Jerzy Rafalski: Księżyc może nam się przydać, a nawet – mówiąc brutalnie – opłacać **str. 2**

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

To najważniejszy posiłek. Co warto jeść na śniadanie? str. 8
Woda z chi na odchudzanie i zmarszczki str. 11

STRONA ZDROWIA

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 22.04.2026

Nr 93 (5851)
Nakład: 4.350 egz.

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

Medycy mają być przygotowani na kryzys i potencjalny konflikt zbrojny **str. 4**

Sędziowie decydują, kto powinien zasiadać w Krajowej Radzie Sądownictwa. To znak dla posłów **str. 3**

Nie będzie tańszych biletów w pospiesznych autobusach **str. 5**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

SPORT

Świt Szczecin zakończy sezon z nowym trenerem. Do miasta wrócił Marcin Sasal **str. 16**

FOT. TOMASZ BOLT/POLSKA PRESS

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Jest akt oskarżenia o fałszowanie podpisów **str. 6**

Konflikt w PiS zakończony. Jest porozumienie Kaczyńskiego z Morawieckim **str. 7**

INWESTYCJE 700 MLN ZŁ NA ZACHODNIĄ OBWODNICĘ SZCZECINA

Drugi odcinek „Zosi” z wykonawcą

Marek Jaszczyński
Region

Podpisano umowę na realizację drugiego odcinka Zachodniej Obwodnicy Szczecina w ciągu drogi ekspresowej S6. Chodzi o fragment od węzła Szczecin Zachód (Dołuje) do Polic. To kolejny krok w realizacji jednej z najważniejszych inwestycji drogowych w kraju.

Kontrakt o wartości 694,8 mln zł Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad podpisała z firmą NDI. Umowa zakłada zakończenie inwestycji o długości 11,9 km w 2029 roku. Plac budowy ma zostać przekazany w ciągu 30 dni od podpisania umowy. Pierwsze, wstępne prace będą mogły ruszyć już w najbliższych miesiącach, natomiast pełny zakres robót zaplanowano na IV kwartał tego roku.

Zachodnia Obwodnica Szczecina ma kluczowe znaczenie nie tylko dla mieszkańców regionu, ale i dla ruchu tranzytowego. - Ma udrożnić i umożliwić lepszą komunikację w granicach administracyjnych miasta. Po ostatnim pomiarze generalnym natężenia ruchu widzimy znaczny wzrost pojazdów na polskich drogach - od 10 do 20 procent, a w okolicach Szczecina jeszcze wyższy. Coraz więcej ruchu lokalnego, tranzytowego, w tym także turystycznego nad Bałtyk. Wszyscy wiemy, jak duży to jest problem komunikacyjny - zaznaczył Stanisław Bukowiec, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

Dokończenia na str. 4

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W spotkaniu z okazji podpisania umowy z wykonawcą wzięli udział przedstawiciele rządu oraz zachodniopomorscy samorządowcy

AUTOREKLAMA

0111498024

BIEG nadmorski

2 MAJA 2026

start 12.00

ORGANIZATOR
GŁOS KOSZALIŃSKI
GK 24.pl

WIĘCEJ INFORMACJI

Trasa biegu - 10 km
start: Stadion w Gąskach
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Trasa Nordic Walking - 5 km
start: Pleśna
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Trasa Bieg na Piątkę - 5 km
start: Pleśna
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Biegi dziecięce
miejsce: Amfiteatr w Ustroniu Morskim
Bieg Malucha (do 6 lat)
dystans 100 metrów
Bieg Średniaka (7-10 lat)
dystans 300 metrów
Bieg Starszaka (11-15 lat)
dystans 800 metrów

PARTNERZY STRATEGICZNI

GMINA MIELNO
GMINA USTRONIE MORSKIE
GMINA BĘDZINO

PARTNERZY

SGB Pomorski Bank Spółdzielczy w Świdwinie
Spółdzielcza Grupa Bankowa

GRUPA MOJSIUK

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

HOTEL SKAL RESORT & SPA

HELIOS

BROWAR POŁCZYN

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego.

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

Wracamy na Księżyc. Ale tym razem w tle są wielkie pieniądze, technologia i energia

Adam Willma
Rozmowa

z Jerzym Rafalskim, popularyzatorem astronomii z toruńskiego Planetarium

Po co wracać na Księżyc? Ponad pół wieku temu graliśmy tam już nawet w golfa. Astronomowie, miejcie litość dla podatników!
No właśnie - dziś pytanie brzmi już nie: czy potrafimy tam dolecieć, tylko po co mamy za to płacić. A mówimy rzeczywiście o miliardach dolarów. Tyle że dziś odpowiedź jest dużo bardziej konkretna niż pół wieku temu. Księżyc może nam się po prostu przydać. A nawet, mówiąc brutalnie, może się opłacić.

Zawsze tak mówicie...
W latach 70. chodziło przede wszystkim o demonstrację siły. Amerykanie chcieli pokazać światu, że są lepsi od Związku Radzieckiego, że mają najlepszą technikę i potrafią wysłać człowieka na Księżyc oraz bezpiecznie sprowadzić go z powrotem. Stąd te symboliczne obrazy: ślady butów, flaga, wielki triumf techniki. Dzisiaj wracamy już z innym nastawieniem. Skoro to wszystko tyle kosztuje, to wszyscy chcieliby wiedzieć, jaki będzie z tego zwrot. I od dawna te inwestycje w kosmos zwracają się wielokrotnie. Technologie opracowane dla misji kosmicznych potem pracują na Ziemi. Ale w przypadku Księżyca chodzi także o coś jeszcze większego. Pojawia się temat helu 3. To izotop, który jest nanoszony przez wiatr słoneczny. Na Ziemi nie zbieramy go w taki sposób, bo chroni nas atmosfera, ale księżycowy grunt jest nim nasiąknięty. Gdyby kiedyś udało się go wydobywać, transportować i wykorzystać, moglibyśmy mówić o bardzo wysokoenergetycznym paliwie przyszłości.

Pół wieku temu ludzie polecieli na Księżyc z komputerami słabszymi od dzisiejszego kalkulatora. Więc w zasadzie o co tyle hałasu w sprawie Artemisa?
Mowa o zupełnie innych technologiach i zupełnie innych celach. Mamy nową rakietę, nowe systemy, nową kapsułę załogową, nowe procedury bezpieczeństwa. To nie jest powtórka z Apollo. Trzeba sprawdzić, czy - wprowadzając zupełnie nowy program - potrafimy bezpiecznie wysłać ludzi tak daleko i bezpiecznie ich sprowadzić. Potem dochodzi lądownik, dłuższy pobyt, nowe skafandry, komunikacja, nowe spacery kosmiczne, całe zaplecze pod przyszłą bazę. Bo mowa już nie o krótkiej wizycie, ale o tym, żeby przygotować grunt pod regularną obecność człowieka.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Jerzy Rafalski: - Księżyc może nam się po prostu przydać. A nawet, mówiąc brutalnie, może się opłacić. To miejsce, gdzie są cenne zasoby energetyczne

Czyli bazę. Gdzie miałaby stanąć?
Tam, gdzie jest woda. I to jest jedna z najciekawszych zmian w naszym myśleniu o Księżycu. Kiedyś wielu uważało, że tam jest absolutna pustynia. Dziś wiemy, że w okolicach biegunów, zwłaszcza południowego, w zacienionych kraterach znajdują się zasoby zamarzniętej wody czy raczej szronu. To miejsca, do których nie zagląda Słońce, więc taka woda może się tam utrzymać. Jeżeli mamy budować bazy, to właśnie w tych rejonach. Wody oczywiście nie opłaca się wozić z Ziemi, bo wynoszenie każdego kilograma kosztuje fortunę.

Najpierw baza, potem kopalnia, a na końcu hotel?
Hotel brzmi atrakcyjnie i pewnie kiedyś też będzie. Ale wcześniej trzeba przejść całą drogę technologiczną. Najpierw nauczyć się tam żyć, potem zbudować habitaty, stworzyć osłony przed promieniowaniem, zabezpieczenia przed mikrometeorytami, systemy odzyskiwania wody i produkcji żywności. Dopiero później możemy sobie wyobrażać turystykę.

Co dla astroturysty będzie największym zaskoczeniem na Księżycu?
Przede wszystkim grawitacja - to, że wszystko mniej waży i że człowiek odruchowo zaczyna się bawić jak dziecko. Można wyżej podskoczyć, dalej rzucić, wszystko ma inny ciężar. Astronauci z Apollo też się tym cieszyli, pamiętamy ich zabawę piłeczką golfową.

