**Arkadiusz Marchewka:** Chcemy, by prowadzenie działalności żeglugowej w Polsce było opłacalne **str. 2**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Z tymi chorobami do sanatorium nie pojedziesz – str. 8
Jak odróżnić alergię od zwykłego przeziębienia – str. 9

STRONA ZDROWIA


# GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 13.05.2026

Nr 109 (5867)
Nakład: 4.340 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)


**Tysiące wykroczeń** na jednym skrzyżowaniu. Kierowców obserwuje tu 26 kamer **str. 3**

**Duże zmiany** w budżecie Szczecina. Radni przekazali dodatkowe 300 mln zł na inwestycje **str. 4**

**25-latek** przed policją podawał się za swojego brata bliźniaka **str. 4**


Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570


SPORT

**King z Zastalem** napiszą kolejny rozdział w tym sezonie. Pierwszy akt w Szczecinie **str. 16**

FOT. MIKOŁAJ TOMCZAK

# Zamek będzie miał dwa nowe dziedzińce

Przynajmniej dwa lata potrwa remont obu dziedzińców Zamku Książąt Pomorskich. Umowa na ich modernizację została już podpisana. Koszt prac to 36 mln zł **str. 4**

**Trzecia próba** uregulowania rynku kryptowalut. Posłowie mają dwa projekty ustaw **str. 6**

**Donald Trump** leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem. Chce rozmawiać m.in. o arsenale jądrowym **str. 7**

**KONGRES** GOŚCIEM HONOROWYM BĘDZIE RADOSŁAW SIKORSKI

# Ważne rozmowy o gospodarce morskiej

**Leszek Wójcik**
Szczecin

**Dziś rozpoczyna się dwudniowy 12. Międzynarodowy Kongres Morski – jedno z najważniejszych wydarzeń debaty strategicznej poświęconej gospodarce morskiej, bezpieczeństwu, żegludze i europejskim portom.**

Międzynarodowy Kongres Morski w Szczecinie to jedno z najważniejszych wydarzeń poświęconych gospodarce morskiej w Polsce i regionie Morza Bałtyckiego. Co roku gromadzi przedstawicieli administracji publicznej, biznesu, nauki oraz ekspertów branżowych, co sprawia, że stał się platformą debaty o kluczowych kierunkach rozwoju sektora morskiego, w tym infrastruktury portowej, bezpieczeństwa i transformacji energetycznej.

Wydarzenie będące od lat jednym z najważniejszych forów debaty o kierunkach rozwoju sektora morskiego w Europie, rozpocznie się rozmową inauguracyjną z udziałem wiceprezesa Rady Ministrów i Ministra Spraw Zagranicznych Radosława Sikorskiego – przypomnijmy, że w ubiegłym roku gościem specjalnym był premier Donald Tusk.

Temat dyskusji: „Europa na kursie strategicznym – bezpieczeństwo, suwerenność i przyszłość współpracy gospodarczej". To będzie prawdopodobnie jedno z kluczowych wystąpień Kongresu, poświęcone przyszłości Europy, aktualnym wyzwaniom geopolitycznym oraz kierunkom dalszej współpracy gospodarczej.

Obecność szefa polskiej dyplomacji nadaje tegorocznej edycji Kongresu szczególny wymiar – wpisując debatę o gospodarce morskiej w szerszy kontekst geopolityczny i strategiczny. Europa stoi dziś bowiem w obliczu redefinicji swojej roli na arenie międzynarodowej, a bezpieczeństwo morskie i niezależność gospodarcza stają się kluczowymi elementami tej układanki.

– Radosław Sikorski to jeden z najbardziej doświadczonych polityków w Polsce – twierdzi Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie. – Jest obeznany nie tylko w sprawach międzynarodowych, ale także gospodarczych i związanych z naszym bezpieczeństwem. Liczymy na ognistą dyskusję pełną praktycznych informacji dla przedsiębiorców. Geopolityka odgrywa znaczącą rolę w naszym życiu. Nie da się już obecnie prowadzić biznesu bez spoglądania na informacje ze świata. Musimy żyć lokalnie, ale myśleć globalnie. Pokazała nam to choćby sytuacja związana z konfliktem na Bliskim Wschodzie.

W podobnym duchu wypowiedział się Łukasz Zemski, członek prezydium Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie.

– Geopolityka dotyka gospodarkę morską, transport, sektor offshore, a także budownictwo, handel i usługi – podkreśla. – Planując swoje biznesy, nie możemy już nie brać pod uwagę kontekstów światowych. Międzynarodowy Kongres Morski będzie idealną przestrzenią do dyskusji o inwestycjach strategicznych.

Ministerstwo Infrastruktury, jako współorganizator wydarzenia, będzie reprezentowane przez sekretarza stanu Arkadiusza Marchewkę, który odpowiada w resorcie za obszar gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej.

Podczas 12. Międzynarodowego Kongresu Morskiego w Szczecinie odbędą się trzy debaty plenarne i dwanaście paneli dyskusyjnych w czterech blokach tematycznych. Weźmie w nich udział blisko stu ekspertów, liderzy branży i przedstawiciele administracji, którzy będą rozmawiać o przyszłości sektora morskiego w dynamicznie zmieniającym się świecie. O czym konkretnie? O bezpieczeństwie Bałtyku, przyszłości żeglugi i portów, offshore, transformacji energetycznej oraz globalnych łańcuchach dostaw i logistyce.


*więcej str. 2*

FOT. ARCHIWUM

**Międzynarodowy Kongres Morski od lat jest miejscem wypracowywania rekomendacji i kierunków działań dla rozwoju polskiej gospodarki morskiej oraz wzmacniania jej pozycji w Europie.**


eprasa.pl 5480d96271

Jutro w naszej gazecie
**Pod paragrafem**

Owiani sekretami lubelscy masoni spotykali się w pałacu, który później stał się siedzibą biskupów. Tam odprawiano tajemne rytuały i obrzędy.

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński **94 340 11 14**
**bok.prenumerata@polskapress.pl**
**prenumerata.gp24.pl**

## KALENDARIUM

**13 MAJA**
**POLSKA**
**1794**
Insurekcja kościuszkowska: w warownym obozie pod Połańcem wojska Naczelnika Siły Zbrojnej Tadeusza Kościuszki odparły atak oddziałów rosyjskich gen. mjr. Fiodora Denisowa.
**1926**
Zamach majowy: walki w Warszawie pomiędzy siłami rządowymi a oddziałami marszałka Józefa Piłsudskiego.
**1940**
Z Oflagu II B Arnswalde w Choszcznie uciekło kanałami centralnego ogrzewania 22 polskich oficerów. Schwytano 17 z nich, a 5 przedostało się do Warszawy.
**1944**
215 amerykańskich samolotów przeprowadziło nalot bombowy na Szczecin.
**1986**
Rzecznik prasowy rządu Jerzy Urban, w reakcji na zapowiedź podarowania przez USA transzy mleka w proszku dla głodnych polskich dzieci, zapowiedział wysłanie bezdomnym w Nowym Jorku 5 tysięcy koców i śpiworów.

**ŚWIAT**
**1710**
W Berlinie założono klinikę Charité, obecnie największą w Europie.
**1787**
Brytyjska Pierwsza Flota wypłynęła z 1487 osobami (w tym 778 skazańcami), w celu założenia w Nowej Południowej Walii pierwszej europejskiej kolonii na kontynencie australijskim.
**1806**
W amerykańskim czasopiśmie „The Balance and Columbian Repository" ukazała się pierwsza definicja koktajlu alkoholowego.
**1917**
Troje dzieci z wioski w pobliżu miasta Fátima w Portugalii miało doznać objawienia Matki Bożej.
**1940**
Nowy brytyjski premier Winston Churchill powiedział w inauguracyjnym przemówieniu przed Izbą Gmin, że może obiecać jedynie krew, znój, pot i łzy.
**1981**
Na Placu Świętego Piotra w Rzymie Turek Mehmet Ali Ağca dokonał nieudanego zamachu na papieża Jana Pawła II.

# Chcemy, aby prowadzenie działalności żeglugowej w Polsce było opłacalne

**Ynona Husaim-Sobecka**
Rozmowa

**z Arkadiuszem Marchewką wiceministrem infrastruktury**

**Opozycja twierdzi, że polska gospodarka morska jest w zapaści, a gdyby PiS był nadal u władzy, port kontenerowy w Świnoujściu już by zarabiał na siebie.**
Kłamią i kłamali, bo taki mają sposób na działania w polityce. Realizacja portu kontenerowego w Świnoujściu idzie zgodnie z planem. Prowadzimy wszystkie niezbędne działania, mamy już decyzję lokalizacyjną. Trwają prace związane z oczyszczaniem dna morskiego, mamy już wykonawców, którzy będą mogli zbudować drogę dojazdową. Wszczęta jest procedura wydania decyzji środowiskowej, zarówno dla siedemdziesięciokilometrowego toru podejściowego, jak i działań na lądzie. Zgodnie z naszym harmonogramem, końcówka 2029 r. to czas, kiedy ląd będzie gotowy. Jeżeli politycy PiS mówią, że port już by działał, to przypomnę tylko, w ich koncepcji port miał być gotowy w końcu 2029 roku.
To, że kłamią, to jest oczywiste. Ale dużo gorsze jest to, że w sposób perfidny próbowali tak ważną dla polskiej gospodarki morskiej inwestycję zepsuć. Budowa portu zewnętrznego w Świnoujściu została wpisana do strategii rozwoju portu w 2014 roku. W 2015 r. PiS dochodzi do władzy i przez osiem lat nie dzieje się nic. Na tydzień przed przegranymi wyborami podpisują umowę przedwstępną z inwestorem z Kataru, który ma wybudować port. Zgodnie z umową, inwestor katarski ma dwadzieścia cztery miesiące na zapewnienie finansowania dla tej inwestycji. My czekamy te dwadzieścia cztery miesiące, przeprowadzając analizy. I co? I okazuje się, że nie ma żadnych pieniędzy, a firma jest zarejestrowana w jakimś open office. Nie było żadnej woli realizacji przedsięwzięcia. PiS tuż przed wyborami otrzymał decyzję środowiskową, która zakładała, że głębokość tego portu będzie wynosiła czternaście i pół metra. To znaczy, że nie mogłyby tam wpłynąć kontenerowce, bo kontenerowce potrzebują siedemnastu metrów głębokości.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

**Arkadiusz Marchewka: – Musimy naprawiać sytuację i ratować PŻB. Sytuacja jest trudna, są jednak przygotowane środki na zapewnienie płynności finansowej**

Na każdą z tych fejkowych wiadomości polityków PiS mam twardą odpowiedź. Gospodarka morska rozwija się najlepiej w ostatnich latach. Mamy rekordowe przeładunki w portach, rekordowe inwestycje, największe finanse zagwarantowane w budżecie państwa na rozwój gospodarki morskiej. Realizujemy największe w historii programy. W sumie to będzie kwota około sześciu miliardów złotych.

**Za rok miało być wbicie pierwszej łopaty na budowie Przylądku Pomerania.**
I podtrzymuję te słowa. Trwają już prace związane z oczyszczaniem basenu, czyli miejsca, w którym powstanie nowy terminal. Mamy już ogłoszony przetarg na oczyszczenie dna morskiego toru podejściowego i zostały już otwarte oferty na wybór wykonawcy, który wybuduje drogę techniczną. Jest już wytyczone miejsce, gdzie to przedsięwzięcie będzie realizowane. W czerwcu zostanie podpisana umowa. Wykonawca przejmuje plac budowy.

**W minionym tygodniu stocznia Wulkan pochwaliła się wynikami. Przyniosła zysk. Czy to samo możemy powiedzieć o stoczni Gryfia? Chyba ma kłopoty ze skompletowaniem zarządu.**
W Gryfii jest członek zarządu, czyli zarząd funkcjonuje. W Stoczni Wulkan zastaliśmy sytuację krytyczną: 130 mln zł skumulowanej straty, nierentowne kontrakty, budowa doku zaawansowana w trzydziestu procentach i zero finansowania na tę inwestycję. Mierzyliśmy się z wielkimi wyzwaniami. Powiedziałem wtedy: czas partyjnych fachowców się skończył, przychodzą prawdziwi fachowcy. Teraz mamy 36 mln zł zysku netto, dwie sekcje doku postawione na wodzie, a statek do stawiania oznakowania nawigacyjnego jest w zaawansowanym stopniu budowy. Jest to pierwsza po 18 latach budowana jednostka pod klucz. W Gryfii sytuacja jest dobra, wynik finansowy za ubiegły rok jest dodatni. Jednak, żeby stocznia była konkurencyjna i zarabiała pieniądze, musimy przeprowadzić restrukturyzację procesów produkcyjnych. Jest zespół, który zajmuje się usprawnieniem tych procesów, wypracowaniem konkretnych propozycji działalności, myślę, że w ciągu najbliższych kilku miesięcy będzie plan działania.

**Czy ta stocznia zostanie dokapitalizowana?**
W Gryfii mamy bardzo dobrych stoczniowców i stocznia, jak każdy zakład produkcyjny, powinna odnawiać swój park maszynowy. W tej chwili jest budowany dok specjalnie dla Gryfii. Największy dok, w tej części Bałtyku, do którego będą mogły wpływać największe statki. Jestem przekonany, że w ciągu roku, maksymalnie półtora będziemy w stanie pokazać już nowy kierunek, w którym również Gryfia będzie zmierzać.

**Dochodzą dramatyczne wiadomości z Kołobrzegu. Polska Żegluga Bałtycka notuje gigantyczne straty i najprawdopodobniej zostanie sprzedana zagranicznym armatorom! – alarmuje były minister gospodarki morskiej. Prawdą jest, że w PŻB pensje są wypłacane w ratach.**
8 lat zastoju w branży promowej sprawił, że zagraniczna konkurencja przejęła znaczną część rynku. W Świnoujściu mieliśmy jeden terminal należący do naszego zarządu portu. Powstał alternatywny, drugi za zgodą pana ministra z PiS, który z jednej strony nie realizował polityki związanej ze wzmacnianiem polskich armatorów, z drugiej otwierał drzwi przed zagraniczną konkurencją. Więc dzisiaj my musimy naprawiać sytuację i ratować PŻB. Sytuacja jest trudna, natomiast są przygotowane środki na zapewnienie płynności finansowej. Sojusz polskich armatorów: Polskiej Żeglugi Morskiej, Euroafriki i Polskiej Żeglugi Bałtyckiej jest jedyną szansą na utrzymanie się na rynku. Pierwsze efekty z funkcjonowania spółki Polsca już widzimy. Więc ci, którzy doprowadzili do trudnej sytuacji, powinni sami uderzyć się w pierś i nie przeszkadzać. Warto tu przypomnieć, że jak nie wybudowano promów dla PŻB, zdecydowano o wyleasingowaniu promu Varsovia z włoskiej stoczni. Miał być napędzany LNG. Jak go odebrano, to okazało się, że nie jest napędzany LNG, do tego brakowało części wyposażenia. Nie było nawet fotela dla kapitana, więc spółka stanęła przed gigantycznymi wydatkami uzbrajania statku, który nawet do niej nie należy! Spotkaliśmy się z szeregiem takich problemów, które pojawiły się na samym starcie. W 2015 roku udział polskich armatorów na zachodniej flance wynosił ponad osiemdziesiąt procent. Osiemdziesiąt procent ciężarówek płynęło na statkach polskich armatorów. Kiedy moi poprzednicy oddawali władzę, ten wskaźnik spadł do ponad sześćdziesięciu, bo straciliśmy ten udział na rzecz konkurencji zagranicznej. My dokapitalizowaliśmy spółkę Polskie Promy kwotą miliarda trzystu milionów złotych. Udało się odebrać pierwszą jednostkę.

**W styczniu w Szczecinie był chrzczony prom Jantar. Kiedy będzie drugi?**
Bursztyn we wrześniu ma przejść próby morskie. Myślę, że na przełomie września i października przypłynie do Szczecina i zostanie tutaj ochrzczony.

**Czy są widoki na trzecią jednostkę?**
Jesteśmy gotowi ten prom jak najszybciej zakontraktować. Negocjacje dotyczące szczegółów – głównie finansowych – pomiędzy stocznią a armatorem jeszcze trwają. Pieniądze na prom są zapewnione.

