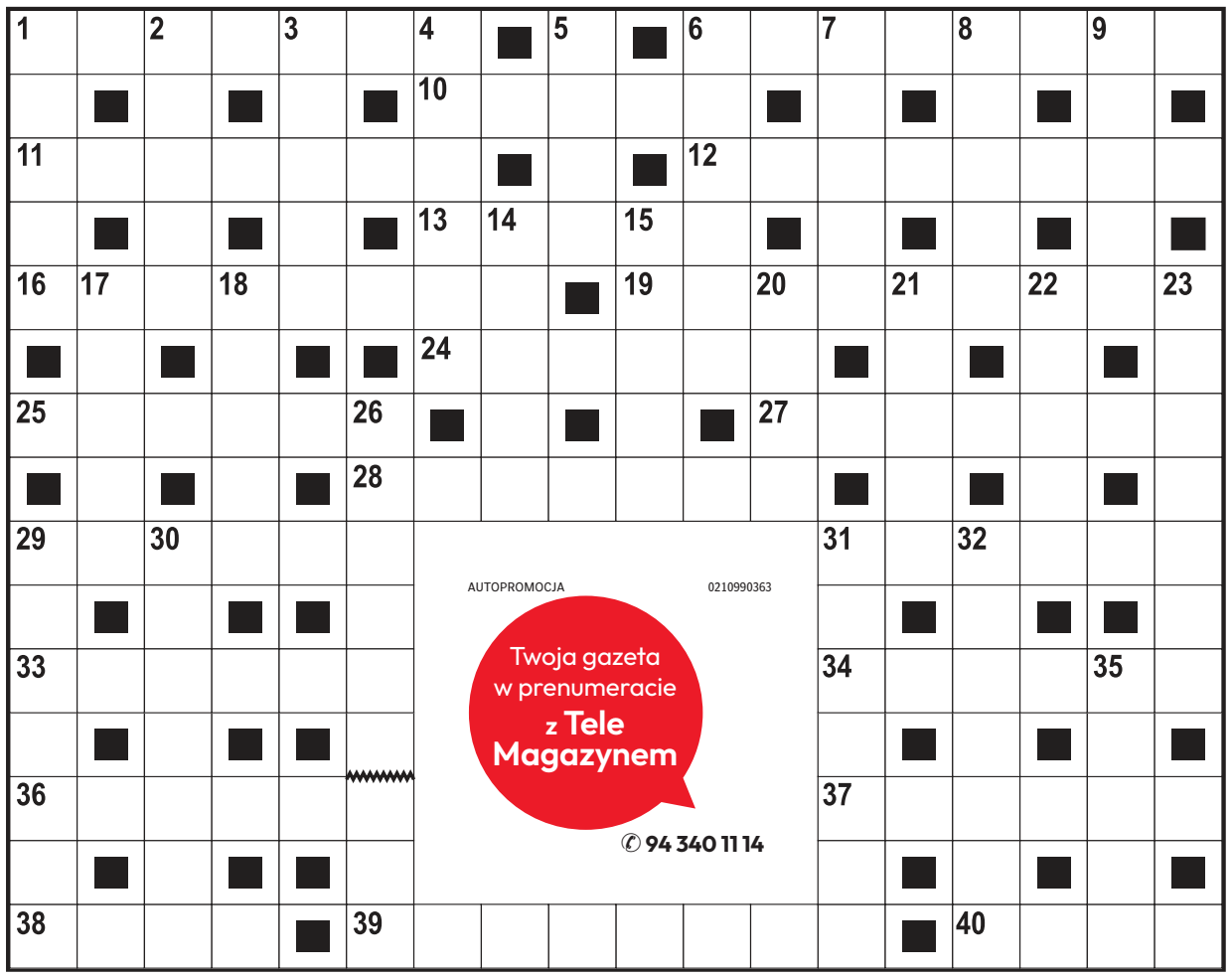
KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:

1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy",
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy",
19) pieczątka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:

1) … drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto …", powieść Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) … błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekańcami,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