Budzimy się rano (jeśli na Księżycu można mówić o poranku), odsłaniamy okno i...
Widok mamy oszałamiający! Wyobraźmy sobie hotel z oknem na Ziemię. Księżyc jest zwrócony do nas cały czas tą samą stroną, więc jeśli mamy odpowiednio ustawione okno, Ziemia nie wschodzi i nie zachodzi nad horyzontem tak jak u nas Księżyc. Ona po prostu wisi sobie w jednym miejscu. Słońce wschodzi i zachodzi, gwiazdy się przesuwają, a Ziemia trwa. Sam ten widok byłby przeżyciem nie do podrobienia. Człowiek będzie oczywiście cały czas zamknięty w habitacie z właściwym ciśnieniem, temperaturą i powietrzem. Nie będzie musiał martwić się o to, że na zewnątrz jest minus dwieście albo plus sto pięćdziesiąt.

Do jakiego stopnia światło na Księżycu przypomina ziemskie kolory?
Na kolory raczej nie ma co się nastawiać. Tam dominują szarości. To krajobraz surowy, oszczędny, bez błękitnego nieba, bez zieleni, bez naszej ziemskiej feerii barw. Słońce też wygląda inaczej, bo bez atmosfery pozostaje białe. Nawet przy zachodzie nie robi się czerwone, tak jak u nas. Ale ciekawe jest to, że z bliska można dostrzec subtelne odcienie, których z Ziemi nie widać. Astronauci relacjonowali, że widzieli miejscami brązowawe tony. Więc to nie jest całkiem martwa, jednolita szarość, choć oczywiście nie lecimy tam dla kolorów. Kolory to jednak specjalność Ziemi.

A co z zaopatrzeniem w tym hotelu? Przed laty badania nad uprawą kosmicznej sałaty prowadził w Toruniu prof. Gorgolewski. Mamy już patent na księżycowe rolnictwo?
Czemu nie? Skoro mamy wodę, to już połowa sukcesu. Światło daje Słońce. Do tego nawożenie (tu „ludzki materiał" będzie nieoceniony) i można próbować. Oczywiście nie mówię, że od razu otworzymy księżycowe gospodarstwo rolne, ale krótkoterminowe zabezpieczenie życia ludzi na miejscu jak najbardziej można sobie wyobrazić. Człowiek będzie odzyskiwał wodę, produkował żywność i próbował uniezależnić się od dostaw z Ziemi. Ze schabowym będzie trudniej, ale kuchnię warzywną jak najbardziej sobie na Księżycu wyobrażam. Oczywiście wszystko pod „szkłem". Na Księżycu nie ma atmosfery ani pola ochronnego takiego jak u nas, więc człowiek jest narażony na promieniowanie kosmiczne i słoneczne. Do tego dochodzą mikrometeoryty. U nas wiele takich drobin spala się w atmosferze, a tam po prostu uderzają w grunt. Dlatego mówi się o budowaniu baz częściowo osłoniętych, w zagłębieniach, szczelinach, może pod warstwą gruntu. Taka naturalna albo sztucznie usypana osłona mogłaby chronić zarówno przed promieniowaniem, jak i przed drobnymi uderzeniami.

Czyli bogaci czmychną do księżycowych hoteli, a nas zostawią tu z całym bałaganem.
Od dawna mówi się, że ludzkość powinna tworzyć dodatkowe ośrodki cywilizacji poza Ziemią. Nie po to, żeby masowo się wyprowadzić, tylko po to, żeby kiedyś nie okazało się, że jedna katastrofa, wojna czy wielki kryzys niszczą wszystko naraz. Księżyc albo Mars mogłyby być w odległej przyszłości takimi zapasowymi przyczółkami cywilizacji. Nie teraz, nie za chwilę, ale to jest jeden z poważnych argumentów.

Wróćmy do Artemisa, który zmapował „ciemną" stronę Księżyca.
To określenie jest mylące. Nie ma żadnej wiecznie ciemnej strony Księżyca. Każda jego część jest oświetlana przez Słońce. Chodzi raczej o stronę niewidoczną z Ziemi, nieznaną, ukrytą przed naszym codziennym spojrzeniem. To bardziej „dark" w sensie „tajemnicza" niż „ciemna". Tak naprawdę bezzałogowe sondy już dawno bardzo dobrze ją sfotografowały i zmapowały. Lot za Księżyc ma sens grawitacyjny i techniczny. Skoro jednak astronauci z Artemisa polecieli za Księżyc, to oczywiście robią zdjęcia, bo medialnie wygląda to świetnie. Znacznie ważniejsze było jednak testowanie systemu, komunikacji, skafandrów, nawet toalety. Takie rzeczy też trzeba dopracować. Lot wokół Księżyca to nie wycieczka krajoznawcza, tylko generalna próba przed czymś większym.

Padło chwytliwe hasło, że człowiek nigdy nie był tak daleko od Ziemi. Ale 400 tys. km to tylko 400 razy dalej niż ze Świnoujścia do Wołosatego w Bieszczadach.
A jednak to jest ogromna różnica. Warto pamiętać, że Sławosz Uznański-Wiśniewski znalazł się w odległości „zaledwie" 400 km od Ziemi. Gdy lecimy prawie 400 tysięcy kilometrów od Ziemi, wchodzimy w zupełnie inną skalę. Potrzeba większej prędkości, potężniejszej rakiety, bardziej zaawansowanych systemów i później także dużo trudniejszego powrotu. Nie wystarczy dolecieć, trzeba jeszcze wrócić i wytracić ogromną prędkość przy wejściu w atmosferę. To oznacza większe przeciążenia, większe temperatury, większe ryzyko. Dlatego takie loty są dużo trudniejsze niż misje na orbitę okołoziemską.

Jeśli w tej księżycowej misji chodzi o zasoby i energię, to od razu pojawia się nieprzyjemne skojarzenie. Tam, gdzie są surowce, tam szybko pojawiają się konflikty.
Niestety, tak może być. Jeżeli zaczynamy myśleć o Księżycu jak o miejscu, gdzie są cenne zasoby energetyczne, od razu pojawia się pytanie o rywalizację. Trzeba o tym myśleć już teraz.

No właśnie. Do kogo właściwie należy Księżyc?
Do nikogo. Państwa umówiły się w XX w., że to, co jest poza Ziemią, nie należy do żadnego kraju. Trochę jak z Antarktydą. Ale od razu pojawia się pytanie praktyczne. Jeżeli ktoś opracuje technologię wydobycia i zainwestuje w nią gigantyczne pieniądze, to czy naprawdę będzie chciał się tym dzielić z całym światem? No właśnie. I dlatego prędzej czy później trzeba będzie tworzyć nowe prawo kosmiczne, bardziej szczegółowe niż dotąd.

Dożyjemy czasów, w których w księżycowej bazie znajdzie się polski pokoik?
Tu byłbym ostrożny. Gdy byłem dzieckiem, oglądałem „Kosmos 1999" i byłem przekonany, że skoro akcja dzieje się w tak niedalekiej przyszłości, to ja jako dorosły człowiek będę już żył w czasach księżycowych baz. Jak widać, czasem technika szybciej podąża w marzeniach niż w rzeczywistości. Możemy więc umówić się na spotkanie w tym pokoiku za jakieś sto lat. Dlatego już teraz warto poeksperymentować z uprawą chmielu na orbicie.

©℗

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

nasz REGION

SZCZECIN

272 różnorodne projekty zgłosili mieszkańcy do Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego. Najwięcej propozycji dotyczy osiedli: Pogodno, Łękno, Świerczewo – 23 projekty, Warszewo, Osów, Arkońskie-Niemierzyn to 20 projektów, Golęcino-Gocław, Żelechowa, Drzetowo-Grabowo – 19 projektów. W tegorocznej edycji SBO mieszkańcy zdecydują o przeznaczeniu aż 22,5 mln zł.

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Sędziowie decydują, kto trafi do Krajowej Rady Sądownictwa

Mariusz Parkitny
Region

Sędziowie szczecińskiej apelacji wybrali kandydatów, którzy mają szanse zasiąść w nowej Krajowej Radzie Sądownictwa.

Sprawa jest poważna, bo KRS to konstytucyjny organ, ale od kilku lat jego decyzje są kwestionowane przez niewłaściwy wybór sędziów przez Sejm. Rolą KRS jest m.in. opiniowanie kandydatów na sędziów.

Po zmianie władzy w 2023 r., gdy obecnej koalicji nie udało się przeforsować nowej ustawy o KRS, pojawił się plan B. zwany też nakładką, autoryzowany przez ministra sprawiedliwości. Polega na tym, że Sejm przegłosowałby kandydatów, wybranych wcześniej przez środowisko sędziowskie. W ten sposób sędziowie mieliby zagwarantowane, że politycy nie będą wskazywać, kto ma być w KRS, a jedynie zaakceptują wybór sędziów na zasadzie dżentelmeńskiej umowy.