**Nowe promy też będą pod cypryjską banderą. Rada Ministrów pod koniec kwietnia przyjęła projekt ustawy, która ma wesprzeć przedsiębiorstwa żeglugowe i stworzyć warunki do funkcjonowania pod polską banderą. Kiedy ustawa ma szanse wejść w życie?**
Od ponad trzydziestu lat polscy armatorzy rejestrują statki za granicą, bo jest to po prostu tańsze. Chcemy, aby prowadzenie działalności żeglugowej w Polsce było znów opłacalne. Dlatego przygotowaliśmy projekt ustawy, który nazywa się ustawą o wsparciu przedsiębiorstw żeglugowych i stworzenia warunków ich funkcjonowania pod polską banderą. Są tam trzy zasadnicze propozycje. Po pierwsze: armatorzy albo ci, którzy są właścicielami statków lub zarządzają flotą, nie będą płacić podatku CIT, który jest dosyć wysoki, tylko niski podatek tonażowy. Będzie to najniższa stawka w całej Europie. Druga opcja to zwolnienie marynarzy z podatku PIT, po to, aby pływanie pod biało czerwoną było po prostu atrakcyjne. Jeżeli marynarze nasi pływają pod banderą Malty, Cypru czy Madery, Portugalii, to są zwolnieni z takiego podatku. I trzecia rzecz, istotna z punktu widzenia armatorów, to niższe koszty pracy. Mamy już przyjętą ustawę, która daje możliwość korzystania ze składek ZUS na preferencyjnych, niższych stawkach, co sprawia, że koszty prowadzenia działalności dla armatora są atrakcyjne. Te przepisy podatkowe będą obowiązywać od stycznia przyszłego roku.

eprasa.pl 5480d96271

# *nasz* REGION

**JAROSŁAWIEC**

**jazda bez wymaganych uprawnień** to nie jedyne przewinienia 35-letniego mieszkańca gminy Postomino. Mężczyzna kierował Audi będąc pod wyływem amfetaminy i marihuany. To jednak nie wszystko. W samochodzie mundurowi znaleźli też zawiniątka z suszem roślinnym i białym proszkiem. Kolejne narkotyki zabezpieczono w jego mieszkaniu. Wkrótce za popełnione czyny odpowie przed sądem. Grozi mu do 3 lat więzienia.

FOT. RCHIWUM

**DYŻURNY GŁOSU**
**Mariusz Parkitny**
**tel. 697 770 231**
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

# Tysiące wykroczeń na jednym skrzyżowaniu w Szczecinie

**Marek Jaszczyński**
Szczecin

**Ponad 200 kierowców przejechało na czerwonym świetle tylko w pierwszym kwartale tego roku na skrzyżowaniu ulic 26 Kwietnia, Derdowskiego i Taczaka w Szczecinie.**

To jedno z najbardziej monitorowanych skrzyżowań w mieście, gdzie działa system Red Light należący do Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym.

Od 25 stycznia 2024 roku skrzyżowanie obserwuje 26 kamer, które automatycznie wykrywają moment przejazdu pojazdu za sygnalizator podczas nadawanego czerwonego światła. Po przekroczeniu tzw. wirtualnej linii detekcji, urządzenie rejestruje wykroczenie.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

**Kamery rejestrują wykroczenia całą dobę**

Statystyki pokazują, że kierowcy nadal mają problem ze stosowaniem się do przepisów. W pierwszym kwartale 2026 roku system zarejestrował 217 przypadków przejazdu na czerwonym świetle. W całym ubiegłym roku było ich około tysiąca, a w 2024 roku aż 1,4 tysiąca.

Jak podkreślają służby, nie każda rejestracja kończy się mandatem.

- Każde zdarzenie wjazdu za sygnalizator nadający sygnał czerwony, automatycznie zarejestrowane przez system RedLight, jest weryfikowane przez pracowników poprzez szczegółową analizę nagrań z wszystkich kamer. W sytuacji kiedy pracownik stwierdzi, że kierujący pojazdem wjechał za sygnalizator celem ułatwienia przejazdu pojazdu uprzywilejowanego, poprzez niezwłoczne usunięcie się z jego drogi lub stosował się do polecenia osoby kierującej ruchem, to zdarzenie takie nie będzie zakwalifikowane jako wykroczenie - informuje Wojciech Król, rzecznik prasowy Głównego Inspektoratu Transportu Drogowego. Jeśli kierowca wjechał za sygnalizator, aby umożliwić przejazd karetce, straży pożarnej lub policji, albo wykonywał polecenia osoby kierującej ruchem, takie zdarzenie nie jest kwalifikowane jako wykroczenie i postępowanie nie jest prowadzone.

Na razie nie ma planów montażu kolejnych systemów Red Light w Szczecinie. ©℗

# Wrobił brata, gdy wpadł

**Mariusz Parkitny**
Szczecin

**25-latek odpowie przed sądem za fałszywe oskarżenie innej osoby. Okazał się nią brat bliźniak.**

Prokuratura zakończyła postępowanie w tej niecodziennej historii. W lipcu 2025 roku Patryk C., został zatrzymany na ul. Bogusława X do kontroli drogowej. Był pod wpływem narkotyków. Podczas wypełniania dokumentacji podał dane osobowe brata bliźniaka. Następnie podrobił jego podpis, podpisując się czytelnie jego imieniem i nazwiskiem w protokole przeszukania osoby, protokole badania śliny, oświadczeniu dotyczącym przekazania pojazdu, protokole badania krwi oraz protokole przesłuchania. Następnego dnia zgłosił się na komisariat i przyznał, że fałszywie pomówił brata. W przeszłości był karany sądownie.

Za zarzucane oskarżonemu czyny grozi kara pozbawienia wolności do lat 5.

REKLAMA 0011522798

**BURMISTRZ CEDYNI**

INFORMUJE,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego umieszczono wykaz nieruchomości do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy:

- lokal mieszkalny Piasek 4/3, gmina Cedynia.

**BURMISTRZ CEDYNI,**

ogłasza nieograniczone przetargi ustne na sprzedaż nieruchomości:

- działka nr 370/6 o pow. 0,1682 ha, obręb Stara Rudnica, gmina Cedynia (I przetarg); cena wywoławcza – 120.000,00 zł, wadium – 12.000,00 zł.

Do ceny działki zostanie doliczony podatek VAT wg stawki obowiązującej w dniu przetargu.

Przetarg na ww. działkę zostanie przeprowadzony w dniu 12.06.2026 r. o godz. 11:00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Cedyni – plac Wolności 1 (sala posiedzeń).

REKLAMA 0011521927

Minister Finansów i Gospodarki

**OBWIESZCZENIE**

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691), a także art. 72 ust. 6 w zw. z art. 72 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.),

**Minister Finansów i Gospodarki**

zawiadamia, **że wydał decyzję z dnia** 13 marca 2026 r., znak: DLI-I.7621.2.2022.APR.39 (KK), uchylającą w części i orzekającą w tym zakresie co do istoty sprawy, a w pozostałej części utrzymującą w mocy decyzję Wojewody Zachodniopomorskiego nr 22/2021 z dnia 13 grudnia 2021 r. znak: AP-1.7820.184-15.2019.DD/JR, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 102 na odcinku Lędzin – Trzebiatów (od km 52+197,20 do km 65+606,46)", sprostowaną postanowieniem Wojewody Zachodniopomorskiego z dnia 25 stycznia 2022 r. znak: AP-1.7820.184-20.2019.DD/JR. Z treścią decyzji Ministra Finansów i Gospodarki z dnia 13 marca 2026 r. wraz z załącznikami oraz aktami sprawy można zapoznać się w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, we wtorki, czwartki i piątki, w godzinach 10.00-14.30, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem (22) 323 40 70 – od poniedziałku do piątku w godzinach 10.30-14.30, jak również z treścią ww. decyzji (bez załączników) w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/obwieszczenia-decyzje-komunikaty oraz w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, tj. w Urzędzie Gminy w Karnicach oraz w Urzędzie Gminy w Trzebiatowie.

Data publikacji obwieszczenia i treści decyzji: 13 maja 2026 r.

AUTOREKLAMA 0111518929 AUTOPROMOCJA

**Czwartek** z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

**gs24.pl**
**gp24.pl**
**gk24.pl**

AUTOREKLAMA

strona podróży

**Piąta strona świata**

stronapodrozy.pl

eprasa.pl 5480d96271

# Dziedzińce zamkowe za chwilę zostaną zamknięte. Na dwa lata

Leszek Wójcik
Szczecin

**Przynajmniej dwa lata potrwa remont obu dziedzińców Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. Umowa na ich modernizację została we wtorek podpisana. Koszt prac: 36 ml zł.**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Remont dziedzińców to zwieńczenie kompleksowej modernizacji Zamku Książąt Pomorskich. W planach jest jeszcze nowe oświetlenie

Prace na zamkowych dziedzińcach rozpoczną się już za kilka dni. Dziedzińce zostaną zamknięte na co 24 miesiące - zaplanowany w najbliższy weekend VI Festiwal Wina Pomorza Zachodniego odbędzie się więc, wyjątkowo, na odnowionych tarasach Zamku. Jest już wyłoniony wykonawca. We wtorek została z nim podpisana umowa: „Na modernizację dziedzińców Zamku Książąt Pomorskich" dofinansowaną ze środków unijnych.

- To będzie zwieńczenie kompleksowej modernizacji Zamku Książąt Pomorskich - zawyrokował tuż przed podpisaniem umowy z wykonawcą Olgierd Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego. - Odnowione dziedzińce poprawią estetykę całego Zamku, ale również jego bezpieczeństwo. Ich remont wykonujemy m.in. ze względu na zalecenia służb nadzoru budowlanego wystawione po katastrofie budowlanej, do której doszło w maju 2017 r., czyli równo dziewięć lat temu.

Po zdjęciu nawierzchni zostanie przede wszystkim uporządkowana gospodarka wodna (drenaż), instalacja gazowa, CO i cała infrastruktura podziemna.

Przy okazji same dziedzińce uzyskają nowy blask. Ułożona zostanie nowa nawierzchnia (do tego wykonawca ma wykorzystać starą kostkę brukową „z odzysku"). Stanie też zupełnie nowa scena plenerowa. Remont dotyczyć też ma wszystkich przejść i krużganków. Wszystko ma być dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zostanie więc np. wybudowana winda na wieżę zegarową (z Galerii Gotyckiej) i podnośnik na scenę.

Przypomnijmy, że remont dziedzińców był już planowany od dawna - niestety wciąż przesuwany, choćby z powodu zawalenia się północnego skrzydła Zamku w 2017 r. Potem nie można było znaleźć wykonawcy prac - obecny został wyłoniony dopiero w piątym konkursie przetargowym.

Jak się dowidzieliśmy, nie tylko ze względu na cenę inwestycji ale także na stopień jej trudności. Zawsze bowiem, podczas prac wykonywanych przy zabytkach, trzeba się liczyć z nieprzewidzianymi komplikacjami - po zdjęciu nawierzchni nadzór nad pracami przejmą archeolodzy. Szczególnie, że w niektórych miejscach wykop będzie dość głęboki, dochodzący do 8 metrów. Dotyczy to przede wszystkim dziedzińca menniczego, który w przeciwieństwie do dużego, od dawna nie był badany.

Pomimo zamknięcia dziedzińców Zamek nie przestanie funkcjonować. Do Opery na Zamku, sal koncertowych i wystawowych będziemy tymczasowo wchodzić od strony tarasów zewnętrznych.

- Podpisanie umowy i rozpoczęcie prac na dziedzińcach, to dla mnie historyczny moment - przyznała Wioleta Słoka, dyrektorka Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. - Zamykamy dziedzińce na co najmniej dwa lata, ale działamy dalej.

Marszałek Geblewicz zdradził nam, że już jest wykonywane nowe oświetlenie zabytku (łącznie z iluminacją). A plany na przyszłość? Remont skrzydła menniczego, w którym się znajdują pomieszczenia biurowe po Urzędzie Marszałkowskim.

©℗

# Słona kara za brak współpracy z urzędem

Leszek Wójcik
Szczecin

**Beliani - spółka zajmująca się sprzedażą internetową mebli (i dodatków „do domu") musi zapłacić 2 mln euro kary za nieudzielenie informacji Urzędowi Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Decyzja UOKiK nie jest prawomocna.**

Mająca pod Szczecinem hale produkcyjne szwajcarska spółka Beliani zajmuje się produkcją i sprzedażą internetową mebli. Została ukarana przez UOKiK najwyższą z przewidzianych przez prawo kar, w przeliczeniu: ponad 8 mln zł. Za co? Za brak współpracy z Urzędem, który prowadził postępowanie wyjaśniające dotyczące praktyk sprzedażowych stosowanych w ich sklepie internetowym. Chodzi o wywieranie presji na klientach. Urząd zwrócił uwagę na komunikaty np. „Szybko! Zostało kilka" czy „Ten produkt znalazł [liczba] szczęśliwych właścicieli w ciągu ostatniej doby". Sprawdzany był także sposób informowania o obniżkach cen, w tym o najniższej cenie, która obowiązywała w okresie 30 dni przed promocją.

Żeby rzetelnie ocenić sprawę, Urząd potrzebował wyjaśnień i dokumentów od spółki – m.in. odpowiedzi na pytania, jak prezentuje promocje i co w praktyce oznaczają komunikaty zachęcające do szybkiego zakupu. UOKiK wezwał Beliani do przekazania informacji, a gdy odpowiedzi nie było – ponowił wezwanie. Mimo skutecznego doręczenia pism, spółka nie udzieliła odpowiedzi.

Urząd próbował nawiązać kontakt ze spółką innymi kanałami - zwrócił się do powiązanych z nią podmiotów w Polsce. Również, mimo tych prób, Beliani nie podjęło współpracy.

Decyzja prezesa UOKiK nie dotyczy więc braku satysfakcjonującej odpowiedzi, ale braku odpowiedzi w ogóle - pomimo upływu terminów. Prezes UOKiK nałożył więc na spółkę karę w wysokości 2 mln euro.

- Brak odpowiedzi utrudnia wyjaśnienie sprawy i ochronę kupujących. Nie może być sposobem na prowadzenie biznesu - tłumaczy prezes UOKiK Tomasz Chróstny.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. ©℗

# Spore zmiany w budżecie Szczecina. PiS chciał dać podwyżki, ale słabo się przygotował

Mariusz Parkitny
Szczecin

**Więcej pieniędzy na inwestycje, ale też większy deficyt. Radni mocno zmienili budżet Szczecina.**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI /ARCH

W nowelizacji budżetu zapisano 25 tys. zł na nagrody w konkursie na projekt modernizacji bulwarów nad Odrą

Wydatki wzrosną o ponad 304 mln zł, w tym aż 277 mln zł trafi na inwestycje. To oznacza, że po raz pierwszy budżet inwestycyjny przekroczy 1,2 mld zł. Deficyt budżetowy wzrośnie do 451,5 mln zł. Ma być pokryty z niewykorzystanych środków, w tym z UE - prawie 67 mln zł, oraz kredytami i pożyczkami bankowymi w wysokości 384 mln zł. Obecnie dług Szczecina zbliża się do 2,8 mld zł, co w zasadzie jest granicą możliwości zadłużania się miasta.

Decyzja zapadła na wczorajszej sesji. Dyskusji praktycznie nie było, bo przeprowadzono ją na komisjach merytorycznych.

Przed głosowaniem doszło do dziwnej sytuacji związanej z inicjatywą radnych PiS, którzy w tej kadencji zasiadają w ławach opozycji. Radny Krzysztof Romianowski, zapowiedział, że chcą się skupić na wątku społecznym zmian budżetowych. Dlatego klub zaproponował cztery poprawki dotyczące podwyżek dla pracowników magistratu (o 200 zł), wychowawców klas (o 100 zł), pracowników administracyjnych i technicznych szkół (o 200 zł). Czwarta dotyczyła podwyższenia stypendiów dla zdolnych uczniów (o 100 zł). To łącznie kilka milionów złotych. Jako źródło finansowania wskazano rezerwy budżetowe. I tu popełnili błąd, na który szybko zwróciła uwagę skarbniczka miasta.

- Poprawki są niezgodne z przepisami, bo wskazano tam rezerwy jako źródło finansowania. A rezerwa może być wydana tylko na to, co wskazuje cel. Co do rezerwy ogólnej, to ma charakter wydatków na „czarna godzinę", czyli nieprzewidzianych sytuacji na moment rozpoczęcia roku finansowego. I nie mogą być przekazywane na podwyżki. Czyli te poprawki nie mają źródeł finansowania - wyjaśniła radnym Dorota Pudło-Żylińska, skarbnik miasta.