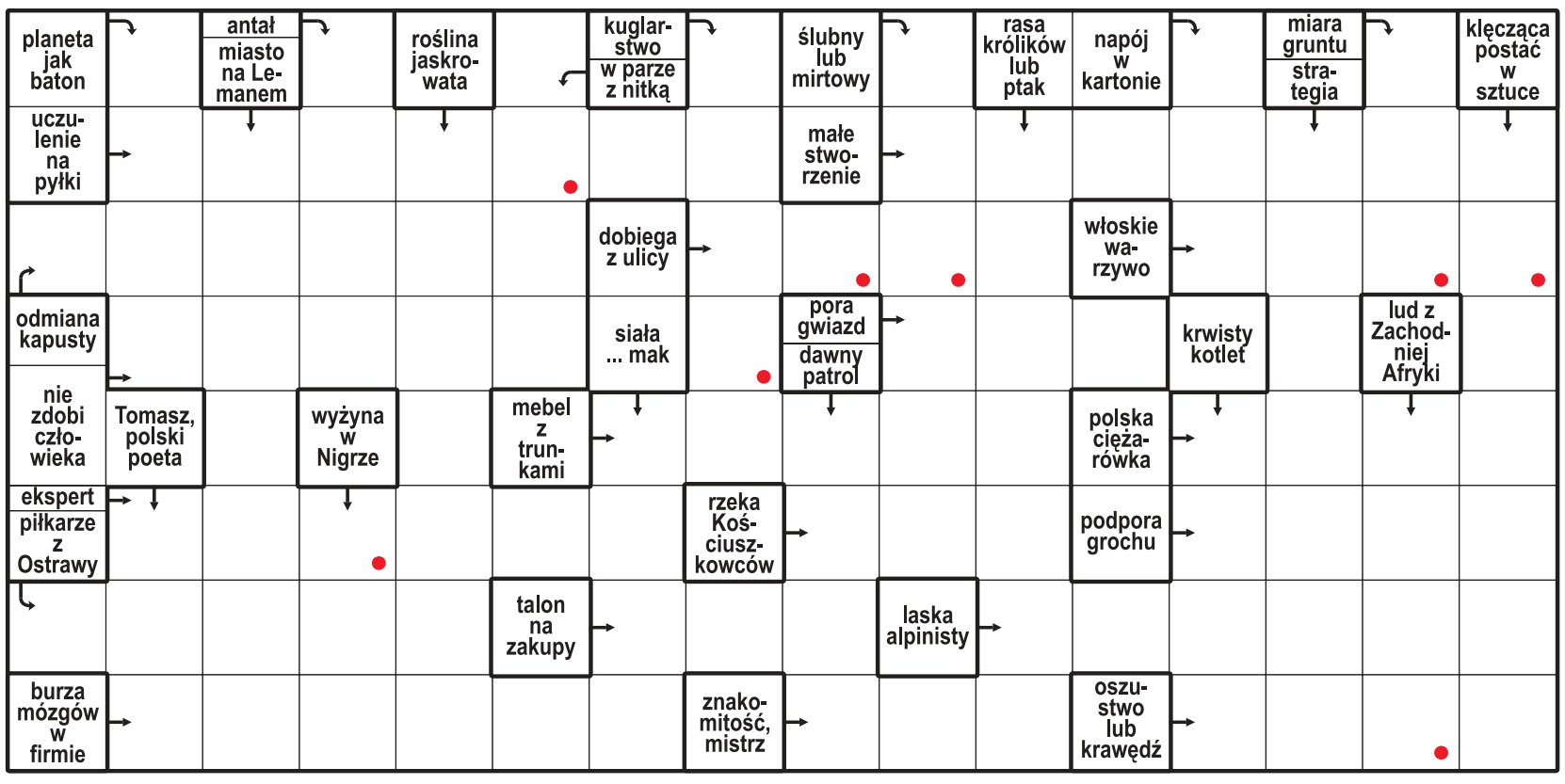


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 110

D	■	B	■	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	■	R	■	D		
Z	Ł	U	D	A	■	N	■	L	■	E	■	K	L	U	C	Z			
I	■	Ł	■	K	A	S	J	E	R	K	A	■	O	■	D	■	I		
E	R	A	T	O	■	E	■	■	E	■	P	A	N	T	E	R	A		
Ż	■	W	■	T	■	K	O	L	A	N	O	■	T	■	R	■	Ł		
A	T	A	L	A	N	T	A	■	■	E	L	D	O	R	A	D	O		
■	U	■	I	■	A	■	Z	B	Ó	R	■	R	■	O	■	E	■		
D	R	A	T	E	W	K	A	■	■	W	I	O	Ś	L	A	R	Z		
■	M	■	W	■	I							P	■	K	■	B	■		
B	A	L	A	N	S							S	Z	A	T	Y	N		
I	■	O	■	I	■							■	W	■	A	■	I		
B	E	R	B	E	Ć							P	I	Ę	T	R	O		
O	■	E	■	C	■							■	N	■	A	■	S		
S	Z	N	U	K	■							■	K	O	M	I	K		
Z	■	S	■	A	U	T	O	S	T	R	A	D	A	■	I	■	A		

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna, jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązywanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrzędzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

eprasa.pl 7adc532cd0

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcjoner Luis de la Fuente znakomicie poukładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czteroosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał łatwego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik zatrzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafiał w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Miroslava Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najskuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martinez (Argentyna) - Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsi (Hiszpania), Lisandro Martinez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) - Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) - Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

©℗

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver Whitecaps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem napływającym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy" szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Obu, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.