Przeciwnicy tego pomysłu, wskazują, że ustawa o KRS nie przewiduje wyborów organizowanych przez sędziów, ale większość autorytetów prawniczych uważa, że nakładka jest dopuszczalna w sytuacji, gdy wszystkie inne drogi naprawy systemu są zablokowane.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI/GS24.PL

Apelacja szczecińska obejmuje nie tylko sądy okręgu szczecińskiego, ale także gorzowskiego i koszalińskiego

W tym tygodniu w całej Polsce ruszyły zgromadzenia i zebrania sędziów, którzy mają wybrać swoich kandydatów do KRS. Lista jest jedna. Znajdują się na nich nazwiska 60 sędziów z różnych sądów w Polsce (nikt z naszego regionu nie kandyduje). Są wśród nich sędziowie tzw. dobrej zmiany, którzy awansowali za rządów PiS i ci, którzy sprzeciwiali się bałaganowi w sądach za rządów Zbigniewa Ziobry. Sędziowie mają wybrać 15 osób, które potem zostaną przegłosowane przez Sejm.

Największe stowarzyszenia sędziowskie jak Iustitia zachęca do glosowania na 15 sędziów, którzy nie są kojarzeni z tzw. dobrą zmianą za rządów PiS.

Wyniki

I to właśnie oni otrzymali najwięcej głosów od sędziów ze Szczecina i apelacji Szczecińskiej. Głosowanie odbyło się w poniedziałek.

W zgromadzeniu ogólnym sądu okręgowego w Szczecinie wzięło udział 53 sędziów. W całej apelacji -kilkuset.

A to wyniki zwycięskiej „15”:

Dariusz Zawistowski Sąd Najwyższy - 313 głosów
Monika Sonia Frąckowiak SR Poznań - 274
Edyta Jefimko SA w Warszawie - 265
Katarzyna Anna Zawiślak SO we Wrocławiu - 264
Aleksandra Wrzesińska-Nowacka NSA - 263
Karolina Bąk-Lasota SR Katowice-Zachód - 260
Ewa Mierzejewska SA w Lublinie - odział
Jarosław Adam Łuczaj WSA w Warszawie - 257
Magdalena Kierszka SO w Gdańsku - 255
Ewa Żołnierczuk-Dec SR w Rzeszowie - 250
Beata Donhöffner-Grodzicka SR dla Krakowa-Śródmieścia - 246
Wojciech Buchajczuk SR dla m.st. Warszawy - 244
Sławomir Cilulko SO w Białymstoku - 242
Agnieszka Kobylinska-Bortkiewicz WSO w Warszawie - 243
Bartłomiej Starosta SR w Sulęcinie - 236.

Pozostali kandydaci dostali poniżej 80 głosów. Sędziowie, którzy są najbardziej utożsamiani z tzw. dobrą zmianą nie otrzymali w apelacji szczecińskiej żadnego głosu.

Podobne wyniki są w innych apelacjach, m.in. w poznańskiej.

Kadencja dotychczasowej Krajowej Rady Sądownictwa kończy się w maju.

Robert Dymkowski specjalnie wyróżniony podczas sesji Rady Miasta

Jakub Lisowski
Szczecin

Robert Dymkowski otrzymał wczoraj Medal za Zasługi dla Miasta Szczecina. Wręczali go prezydent Piotr Krzystek i Paweł Bartnik, przewodniczący Rady Miasta.

Serdecznie dziękuję prezydentowi i szanownym radnym. Bardzo jestem wzruszony. Dziękuję - mówił Robert Dymkowski.

Okolicznościową laudację wygłosił Maciej Stolarczyk, kolega z Pogoni i do dziś przyjaciel Roberta i rodziny.

- Dzieliłem szatnię z Robertem podczas jego debiutu w Pogoni, gdy w meczu ze Stalą Rzeszów zdobył dwie bramki. Robert był i jest autorytetem, świetnym człowiekiem. W dobie hejtu - takich osób nam wszystkim brakuje - podkreślał Stolarczyk.

FOT. ŁUKASZ KADŁUBOWSKI / FB

Robert Dymkowski był napastnikiem Pogoni

REKLAMA 0011510978

GMINA MIASTO SZCZECIN
- ZAKŁAD USŁUG KOMUNALNYCH
z siedzibą w Szczecinie przy ul. Ku Słońcu 125a

O G Ł A S Z A

ustny przetarg nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Gminy Miasto Szczecin.

Nieruchomość położona na terenie kąpieliska Dziewoklicz - część działki nr 8/25 z obrębu 1112:

Stanowisko o łącznej powierzchni 21 m² w tym:

1. **18 m² grunt pod stoisko gastronomiczno/handlowe z dostępem do źródła energii elektrycznej, brak dostępu do wody;**
2. **3 m² powierzchni w obiekcie (cel magazynowy, pod zamrażarki).**

Okres dzierżawy: **od 15.06.2026 r. do 31.08.2026 r.**

Przetarg odbędzie się w budynku Zakładu Usług Komunalnych w Szczecinie przy ul. Ku Słońcu 125 (dawna kaplica – lewe skrzydło budynku) w dniu **11.05.2026 r. o godz. 10.00.**

Cena wywoławcza za 1 m² miesięcznie – 121,00 zł netto.

Dodatkowe informacje na stronie **www.bip.zuk.szczecin.pl** lub pod nr tel. 91-48-57-129.

REKLAMA 0011510976

GMINA MIASTO SZCZECIN - ZAKŁAD USŁUG KOMUNALNYCH
z siedzibą w Szczecinie przy ul. Ku Słońcu 125 a

ogłasza ustny przetarg nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Gminy Miasto Szczecin.

Nieruchomość położona na terenie kąpieliska Głębokie, część działki nr 93/10 z obrębu 2001:

1) Stanowisko nr 1
14 m² – grunt pod stoisko gastronomiczne z dostępem do źródła energii elektrycznej;
2) Stanowisko nr 2
6 m² - grunt pod stoisko handlowe z dostępem do źródła energii elektrycznej;
3) Stanowisko nr 3
15 m² grunt plus 800 m² gruntu pokrytego wodą – teren przeznaczony pod miasteczko wodne z dostępem do źródła energii elektrycznej.

Okres dzierżawy: **od 15.06.2026 r. do 31.08.2026 r.**

Przetarg odbędzie się w budynku Zakładu Usług Komunalnych w Szczecinie przyul. Ku Słońcu 125 (dawna kaplica – lewe skrzydło budynku) w dniu **11.05.2026 r. o godz. 9.00.**

Cena wywoławcza za 1 m² gruntu pod stanowisko nr 1 i 2 miesięcznie – 121,00 zł netto.

Cena wywoławcza za 1 m² gruntu pod stanowisko nr 3 miesięcznie – 3,20 zł netto.

Dodatkowe informacje na stronie www.bip.zuk.szczecin.pl lub pod nr tel. 91-48-57-129.

REKLAMA 0011510981

GMINA MIASTO SZCZECIN
- ZAKŁAD USŁUG KOMUNALNYCH
z siedzibą w Szczecinie przy ul. Ku Słońcu 125a

ogłasza ustny przetarg nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Gminy Miasto Szczecin.

Nieruchomość gruntowa położona w Szczecinie na terenie **kąpieliska Dąbie przy ul. Żaglowej 1 w Szczecinie**, część działki nr **17/36** z obrębu **4021**:

1) **20 m²** – grunt pod stoisko gastronomiczne – przyczepa gastronomiczna (bez samochodu) lub foodtruck, z dostępem do źródła energii elektrycznej 12 kW (stanowisko nr 1). Brak dostępu do wody i kanalizacji (nie ma możliwości zrzutu nieczystości płynnych na terenie obiektu).
2) **10 m²** – grunt pod stoisko handlowe – zabawki wodne, akcesoria wodne, plażowe z dostępem do źródła energii elektrycznej – 2 kW (stanowisko nr 2). Brak dostępu do wody i kanalizacji (nie ma możliwości zrzutu nieczystości płynnych na terenie obiektu).
3) **51,34 m²** (41,34 m² w pomieszczeniu, 10 m² gruntu przy plaży) – wypożyczalnia sprzętu pływającego (stanowisko nr 3). Brak dostępu do wody, kanalizacji i prądu;
4) **80 m² –** grunt pod park trampolin (stanowisko nr 4). Brak dostępu do prądu i wody.

Okres dzierżawy: **od 15.06.2026 r do 31.08.2026 r.**

Przetarg odbędzie się w budynku Zakładu Usług Komunalnych w Szczecinie przy ul. Ku Słońcu 125 (dawna kaplica – lewe skrzydło budynku) **w dniu 11.05.2026 r. o godz. 11.00.**

Cena wywoławcza miesięcznej stawki za 1 m² nieruchomości na potrzeby prowadzenia: - stoiska gastronomicznego lub handlowego stanowi kwotę - 121,00 zł **netto.**

Wywoławcza stawka miesięczna za dzierżawę gruntu przeznaczonego pod trampoliny wynosi 5.850,00 zł netto.