Komentarza nie odmówiła sobie radna KO, Jolanta Balicka, szefowa komisji budżetu.

- Wiele godzin poświęciliśmy na komisji sprawom nowelizacji. Za wyjątkiem radnego Macieja Kopcia, inni radni PiS nie przyszli. Gdyby przyszedł pana Marcin Pawlicki, to dowiedziałby się, że rezerwy nie mogą być wskazywane jako finansowanie poprawek do budżetu - mówiła.

Radny Romianowski przez chwilę próbował bronić inicjatywy klubu cytując przepisy prawa i twierdząc, że finansowanie poprawek z rezerwy ogólnej jest dopuszczalne. I w imieniu klubu poprosił o przerwę w obradach.

Po przerwie do tematu już nie wrócili, a radni Koalicji Obywatelskiej i OK Polska odrzucili poprawki, a potem przegłosowali zmiany w budżecie.

Majowa nowelizacja to m.in. efekt oszczędności z poprzedniego roku i przeniesienia zadań na 2026. M.in. 3,2 mln zł więcej na budżety osiedlowe, 2,5 mln zł więcej na program modernizacji i budowy chodników, 1,2 mln zł na modernizację zatok autobusowych, 638 tys. na obetonowanie terenu Pałacu Młodzieży, 600 tys. zł. - budowa instalacji fotowoltaicznej na kąpielisku Arkonka, 3,2 mln zł dodatkowo na sfinansowanie opracowania dokumentacji projektowej dla zwycięskiej pracowni w konkursie nowej siedziby Teatru Współczesnego.

eprasa.pl 5480d96271

# Nie trzeba studia, profesjonalnego sprzętu. Wystarczy zobaczyć coś „po swojemu”

**Katarzyna Adamczyk**
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

**Fotografują stale lub na urlopie. Jedni nie wyobrażają sobie życia bez aparatu, dla innych to miły dodatek. Ale wszyscy w swoich kadrach pokazują też własne emocje i sposób widzenia świata.**

- W plebiscycie Mistrzowie Fotografii 2026 spotykają się bardzo różne historie, doświadczenia, spojrzenia na świat. I to jest w tej akcji tak ciekawe - że obok osób, które rozwijają swoją pasję profesjonalnie, są też uczestnicy, którzy fotografują po prostu dla siebie. Telefonem albo aparatem kupionym na próbę. Wieczorami, po pracy, między obowiązkami, na urlopie. Mówią, że nie zawsze chodzi o idealne światło czy perfekcyjną technikę. Czasem ważniejsze jest zobaczyć coś „po swojemu” - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej i zna opowieści jej uczestników. Wielu z nich opowiada, że fotografia zaczęła zmieniać ich codzienność. W ich oczach staje się ona mniej prozaiczna, a bardziej magiczna. Zaczynają zwracać uwagę na światło wpadające przez okno, kolory nieba przed burzą, uśmiech dziecka, pustą ulicę o świcie albo detale, obok których wcześniej przechodzili obojętnie... - Zaczynają patrzeć uważniej. Swoimi oczami. Niektórzy wprost mówią, że fotografia nauczyła ich zatrzymywać się na chwilę w świecie, który cały czas gdzieś pędzi - wyjaśnia redaktorka, dodając: - I właśnie dlatego, zajmując się tym plebiscytem, trudno mówić tylko o zdjęciach, bo za każdym zdjęciem stoi przecież człowiek. Jego historia, emocje, wspomnienia i sposób patrzenia na świat - wyjątkowy, indywidualny. Właśnie taki: nie po cudzemu, a po swojemu. Jedni szukają w fotografii nostalgii, inni technologii. Spokoju albo adrenaliny. Dla kogoś robienie zdjęć to sposób na odpoczynek, a dla kogoś innego na zachowanie wspomnień albo pokazanie innym tego, co sam uważa za piękne i ważne. Za nami miesiąc głosowania w akcji i ostatni raz prezentujemy w gazecie historie jej uczestników. Dwie różne osoby, dwa różne spojrzenia i dwa różne fotograficzne światy. Łączy je jedno - zatrzymywanie chwil, które znaczą coś więcej dla nich.

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

1. **Katarzyna Miczkuła**, powiat gryfiński
2. **Marcin Pauba**, powiat białogardzki
3. **Angelika Kulczyńska**, Koszalin
4. **Kacper Konieczny**, powiat stargardzki
5. **Patrycja Rutyna**, Szczecin
6. **Katarzyna Janus**, powiat pyrzycki
7. **Daria Bernat**, powiat drawski
8. **Jacek Sosnowski**, powiat łobeski i powiat świdwiński
9. **Oliwia Macul**, powiat goleniowski
10. **Joanna Puzio**, powiat myśliborski

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gk24.pl/foto
oraz www.gs24.pl/foto

# To czysta magia i zero ustawiania. - Albo to złapiesz, albo nie - mówi pani Aleksandra

**W swojej fotografii skupia się na uchwyceniu ulotnych zjawisk natury, szczególnie zachodów słońca i dzikiej roślinności. Aparat pozwala zatrzymać chwile, które często trwają zaledwie sekundy.**

Aleksandra Chromy przyznaje, że najchętniej przed swój obiektyw zaprasza zachody słońca i dziką roślinność, zwłaszcza kwiaty w ich naturalnym środowisku. Wybiera to, bo nic nie przebije tego złotego światła, które wydobywa z roślin, detale, jakich nie widać gołym okiem: - To czysta magia i zero ustawiania, albo to złapiesz, albo nie.

Czy jest zdjęcie, które szczególnie zapadło Jej w pamięć? Zdecydowanie to, które załączyłam: przedstawia rzadki moment, gdy na jednym niebie widać jednocześnie zachodzące słońce i księżyc. Pamiętam te emocje: to była chwila niesamowitego spokoju, a kolory zmieniały się tak szybko, że miałam tylko sekundy na złapanie tego kadru. To zdjęcie przypomina mi, że natura potrafi stworzyć spektakl lepszy niż jakikolwiek film, wystarczy tylko być w odpowiednim miejscu o odpowiedniej porze - wspomina.

Największą frajdę w robieniu zdjęć daje Jej zdecydowanie wyłapywanie momentów, których większość ludzi nie zauważa, jak właśnie to wyjątkowe spotkanie słońca z księżycem na jednym niebie. Robienie zdjęć na co dzień to dla pani Aleksandry idealny sposób na przewietrzenie głowy i odcięcie się od problemów. Kiedy szuka kadru, liczy się tylko to, co tu i teraz, jak podkreśla, to Jej osobista forma relaksu, zbierania energii i ładowania baterii.

Zapytaliśmy Ją także o to, czy fotografowanie zmieniło coś w Jej życiu albo sposobie patrzenia na codzienność, świat? Okazuje się, że tak. - Zdecydowanie. Fotografia nauczyła mnie uważności i cierpliwości. Teraz, zamiast po prostu iść przez świat, nieustannie skanuję otoczenie w poszukiwaniu światła i ciekawych zjawisk. Nawet zwykły spacer stał się przygodą, bo wiem, że w każdej chwili niebo może zaskoczyć mnie czymś tak genialnym, jak to, co udało mi się złapać na tym zdjęciu - wyjawia.

# Największą frajdę daje robienie zdjęć. To zmusza do poszukiwania świeżych ujęć i inspiracji

**Z zawodu jest leśnikiem, a z wyboru i zainteresowania zaś zaś fotografem. Uwielbia łączyć pasję do natury z poszukiwaniem kadrów. Nie tych idealnych, ale szczerych i autentycznych.**

Klaudia Franas jest uczestniczką plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Jak sama podkreśla, uwielbia fotografować przyrodę, zarówno zwierzęta, jak i krajobrazy. Zawodowo jest leśnikiem, dlatego kontakt z naturą ma na co dzień, a aparat stał się dla Niej naturalnym sposobem na zatrzymywanie tego, co widzi podczas pracy i spacerów po lesie.

Jedno z najbardziej wyjątkowych zdjęć, jakie zapadło Jej w pamięć, przedstawia górski krajobraz o wschodzie słońca. - Słońce powoli wyłaniało się zza horyzontu, oświetlając szczyty złotym blaskiem. Szron zaczynał lśnić jeszcze mocniej na kosodrzewinie a mgła rozchodziła się ukazując piękny widok - wspomina.

Fotografia daje Jej nie tylko możliwość utrwalania piękna przyrody, ale także rozwija kreatywność i uczy szukania nowych perspektyw. Jak przyznaje, największą frajdę sprawia Jej wykonywanie zdjęć, które zmuszają do poszukiwania świeżych ujęć i inspiracji. Różne warunki pogodowe oraz pory roku sprawiają, że te same miejsca wyglądają zupełnie inaczej, co motywuje Ją do eksperymentowania

z kompozycją, światłem i perspektywą. Ważnym aspektem fotografowania jest dla Niej również ciągły rozwój. - Z czasem zaczynam wypróbowywać różnych metod radzenia sobie z kompozycją, oświetleniem i perspektywą - dodaje Klaudia Franas.

Jak podkreśla nominowana do tytułu Fotograf Roku, fotografowanie dla Niej ma moc wyciszania. - Koncentruję się na tej chwili i na widoku, który widzę. Stwarza poczucie spokoju i relaksu, szczególnie w okresach wzmożonego ruchu - wyjaśnia. Fotografia stała się dla Niej sposobem na zatrzymanie się, oddech i uważniejsze spojrzenie na otaczający świat.

eprasa.pl 5480d96271

# POLSKA *i* ŚWIAT

**SZCZYT B9**

**Wczoraj prezydent Karol Nawrocki udał się do Bukaresztu, gdzie weźmie udział w szczycie Bukareszteńskiej Dziewiątki (B9) zrzeszającej państwa wschodniej flanki NATO. Na tegorocznym szczycie pojawią się również przedstawiciele państw nordyckich – Danii, Norwegii, Szwecji, Finlandii i Islandii, a także Stanów Zjednoczonych. Ma być też sekretarz generalny NATO Mark Rutte oraz prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.**

*Temat Zbigniewa Ziobry nie pojawił się ani razu w rozmowach prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa*

**Marcin Przydacz** szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej

## KRÓTKO

**SĄD**

### Kierowca nie trafi do aresztu

**57-letni kierowca podejrzany o spowodowanie wypadku, w którym zginął poseł Łukasz Litewka, nie trafi do aresztu. Wczoraj Sąd Okręgowy w Sosnowcu nie uwzględnił zażalenia prokuratury w tej sprawie, zgodnie z zażaleniem obrońcy uchylił natomiast inne stosowane wobec podejrzanego środki zapobiegawcze.**

**Informację o treści postanowienia przekazali dziennikarzom po posiedzeniu obrońca podejrzanego mec. Dariusz Kawalec i rzecznik Prokuratury Okręgowej w Sosnowcu Bartosz Kilian. – Jest to postanowienie ostateczne, nie przysługuje od niego środek odwoławczy. Pozostaje zatem prokuraturze działać dalej, kontynuować postępowanie przygotowawcze, dynamicznie zbierać materiał dowodowy, jak to miało miejsce dotychczas – dodał prok. Kilian.**

**Znany z działalności charytatywnej Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął 23 kwietnia potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem.**

**OBCHODY**

### 100. rocznica zamachu majowego

FOT. RADEK PIETRUSZKA

**Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz m.in. przedstawiciele Sejmu i Senatu wzięli udział w stolicy w obchodach 100. rocznicy zamachu majowego. Podczas uroczystości szef MON odsłonił tablicę upamiętniającą ofiary tego wydarzenia umieszczoną na gmachu Dowództwa Garnizonu Warszawa.**

**PODKARPACIE**

### Misie z obrożami telemetrycznymi

**Osiemnaście niedźwiedzi brunatnych z południa Podkarpacia zostanie odłowionych i objętych monitoringiem GPS z inicjatywy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie. To reakcja po śmiertelnym ataku niedźwiedzia w Płonnej i coraz częstsze pojawianie się tych zwierząt w pobliżu domów. Rzecznik RDOŚ Łukasz Lis tłumaczy, że wytypowane do odłowu problematyczne osobniki to zwierzęta, które „straciły naturalny dystans" i coraz częściej wchodzą w kontakt z ludźmi.**

**– Takich niedźwiedzi szacujemy, że jest około 20-30. Są rozproszone po południowej części województwa, bo problem dotyczy właśnie tego obszaru – powiedział rzecznik RDOŚ.**

# Sejm rozpoczął wczoraj prace nad projektami ws. kryptoaktywów

**Oprac. Karolina Wrońska**
Warszawa

**Sejm rozpoczął wczoraj posiedzenie. Posłowie zajęli się m.in. projektami o kryptoaktywach, w tym rządowym i prezydenckim.**

Będzie to trzecia próba uregulowania tego rynku, dwie poprzednie ustawy rządu zawetował prezydent Karol Nawrocki.

O tym, że rząd ponownie wniesie projekt ustawy ws. kryptoaktywów, poinformował w ub. wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej przez prezydenta Karola Nawrockiego ustawy projekt będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone będą kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie". Projekt przygotowany przez Ministerstwo Finansów został w środę opublikowany na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Tego samego dnia prezydent Nawrocki skierował do Sejmu własną propozycję przepisów dotyczących kryptoaktywów.

Projekty ws. kryptoaktywów - rządowy i prezydencki - są do siebie zbliżone. Różnice dotyczą przede wszystkim kwestii blokowania rachunków kryptoaktywów na żądane Komisji Nadzoru Finansowego, a także wysokości kar za łamanie przepisów. Projekt rządowy jest krótszy - ma 168 artykułów i 106 stron, a prezydencki - 170 artykułów i 108 stron. Ponadto w projekcie prezydenta wskazano inną wysokość kar dla osób, które popełnią oszustwa na rynku kryptoaktywów. W projekcie resortu finansów podniesiono karę (z 20 mln zł do 25 mln zł), którą KNF będzie mogła nałożyć za utrudnianie lub uniemożliwianie kontroli. W prezydenckim projekcie określono jej wysokość na poziomie 20 mln zł.

FOT. MARCIN OBARA

**Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek**

Posłowie rozpatrzą też poselskie projekty. Początkowo miały to być trzy projekty, chodzi o propozycje złożone w ub. roku przez posłów Polski 2050 oraz o projekt autorstwa posłów PiS oraz projekt Konfederacji. W poniedziałek wycofany został projekt posłów PiS, ponieważ swoje poparcie dla niego wycofało czworo posłów ugrupowania: Barbara Bartuś, Jacek Sasin, Maciej Małecki oraz Zbigniew Kuźmiuk. Ponadto przedstawicielem wnioskodawców przy tym projekcie był Janusz Kowalski - w momencie złożenia projektu poseł PiS, który niedawno zrezygnował z członkostwa w tym klubie. Jednocześnie posłowie PiS złożyli w Sejmie projekt przewidujący zakaz prowadzenia działalności w zakresie kryptoaktywów w Polsce. Ten projekt - jak zapowiedział marszałek Sejmu - będzie procedowany po zakończeniu prac nad czterema projektami, które we wtorek miały pierwsze czytanie.

Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek.

Na konferencji prasowej przed rozpoczęciem posiedzenia marszałek Sejmu ocenił, że polityka klubu PiS „jest zadziwiająca", ponieważ - jak podkreślił - w ramach tych czterech projektów ustaw ws. kryptoaktywów, które będą procedowane, jest również projekt zgłoszony przez prezydenta Karola Nawrockiego.

- Więc pierwsza decyzja jest następująca, najpierw będziemy procedowali cztery (projekty) ustaw, które dzisiaj wchodzą do Sejmu, w momencie, kiedy zakończy się bieg procedowania tych ustaw, będziemy procedowali ustawę klubu parlamentarnego PiS, jeżeli klub parlamentarny tego nie wycofa - powiedział Czarzasty.

Ocenił, że „to jest jakiś chocholi taniec" i nadal pozostają bez odpowiedzi pytania m.in. „kogo finansowała firma Zondacrypto, jakie imprezy, których partii były finansowane z tych pieniędzy, którzy posłowie pobierali pieniądze z firmy Zondacrypto, za co to robili, jaka jest rola w tym wszystkim kapitału mafii rosyjskiej".