FOT. KAMIL KRZACZYNSKI/AFP/EAST NEWS

Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple" zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Meczu Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Obaj Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars.

Jeśli Messi wykorzysta 21-dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon w Pucharze Mistrzów.

W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst.

eprasa.pl 7adc532cd0

SPORT

• **Kacper Helman (Baszta Bytów)** zajął 23. miejsce w Mistrzostwach Polski Cross-Country w Polanicy-Zdroju.

TRIATHLON

Do Gdyni wróciła jedna z największych imprez

Po roku przerwy wróciły zawody Enea Ironman 70.3 Gdynia. Do rywalizacji w głównej konkurencji przystąpiło ponad tysiąc zawodników. Najszybciej linię mety minął Niemiec Maximilian Sperl. Za nim był Anglik Andrew Horsfall-Turner

Paweł Stankiewicz

Rywalizacja na dystansie Ironman 70.3. była najważniejszym i najbardziej prestiżowym wydarzeniem tych trzydniowych zawodów. Trasa prowadziła wodami Zatoki Gdańskiej, potem malowniczymi i pagórkowatymi drogami Kaszub, a na koniec ulicami centrum Gdyni. Zawodnicy finiszowali w centrum plaży miejskiej, a w sumie pokonali około 113 kilometrów.

- Fantastyczny wyścig. Byłem rok temu w Krakowie i nie wiedziałem, że te polskie wyścigi są takie świetne. Atmosfera na finiszu to kompletne szaleństwo. Pierwsza część trasy rowerowej nie była dla mnie łatwa, ale już druga część była dla mnie super zabawą - powiedział Niemiec Maximilian Sperl (czas 3:43.48), zwycięzca Enea Ironman 70.3 Gdynia.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Robert Wilkowiecki zajął czwarte miejsce w Gdyni

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Uczestnikiem Enea Ironman 70.3 Gdynia był Damian Bąbol

Czwarte miejsce Polaka

Kolejne miejsce zajął Andrew Horsfall-Turner (3:47.23) z Wielkiej Brytanii, a na najniższym stopniu podium stanął Lars Homholt (3:48.v40) z Danii, który w części biegowej wyprzedził Roberta Wilkowieckiego.

- Do trzeciego miejsca zabrakło centymetrów, do wygranej bardzo dużo dzisiaj. To był bardzo ciężki dzień dzisiaj. Gdyby nie publiczność, to pewnie ciężko byłoby mi dojechać do mety w ogóle. Jak człowiek czuje się dobrze, to łatwo zmusić organizm do wysiłku. Ja jednak wciąż odczuwam efekty kontuzji sprzed kilku tygodni - powiedział Wilkowiecki, który zajął czwarte miejsce.

Przeszczęśliwa na mecie

Wśród pań zwyciężyła Polka Agnieszka Gadomska (4:15.42). - Dziś dobrze się czułam. Jestem przeszczęśliwa. Móc wygrać w Polsce, z towarzyszeniem tych kibiców, to jest coś niesamowitego. Na przepięknej trasie kolarskiej kibice krzyczeli „Dawaj Aga", to mnie poniosło. Najlepsza trasa kolarska na jakiej jechałam - zdradziła Agnieszka.

Bardzo interesująca była rywalizacja na dystansie Enea 5150 Gdynia. To dystans olimpijski, na który złożyło się 1,5 kilometra pływania, 40 kilometrów pagórkowatej trasy kolarskiej i wreszcie 10 kilometrów biegu głównymi ulicami Gdyni. Wśród mężczyzn zwyciężył Jakub Brzóska (Twister Team/SportLoveKielce) z czasem 1:58.09, a wśród kobiet Małgorzata Granicka (Szala Coach) z czasem 2:22.44.