Wywoławcza stawka miesięczna za dzierżawę gruntu przeznaczonego pod wypożyczalnię sprzętu pływającego wynosi 755,00 zł netto.

Dodatkowe informacje na stronie www.bip.zuk.szczecin.pl lub pod nr tel. 91-48-57-129.

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

EDUKACJA MEDYCY MAJĄ BYĆ PRZYGOTOWANI NA KRYZYS I POTENCJALNY KONFLIKT ZBROJNY

Nowy przedmiot obowiązkowy

Leszek Wójcik
Szczecin

Nowy przedmiot - Medycyna Taktyczna - będzie wprowadzony we wszystkich uczelniach medycznych w kraju.

- To odpowiedź na rosnące potrzeby związane z bezpieczeństwem oraz przygotowaniem przyszłych i obecnych kadr medycznych do działania w sytuacjach kryzysowych - tłumaczy Katarzyna Kacperczyk, wiceminister zdrowia, która razem z szefem Wojskowego Instytutu Medycznego odwiedziła we wtorek PUM i dwa szczecińskie szpitale kliniczne.

Na briefingu zorganizowanym w auli rektoratu PUM, minister Kacperczyk podkreśliła, że nowe treści dydaktyczne mają przygotować studentów nie tylko na potencjalne zagrożenia o charakterze militarnym, ale również na zdarzenia masowe, katastrofy oraz inne sytuacje nadzwyczajne, wymagające szybkiej i skutecznej reakcji służb medycznych. To „medycyna pola walki".

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Medycyna Taktyczna wejdzie do programu nauczania w roku akademickim 2026-2027 - informuje prof. Leszek Domański, rektor PUM (z lewej). W środku Katarzyna Kacperczyk, wiceminister zdrowia i dr hab. Grzegorz Gierelak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego

- Przygotowanie systemu ochrony zdrowia do potencjalnego konfliktu zbrojnego w równym stopniu dotyczy systemu wojskowego jak i cywilnego - twierdzi gen. broni dr hab. Grzegorz Gierelak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego. - Konflikt w Ukrainie wyraźnie pokazał, że w razie zagrożenia istnieje tylko jeden system. Dlatego cały personel medyczny powinien być przygotowany na kryzys - z tym, że medycy wojskowi mają swoje specyficzne zdania (które będą realizować wspólnie z wojskami operacyjnymi), a cywilni swoje.

W czasie konfliktu dzisiejsza wojskowa służba zdrowia opuści miasta i będzie towarzyszyć wojskom. Na miejscu pozostanie cywilna służba zdrowia, która musi się nauczyć właściwie odpowiadać na zagrożenia.

Czego się będą uczyć studenci w ramach zajęć z Medycyny Taktycznej?

- Są elementy medycyny taktycznej, które są zaprzeczeniem tego, co się wykorzystuje na co dzień w ratownictwie medycznym - podkreśla gen. Gierelak. - Wspomnę tu choćby o procedurze „ABC": udrożnij drogi oddechowe, przywróć oddech, przywróć krążenie. W przypadku medycyny taktycznej musimy działać dokładnie odwrotnie - najpierw zajmujemy się krążeniem, bo charakter ran i ryzyko krwawienia jest czynnikiem, który decyduje czy uda się uratować rannego. Wdrukowanie tego typu świadomości, a najlepiej wprowadzenie do pamięci mięśniowej, jest najlepszym elementem szkolenia.

Wbrew pozorom, różnic jest więcej.

- Medycyna, którą uprawiamy w warunkach pokoju jest medycyną jakościową - zauważa szef Wojskowego Instytutu Medycznego. - Jej celem jest udzielanie świadczeń na możliwie najwyższym poziomie. Medycyna taktyczna jest medycyną ilościową. Opiera się na nauczeniu personelu medycznego szybkiego podejmowania decyzji: kogo należy w pierwszej kolejności ratować, a gdzie ta pomoc może się okazać daremna. Trzeba nabyć umiejętność prowadzenia odpowiedniego triażu.

Nowy przedmiot opierać się będzie w dużej mierze na zajęciach praktycznych. Instruktorzy mający nauczać nowego przedmiotu są już przygotowywani przez wojsko.

- Medycyna Taktyczna wejdzie do programu nauczania w roku akademickim 2026-2027 - informuje prof. Leszek Domański, rektor PUM.

Pani minister odwiedziła we wtorek dwa podlegające ministerstwu Zdrowia Uniwersyteckie Szpitale Kliniczne (przy ul. Unii Lubelskiej i al. Powstańców Wielkopolskich).

- To kolejny powód naszej tu obecności: wsparcie Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego i szpitali klinicznych w rozbudowie infrastruktury dydaktycznej i szpitalnej. Wszystkie nasze placówki otrzymały fundusze rozwój infrastruktur np. na leczenia pacjentów onkologicznych i kardiologicznych oraz cyfryzację. Nie należy też zapominać, że wciąż realizowany jest program wieloletni z wielką inwestycją przy ul. Unii Lubelskiej.

Wiceminister zdrowia podkreśliła, że resort przekazał i wciąż przekazuje 1,5 mld zł obu uniwersyteckim szpitalom i PUM.

Skończy się czekanie na ostatnią chwilę na kontrolera w autobusie?

Mariusz Parkitny
Szczecin

Nie będzie tańszych biletów na przejazdy pośpiesznymi autobusami. Będą za to utrudniania dla biletowych kombinatorów, którzy uwielbiają jazdę na gapę.

Podczas wczorajszej sesji radni Szczecina podjęli kilka decyzji dotyczących komunikacji miejskiej.

Nie zgodzili się na propozycję obniżenia cen za przejazdy autobusami pośpiesznymi. Pomysłodawcą jest jeden z mieszkańców Szczecina.

- Dla wielu mieszkańców Szczecina linie pospieszne stanowią podstawowy środek transportu. Obecnie opłaty za przejazdy nimi są dwukrotnie wyższe niż w przypadku linii zwykłych, co w praktyce oznacza wyższe koszty codziennego funkcjonowania dla osób mieszkających dalej od centrum. Taka sytuacja budzi poważne wątpliwości w kontekście równego dostępu do usług publicznych - tłumaczył Radosław Kopkiewicz.

Temat wywołał dłuższą dyskusję wśród radnych. Radni KO przekonywali, że wyższe ceny „pośpiechów" są uzasadnione, gdyż autobusy tych linii omijają część przystanków dla autobusów „zwykłych". Ostatecznie petycja została odrzucona.

Radni znowelizowali też uchwałę dotycząca przepisów porządkowych w sprawie przewozu osób i bagażu. Chodzi głównie o zakup biletów i ich kontroli. Coraz więcej osób kupuje bilety przez aplikacje w telefonie. Niektórzy jednak ostatecznie ich nie aktywują, chyba, że zauważa kontrolerów. Takie kombinatorstwo powoduje spore utraty wpływów za bilety. Dlatego nowe przepisy wprowadzają wymóg aktywizacji biletu.

- Wprowadzenie wymogu „aktywacji" biletu zakupionego przez telefon jest niezbędne dla zapewnienia szczelności systemu taryfowego oraz zapobiega próbom kupowania biletu dopiero w momencie rozpoczęcia kontroli - wyjaśniał Łukasz Kadłubowski, zastępca prezydenta Szczecina.

Nowy przepis nakłada na pasażera jasny obowiązek okazania kontrolerowi telefonu z potwierdzeniem aktywacji biletu. Nowym rozwiązaniem będzie możliwość podróżowania w kilka osób z wykorzystaniem jednego urządzenia mobilnego (pod warunkiem zakupu i aktywacji odrębnych biletów dla każdego pasażera). Uszczegółowiono również informacje na temat sposobu postępowania pasażera po wystąpieniu awarii pojazdu i wcześniejszym skasowaniu e-biletu lub biletu elektronicznego. W razie awarii lub uszkodzenia pojazdu w czasie jazdy, papierowy bilet jednorazowy czasowy uprawnia pasażera do przejazdu następnym pojazdem danej linii lub innej linii przebiegającej tą samą bądź zbliżoną trasą, względnie pojazdem linii zastępczej. Bilet odzyskuje wówczas cały limit czasu, pod warunkiem ponownego skasowania w ciągu pół godziny od wystąpienia awarii. Pasażer kontynuujący podróż na podstawie e-biletu lub biletu elektronicznego zobowiązany jest do skutecznego opłacenia przejazdu w następnym (zastępczym) pojeździe. Zwrot środków za opłacony przejazd w uszkodzonym pojeździe następuje w trybie reklamacyjnym.