PAP

# Senator Tomasz Lenz wykluczony z Koalicji Obywatelskiej. Wnioskował o to Donald Tusk

**Marek Nienartowicz**
Kujawsko-Pomorskie

**Decyzją prezydium Koalicji Obywatelskiej senator Tomasz Lenz został wykluczony z tej partii i jej klubu parlamentarnego. To efekt kontrowersji wokół zabiegu wykonanego u syna polityka.**

Podczas posiedzenia w poniedziałek 11 maja prezydium KO zajęło się sprawą senatora Tomasza Lenza. O wykluczenie go z partii i klubu parlamentarnego wnioskował jej przewodniczący Donald Tusk. Potwierdził to w rozmowie z Polsat News Zbigniew Konwiński, szef klubu parlamentarnego KO. Sprawa ma początek w artykule Wirtualnej Polski z początku kwietnia. Opisana w nim została wizyta osoby bliskiej senatorowi w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Wykonany został u niej zabieg poza obowiązującymi w szpitalu procedurami. Senator Lenz ujawnił, że chodziło o jego syna.

Przed kilkoma dniami w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim zakończyła się kontrola Narodowego Funduszu Zdrowia. Za naruszenie procedur na placówkę została nałożona kara w wysokości 134 tysięcy złotych.

Senator Lenz potwierdził, że został wykluczony z KO i klubu parlamentarnego KO. Poprosiliśmy go o odniesienie się do decyzji prezydium partii. Odmówił komentarza.

– Nie może być tak, że ktoś pomija procedury. Nie może być tak, że ktoś, kto powinien być wzorem, pokazuje, że reguły go nie obowiązują. Szczególnie w sytuacji, kiedy w ochronie zdrowia borykamy się z rozmaitymi wyzwaniami – mówiła rzeczniczka klubu KO Dorota Łoboda, w rozmowie z RMF FM.

Decyzja prezydium KO nie oznacza, że Tomasz Lenz przestaje być parlamentarzystą. Pozostaje on senatorem z okręgu obejmującego Toruń oraz powiaty toruński i chełmiński. ©℗

eprasa.pl 5480d96271

# Rodriguez odrzuciła słowa Trumpa o „51. stanie" USA. „Wenezuela to wolny kraj"

**Oprac. Anna Nagel**
Wenezuela

**Pełniąca obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez odrzuciła w poniedziałek słowa amerykańskiego przywódcy Donalda Trumpa o możliwości uczynienia z jej kraju „51. stanu" USA. Podkreśliła, że Wenezuela „nie jest kolonią, lecz wolnym krajem".**

– Będziemy dalej bronić naszej integralności, suwerenności, niepodległości i naszej historii – oświadczyła Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta w styczniu, po obaleniu dotychczasowego przywódcy Wenezueli Nicolasa Maduro przez siły zbrojne USA.

Donald Trump powiedział wcześniej w poniedziałek w rozmowie telefonicznej ze stacją Fox News, że „poważnie rozważa uczynienie Wenezueli 51. stanem" USA. Utrzymywał przy tym, że „Wenezuela kocha Trumpa".

Telewizja nie podała szerszego kontekstu tych słów, jednak prezydent USA po odsunięciu od władzy Maduro wielokrotnie czynił aluzję i żarty o możliwej aneksji Wenezueli. Wcześniej w podobny sposób wypowiadał się też o Kanadzie.

Rodriguez przemawiała w Międzynarodowym Trybunale Sprawiedliwości (MTS) w Hadze, gdzie toczy się postępowanie w sprawie sporu granicznego pomiędzy Wenezuelą a Gujaną o region Esequibo. U wybrzeży tego regionu, kontrolowanego przez Gujanę, odkryto w ostatnich latach bogate złoża ropy naftowej, a Wenezuela rości sobie do niego pretensje. PAP

FOT. PAP/EPA

**– Wenezuela nie jest kolonią, lecz wolnym krajem – powiedziała p.o. prezydenta Delcy Rodriguez**

# Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem

**Oprac. Alina Mazurska**
USA/Chiny

**Podczas wizyty w Chinach prezydent USA Donald Trump zamierza poruszyć m.in. kwestie wsparcia Pekinu dla Iranu i Rosji, a także rosnącego chińskiego arsenału jądrowego.**

FOT. EAST NEWS

**Przywódcy USA i Chin podczas ostatniego spotkania w październiku 2025 roku w Korei Południowej**

Biały Dom przedstawił plany i cele wizyty Trumpa w Pekinie. Głównym konkretnym efektem spotkania przywódców mocarstw ma być powołanie dwóch wspólnych instytucji: Chińsko-Amerykańskiej Rady Handlu i Chińsko-Amerykańskiej Rady Inwestycji, które mają stworzyć stały mechanizm szczegółowych konsultacji na temat tych dwóch dziedzin.

Jak zapowiedziała wicerzeczniczka Białego Domu Anna Kelly, porozumienia mają na celu zrównoważenie handlu USA z Chinami. Przedstawiciele Białego Domu nie zdradzili wielu szczegółów na temat tych planów. Zaprzeczyli jednak informacjom, by Chiny miały złożyć propozycję „potężnych" inwestycji w USA. Zaznaczyli też, że zawarty w ub.r. układ z Chinami, dotyczący zawieszenia przez Pekin restrykcji eksportowych na metale ziem rzadkich, nadal jest w mocy. Porozumienie ma trwać do października, lecz urzędnicy Białego Domu odmówili deklaracji, czy zostanie przedłużone.

Jeden z uczestniczących w briefingu urzędników, który zastrzegł sobie anonimowość, zapowiedział, że Trump zamierza poruszyć kwestię wsparcia Chin dla Iranu i Rosji. Ma to dotyczyć zarówno wsparcia finansowego w postaci dochodów ze sprzedaży węglowodorów, jak i dostarczania przez Chiny materiałów zasilających przemysły zbrojeniowe obu reżimów.

Trump ma również poruszyć temat szybko rozrastającego się arsenału jądrowego Chin. Jak przyznał jednak jeden z urzędników, mimo wielokrotnych zapowiedzi prezydenta, że włączy on Chiny do rozmów o kontroli zbrojeń, Pekin dotąd nie zmienił swojej postawy i nadal konsekwentnie odmawia podjęcia takich negocjacji.

Prezydent USA ma przybyć do Chin dzisiaj wieczorem czasu lokalnego. W czwartek rano weźmie udział w ceremonii powitalnej i spotkaniu dwustronnym z Xi Jinpingiem, po południu zwiedzi z nim Świątynię Nieba, a wieczorem weźmie udział w bankiecie państwowym. W piątek rano Trump weźmie udział w dwustronnym kameralnym przyjęciu przy herbacie i lunchu roboczym z prezydentem Xi, po czym wyruszy w podróż powrotną. Plan nie przewiduje obecnie konferencji prasowej.

**Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku**

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku.
PAP

# Zbezcześcili figurę Maryi. Zostali ukarani aresztem

**Alina Mazurska**
Liban

**Żołnierz izraelski, który został sfotografowany, gdy wkładał papierosa do ust figury Matki Boskiej w chrześcijańskiej wiosce na południu Libanu został ukarany 21 dniami aresztu. Wojskowy, który filmował zdarzenie, otrzymał karę 14 dni aresztu.**

„Izraelska armia traktuje ten incydent z wielką powagą, ponieważ szanuje wolność religii i kultu, jak również miejsca święte i symbole wszystkich religii i wspólnot" – przekazano w komunikacie biura prasowego wojska.

Zdjęcia z incydentu pojawiły się w mediach w ubiegłym tygodniu. Według mediów wykonano je jednak jeszcze kilka tygodni wcześniej w miejscowości Debl, kilka kilometrów od granicy Libanu z Izraelem.

W tej samej zamieszkanej przez chrześcijan maronitów wiosce pod koniec kwietnia inny izraelski żołnierz zniszczył figurę Jezusa. Premier Izraela Benjamin Netanjahu potępił później ten incydent, a szef dyplomacji Gideon Saar nazwał go haniebnym i przeprosił za niego wszystkich, zwłaszcza chrześcijan.

Żołnierz, który zniszczył figurę, został skazany na 30 dni aresztu. Taką samą karę otrzymał wojskowy, który fotografował zdarzenie.

Po fali międzynarodowego oburzenia i krytyki ze strony środowisk chrześcijańskich Izrael ogłosił 23 kwietnia powołanie specjalnego wysłannika ds. relacji ze światem chrześcijańskim.
PAP

# Koniec kilkudniowej ciszy na froncie. Rosja wystrzeliła ponad 200 dronów uderzeniowych

**Anna Nagel**
Ukraina

**Rosja zdecydowała o zakończeniu kilkudniowej, częściowej ciszy na froncie i zaatakowała Ukrainę dronami i bombami lotniczymi; Kijów podejmie w związku z tym działania symetryczne – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.**

„Rosja sama zdecydowała o zakończeniu częściowej ciszy, która utrzymywała się przez kilka dni. Tej nocy wystrzeliła przeciwko Ukrainie ponad 200 dronów uderzeniowych. Na froncie ponownie użyto bomb lotniczych – ponad 80, odnotowano także ponad 30 uderzeń lotniczych" – napisał Zełenski w serwisach społecznościowych.

FOT. ADAM JANKOWSKI

**„Rosja zdecydowała o zakończeniu ciszy"**

W nocy z 11 na 12 maja wygasło zawieszenie broni ogłoszone przez Moskwę w związku z rosyjskim obchodami tzw. Dnia Zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, świętowanego 9 maja. Ukraińskie władze lokalne poinformowały, że 11 maja rosyjska armia zabiła troje i raniła sześcioro mieszkańców obwodu donieckiego na wschodzie kraju. W obwodzie chersońskim, na południu Ukrainy, w wyniku rosyjskich ataków ucierpiało 12 osób, w tym dziecko.

„Drony uderzeniowe były zestrzeliwane (w nocy z poniedziałku na wtorek – PAP) w obwodach dniepropietrowskim, żytomierskim, mikołajowskim, sumskim, charkowskim, czernihowskim oraz w Kijowie i obwodzie kijowskim. Doszło do uszkodzeń obiektów energetycznych, budynków wielorodzinnych, przedszkola, a także zwykłej cywilnej lokomotywy kolejowej... Wiadomo, że są ranni w wyniku tych ataków. Niestety, są również ofiary śmiertelne. Moje kondolencje dla rodzin i bliskich" – podkreślił Zełenski.

Prezydent Ukrainy przypomniał, że Ukraina deklarowała wcześniej, że w odpowiedzi na rosyjskie działania może podjąć symetryczne kroki.

„Mówiliśmy o tym, że będziemy działać symetrycznie w odpowiedzi na wszystkie rosyjskie kroki. Rosja musi zakończyć tę wojnę i to właśnie ona powinna wykonać krok w stronę realnego, trwałego zawieszenia broni. Dopóki to nie nastąpi, sankcje wobec Moskwy są potrzebne i powinny nadal obowiązywać oraz być wzmacniane" – oświadczył.

„Ważne, by nie dochodziło do ich łagodzenia i aby partnerzy nie pozostawali z boku, lecz kontynuowali wspólną pracę na rzecz bezpieczeństwa, sprawiedliwości i trwałego pokoju" – zaznaczył Zełenski.
PAP

eprasa.pl 5480d96271

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

**W NUMERZE:**

**Tak odróżnisz alergię od przeziębienia**

**Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia. Choć obie te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego"? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?**

**ZA TYDZIEŃ:**

- **Herbata cesarska to sekret młodości**
- **Starzenie się nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak sądzono. Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej**

FOT. GETTYIMAGES.COM

# Przychodzi pacjent do apteki i pyta...

FOT. FREEPIK

**Farmaceuci wspominają sytuacje, które bawią, wprawiają w zakłopotanie, a czasem pokazują, jak kreatywni potrafią być pacjenci**

**oprac. Gabriela Fedyk**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Apteka to nie tylko miejsce, gdzie kupuje się leki - niektórzy pacjenci potrafią zaskoczyć pytaniami, które nie mają nic wspólnego z farmacją. Z czym przychodzą pacjenci do aptekarzy?**

Choć apteka to miejsce, w którym można kupić przede wszystkim leki, suplementy czy kosmetyki, to niektórzy pacjenci traktują ją jak... sklep wielobranżowy, punkt usługowy, a nawet biuro matrymonialne. Farmaceuci przyznają, że czasem muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami.

Aptekarze, którzy podzielili się swoimi historiami z portalem Aptekarski, zgodnie twierdzą: w aptece można usłyszeć wszystko. Były już pytania o parówki, chleb, lep na muchy, żwirek dla kota czy bilety komunikacji miejskiej. Niektórzy pacjenci idą jeszcze dalej - chcą drukować dokumenty, wymieniać żarówki w samochodzie, a nawet... znaleźć przyszłą synową.

### 10 najdziwniejszych pytań, jakie usłyszeli aptekarze

Na facebookowym profilu Aptekarski pojawiło się pytanie do farmaceutów: Najdziwniejsze pytanie, jakie zadał mi pacjent, to...?". Co znalazło się w odpowiedziach? Niektóre historie bawią do łez, inne wprawiają w konsternację. Oto TOP 10 najdziwniejszych pytań zadanych w aptece przez pacjentów:

- Czy mogę u pani na chwilę zostawić psa, bo idę do Biedronki, a mnie z nim nie wpuszczą?

**Farmaceuci przyznają, że czasami muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami**

- Pacjent wyciągnął z reklamówki butelkę octu i zapytał: „Czy mogę sobie »siusiaka« tym przemywać"?
- Czy może pani na chwilę wyjść i odkręcić żarówkę w samochodzie, bo ma pani małe dłonie?
- Czy może pan pożyczyć mi swoje okulary?
- Czy dostanę bilety MPK, bo kiosk jest zamknięty?
- Może mi pani wydrukować wyniki Dużego Lotka?
- Czy ma pani test na ojcostwo?
- Myśli pani, że tam w aptece obok mają taniej?
- Czy są „balony" dla mężczyzn?
- Czy tabletki dojelitowe wkłada się do pochwy czy do odbytu?

### Między śmiechem a konsternacją

Farmaceuci podkreślają, że choć niektóre pytania mogą wywoływać salwy śmiechu, inne bywają sygnałem, że pacjenci naprawdę potrzebują pomocy i nie wiedzą, do kogo się zwrócić.

- Sama data urodzenia nie wystarczy? - pytają czasem, chcąc zrealizować receptę bez pełnego PESEL-u.

Zdarzają się też sytuacje, gdy pacjenci dopytują: „Gdzie włożyć czopek?". W takich przypadkach farmaceuci wolą, żeby pytanie padło w aptece, niż gdyby pacjent miał popełnić błąd.

- W tym przypadku wobec pacjentów nie bylibyśmy aż tak surowi - lepiej, żeby zapytali, niż włożyli w złe miejsce. Podobnie z tabletkami dopochwowymi - czytamy na portalu Aptekarski.

Jak widać, praca farmaceuty to nie tylko realizacja recept i wydawanie leków. To także codzienne spotkania z pacjentami, których pomysłowość potrafi zaskoczyć bardziej niż najbardziej skomplikowana recepta. Jedno jest pewne - w aptece nigdy nie ma nudy, a farmaceuta musi być gotowy na absolutnie wszystko.

# Z tymi chorobami nie pojedziesz do sanatorium

**Emil Hoff**
emil.hoff@polskapress.pl

**Nawet jeśli cierpisz na chorobę, która może i powinna być leczona w sanatorium na NFZ, lekarz może odmówić ci wystawienia skierowania.**

Lista powodów, które dyskwalifikują, jest pokaźna. Lepiej sprawdź, czy przypadkiem nie planujesz turnusu na próżno.