- Bardzo się cieszyłam, że Gdynia wraca na mapę Ironman Polska. To jak mój drugi dom. Wszystko dziś dopisało, zarówno pogoda jak i kibice, wśród których było mnóstwo moich przyjaciół - przyznała na mecie Granicka.

- Przyjechałem tu krótko po obozie treningowym, więc startowałem na trochę zmęczonych nogach, ale dałem radę. Pogoda była dziś wymarzona, wiatr dał dziś możliwości rozwinięcia super prędkości - dodał Brzóska.

Rywalizację sztafet wygrała drużyna MKM Trio w składzie Michał Laskowski, Kacper Wiszniewski, Mateusz Linda (czas 2:04.11).

Triathlonową rywalizację w Gdyni zaczął piątkowy Night Run. Wystartowało ponad 800 osób, którym przyszło rywalizować w trudnych warunkach w ulewie. Mateusz Lipiński z Mana Lake Team wygrał „piątkę", który pokonał trasę w czasie 14 minut i 43 sekund. Wśród kobiet pierwsza na metę linię mety minęła Zuzanna Głombiowska.

- Dzisiaj było ciężko, warunki nie były łatwe, ale udało się. Teraz na celowników Kraków i Good Morning Run. Choć już wiem, że tam będzie mocniejsza konkurencja. No ale bawimy się tym bieganiem - powiedział Lipiński.

- Warunki były całkiem przyjemne. Trochę padało, ale to nic. Wiało, ale także pchało do przodu. To fenomenalne było - dodała na koniec Głombiowska.

KOSZYKÓWKA

Energa Czarni Słupsk i AMW Arka Gdynia zabezpieczają polską część składów

Rafał Rusiecki, (LIS)

20-letni Aleksander Kornacki podpisał umowę z Czarnymi. Rosły zawodnik (210 cm) ostatnie lata spędził w USA.

Podkoszowy jest wychowankiem Legii, ale ostatnio reprezentował dwie akademie w Stanach Zjednoczonych. Teraz wrócił do Polski i skorzystał z oferty Czarnych. - Kornacki przy swoim wzroście jest zawodnikiem dobrze wyszkolonym technicznie, a połączenie wzrostu, umiejętności i szybkości daje mu duże możliwości dalszego rozwoju - podkreśla słupski klub.

Kornacki ma za sobą też kilka występów w reprezentacji Polski do lat 20. W ekipie Czarnych będzie rezerwowym.

AMW Arka Gdynia ma za sobą bardzo udany sezon 2025/2026, w którym weszła do półfinałów, a ostatecznie grę zakończyła na 4. miejscu. To sprawiło, że w górę poszły kontraktowe oczekiwania części koszykarzy.

Drugi sezon w Gdyni spędzi rozgrywający Kamil Łączyński. To efekt aktywowania klauzuli poprzedniej umowy. Reprezentacyjny koszykarz nie bez przyczyny nazywany jest „Marszałkiem". Wspierać go będą Jarosław Zyskowski oraz Jakub Garbacz. Pierwszy z nich to najlepszy strzelec żółto-niebieskich, z uśrednionym wynikiem prawie 13 punktów na mecz. Z kolei Garbacz rozpocznie piąty sezon w Gdyni, a jego kontrakt obowiązywać będzie do końca rozgrywek 2027/2028.

Doświadczonych graczy wspierać będą rozgrywający Filip Kowalczyk oraz skrzydłowy Michał Nagel. 20-letni obwodowy Kowalczyk rozwija się w Gdyni, gdzie pod koniec października 2024 roku zadebiutował w PLK. Natomiast mierzący 201 centymetrów wzrostu Nagel przeniósł się na północ Trójmiasta z Sopotu.

Wiadomo już, że w drużynie Arki nie będzie grać Adam Hrycaniuk. Popularny „Bestia" zakończył karierę. W Gdyni nie zagrają także Amerykanin Luke Barrett (przenosi się do Benfiki Lizbona), a przede wszystkim świetny pod koszem Litwin Einaras Tubutis (wybrał Neptunas Kłajpeda). Znaki zapytania, ze wskazaniem na wybór innych lig, stoją natomiast przy nazwiskach Amerykanina Mike'a Okauru oraz Chorwata Kresimira Ljubicicia. Działacze szukają ich następców.

Na razie jedynym nowym transferem do klubu pozostaje Alex Stein. Amerykański obwodowy ostatnio występował w Słupsku, a pracował tam m.in. z trenerem Mantasem Cesnauskisem. ©℗

eprasa.pl 7adc532cd0