S6 wokół Szczecina coraz bliżej. Umowa na odcinek Dołuje-Police

Marek Jaszczyński
Dokończenie ze str. 1

- Bardzo mocno trzymam kciuki, aby realizacja inwestycji przebiegała zgodnie z planem. Dwanaście kilometrów, siedemnaście mostów, dwa kluczowe węzły - Szczecin Krzekowo (wcześniejsza nazwa Dobra) i Szczecin Głębokie (wcześniejsza nazwa Tanowo) - to są najważniejsze elementy tej drogi, która jest znaczącą poprawą dla życia mieszkańców i podróżowania kierowców - mówił Arkadiusz Marchewka, wiceminister infrastruktury.

Cała Zachodnia Obwodnica Szczecina, nazywana „Zośką", ma mieć około 50 kilometrów długości. Jej kluczowym elementem będą dwa tunele pod Odrą o długości około 5 kilometrów każdy - najdłuższe tunele drogowe w Polsce. Ich budowę planuje się zakończyć w 2031 roku, czyli około dwóch lat później niż odcinki drogowe.

- Dla mnie, jako ministra ze Szczecina, realizacja tej inwestycji ma szczególne znaczenie. Przez 30 lat mówiono o tej drodze, ale nie było efektów. Podjęliśmy decyzję o przeznaczeniu ponad 8,3 miliarda złotych. Po przetargach okazało się, że potrzebne będzie dodatkowe 800 milionów - i te środki również zapewniliśmy. To inwestycja priorytetowa dla rozwoju zachodniej Polski - podkreślił Marchewka.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Obecnie pod Szczecinem trwa budowa infrastruktury drogowej na granicznym odcinku autostrady A6 oraz 2 etapu obwodnicy Warzymic i Przecławia

Zgodnie z harmonogramem budowa drugiego odcinka ma zakończyć się w trzecim kwartale 2029 roku. - Liczymy, że będzie to nawet przed wakacjami - wskazywał Łukasz Lendner, dyrektor szczecińskiego oddziału GDDKiA.

Jak ustalił „Głos", podpisanie umowy na trzeci odcinek Zachodniej Obwodnicy Szczecina: Police – Goleniów możliwe jest jeszcze w maju. Dla wspomnianego odcinka trwają jeszcze czynności kontrolne prowadzone przez Urząd Zamówień Publicznych. Wcześniej Krajowa Izba Odwoławcza potwierdziła wybór oferty konsorcjum firm NDI S.A. oraz DOGUS. Wartość zwycięskiej oferty na realizację tego zadania dla Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad wynosi 5 311 582 608,10 zł.

©℗

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Doradca ds. sprzedaży samochodów nie ogranicza się do prezentacji modeli czy parametrów technicznych

Kupowanie auta to rozmowa - o potrzebach, przyzwyczajeniach, oczekiwaniach i możliwościach. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór.

Właśnie dlatego rola doradcy do spraw sprzedaży samochodów nie ogranicza się jedynie do prezentacji modeli czy przedstawienia parametrów technicznych, bo to też rozmowa. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór, bo kupowanie auta to nie tylko twarde dane, ale też emocje, które stoją za tym zakupem. To przecież nie jest zwykły produkt, ale wybór na lata. Wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, komfort, bezpieczeństwo, a często także na styl życia. Dla jednych to pierwsze auto i krok w dorosłość, dla innych zmiana po latach albo inwestycja w wygodę całej rodziny, która pokochała wypady za miasto. To emocje, godziny rozmyślań, przychodzenia do salonu, oglądania, zastanawiania się, pytania... Wytrawny doradca musi być trochę jak psycholog, który wie, kiedy doradzić, a kiedy zostawić przestrzeń do decyzji. Ponieważ to tak ważny zakup, istotna jest atmosfera, jaką stworzy specjalista - poczucie spokoju, zrozumienia i partnerstwa w rozmowie. - Pamiętam, jak kupowałam swoje auto i doradca samochodowy był dla mnie kimś, kto przeprowadził mnie przez cały ten proces: od pierwszego pytania, przez jazdę próbną, aż po odbiór auta. Zadawałam ogrom pytań, często „babskich", a on cierpliwie, w sposób uporządkowany i bez pośpiechu, przeprowadził mnie przez całą procedurę. Poważnie podszedł do sprawy, że chcę auto koloru kawa z mlekiem - ale bardziej kawa niż mleko... Tak, miał anielską cierpliwość i ogromną wiedzę. Tej ważnej kategorii osób związanych z motoryzacją nie mogło więc zabraknąć w naszym plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Za nami kolejny tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji, w których także doradcy samochodowi udowadniają, że w pamięci klientów najmilej zapisują się nie ci, którzy mają szeroką wiedzę - nie tylko o samochodach, ale też o możliwościach wyposażenia czy aktualnych rozwiązaniach technologicznych - ale ci, dzięki którym z przyjemnością zapamiętujemy cały tego ważnego proces zakupu.

Poniżej prezentujemy doradców samochodowych, którzy w swojej pracy pokazują, że profesjonalizm może iść w parze z uważnością na drugiego człowieka - i że za każdą udaną decyzją stoi konkretny człowiek, rozmowy i relacja.

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

Kluczowe jest uważne słuchanie klientów

Kacper Kaliński
Volkswagen Cichy - Zasada, Koszalin

Kacper Kaliński to doradca sprzedaży związany z firmą Volkswagen Cichy - Zasada w Koszalinie, który w swojej pracy stawia przede wszystkim na relacje z klientami i indywidualne podejście.

Jego droga w branży motoryzacyjnej zaczęła się od zainteresowania pracą z ludźmi oraz dynamicznym środowiskiem sprzedaży. - Szybko odkryłem, że sprzedaż nowych aut to nie tylko produkt, ale przede wszystkim doradztwo i budowanie relacji z klientem - mówi. W codziennej pracy kluczowe jest dla niego uważne słuchanie klientów i trafne rozpoznawanie ich rzeczywistych oczekiwań – często innych niż te, które deklarują na początku rozmowy. To właśnie doświadczenie i intuicja pozwalają mu skutecznie dopasować ofertę do stylu życia klienta, a nie tylko do jego pierwszych założeń. Jak podkreśla, tego typu umiejętności nie da się w pełni wyuczyć – rozwijają się wraz z praktyką i bezpośrednim kontaktem z ludźmi. Momentem, który daje mu największą satysfakcję, jest chwila, gdy klient zaczyna postrzegać wybrany samochód jako „swój". Widać to w emocjach – pojawia się ekscytacja, uśmiech i pewność decyzji. To znak, że proces doradczy zakończył się sukcesem. Największym wyzwaniem jest natomiast godzenie oczekiwań klientów z realiami rynku – dostępnością samochodów, terminami czy budżetem. – Najważniejsze jest zrozumienie człowieka, nie tylko jego słów, ale też emocji i potrzeb, które często pojawiają się dopiero w trakcie rozmowy – podkreśla Kaliński.

Specjalizuje się w sprzedaży samochodów używanych

GB GRUPA BEMO

Maciej Sitkowski
Grupa Bemo, Szczecin

Wśród nominowanych do tytułu Doradcy ds. sprzedaży samochodów Roku znajduje się Maciej Sitkowski (Grupa Bemo, Szczecin).

Jako doradca sprzedaży w Grupa Bemo w Szczecinie funkcjonuje w dynamicznym świecie, w którym każdy dzień wygląda inaczej i przynosi nowe wyzwania oraz doświadczenia.

Jak sam przyznaje, przez lata pracy nauczył się bardzo wiele, jednak kluczową umiejętnością okazało się uważne słuchanie klientów. To właśnie ono pozwala trafnie odczytać ich potrzeby i dopasować odpowiednią ofertę, nawet jeśli na początku nie są one jasno sprecyzowane. – Najważniejsze to nauczyć się słuchać, bo tylko wtedy można naprawdę zrozumieć klienta i dobrze wykonać swoją pracę – mówi.

Specjalizując się w sprzedaży samochodów używanych, odpowiada za cały proces przygotowania pojazdu – od jego dokładnego sprawdzenia, przez ewentualne poprawki, aż po finalną prezentację. W tym przypadku ogromne znaczenie ma pierwsze wrażenie, ponieważ – jak podkreśla – klient często kupuje oczami, a używane auto wymaga odpowiedniego przygotowania, by spełnić jego oczekiwania.