**Stany dyskwalifikujące do leczenia sanatoryjnego:**

- Ciąża i połóg
- Niesamodzielność, niezdolność do samodzielnego wykonywania codziennych czynności z dowolnego powodu
- Aktywne uzależnienie od środków odurzających
- Znaczna otyłość, uniemożliwiająca korzystanie z zabiegów sanatoryjnych. Zwłaszcza otyłość z cukrzycą powikłaną zmianami naczyniowymi, z pełnoobjawową niewydolnością krążenia, a także otyłość u osób ze „znacznym ograniczeniem umysłowym"

**Choroby i urazy, przez które możesz pożegnać się z turnusem w sanatorium:**

- Choroba nowotworowa w trakcie leczenia
- Okres do 5 lat od zakończenia leczenia czerniaka, chłoniaka lub białaczki
- Okres do 12 miesięcy od zakończenia leczenia innych nowotworów złośliwych
- Choroby zakaźne, także skóry
- Ostre stany zapalne, np. zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów w IV stopniu sprawności czynnościowej, ostre zapalenie tarczycy, zapalenie kości lub szpiku kostnego
- Groźne zaburzenia rytmu serca
- Poważna niewydolność krążenia
- Niestabilna choroba wieńcowa
- Przewlekła choroba niedokrwienna
- Napadowe migotanie lub trzepotanie przedsionków
- Tętniak serca, tętniak rozwarstwiający aorty
- Miażdżyca naczyń nóg
- Niedawno przebyty zawał serca
- Trudne do opanowania nadciśnienie tętnicze, zwł. III stopnia
- Rozległe żylaki podudzia
- Ciężka niewydolność oddechowa z konieczną tlenoterapią
- Gruźlica płuc
- Niedawny udar mózgu
- Ciężka postać padaczki
- Ostra faza choroby psychicznej

**Urazy skóry: niewygojone rany pooperacyjne, odleżyny, owrzodzenia**

- Ostre alergiczne choroby skóry
- Kolagenozy i fotodermatozy
- Rozległe stany ropne
- Świeże złamania kości
- Stan po urazie kręgosłupa z objawami tetraplegii (paraliżu kończyn)
- Ciężka niewydolność nerek albo wątroby
- Pełnoobjawowa marskość wątroby
- Cukrzyca w okresie kwasicy albo z nefropatią w okresie mocznicy, albo z makroangiopatią nóg
- Zespół stopy cukrzycowej ze zgorzelą.

FOT. GETTY IMAGES

**Lepiej sprawdź, czy masz jedną z chorób, które dyskwalifikują kandydatów do sanatorium na NFZ**

eprasa.pl 5480d96271

# Tak odróżnisz alergię od przeziębienia. Zwróć uwagę, czy występują u ciebie te objawy

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia.**

Choć obie te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego"? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

FOT. FREEPIK

Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

### Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Czy przeziębienie można pomylić z alergią? Oczywiście, że tak. Chociaż objawy alergii i przeziębienia mogą wydawać się podobne, to istnieją pewne różnice, które pozwalają na rozróżnienie tych dwóch schorzeń.

Przeziębienie jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy, natomiast alergia wynika z nadreaktywności układu immunologicznego, który reaguje na substancje, które w normalnych warunkach nie stanowią zagrożenia.

Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo i trwa od kilku dni do dwóch tygodni. Objawy pojawiają się powoli, a osoba chora zaczyna czuć się osłabiona. Dolegliwości takie jak ból gardła czy katar z biegiem czasu ulegają nasileniu. U chorych zaobserwować można stan podgorączkowy lub gorączkę (często do 38 stopni Celsjusza).

Alergia z kolei może wystąpić nagle, szczególnie w odpowiedzi na kontakt z alergenem, np. zarodnikami pleśni, sierścią psa lub kota, roztoczami kurzu domowego czy jedzeniem. Najpopularniejsze alergeny pokarmowe to np.:

- skorupiaki;
- jajka;
- ryby;
- orzeszki ziemne;
- mleko.

Na skutek alergii mogą pojawić się następujące objawy:

- wodnisty katar;
- zaczerwienienie i łzawienie oczu;
- częste kichanie;
- świąd oczu, nosa oraz gardła.

Alergia nie wiąże się z gorączką ani bólami mięśniowymi, a jej objawy mogą powtarzać się sezonowo. Warto zaznaczyć, że nie można się nią zarazić, a przeziębieniem tak.

### Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego"?

Katar alergiczny rozpoznać można po tym, że u osoby uczulonej pojawia się wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa. Ten rodzaj kataru stanowi wynik reakcji układu immunologicznego na alergeny. Sezonowy katar alergiczny zazwyczaj spowodowany jest pyłkami drzew, zbóż, traw oraz chwastów, które kwitną sezonowo. Całoroczny katar alergiczny może być odpowiedzią na regularny kontakt z sierścią zwierząt lub roztoczami. Roztocza żyją w kurzu domowym, głównie w materacach, pościeli, dywanach czy tapicerowanych meblach.

Katar towarzyszący przeziębieniu wygląda inaczej. W początkowej fazie choroby jest zwykle wodnisty i przezroczysty, ale z czasem staje się gęstszy i może zmieniać kolor na żółty lub zielony. To oznacza, że organizm walczy z infekcją. Pierwsze objawy „zwykłego" kataru narastają w ciągu kilku godzin. Nieżyt nosa, będący objawem choroby infekcyjnej, trwa zazwyczaj 7-10 dni, choć u najmłodszych może przedłużyć się do dwóch tygodni.

### Jak leczyć katar alergiczny, a jak „zwykły" katar?

Leczenie kataru alergicznego jest uzależnione od nasilenia objawów oraz od tego, czy występują inne typowe reakcje alergiczne.

Jeśli pacjent zmaga się głównie z alergicznym nieżytem nosa, skuteczne będą preparaty, które działają miejscowo, takie jak krople do nosa o właściwościach przeciwhistaminowych lub przeciwzapalnych. Takie leczenie szybko łagodzi objawy, zmniejszając obrzęk błony śluzowej i ułatwiając oddychanie.

W przypadku dzieci, które często mają trudności z aplikowaniem kropli do nosa, bardziej odpowiednie będą leki w formie aerozolu do inhalacji, które łatwiej stosować.

Jeśli katar alergiczny towarzyszy innym objawom alergii, takim jak swędzenie oczu, kichanie czy zaczerwienienie, leki przeciwhistaminowe przyjmowane doustnie będą bardziej skuteczne, gdyż działają na cały organizm, blokując histaminę - substancję odpowiedzialną za większość objawów alergicznych.

Na „zwykły" katar pomogą leki zawierające substancje obkurczające naczynia krwionośne, takie jak oksymetazolina czy ksylometazolina.

W aptece dostępne są krople do nosa, które zawierają te substancje czynne.

### Jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego, to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę.

Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Już teraz możesz jednak wypróbować siedem rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii:

- bierz leki antyhistaminowe;
- wypróbuj balsamy barierowe;
- ogranicz kontakt z pyłkami;
- stosuj krople do oczu;
- używaj sprayu do nosa;
- chroń oczy - noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi;
- zmywaj pyłki z ciała.

**WARTO WIEDZIEĆ**

**Uwagana alergię krzyżową**

U wielu osób z alergią wziewną występuje również tzw. alergia krzyżowa na produkty spożywcze, na przykład osoby uczulone na pyłki traw reagują alergicznie również na pomidory, orzeszki ziemne czy pomarańcze. Alergia krzyżowa pojawia się, ponieważ przeciwciała wytworzone przez układ odpornościowy w reakcji na pyłki reagują również w zetknięciu z innymi alergenami.

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

Hanna Bieluszko zmaga się z rakiem jelita grubego. – Nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy – mówi

# Znana aktorka opowiada o swojej walce z rakiem

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Hanna Bieluszko walczy z nowotworem jelita grubego i nie boi się mówić o swojej chorobie wprost.**

Hanna Bieluszko jest polską aktorką teatralną i telewizyjną. Zawodowo związana z krakowskim Teatrem im. Juliusza Słowackiego, występowała m.in. w „Dziadach" oraz w monodramie „Bóg, ja i pieniądze" autorstwa Macieja Wojtyszki. W swoim dorobku ma także role serialowe: pojawiała się m.in. w „M jak miłość", w „Na dobre i na złe" oraz w „Barwach szczęścia".

W najnowszym wywiadzie dla Onetu Kultury aktorka otwarcie opowiedziała o swojej walce z nowotworem. Bieluszko ujawniła, że w 2023 roku zdiagnozowano u niej raka jelita grubego.

- Każdy ma prawo mówić, co chce, albo milczeć na temat swojej choroby. Ale ja nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy, zamkniętego w czterech ścianach szpitalnej sali - powiedziała artystka.

Nowotwory wciąż budzą w Polsce lęk, ale są też choroby, o których mówi się szczególnie trudno. Rak jelita grubego, mimo że należy do najczęściej diagnozowanych nowotworów, nadal pozostaje tematem wstydliwym, spychanym do sfery milczenia i niezręczności.

O tym, jak wygląda zderzenie choroby z oczekiwaniami „kulturalnego" świata, opowiedziała aktorka, która postanowiła mówić o swoim doświadczeniu bez upiększeń i fałszywego tabu.

- Kiedy w eleganckim towarzystwie zaczynałam mówić o moim raku, czułam, jakbym zrobiła coś niestosownego. Taki bąk puszczony między kulturalnymi ludźmi, którzy zupełnie nie wiedzą, jak się zachować: skomentować czy lepiej udawać, że się nie usłyszało. Rak to jedno, ale rak jelita grubego... Bo ja mam raka jelita grubego, proszę państwa. A przecież „damy" nie tylko nie puszczają bąków, ale nawet nie mają jelita, zwłaszcza grubego. (...) Niektórzy reżyserzy, wykształceni, obyci, światli ludzie, słyszeli, co mi jest i zachowywali się, jakbym zrobiła kupę na środku pokoju. A tłumaczyłam za każdym razem wyraźnie: mam raka, konieczne będą zastępstwa, ponieważ muszę się leczyć. Tak naprawdę coraz częściej mówiłam o chorobie ze względów praktycznych - przyznała Hanna Bieluszko.

Rak jelita grubego przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych sygnałów ostrzegawczych, dlatego wiele osób ignoruje pierwsze symptomy lub przypisuje je mniej poważnym dolegliwościom.

Do objawów, które powinny wzbudzić czujność, należą m.in. utrzymujące się zmiany rytmu wypróżnień – przewlekłe zaparcia, biegunki lub ich naprzemienne występowanie. Niepokojące mogą być także krew w stolcu, zmiana jego konsystencji lub kształtu oraz uczucie niepełnego wypróżnienia.

Na chorobę mogą wskazywać również ogólne dolegliwości, takie jak przewlekłe zmęczenie, osłabienie, anemia czy niezamierzona utrata masy ciała. U części chorych pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia lub dyskomfort w okolicy podbrzusza. W przypadku utrzymywania się takich objawów przez dłuższy czas konieczna jest konsultacja lekarska, ponieważ wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

eprasa.pl 5480d96271

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 13.05.2026

# Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie

FOT. GETTY IMAGES

**Kluczowym elementem pakietu jest wprowadzenie tzw. bonu senioralnego – nowej formy wsparcia dla seniorów wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu**

**Aleksandra Głowacka**
redakcja@stronazdrowia.pl

**5 maja 2026 roku Rada Ministrów przyjęła projekt przepisów, które mają zmienić system opieki nad osobami starszymi w Polsce.**

Decyzja rządu wpisuje się w szerszą reformę obejmującą koordynację opieki długoterminowej oraz zmiany w pomocy społecznej. Jak podkreślono w komunikacie rządowym, celem jest „ułatwienie seniorom funkcjonowania w ich własnym środowisku, poprawa jakości opieki oraz lepsza koordynacja usług zdrowotnych i społecznych".

### Czym jest bon senioralny?

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewniać osobom starszym dostęp do konkretnych usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym.

Oznacza to, że senior nie otrzyma pieniędzy „do ręki", ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb. W praktyce bon będzie realizowany na podstawie umowy zawartej między gminą a beneficjentem, która określi zakres przysługującej pomocy.

W katalogu usług, które mogą być finansowane z bonu, znajdą się m.in.:

- pomoc w przygotowaniu posiłków;
- wsparcie w poruszaniu się i codziennych czynnościach;
- utrzymanie porządku w domu;
- pomoc w kontakcie z systemem ochrony zdrowia;
- opieka higieniczno-pielęgnacyjna;
- działania aktywizujące – społeczne, intelektualne czy ruchowe.

Takie rozwiązanie ma zwiększyć samodzielność seniorów i jednocześnie odciążyć ich bliskich, którzy dziś często pełnią rolę nieformalnych opiekunów.

### Dla kogo bon? Kryteria są dwa

Projekt przewiduje dwa podstawowe warunki uzyskania świadczenia: wiek – co najmniej 65 lat, dochód – średni miesięczny dochód z ostatnich trzech miesięcy nie wyższy niż 3410 zł.

Limit dochodowy ma być corocznie waloryzowany, co oznacza, że będzie dostosowywany do zmieniającej się sytuacji ekonomicznej. Z bonu skorzystają więc przede wszystkim seniorzy o niższych dochodach, którzy wymagają wsparcia w codziennym życiu, ale nie zawsze mają dostęp do usług opiekuńczych w swojej gminie.

### Ile wyniesie bon i co to oznacza w praktyce

Rządowy projekt nie przewiduje klasycznej „kwoty do wypłaty". Bon nie jest świadczeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną zapewnione seniorowi.

W praktyce oznacza to, że senior nie musi sam finansować pomocy opiekuńczej; wsparcie będzie organizowane lokalnie – przez gminę, zakres usług zostanie dostosowany indywidualnie, a pomoc będzie mogła obejmować zarówno opiekę, jak i aktywizację.

**WARTO WIEDZIEĆ**

**Co bon senioralny oznacza dla zainteresowanych?**
Dla seniorów i ich rodzin wprowadzenie bonu oznacza przede wszystkim:

- łatwiejszy dostęp do pomocy w miejscu zamieszkania;
- ograniczenie konieczności korzystania z opieki instytucjonalnej;
- większe wsparcie dla opiekunów nieformalnych;
- bardziej przejrzysty system informacji i koordynacji usług.

Nowe rozwiązania mogą okazać się szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństwa i rosnącego zapotrzebowania na opiekę długoterminową. Projekt musi jeszcze przejść dalszą ścieżkę legislacyjną.

To odejście od tradycyjnego modelu świadczeń pieniężnych na rzecz usług, które mają realnie odpowiadać na potrzeby osób starszych.

### Gdzie wsparcie trafi najpierw?

Zgodnie z założeniami projektu bon senioralny ma być w pierwszej kolejności kierowany do gmin, które nie oferują publicznych usług opiekuńczych lub w których takich usług jest wyraźnie za mało.

Dopiero w dalszej kolejności wsparcie będzie trafiać do samorządów, gdzie najszybciej rośnie liczba seniorów.

Według szacunków rządu z programu skorzysta początkowo około 20 tysięcy osób.

Bon senioralny to tylko jeden z elementów zmian. Projekt zakłada również powołanie koordynatora opieki senioralnej na poziomie powiatu, którego zadaniem będzie informowanie mieszkańców o dostępnych formach wsparcia i pomoc w ich wyborze.

Jak wskazywał rzecznik rządu, chodzi o to, „żeby każdy, kto chce skorzystać z opieki, na przykład wychodzi ze szpitala, był informowany, z jakich możliwości może skorzystać".

Zmiany mają uporządkować system, który dziś jest rozproszony między ochronę zdrowia a pomoc społeczną, często utrudniając seniorom dostęp do potrzebnych usług.

# Jak wygląda życie seksualne po operacji prostaty. Urolog ujawnia całą prawdę

**oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Zabieg na prostacie może wpływać na wytrysk nasienia oraz zdolność do erekcji. Kluczowe znaczenie ma przy tym rodzaj zabiegu, co dobrze pokazuje pewne nietypowe porównanie.**

Niezależnie od tego, czy chodzi o łagodne powiększenie, które powoduje na przykład problemy z oddawaniem moczu, czy o nowotwór: operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne – od „suchego" wytrysku aż po zaburzenia erekcji.

Mężczyzna, którego czeka taki zabieg, zadaje sobie pytanie: Na co muszę się przygotować?

To, jakie konkretnie konsekwencje może mieć operacja, zależy od tego, w jakim miejscu prostaty jest ona przeprowadzana. Axel Merseburger z Niemieckiego Towarzystwa Urologicznego wyjaśnia to na przykładzie porównania.

### Gdy zostają wyłyżeczkowane części prostaty

Prostatę trzeba sobie wyobrazić jak pomarańczę: w przypadku łagodnego powiększenia często usuwa się tylko miąższ ze środka. Wtedy z seksualnością nic się nie dzieje, ponieważ nerwy przebiegają na zewnątrz.

„Przy tego typu operacjach z reguły nie dochodzi również do nietrzymania moczu ani do problemów z erekcją" – mówi urolog.

Może się jednak zdarzyć, że gdy części prostaty zostaną „wyfrezowane", po zabiegu nie dochodzi już do wytrysku. Wówczas mamy jedynie „suchy wytrysk" – wyjaśnia Merseburger. Bo orgazm nadal jest możliwy.

„To, co pozostaje bez zmian, to libido. Jeśli wcześniej go nie było, nie zrobi się większe. Ale też nie stanie się mniejsze z powodu tego rodzaju operacji" – mówi.

### Gdy prostata zostaje całkowicie usunięta

Natomiast w przypadku raka prostaty często usuwa się operacyjnie cały gruczoł.

Kontynuując porównanie obrazowe: znika cała pomarańcza razem ze skórką – a wraz z nią czasem również połączenia nerwowe, które są ważne dla erekcji.

„Tu kluczowe jest to, czy operacja została przeprowadzona z oszczędzeniem nerwów i w jakiej ogólnej kondycji jest mężczyzna" – mówi Axel Merseburger.

W zależności od tego zdolność do erekcji może być czasem ograniczona albo zupełnie zaniknąć.

Co może wtedy pomóc? Leki, takie jak tzw. inhibitory PDE5, do których należy także Viagra, ale również protezy prącia.

To implanty wszczepiane do penisa, które często za pomocą mechanizmu pompującego umożliwiają uzyskanie erekcji.

Wytrysk, w przeciwieństwie do łyżeczkowania, gdzie nie musi do tego dojść – po całkowitym usunięciu prostaty jest zawsze „suchy", a płodność zostaje utracona.

Orgazm może czasami odczuwalnie się zmienić: być krótszy lub mniej intensywny, ale jest to bardzo indywidualne.

Libido samo w sobie zazwyczaj nie jest przez operację bezpośrednio osłabione – mówi urolog. Jednak czasem cała sytuacja może się do tego przyczyniać, że ono zanika.

„Mężczyzna otrzymuje diagnozę raka, ma działania niepożądane, lęk. I to może zmienić jego pożądanie seksualne".

FOT. GETTY IMAGES

**Operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne**

eprasa.pl 5480d96271

**PYTANIA I ODPOWIEDZI** SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**BEZ W KUCHNI**

## Na co pomaga syrop z bzu?

**Produkty z bzu czarnego od lat wykorzystywane są w medycynie ludowej, a dziś wracają jako element stylu „wellbeing".**
**Wsparcie odporności – bez czarny zawiera naturalne antyoksydanty, w tym flawonoidy i antocyjany.**
**Syrop z bzu ma działanie napotne i rozgrzewające, dlatego bywa stosowany w okresach przeziębień. Wspomaganie trawienia – szczególnie napary i soki w niewielkich ilościach.**
**Daje wsparcie w walce z wolnymi rodnikami – dzięki obecności związków polifenolowych.**
**Trzeba pamiętać, że syropy dostępne w sklepach mogą zawierać sporo cukru, dlatego najlepiej traktować je jako dodatek smakowy, a nie napój bazowy.**
**Coraz popularniejsze są też wersje rzemieślnicze i domowe, z krótkim składem.**

## Jakie napoje i potrawy pasują do soku z bzu?

- **Lemoniady i woda z bzem.**
**Najprostsze, a zarazem niezwykle efektowne połączenie to syrop z bzu, woda (gazowana lub nie), cytryna i mięta. Taki napój doskonale gasi pragnienie i z powodzeniem zastępuje słodkie napoje. Coraz częściej można spotkać go w menu kawiarni jako „lemoniadę z kwiatów czarnego bzu".**
- **Herbaty i napary.**
**Syrop z bzu świetnie sprawdza się jako dodatek do herbaty – zarówno czarnej, jak i ziołowej. W sezonie jesienno-zimowym bywa naturalną alternatywą dla miodu, a przy tym wnosi delikatnie kwiatowy aromat.**
- **Mocktaile i drinki.**
**Bez jest ulubieńcem barmanów. Dodawany do prosecco, ginu czy toniku tworzy lekkie, aromatyczne koktajle. W wersji bezalkoholowej pojawia się w mocktailach z ogórkiem, limonką lub imbirem.**

- **Kawa.**
**Świat kawy coraz śmielej eksperymentuje z nietypowymi dodatkami. Kilka kropel syropu z bzu w cold brew, espresso tonic czy latte na mleku roślinnym nadaje napojowi kwiatowej nuty i subtelnej słodyczy.**
**Syrop z bzu można jednak stosować nie tylko do napojów. Dodaje się go do takich dań, jak:**
- **Desery.**
**Syrop z bzu to naturalny aromat do serników na zimno, panna cotty, lodów czy galaretek. Świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym i owocami sezonowymi, zwłaszcza truskawkami i malinami.**
- **Wypieki.**
**Dodany do biszkoptu lub lukru przełamuje słodycz i nadaje wypiekom eleganckiego charakteru. W kuchni skandynawskiej bez często łączy się z migdałami i cytrusami.**
- **Kuchnia wytrawna.**
**Choć brzmi zaskakująco, syrop lub zredukowany sok z bzu bywa składnikiem sosów do pieczonych warzyw czy drobiu. W niewielkiej ilości sprawdza się jako kontrapunkt dla słonych i kwaśnych smaków.**

## Jak zrobić sok z czarnego bzu?

- **Składniki soku z owoców czarnego bzu:**
**2,5 szklanki dojrzałych owoców,**
**6 szklanek wody,**
**4 łyżki imbiru świeżego lub w proszku,**
**2 łyżeczki cynamonu,**
**2-3 goździki,**
**3-5 łyżek miodu do smaku.**
- **Przygotowanie.**
**Owoce przebierz i umyj, przełóż do garnka. Gotuj na wolnym ogniu z wodą i przyprawami przez ok. 30-45 minut. Po wystudzeniu odcedź sok przez sito. Do cieczy dodaj miód i wymieszaj do rozpuszczenia miodu. Przelej do wyparzonych słoików i pasteryzuj przez 15 minut.**
**Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.**

## Czy są jakieś przeciwwskazania do picia soku z czarnego bzu?

**Uznaje się, że przetwory z czarnego bzu nadają się dla kobiet w ciąży, karmiących i dzieci, choć ich stosowanie zawsze dobrze skonsultować z lekarzem, a także sprawdzić informacje zawarte na opakowaniu produktu.**
**Należy jednak pamiętać, że przetwory z Sambucus nigra mogą nie być odpowiednie dla każdego. W jego kwiatach wykryto białko zdolne do wywoływania reakcji alergicznych, natomiast w owocach niedojrzałych i niepoddanych obróbce termicznej (a także ogonkach owocowych, łodygach i liściach) znajdują się lektyny oraz toksyczne glikozydy cyjanogenne (np. sambunigryna).**

# Pomoże zwalczyć ból głowy i niestrawność

**Agata Siemiaszko**
redakcja@stronazdrowia.pl

**Jasnota purpurowa to babciny środek o wielu właściwościach, wykorzystywany m.in. przy bólach głowy i brzucha. Ten popularny chwast rosnący w całej Polsce wspomaga też pracę wątroby.**

Jasnota purpurowa (Lamium purpureum) to jednoroczna lub dwuletnia roślina z rodziny jasnotowatych, która rośnie głównie w lasach i zaroślach. Jeszcze do niedawna wykorzystywana była jako roślina odstraszająca mole.

Kwitnie od marca do końca października, jednak najlepsze zbiory osiąga się w maju oraz czerwcu. Surowcem zielarskim są jej liście oraz drobne fioletowe kwiaty. Z ziela jasnoty purpurowej można przygotować napar, nalewkę, a także ocet o zdrowotnych właściwościach.

Dla większości osób jasnota purpurowa to ciężki do wyplenienia chwast. Jednak warto wiedzieć, że stanowi ona również cenny surowiec zielarski, który wspomaga leczenie wielu dolegliwości. Kwiaty jasnoty purpurowej to znakomite źródło kwasów fenolowych, w tym kwasu cynamonowego, rozmarynowego i kumarynowego. Dodatkowo znajdziemy w nich olejki eteryczne, saponiny, śluzy, garbniki, cholinę oraz flawonoidy – rutynę i kwercetynę. Ziele jasnoty stanowi również bogactwo witaminy C i beta-karotenu.

FOT. GETTY IMAGES

**Jasnota purpurowa to cenny surowiec zielarski. Herbatka z jasnoty łagodzi objawy przeziębienia, wzmacnia organizm, ma też m.in. działanie moczopędne, antybakteryjne czy przeciwbólowe. Ten leczniczy chwast rośnie właśnie na potęgę**

Rutyna to silny przeciwutleniacz, który chroni komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Dodatkowo w połączeniu z witaminą C doskonale uszczelnia i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.

To właśnie dzięki tym właściwościom może zmniejszać widoczność siniaków oraz zapobiegać pękaniu naczynek. Składnik ten zapobiega również rozpadowi płytek krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym miażdżycy i zawału serca.

Natomiast saponiny to substancje o właściwościach moczopędnych, dzięki czemu skutecznie zmniejszają obrzęki i regulują ciśnienie tętnicze krwi.

Warto także wspomnieć, że zawarta w zielu jasnoty purpurowej witamina C korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga gojenie się ran i opóźnia proces starzenia się skóry. Natomiast betakaroten z ziela jasnoty odgrywa kluczową rolę w procesie widzenia, ponieważ wykazuje działanie ochronne przed promieniami UV.

Doktor Henryk Różański, ceniony fitoterapeuta, w licznych publikacjach podaje, że picie naparów z ziela jasnoty wykazuje następujące działania:

- moczopędne,
- ściągające,
- przeciwkrwotoczne,
- przeciwzapalne,
- przeciwgrzybicze,
- antybakteryjne,
- żółciopędne,
- rozkurczowe,
- przeciwbólowe.

Ekspert podkreśla również, że roślina ta charakteryzuje się działaniem napotnym, dzięki czemu może wspomagać leczenie objawów przeziębienia i grypy.

Napary z ziela jasnoty purpurowej sprawdzą się przy wielu dolegliwościach, a szczególnie w przypadku osłabienia organizmu. Według zwolenników medycyny naturalnej roślina ta może wspomagać leczenie tych schorzeń:

- nadciśnienia tętniczego krwi,
- obrzęków,
- niestrawności,
- bolesnego miesiączkowania,
- zaburzeń miesiączkowania,
- przewlekłych chorób skóry,
- hemoroidów,
- pękających naczynek,
- zaburzeń pracy wątroby,
- migrenowego bólu głowy,
- reumatyzmu,
- reumatoidalnego zapalenia stawów.

Fitoterapeuta zaznacza, że ziele jasnoty purpurowej wykazuje również działanie uspokajające, dlatego polecane jest dla osób zmagających się z przewlekłym stresem oraz bezsennością.

Napary można zastosować również jako nasączenie do okładów, które zmniejszają stan zapalny skóry oraz łagodzą dolegliwości związane z zapaleniem spojówek.

### Przepis na napar z jasnoty purpurowej

Herbatkę z jasnoty purpurowej można pić profilaktycznie oraz jako środek wspomagający leczenie dolegliwości. Napar możesz przygotować ze świeżego lub suszonego ziela.

**Składniki:**
2 łyżki ziela jasnoty purpurowej, 250 ml wrzącej wody.

**Przygotowanie:**
Ziele jasnoty należy zalać wrzątkiem i parzyć 20 minut pod przykryciem, a następnie przecedzić. W przypadku problemów wątrobowych można pić nawet 4 porcje tej mikstury, a podczas przeziębienia zaleca się 3 porcje dziennie.

**WARTO WIEDZIEĆ**

**Jasnota biała**
Obok jasnoty purpurowej cennym ziołem jest także jasnota biała. To niepozorna roślina wieloletnia z rodziny jasnotowatych. W Polsce jest bardzo pospolita i rośnie w ogrodach, lasach, na rowach, poboczach ulic i polach. Często mylona jest z pokrzywą zwyczajną, ponieważ jest do niej bardzo podobna. Jednak w przeciwieństwie do pokrzywy nie parzy. Surowcem zielarskim jest ziele i kwiat jasnoty białej. Ma działanie: przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające naczynia krwionośne, regenerujące, oczyszczające, antybakteryjne, wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, lekko ściągające.

eprasa.pl 5480d96271

# *Jestem niezależna finansowo od mniej więcej trzeciego roku studiów*

**Joanna Przetakiewicz w Plejadzie** Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

**Jakub Gierszał wymieniał czułości**
Młody aktor znalazł się na celowniku stołecznych paparazzich. Na zdjęciach opublikowanych przez Pudelka widać, jak przysiadł na ławce przy placu Zbawiciela z tajemniczą blondynką. Wspólnie raczyli się napojem, palili papierosy i wymieniali czułości. Czyżby wreszcie znalazł miłość?

**Sebastian Fabijański kupił na kredyt**
Popularny aktor zaprosił do swego warszawskiego mieszkania kamery „Halo, tu Polsat". Dzięki temu wiemy, że dominują w nim stonowane kolory, proste formy i przytulny minimalizm. Aktor w głównej mierze samodzielnie zaaranżował mieszkanie, które kupił na kredyt.

**Mery Spolsky dużo się nauczyła**
Kiedy Marcin Prokop ogłosił, że rozstał się z żoną, w necie pojawiły się plotki, że ma romans z Mery Spolsky. Piosenkarka wymieniła go w tekście jednej z piosenek. Kiedy w niedawnym wywiadzie dla Pomponika została spytana o Prokopa, powiedziała: – Kocham Marcina Prokopa, uważam, że jest świetnym prowadzącym. Nie zapomnę, jak pierwszy raz w życiu prowadziłam Fryderyki w telewizji u boku Marcina i on mnie bardzo wiele nauczył. Tak, Marcin jest super. I ma fajnego psa!
**(GZL)** Fot. Sylwia Dąbrowa

## W TELEWIZJI

**Afera Thomasa Crowna**
**TVP 1, 21:20**
Złodzieje próbują dokonać kradzieży w muzeum, ale zostają schwytani przez pracowników ochrony. W zamieszaniu znika bezcenny obraz Claude'a Moneta. Na miejsce zdarzenia przybywają policja oraz Catherine Banning, która na zlecenie firmy ubezpieczeniowej ma odnaleźć płótno. Okazuje się, że złodzieje, którzy włamali się do muzeum, nie znają nazwiska zleceniodawcy. Catherine podejrzewa, że kradzież zlecił ekscentryczny milioner i kolekcjoner dzieł sztuki, Thomas Crown.

**Lęk pierwotny**
**AMC, 22:00**
Thriller prawniczy z Richardem Gere'em w roli głównej. Zamordowano wpływowego arcybiskupa. Obrońcą jego zabójcy zostaje Martin Vail, najlepszy prawnik w Chicago.

**Azyl**
**Stopklatka, 22:05**
Podczas II wojny światowej Antonina Żabińska, żona dyrektora warszawskiego zoo, wspólnie z mężem, Janem, ukrywają dziesiątki żydów. Osobiście wydostają ich z getta i pomagają przetrwać.

**Pamięć absolutna**
**TV 4, 22:40**
Wiek XXI. Ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i przewodzi buntowi w koloniach karnych na Marsie.

## KRZYŻÓWKA NR 72

**Poziomo:**
1) powolny chód wierzchowca,
6) napój z mleka klaczy,
11) „… Soprano", amerykański serial telewizyjny,
12) „Takie …", przebój Budki Suflera,
13) papuga popielata z Afryki,
14) narzut w cenie towaru,
15) schronisko na szlaku wodnym,
17) siła witalna, animusz,
18) „wodny" znak zodiaku,
19) nabój do broni myśliwskiej,
20) stare roczniki, latopisy,
23) słup do zawieszania flagi,
25) płaskodenny statek rzeczny,
26) dramat w reżyserii Rogera Vadima,
27) szklane naczynie laboratoryjne używane do destylacji,
28) amerykański film z rolą Leonardo DiCaprio,
31) myśliwy z lasów Kanady,
34) „… absolutna", film science fiction,
36) pole po skoszeniu pszenicy,
37) wskrzeszony przez Chrystusa,
38) ptak z rodziny wydrzyków,
39) ściga się na rowerze na welodromie,
40) ryba z rodziny karpiowatych, ceniona w wędkarstwie.

**Pionowo:**
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) zboże na kaszę jaglaną,
4) myśl przewodnia, koncepcja,
5) największy lewy dopływ Wisły,
6) dworska klika, koteria,
7) marka amerykańskich papierosów,
8) praktyka w zakładzie pracy,
9) dawna umowa przedślubna,
10) wypowiedź zawierająca dużo słów, ale mało treści,
16) konstrukcja do spławu drewna,
21) „…: wybrany przez Boga", film USA,
22) czyni złodzieja (w powiedzeniu),
23) gra mieszana w tenisie,
24) strzały armatnie na wiwat,
29) życie duchowe człowieka,
30) drzewo liściaste, wiąz górski,
32) … angielski, instrument dęty,
33) dobry lub zły okres życia,
34) ... na Wodzie w Łazienkach Królewskich w Warszawie,
35) flamaster w piórniku ucznia.