Ta praca to nie tylko sprzedaż, ale także odpowiedzialność i umiejętność budowania zaufania, szczególnie gdy produkt nie jest fabrycznie nowy. To właśnie połączenie doświadczenia, intuicji i podejścia do klienta decyduje o sukcesie.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Wojciech Kłosowski,** Szczecińskie Przedsiębiorstwo Autobusowe Klonowica, Szczecin
2. **Daniel Kuśmierek,** Auto-Roland, Golczewo
3. **Waldemar Rogowski,** Naprawa samochodów i autopomoc WALDI, Goleniów

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Serwis Opon MARCO,** Koszalin, Bohaterów Warszawy 40
2. **Auto-Naprawa,** Police, Licealna 2
3. **MotoStudio - Mechanika & Kosmetyka,** Szczecin, Ustowo 40E

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Marta Nowak,** Auto-Dar Szkoła Jazdy, Szczecin
2. **Leszek Czajkowski,** Nauka Jazdy Kusio, Kamień Pomorski
3. **Mateusz Kurkul,** OSK Moskal, Koszalin

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **OSK Baton Albin Pawełczyk,** Białogard, Grunwaldzka 3/3
2. **OSZK LOK,** Gryfice, Kamieńska 42
3. **Nauka Jazdy 5 Bieg,** Szczecin, Korzeniowskiego 2

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU

1. **Tomasz Pawłowski,** Dachser, Szczecin
2. **Paulina Barwińska,** Komunikacja Miejska, Kołobrzeg
3. **Joanna Adamska,** Halo Taxi, Koszalin

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Kacper Kaliński,** Volkswagen Cichy - Zasada, Koszalin
2. **Tomasz Misztal,** Mercedes-Benz DDB Auto Bogacka, Szczecin
3. **Jacek Góra,** Toyota Kozłowski, Szczecin

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Kameleon Transport,** Szczecin, Przyjaciół Żołnierza 41
2. **Jasiu Taxi,** Koszalin
3. **Evolution Transport,** Szczecin, Popiełuszki 4

AUTO DETAILING ROKU

1. **Auto-spa Katowicz,** Kołobrzeg, Kolumba 12
2. **Detailing Center - Żytnia Car Wash Detailing,** Koszalin, Żytnia 20A
3. **Prestige Kosmetyka Samochodowa,** Koszalin, Batalionów Chłopskich

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gk24.pl/moto oraz www.gs24.pl/moto

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

POLSKA *i* ŚWIAT

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamyśle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

KRÓTKO

OŚWIĘCIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzymanym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau" – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Spłonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego spłonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około 250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodziskiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezesów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca", a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radykalnego elektoratu" – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem" ma być trafianie do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju". Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. premierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI / PAP

Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki " – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uznawane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „maślarzy"), ale również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdą się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze") przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem".

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnik Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie". – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kielar
Białystok

Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o śledztwo ws. fałszowania podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmiku Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonym grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia sklecony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykierowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłam do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie" – napisał na X.

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem" i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

– Jeśli tego nie zrobimy, stracimy naszą wiarygodność – oświadczył minister. Dodał, że UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogrążył się w spirali przemocy i wojny.

– W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP

FOT. PAP/EPA/OLIVIER HOSLET

Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenie umowy z Izraelem

Izraelczycy dopadli „Doktora". Tajny oddział zdemaskowany

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramię terrorystyczne Iranu.

FOT. ATTA KENARE/AFP/EAST NEWS

Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wyeliminowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządzał on rekrutacją agentów oraz przemycaniem broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor" odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem", który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wiadomo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycone z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

REKLAMA 0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026
BURMISTRZA SĘDZISZOWA
z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. **Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):**

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **KI1J/00075447/6**	**313/5**	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	**0,0781**	**Przeznaczenie nieruchomości:** Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: **P1 -** tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, **R1 -** tereny do zalesienia, **KDW** - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. **Sposób jej zagospodarowania:** Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	**0,8944**		
			RV	**0,0275**		
Powierzchnia nieruchomości [ha]				**1,0000**		

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:
Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:
Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:
1 000 000,00 zł netto
(słownie: jeden milion złotych 00/100)
Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:
Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,
tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,
BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:
Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)
Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie **nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050** prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu **cyt.: „Wadium działka nr 313/5" najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku**.
Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:
Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu https://sedziszow.pl i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu https://bip.sedziszow.pl, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:
Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zacznie obowiązywać nowy wiosenno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- **Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!**
- **7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ**

FOT. COMETAKATIE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

FOT. PIXABAY.COM

Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić" sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążyć wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, otyłość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,
- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,
- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,
- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodycze oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posiłkach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę

FOT. GETTY IMAGES

Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?
Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus. Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ", pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,
- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.

FOT. GETTY IMAGES

Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

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

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie" zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy - to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wielu alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

- Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatkany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co poskutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy - ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić szkliwo przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.

FOT. FREEPIK

Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 22.04.2026

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

FOT. GETTY IMAGES

Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

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

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamilę Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30 (usunięcie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usunięcie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usunięcie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia złogów twardych. Usunięcie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem" - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz pozostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielanie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te procedury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonty ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji i, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

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

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprymendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrujnujesz sobie kolana", „dostaniesz żylaków", „usiądź porządnie", „wyprostuj się".

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzelaniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa" biodra czy kolana albo powoduje żylaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawanie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej" postawie. Przez długi czas „porządne" siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się zesztywniali, „ściśnięci" albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczymy swoje ciało. To dobrze współgra ze współczesnym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna" postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy", jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiejkolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyproście, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza" biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żylaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żylaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzają. Ryzyko jest silniej powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żylaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna" pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.

FOT. GETTY IMAGES

Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ

Jak się chronić przed kleszczami?

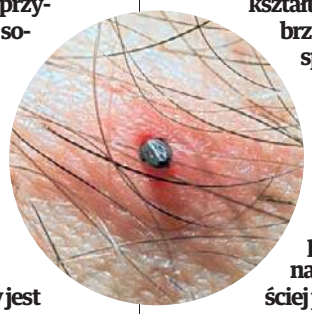
Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasożyta. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2–4 godziny, w zależności od preparatu.

W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?

Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję.
Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrzepać spodnie.

Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?

Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasożytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym spłaszczeniem.



Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny.
Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

Jak usunąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta.
Najważniejsze zasady:
- użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,
- chwyć kleszcza jak najbliżej skóry,
- wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zgniatania,
- nie smaruj olejem ani innymi substancjami.

Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować.
Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne.
W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska.
Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych.
W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne.
Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

FOT. FLYINGV43/GETTY IMAGES

Codzienne spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoceniony wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szałwia hiszpańska (Salvia hispanica). W języku Azteków „chia" oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szałwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerek, a od niedawna również użytkowniczek TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczą do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wsyp powoli 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie skleiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcje należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzać je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a nawet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codzienne spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skuteczny w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szałwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączymy do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak jeść nasiona chia?
Nasiona mogą być dodawane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastąpią jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zawahałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę
Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taskmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taskmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadania. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał swe pociechy
Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociechami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radosław Majdan żyje swoim życiem
W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozwodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobało mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował.
(GZL) Fot. Dawid Łukasik

W TELEWIZJI

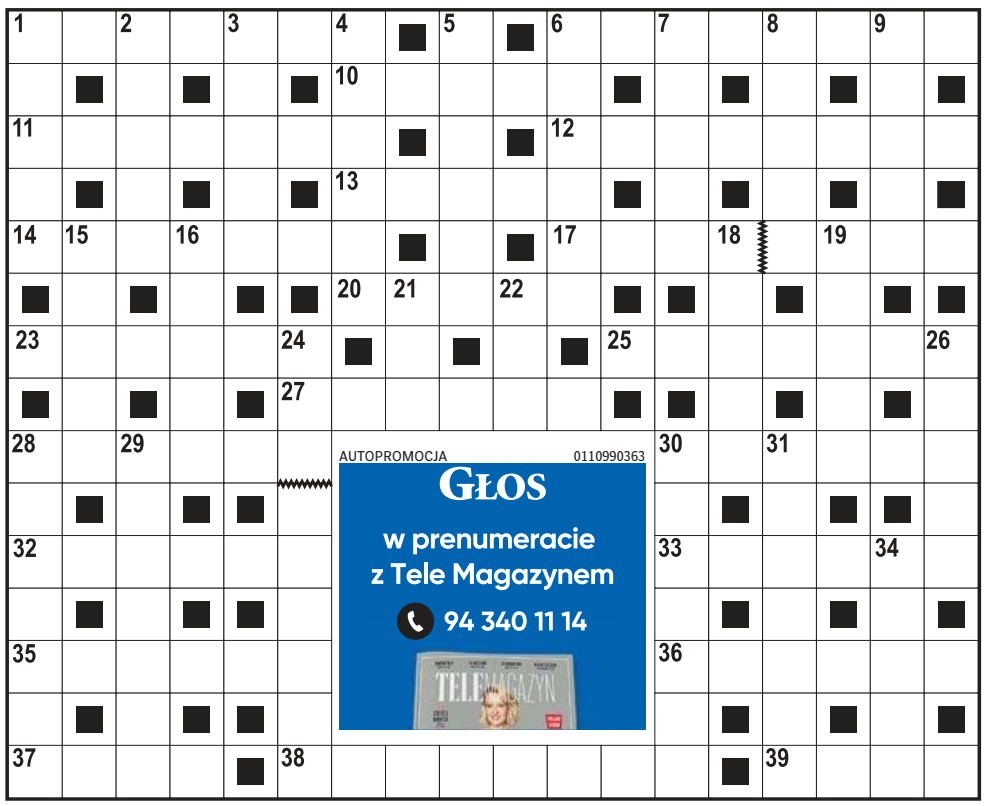
Więzień Brubaker
Stopklatka, 20:00
Henry Brubaker przejmuje stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych
Super Polsat, 21:05
Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny
TVP 1, 21:20
Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się niezrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka
TV Puls, 22:10
Jack Morrison jest strażakiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

KRZYŻÓWKA NR 61



Poziomo:
1) zimny lub gorący okład,
6) stojak służący malarzowi,
10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
11) lokal z książkami i prasą,
12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
13) dawniej nazywany bicyklem,
14) ozdobny stolik pod wazon,
17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
20) światło rzucane przez latarnię,
23) stan odrętwienia; zobojętnienie,
25) dodatek do omletu,
27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
28) silny wiatr nad morzem,
30) element zawieszenia pojazdu,
32) konkretna racja żywnościowa,
33) wyjątkowa okazja, szansa,
35) służą do zgarniania siana,
36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
37) wniosek wymagający udowodnienia,
38) najmniejszy stan Australii,
39) … i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:
1) smakowity dla łasucha,
2) tropikalny kuzyn dyni,
3) … Starr, perkusista zespołu The Beatles,
4) zdrobniale o małym chłopcu,
5) mleczny cukierek z Milanówka,
6) ssak ze skokami i omykiem,
7) ciężarówka z Czech,
8) chroniona sosna wysokogórska,
9) luźna rozmowa, pogawędka,
15) wiosną wychodzi na pole,
16) wilcza wataha lub tabun koni,
18) indyjska jednostka monetarna,
19) wełniana kurtka góralska, cucha,
21) wysoka piłka w tenisie,
22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
24) polski show telewizyjny,
26) skakała i nóżkę złamała,
28) cienki, mocno skręcony sznurek,
29) wombat lub kangur,
30) główna na loterii,
31) „… Cosel”, polski serial,
34) ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60

P	■	N	■	P	I	S	K	■	■	B	A	Ł	T	■	S	■	I
O	L	I	W	A	■	P	O	D	I	U	M	■	R	O	Z	U	M
R	■	E	■	G	B	U	R	■	■	M	I	K	A	■	A	■	P
T	E	M	P	O	■	S	M	A	L	E	C	■	J	U	R	T	A
O	■	K	■	N	A	T	O	■	■	R	A	B	A	■	Ż	■	L
S	Z	A	T	Y	N	■	R	Y	Z	A	■	A	N	T	A	B	A
■	B	■	U	■	D	■	A	■	■	N	■	L	■	U	■	R	■
G	O	O	D	M	O	R	N	I	N	G	V	I	E	T	N	A	M
■	Ż	■	O	■	R							C	■	K	■	V	■
T	E	O	R	I	A							E	T	A	L	O	N
R	■	D	■	T	■							■	A	■	I	■	I
Z	O	D	I	A	K							T	R	A	T	W	A
A	■	E	■	L	■							■	C	■	E	■	Ń
S	O	C	Z	I	■							■	Z	M	R	O	K
K	■	H	■	A	B	S	T	R	A	K	C	J	A	■	A	■	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.
Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.
Byk (20.04 - 20.05)
Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdziesz.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.
Panna (23.08 - 22.09)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
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. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. 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. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 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
PBC

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

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Kary za brak kasku u dziecka. Zapłacą rodzice

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Nadchodzą cieplejsze miesiące i rozpoczął się sezon na hulajnogi. Oby przyniósł mniej wypadków niż w poprzednich latach. Mają w tym pomóc surowe przepisy.

Zyskują coraz większą popularność jako szybki i wygodny środek transportu w miastach. Coraz więcej osób korzysta z nich zarówno rekreacyjnie, jak i w codziennych dojazdach do pracy czy szkoły. Rosnąca liczba użytkowników sprawia jednak, że kwestie bezpieczeństwa oraz obowiązujących przepisów stają się szczególnie istotne.

Jakie mandaty dla rodziców?

3 czerwca wejdzie w życie nowelizacja ustawy Prawo o ruchu drogowym, przygotowana przez Ministerstwo Infrastruktury. Od tego dnia dzieci i młodzież do 16 roku życia, obowiązkowo będą musiały mieć na głowie założony kask ochronny na zwykłym rowerze, elektrycznym, hulajnodze elektrycznej czy Urządzeniu Transportu Osobistego (UTO: elektryczne, kompaktowe pojazdy bez siedzenia i pedałów, takie jak deskorolki elektryczne, hoverboardy, monocykle i segwaye).

FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Jest coraz więcej wypadków na hulajnogach, a ich częstymi ofiarami są dzieci i nastolatkowie, a przyczynami brawura, brak kasku i jazda we dwoje

Dodajmy, że nowe przepisy utrzymają również obowiązek zakładania kasku dzieciom do 7 roku życia przewożonych w przyczepce lub na siodełku. Nie nałożą zaś obowiązku zakładania kasku na dorosłych jeżdżących na hulajnodze elektrycznej. Czyli, nadal to będzie kwestia bezpieczeństwa i zdrowego rozsądku, a nie nakazu.

Pytanie: jak będzie egzekwowane prawo od osoby małoletniej? Nie trudno przewidzieć, że odpowiedzialność spadnie na rodziców i opiekunów.

To oni poniosą karę za ewentualne nieprzestrzeganie przepisów.

W praktyce będzie to wyglądać tak, że policjant zatrzyma dziecko do czasu przyjazdu rodziców i nałoży na nich mandat karny do 100 zł.

Ważne! To nie może być byle jaki kask, a spełniający wymagania techniczne i bezpieczeństwa.

- Niestety, na rynku pojawiają się kaski, które nie spełniają tych wymogów. KAS sprawdza jakość i bezpieczeństwo tych produktów, szczególnie importowanych z zagranicy. Ma to na celu zapobiec sprzedaży towarów, które stwarzają zagrożenie lub są niezgodne z przepisami - mówi Bartosz Stróżyński, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy i podkreśla: - W życie wchodzi obowiązek używania kasków ochronnych przez osoby niepełnoletnie i to nie jest „zalecenie" ani „dobra praktyka". To konkretny nakaz!

To nie zalecenie ani dobra praktyka. To nie kwestia zdrowego rozsądku, a konkretny nakaz dla dzieci i młodzieży do 16 roku życia

KAS radzi rodzicom w sprawie kasków

Kujawsko-Pomorska przygotowała kilka porad dla rodziców kupujących kaski dla swoich dzieci.

Powinni sprawdzić produkt, czy jest on:

- prawidłowo oznakowany znakiem CE w sposób widoczny, czytelny i trwały – to deklaracja producenta, że wyrób spełnia odpowiednie wymagania unijne;
- oznaczony danymi producenta/importera (nazwa, adres);
- oznaczony modelem, numerem normy, tj. EN 1078;
- posiada instrukcję obsługi (w języku polskim), która pomoże prawidłowo i bezpiecznie z niego korzystać;
- posiada przeznaczenie, jedno lub więcej z następujących: kask dla rowerzystów, deskorolkarzy lub użytkowników wrotek;
- wielkość lub zakres wielkości kasku, obwód (w centymetrach) głowy, na którą kask ma pasować;
- oznaczono wagą kasku (średnia masa w gramach);
- rok i kwartał produkcji;
- i ma następujący tekst: „Ostrzeżenie! Kask nie powinien być używany przez dzieci podczas wspinaczki lub innych działań, przy których istnieje ryzyko uduszenia/powieszenia, gdy dziecko zatrzaśnie się w kasku".