### ROZWIĄZANIE NR 71

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

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Nowe wyzwanie doda Ci energii, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop wróży, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.
**Ryby (19.02 - 20.03)**
Drobny sukces poprawi Ci humor i zachęci do działania. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na niepotrzebne wydatki.
**Baran (21.03 - 19.04)**
Spotkanie z kimś życzliwym przyniesie inspirację. Horoskop na środę zapowiada, że po południu znajdziesz czas na odpoczynek.
**Byk (20.04 - 20.05)**
Dzień sprzyja porządkom oraz ważnym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski okaże Ci dużo wsparcia. Wszystko się uda.
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Twoja pewność siebie przyciągnie ciekawe osoby. Horoskop na dziś radzi wieczorem zadbać o regenerację i sen. Szczęście nadchodzi.
**Rak (22.06 - 22.07)**
Skupienie pomoże Ci szybko zakończyć trudne zadanie. Horoskop na środę to wyraźna wskazówka, byś unikał dziś zbędnych dyskusji.
**Lew (23.07 - 22.08)**
Dobry moment na rozmowę o planach i marzeniach. Los może Cię mile zaskoczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by działać bez obaw.
**Panna (23.08 - 22.09)**
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś stanowczo radzi zachować spokój mimo drobnych zmian.
**Waga (23.09 - 22.10)**
Energia dnia sprzyja nowym pomysłom. Horoskop na środę sugeruje, by wieczorem odpocząć w dobrym towarzystwie.
**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Twoja cierpliwość zostanie doceniona przez ważną osobę. Unikaj nadmiernego stresu. Horoskop dzienny mówi, że wszystko będzie dobrze.
**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Kreatywność pomoże Ci wyróżnić się w pracy lub szkole. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór przyniesie Ci dobre wiadomości.
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Spokojne podejście ułatwi Ci dzisiaj rozwiązanie rodzinnych spraw. Horoskop na środę podpowiada, by zaufać własnej intuicji.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
**Redakcja.** SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl**, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl**, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
**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 20 14 4 00, fax: 22 20 14 4 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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.

eprasa.pl 5480d96271

# Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe. Skorzystaj z nich!

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie i służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.**

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz", dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2. - Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w 2025 roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych osób z całej Polski.

### Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30 proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

To nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny i to poważny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje natomiast 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

### Za darmo nauczą, jak dobrze się odżywiać

NFZ przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie. Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych - uznawana za najzdrowszą świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny. ©℗

## DROBNE

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

**Oddział Koszalin:** ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
**Oddział Szczecin:** Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

**RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:**

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

## Nieruchomości

### MIESZKANIA - KUPIĘ

**KUPIMY** Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

### 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

## Usługi

### AGD RTV FOTO

**PRALKI** naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
**Ogłoszenia drobne** w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

### BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE_DACHÓW.**

788-016-988.

AUTOREKLAMA
Polecamy →
sK stronaKOBIET
O kobietach i dla kobiet
stronakobiet.pl

eprasa.pl 5480d96271

# Elegancki skandynawski jazz pod egidą saksofonu

Jerzy Wicher
Szczecin

**Legenda europejskiego jazzu wraca do Polski. Dziś w szczecińskiej Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza wystąpi Jan Garbarek – artysta uznawany za jednego z najwybitniejszych saksofonistów w historii muzyki jazzowej. Towarzyszyć mu będzie międzynarodowa supergrupa, a także wybitny perkusista Trilok Gurtu, którego od lat wymienia się w gronie najlepszych muzyków rytmicznych świata.**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

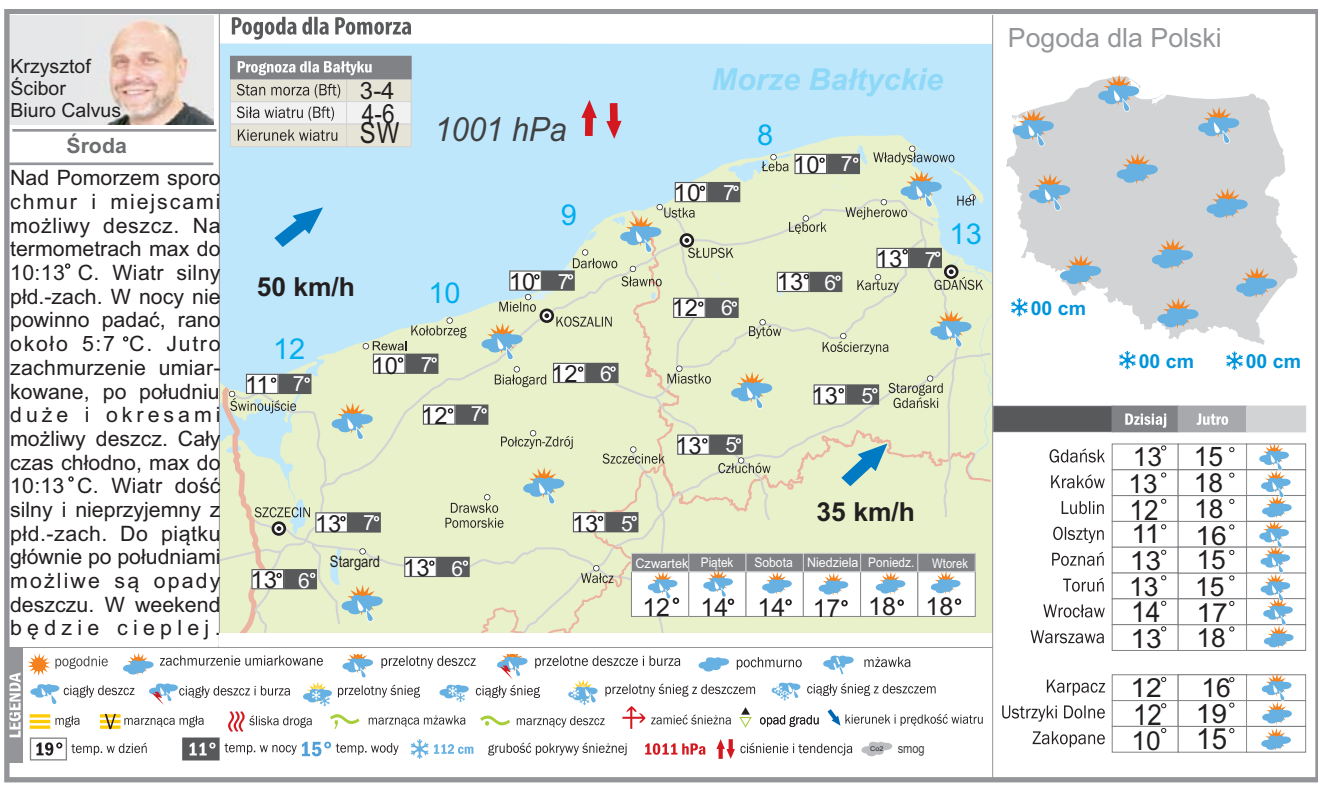
**Koncert odbędzie się dziś. Otwarcie drzwi zaplanowano na godzinę 19, a początek wydarzenia na 20.**

Koncert Garbarka to nie jest zwykły wieczór z jazzem. To doświadczenie, które bardziej się przeżywa, niż tylko słucha. Norweski artysta od dekad wymyka się prostym definicjom, a jego muzyka dawno przekroczyła granice gatunku. Łączy jazz z muzyką ludową, etniczną, współczesną i sakralną, tworząc własny, rozpoznawalny od pierwszych dźwięków język. Nieprzypadkowo mówi się, że nikt nie gra na saksofonie tak jak Garbarek. Jego charakterystyczne, przestrzenne brzmienie stało się znakiem firmowym europejskiego jazzu. To muzyka pełna oddechu i emocji – jednocześnie oszczędna i intensywna, delikatna i monumentalna. Potrafi być skupiona jak modlitwa, by chwilę później eksplodować improwizacyjną energią.

Artysta fascynuje się kulturami świata i muzycznymi podróżami ponad granicami czasu oraz geografii. Te inspiracje słychać w jego kompozycjach i improwizacjach, które budują niezwykły klimat: od wyciszenia i ukojenia po niemal mistyczną ekstazę. Garbarek od lat udowadnia, że jazz może być muzyką uniwersalną – otwartą dla każdego wrażliwego słuchacza, niezależnie od tego, czy na co dzień sięga po ten gatunek. Na przestrzeni swojej kariery współpracował z największymi nazwiskami światowej sceny muzycznej. Szczególne miejsce zajmuje jego wieloletnia współpraca z Keith Jarrett, która przyniosła jedne z najważniejszych nagrań w historii jazzu. Ogromnym echem odbiły się także jego projekty z The Hilliard Ensemble, łączące jazz z muzyką dawną i sakralną. Dzięki takim artystycznym poszukiwaniom Garbarek zdobył uznanie nie tylko w środowisku jazzowym, ale także wśród słuchaczy muzyki klasycznej, etnicznej i ambientowej.

Jego koncerty w Polsce należą do rzadkości, dlatego każdy występ urasta do rangi wyjątkowego wydarzenia. Wielu melomanów do dziś wspomina jego koncert z 2011 roku w poznańskim kościele Ojców Dominikanów, który dla uczestników stał się niemal duchowym przeżyciem. Tym bardziej majowy występ w Szczecinie zapowiada się jako jeden z najważniejszych muzycznych wieczorów tego roku. Szczecińska Filharmonia, słynąca z doskonałej akustyki i wyjątkowej architektury, wydaje się miejscem wręcz stworzonym dla muzyki Garbarka. To właśnie w takich przestrzeniach jego dźwięki nabierają pełni – wybrzmiewają długo, tworząc atmosferę skupienia i emocjonalnego napięcia.

## POGODA




## KRÓTKO

SZCZECIN

### Taksówkarz w Krzemieniu

FOT. ARCHIWUM

**Travis Bickle, który jest weteranem wojny w Wietnamie, cierpi na bezsenność. Z tego powodu postanawia podjąć pracę jako nocny taksówkarz. Od zmierzchu do świtu jeździ po niebezpiecznych ulicach Nowym Jorku. Styka się tam z wieloma szemranymi typami. Ma świadomość, że niemal codziennie ma do czynienia ze światem zbrodni i przemocy.**
**DK Krzemień, godz. 17.30**

KOSZALIN

### Łobaszewska - to już dziś

**Dla wielu Pierwsza Dama Polskiej Piosenki. Legenda polskiej sceny. Nazywana najczarniejszą z białych wokalistek, polską Aretha Franklin czy współczesną Billie Holiday. Oszałamiający głos, niepowtarzalna melodyka i absolutna charyzma. Zaśpiewa dla nas swoje największe przeboje - m.in. „Czas nas uczy pogody", „Brzydcy", „Gdybyś', czy „Za szybą (całkiem spokojnie wypiję trzecią kawę"... Koncert „Intymnie" to również znakomity pretekst do niecodziennych wykonań piosenek wielkich Artystów: Czesława Niemena, Andrzeja Zauchy, Marka Grechuty, czy Grzegorza Ciechowskiego.**
**A wszystko to w tytułowej – intymnej – odsłonie, niespotykanej w jej wykonaniu już bardzo długo na krajowych scenach.**
**Środa, Domek Kata, godz. 19**

SŁUPSK

### Jak leczyć seksem opornych

FOT. ARCHIWUM

**Bijąca na całym świecie rekordy popularności komedia z nutką pikantnego humoru i głębszym morałem w tle. Małżeństwo z trzydziestoletnim „stażem" wyrusza do luksusowego hotelu w podróż mającą uratować ich związek. Uzbrojeni w podręcznik „Seks dla opornych" poszukują remedium na nudę w sypialni. Czy weekend we dwoje z dala od codzienności i tytułowy poradnik wystarczą do rozbudzenia wielkich namiętności? Sobota, Nowy Teatr - ul. Lutosławskiego 1, godz. 19**

eprasa.pl 5480d96271

# Dla kogo nagrody Ekstraklasy? Znamy listę nominowanych

**Jacek Czaplewski**
redakcja@polskapress.pl

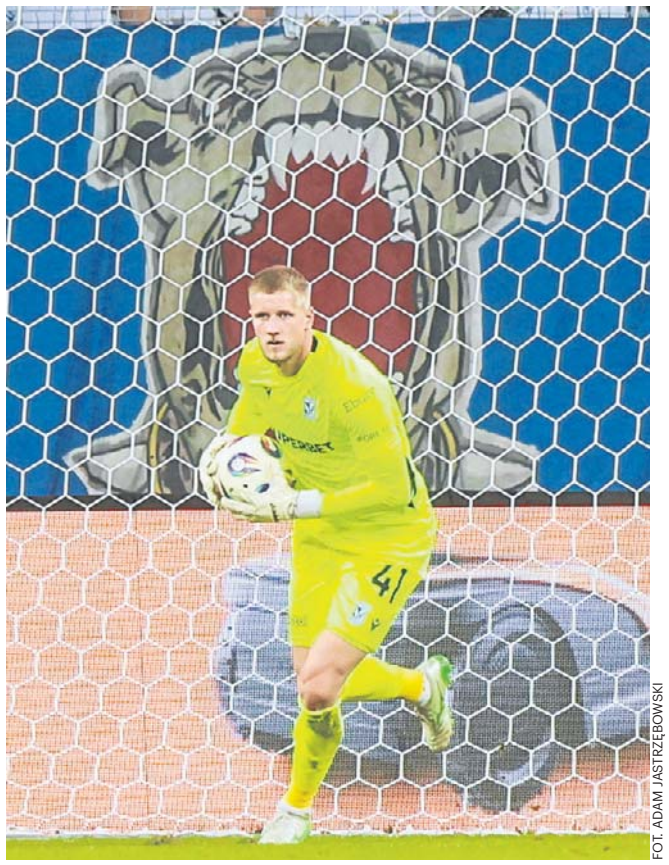
PIŁKA NOŻNA. **Piłkarze i trenerzy z dwunastu klubów PKO Ekstraklasy powalczą o nagrody za mijający właśnie sezon. Na liście nominowanych nie brakuje kontrowersji. Wielkim nieobecnym jest Leszek Ojrzyński z Zagłębia Lubin.**

Kapituła złożona z ponad czterdziestu dziennikarzy debatowała w poniedziałek nad kandydaturami w pięciu głównych kategoriach. Nominowanych ogłoszono jeszcze tego samego dnia. Laureatów poznamy w poniedziałek 25 maja, w Warszawie, podczas tradycyjnej Gali Ekstraklasy.

O miano Bramkarza Sezonu powalczą Chorwat, Bośniak z polskim paszportem i trzech Polaków. To kolejno Ivan Brkić z Motoru Lublin, Jasmin Burić z Zagłębia Lubin, Xavier Dziekoński z Korony Kielce, Bartosz Mrozek z Lecha Poznań oraz Rafał Strączek z GKS Katowice. - Brakuje mi Sławomira Abramowicza - stwierdził Marek Jóźwiak, który komentował na gorąco w Canal+ Sport, gdzie ujawniono wszystkie nominacje. Kto ma największe szanse? Wydaje się, że Burić lub Mrozek.

Samych Polaków mamy wśród zgłoszonych w kategorii Obrońca Sezonu. Wybór jest niezwykle trudny, ponieważ młodzi rzucili wyzwanie weteranom. Na liście są Rafał Janicki z Górnika Zabrze, Arkadiusz Jędrych z GKS Katowice, Marcin Kamiński z Wisły Płock, Wojciech Mońka z Lecha Poznań i Oskar Wójcik z Cracovii. Kogo nie ma? Na przykład Konstantinosa Sotiriou z Korony Kielce.

Piłkarza Sezonu wybiorą sami piłkarze. Kto wie, czy laureatem nie zostanie jeden z grających w środku pola. Wśród nominowanych do nagrody Pomocnik Sezonu znajdujemy Irańczyka Aliego Gholizadeha z Lecha Poznań, Czecha Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze, Hiszpana Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok oraz rodaków Antoniego Kozubala z Lecha Poznań i Bartosza Nowaka z GKS Katowice. Ten ostatni jest liderem klasyfikacji asyst. Wypracował aż jedenaście bramek. Osiem zdobył sam. Dziwić może, że wśród zgłoszonych pomocników nie znalazł się np. Iwan Żelizko, który wykręcił prawie tak samo imponujące statystyki, strzelając aż siedem goli po uderzeniach z dystansu.


FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

O miano Bramkarza Sezonu powalczy m.in. Bartosz Mrozek z Lecha Poznań

Jego Lechia Gdańsk może jednak wygrać w kategorii Napastnik Sezonu. Wśród nominowanych znalazł się bowiem Tomas Bobcek, czyli autor siedemnastu trafień. Tyle samo ma Karol Czubak z Motoru Lublin, który także powalczy o statuetkę. Grono uzupełniają Norweg Jonatan Braut Brunes z Rakowa Częstochowa, Szwed Mikael Ishak z Lecha Poznań i Afimico Pululu z Jagiellonii Białystok łączony po raz kolejny medialnie z transferem do Widzewa Łódź. Z tego klubu ku zdziwieniu jego kibiców wyróżniony nie został Sebastian Bergier.

Interesująco zapowiada się też walka o miano Trenera Sezonu. Wśród nominowanych widzimy bowiem takich fachowców z zagranicy jak Duńczyk Niels Frederiksen z Lecha Poznań czy Słowak Michal Gasparik z Górnika Zabrze. Walczą z nimi trzej Polacy - Rafał Górak z GKS Katowice, Marek Papszun prowadzący najpierw Raków Częstochowa, a potem Legię Warszawa i Adrian Siemieniec, który niedawno przedłużył kontrakt z Jagiellonią Białystok. Dziwne, że w tak zaszczytnym gronie nominacją nie został wyróżniony Ojrzyński za znakomitą pracę jaką wykonał z młodzieżą Zagłębia Lubin.

Podczas gali poznamy również laureata w kategorii Młodzieżowiec Sezonu. Tego wybierze jeden ze sponsorów PKO Ekstraklasy. Z informacji Canal+ wynika, że największe szanse na zwycięstwo mają Michał Gurgul i Wojciech Mońka z Lecha Poznań, Oskar Pietuszewski sprzedany zimą przez Jagiellonię Białystok do FC Porto, jego były kolega z drużyny Bartosz Mazurek, a także Marcel Reguła z Zagłębia Lubin.

W ubiegłej edycji Piłkarzem i Napastnikiem Sezonu został Efthymis Koulouris z Pogoni Szczecin. Statuetka dla szkoleniowca powędrowała do Nielsa Frederiksena z Lecha Poznań. Najlepszym bramkarzem okazał się Bartosz Mrozek z jego zespołu, najlepszym obrońcą Mateusz Skrzypczak wtedy jeszcze z Jagiellonii Białystok, zaś pomocnikiem Afonso Sousa - także z mistrzowskiego Kolejorza. Za najlepszego młodzieżowca uznano Kacpra Trelowskiego z Rakowa Częstochowa.

©℗

# Kto z polskiej ligi zostanie powołany na tegoroczny mundial w Ameryce?

**Jakub Jabłoński**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Choć reprezentacji Polski zabraknie na najważniejszym piłkarskim turnieju globu, mundial i tak nie będzie pozbawiony ekstraklasowych akcentów.**

Jednym z piłkarzy grających na co dzień w PKO Ekstraklasie, którzy już są pewni wyjazdu na mundial 2026, jest napastnik Jagiellonii Białystok Samed Bażdar, który otrzymał powołanie do kadry Bośni i Hercegowiny. Ekipa z Bałkanów, która w finale baraży wygrała z Włochami po rzutach karnych, jako pierwsza - w poniedziałek 11 maja - ogłosiła kadrę wraz z listą rezerwową na wypadek ewentualnych kontuzji. Na turnieju zagra w grupie B z Kanadą, Szwajcarią i Katarem.

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari, którego Irak wywalczył historyczny awans na mundial po 40 latach przerwy i zmierzy się z Norwegią, Senegalem oraz Francją. Szansę na powołanie ma też jego rodak Hussein Ali z Pogoni Szczecin. W kadrze Nowej Zelandii niemal pewny miejsca jest bramkarz Lechii Gdańsk Alex Paulsen, podobnie jak zresztą napastnik Wisły Płock Deni Jurić w reprezentacji Australii.

Niewykluczone, że na tegoroczny mundial pojadą także piłkarze Górnika Zabrze. Pomocnicy Patrik Hellebrand i Lukas Ambros oraz Lukas Sadilek znaleźli się w szerokiej kadrze Czech.

Na ostatniej prostej szansę na mundial stracił natomiast reprezentant Iranu i lider Lecha Poznań Ali Gholizadeh. Skrzydłowy może mówić o niewyobrażalnym pechu. W meczu z Motorem zerwał więzadła w kolanie i czeka go wielomiesięczna przerwa w grze, a to oznacza, że jego przyszłość w Kolejorzu stanęła pod znakiem zapytania. Jego kontrakt z Lechem wygasa po zakończeniu sezonu.

Kandydaci z PKO Ekstraklasy do gry na mundialu: Samed Bazdar (powołany do kadry Bośni i Hercegowiny), Amir Al-Ammari (czeka na powołanie do Iraku), Hussein Ali (czeka na powołanie do Iraku), Deni Jurić (czeka na powołanie do Australii), Alex Paulsen (czeka na powołanie do Nowej Zelandii), Patrik Hellebrand, Lukas Ambros, Lukas Sadilek (szeroka lista do Czech).

©℗

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari

# Iga Świątek gra o półfinał turnieju w Rzymie. Rywalką jest Jessica Pegula

**Zbigniew Czyż**
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek zagra dziś w ćwierćfinale tenisowego turnieju na kortach ziemnych WTA 1000 w Rzymie. Rywalką Polki będzie Amerykanka Jessica Pegula.**

W pojedynku o ćwierćfinał była liderka rankingu straciła zaledwie trzy gemy z Naomi Osaką. Klasyfikowana na szesnastym miejscu w światowym zestawieniu Japonka trenowana jest aktualnie przez byłego szkoleniowca Świątek, Tomasza Wiktorowskiego, który współpracował z Igą w latach 2021-2024.

Przeciwko Azjatce Świątek zagrała nareszcie naprawdę dobry mecz. Nie pozwoliła rywalce złapać właściwego rytmu gry ani poczuć się komfortowo. Była agresywna w returnach i stwarzała okazje na przełamanie w każdym z ośmiu gemów serwisowych Osaki. Raszynianka wygrała ostatecznie bez najmniejszych problemów w zaledwie godzinę i 22 minuty 6:2, 6:1.

- Myślę, że to był mój najlepszy mecz na kortach ziemnych w tym sezonie, choć nie zagrałam ich jeszcze zbyt dużo. Odkąd zaczęłam pracować z trenerem Roigiem, chciałam wrócić do mojej dobrej gry. Wzrosła moja pewność siebie, także procent udanych serwisów - powiedziała tuż po meczu na antenie Canal+ Sport Świątek.

Polka staje teraz przed szansą awansu do półfinału, aż trudno w to uwierzyć, pierwszego dla siebie w bieżącym sezonie. Udany występ przeciwko Osace może zwiastować lepszy okres gry Świątek, która od dłuższego czasu zmaga się z dużą presją. Powoli widoczne zaczynają być też efekty współpracy z Hiszpanem Roigiem, z którym związała się pod koniec marca. Polka coraz częściej rusza do siatki, na korcie sprawia wrażenie nieco bardziej wyluzowanej. Jej rywalką w walce o awans do najlepszej czwórki turnieju będzie Jessica Pegula (nr 5 WTA). Amerykanka w 1/8 finału pokonała reprezentantkę Austrii Anastazję Potapovą 7:6 (8-6), 6:2.

**Do tej pory Świątek i Pegula zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi**

- Pegula to na pewno doświadczona, wymagająca i grająca z zimną krwią zawodniczka. Przeciwko niej muszę być solidna, na pewno przygotuję się taktycznie, jutro będę mieć wolny dzień i myślę, że będę gotowa - powiedziała Świątek.

Historia spotkań pomiędzy Świątek a Pegulą jest długa. Do tej pory tenisistki zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi. Mecz o półfinał odbędzie się w środę, początek spotkania najprawdopodobniej o godzinie 13. Raszynianka turniej w Rzymie wygrała trzy razy - w 2021, 2022 i 2024 roku. Jest jedyną Polką, która pozostała w singlowej rywalizacji. Spotkania pierwszej rundy przegrały Magdalena Fręch i Magda Linette.

©℗

eprasa.pl 5480d96271

# King powalczy o strefę medalową

**Jakub Lisowski**
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. **King Szczecin rozpocznie w środę rywalizację z Zastalem Zielona Góra w ćwierćfinale play-off. Gramy do trzech wygranych, a większa presja jest na Wilkach Morskich.**

W poprzednich sezonach King bardzo często rywalizował z Treflem Sopot (na różnych frontach), a przy okazji spotkań zawsze wracał wątek rywalizacji ucznia z mistrzem. Tym pierwszym był trener Wilków - Arkadiusz Miłoszewski, tym drugim - Žan Tabak, szkoleniowiec Trefla. Obaj panowie współpracowali z sobą w sztabie... Zastalu. Lepiej na tych potyczkach wyszedł Tabak i Trefl.

W tym sezonie zespoły ze Szczecina i Sopotu napisały kolejny rozdział rywalizacji (w rundzie zasadniczej), a mogą i jeszcze jeden (w ewentualnym finale), ale rolę Trefla przejął w obecnym cyklu - Zastal Zielona Góra. W zasadzie nie mogło być inaczej.

Po zakończeniu poprzedniego sezonu z pracy w Szczecinie zrezygnował Miłoszewski, a razem z nim odszedł też rozgrywający Andrzej Mazurczak. Obaj trafili latem 2025 do Zastalu, gdzie był już Filip Matczak, a szybko też dołączył Phil Fayne. Ta czwórka to były mocne filary mistrzowskiego Kinga z sezonu 2022/23. Dlatego - King z Zastalem były niejako skazane na siebie, a te spotkania miały i mają dodatkowy smaczek.

- Skłamałbym, gdybym powiedział, że przeszłość nie ma znaczenia. Będzie to dodatkowy smaczek, ale ja koncentruję się na koszykówce. King jest faworytem tej serii choćby z tego względu, że jest w dobrej formie i miał więcej czasu na przygotowania do meczu. Mimo to będziemy chcieli sprawić niespodziankę, a nastawiamy się na bardzo ciężkie spotkania. Co będzie kluczowe? Zachowam to dla siebie, ale jednym z elementów będzie mentalność zawodników. Jeśli zawodnicy pomyślą o urlopach, powrocie do domów, to będzie trudno o sukces. W moim zespole nie widzę, by ktoś już siedział na walizkach - mówi Miłoszewski.

- Z trenerem Miłoszewskim dobrze mi się pracowało, lubimy się, ale obaj będziemy chcieli wygrać tę rywalizację. Przez cały rok budowaliśmy siłę naszego zespołu, mamy charakter, ale teraz trzeba przejść pierwszą rundę - mówi Maciej Majcherek.

FOT. MIKOŁAJ TOMCZAK

Kto lepiej otworzy play-offy? Wyżej stoją notowania Kinga

Drużyny Orlen Basket Ligi w poprzednią środę rozegrały ostatnią kolejkę rundy zasadniczej. King przegrał w stolicy z Legią i zajął 2. miejsce w tabeli (bilans 21:9), a Zastal pokonał Dziki Warszawa, co dało mu 8. pozycję. Zielonogórzanie musieli więc powalczyć w barażach o ćwierćfinał i sprawili niespodziankę pokonując 7. Anwil Włocławek na jego parkiecie. Zespół do zwycięstwa poprowadził Mazurczak, a sukces tym cenniejszy, że drużyna poradziła sobie bez swojego najlepszego obcokrajowca - Chavaughna Lewisa. Amerykanin leczył uraz oka i kręgosłupa. Czy zagra z Kingiem? Nie jest to wykluczone. Czy dla Kinga walka z Zastalem to lepsza opcja niż z Anwilem? Wydaje się, że tak. Na papierze - potencjał Anwilu był większy, ale kolejni trenerzy nie potrafili go wykorzystać. - King nam bardziej pasuje niż Legia - przyznaje Miłoszewski. - Z meczu na mecz te trenerskie szachy będą coraz bardziej intensywne. Mamy za sobą trzy spotkania, dobrze się znamy i na pewno będziemy chcieli czymś zaskoczyć.

W rundzie zasadniczej King dość łatwo wygra u siebie z Zastalem, ale później przegrał z nim w Pucharze Polski w Sosnowcu. Szybko się jednak zrewanżował w ligowym starciu w Zielonej Górze. Ten aspekt, lepszy ogólny bilans, a co za tym idzie atut parkietu - przemawiają za Kingiem. Możliwe, że do szczecińskiej drużyny powróci też Przemysław Żołnierewicz, który ostatnio pauzował z powodu urazu.

Pierwszy mecz ćwierćfinałowej serii - w środę o godz. 18. Drugi też w sobotę o 18 w Szczecinie. Drużyny miały zagrać w piątek, ale ze względu na to, że Enea Arena jest zajęta na tzw. spotkanie branży morskiej - liga zgodziła się zmodyfikować plan spotkań. ©℗

AUTOREKLAMA 0111517074

# Zawody Rowerkowe dla dzieci w Baniach. Zapraszamy kolarzy w wieku od 3 do 8 lat!

**Monika Latkowska**
Nasza akcja

**Zawody Rowerkowe w Baniach to wydarzenie, które już 23 maja, po raz drugi przyciągnie małych zawodników i ich rodziny. Zapraszamy dzieci w wieku od 3 do 8 lat.**

Dla wielu dzieci to właśnie tutaj zaczyna się przygoda ze sportem. Pierwszy numer startowy. Pierwszy sygnał startu. Pierwsza meta, podium, medal i ogromna duma, gdy rodzice biją brawo.

**Tu każdy jest zwycięzcą**

Wzorem ubiegłego roku, utrzymujemy naszą najpiękniejszą tradycję: dla każdego dziecka przygotowaliśmy miejsce na podium oraz pamiątkowy medal na mecie. Chcemy, aby pierwszy kontakt z rywalizacją był dla maluchów pozytywnym impulsem do aktywności na całe życie.

„Widzieć uśmiech dziecka na mecie i dumę, gdy odbierało medal - bezcenne." - mówiła nam Marta, mama 4-letniej Leny. „Świetna organizacja, ogrom emocji i pewność, że każde dziecko czuje się zwycięzcą. Wrócimy za rok!" - Paweł, tata 5-letniego Kuby. To tylko kilka komentarzy rodziców, którzy byli z nami rok temu.

**Wyścigowe emocje w trzech kategoriach**

Młode kolarki i młodzi kolarze pojadą na dystansach dostosowanych do ich wieku: 3 i 4 latki (roczniki 2023, 2022) - 40 metrów, 5 i 6 latki (roczniki 2021, 2020) - 60 metrów oraz 7 i 8 - latki (roczniki 2018,2019) około 80 metrów.

**Gdzie zapisać dziecko?**

Zapisy trwają do 20 maja do północy lub do wyczerpania miejsc. Zgłoszenia dziecka można dokonać na stronie www.gs24.pl/rowerkibanie Liczba miejsc ograniczona, więc warto się pospieszyć. Mamy ju zapisanych blisko 100 kolarzy. Zawody odbędą się na ul. Lipowej w Baniach. Wydawanie numerków startowych zaczynamy o godz. 11:00, pierwsze starty najmłodszych roczników o godz. 12:00.

Zawody Rowerkowe to nie tylko wyścigi małych cyklistów. Zapraszamy do strefy rekreacyjnej, gdzie na rodziny czekać będzie mnóstwo atrakcji.

**Strażackie atrakcje i bezpieczeństwo na medal!**

Przygotowaliśmy dla Was i Waszych pociech prawdziwe, interaktywne miasteczko strażackie! Każdy mały fan służb ratunkowych będzie mógł z bliska obejrzeć wozy gaśnicze, łodzie oraz specjalistyczny sprzęt, a nawet zasiąść za sterami i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie. Dla spragnionych mocniejszych wrażeń przygotowaliśmy absolutny hit: przejażdżkę wozem strażackim na sygnałach!

Do zobaczenia na starcie!

FOT. ARCHIWUM

ORGANIZATOR

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

GS 24.pl

PARTNER GŁÓWNY

GMINA BANIE

DOM KULTURY W BANIACH

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

SGB
Bank Spółdzielczy Ziemi Szczecińskiej
z siedzibą w Pyrzycach

OSP BANIE

eprasa.pl 5480d96271