Warto też, by upewnili się, że kask:

- nie ma uszkodzeń mechanicznych (powinien być zaprojektowany w taki sposób, aby jego części (daszek, nity, otwory wentylacyjne, urządzenia spinające itp.) nie mogły zranić użytkownika podczas normalnego użytkowania);
- ma materiał wyściółkowy zapewniający wygodne i komfortowe użytkowanie;
- ma dopasowany rozmiar;
- przylega do głowy (układ mocujący - zespół elementów, za pomocą którego kask jest utrzymywany we właściwym położeniu na głowie, łącznie ze wszystkimi urządzeniami do regulacji układu);
- ma zapięcie utrzymujące go stabilnie na głowie (pasek podbródkowy). ©℗

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

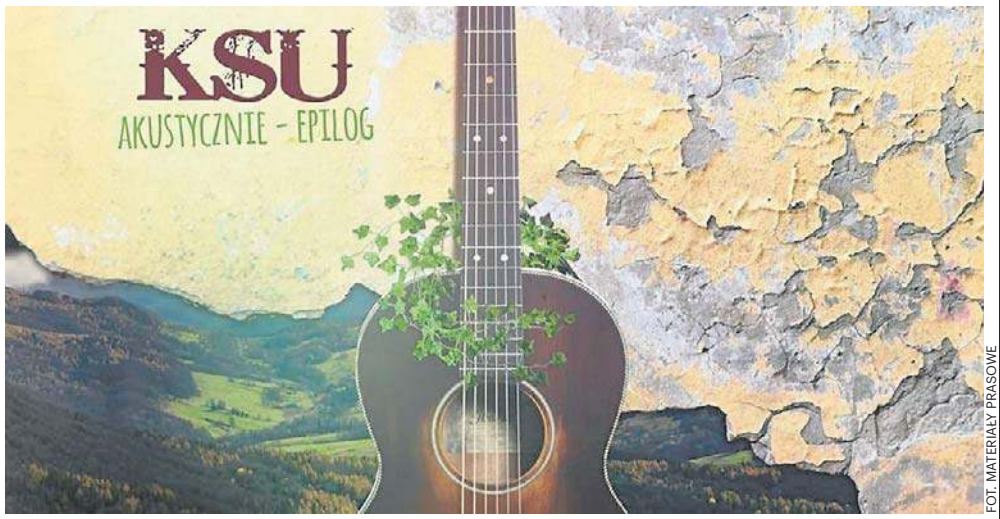
stronazdrowia.pl

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Stare dobre KSU przekracza granice gatunków

Jerzy Wicher
Szczecin

Legendarny skład KSU po raz kolejny udowadnia, że jego muzyka nie zna ograniczeń formy. Zespół, który wyrósł z surowej energii punk rocka lat 80., dziś zaskakuje nowym, dojrzałym obliczem. Trasa „KSU Akustycznie" to projekt, który nie tylko redefiniuje brzmienie grupy, ale też pokazuje, jak daleko może sięgać ewolucja gatunku kojarzonego z prostotą, buntem i bezkompromisowością.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„KSU Akustycznie" to coś więcej niż koncert. To spotkanie tradycji z nowoczesnością, punkowej energii z subtelnością dawnych brzmień. Zespół wystąpi w sobotę o godz. 19 w Filharmonii Szczecińskiej.

Punk rock, którego korzenie sięgają końca lat 70. w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, od początku był muzyką sprzeciwu. Surowe brzmienie, szybkie tempo i bezpośredni przekaz stały się jego znakiem rozpoznawczym. W Polsce nurt ten przybrał szczególną formę - był nie tylko wyrazem buntu młodego pokolenia, ale też odpowiedzią na realia społeczno-polityczne. W tym kontekście KSU zajmuje miejsce wyjątkowe. Zespół z Ustrzyk Dolnych od lat buduje swoją tożsamość na autentyczności i konsekwencji, a jednocześnie nie boi się eksperymentów.

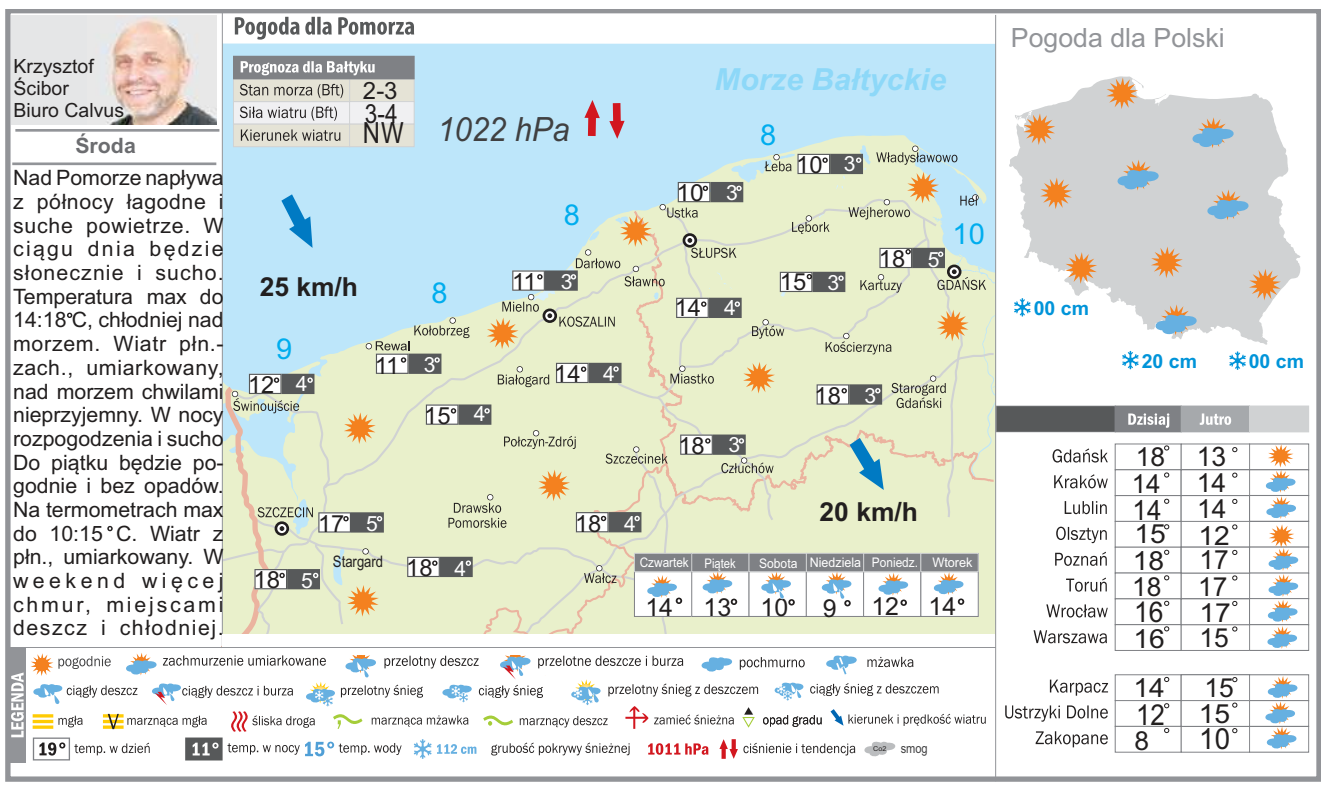
Dowodem na to są wydawnictwa akustyczne, które na przestrzeni trzech dekad zdobyły uznanie zarówno fanów, jak i krytyków. Albumy „Bez Prądu", „XXX-lecie Akustycznie" czy „Akustycznie - Epilog" pokazały, że znane utwory mogą zyskać zupełnie nowe życie. Odsłoniły ich emocjonalną głębię i kompozycyjną precyzję, często ukrytą pod warstwą elektrycznych gitar. Co więcej, premierowe utwory przygotowane specjalnie na te projekty szybko weszły do kanonu zespołu.

Nowa trasa koncertowa idzie o krok dalej. „KSU Akustycznie" to dziesięć koncertów w najlepszych salach w Polsce, gdzie muzyka wybrzmi w warunkach zapewniających najwyższą jakość dźwięku. To jednak nie tylko kwestia akustyki - to także świadome przeniesienie rockowej energii w przestrzeń bardziej kameralną, wymagającą od słuchacza skupienia i otwartości.

Na scenie pojawi się kilkunastu muzyków, a obok klasycznego składu zespołu zabrzmią instrumenty rzadko spotykane w rockowym kontekście. Elektryczne gitary ustąpią miejsca akustycznym, a całość wzbogacą skrzypce, wiolonczela, altówka czy kontrabas. Szczególne znaczenie mają jednak instrumenty inspirowane dawną muzyką - harfa gotycka, psałterium, lira korbowa czy flety ludowe i średniowieczne. To właśnie one nadają projektowi unikalny charakter.

Za warstwę instrumentalną odpowiada Konrad Oklejewicz, który przygotował aranżacje łączące świat rocka z brzmieniami tradycyjnymi i historycznymi. Efekt to muzyczny eksperyment, który wykracza poza schematy typowych koncertów „bez prądu". Zamiast prostych reinterpretacji mamy do czynienia z pełnoprawną rekonstrukcją utworów - ich ponownym opowiedzeniem przy użyciu zupełnie innych środków wyrazu. W projekcie biorą udział m.in. Eliza Górka (skrzypce), Malwina Zych Oklejewicz (harfa gotycka, psałterium), Ania Oklejewicz (wiolonczela, altówka), Marcin Chatyc (kontrabas), Ernest Drelich (cymbały, darabuka), Wojciech Miller (lira korbowa) oraz sam Konrad Oklejewicz (flety i aranżacje).

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Ukojenie w ruchu

FOT. ARCHIWUM

Zanurz się w łagodnym stanie, gdzie ciało i umysł odnajdują ukojenie w płynnym ruchu. Subtelne rozciąganie z elementami jogi, pilatesu i elementami tanecznymi to sposób na regenerację po dniu pełnym bodźców. Ukojenie w ruchu to zajęcia dla wszystkich, którzy szukają przestrzeni, oddechu i kontaktu z własnym rytmem.
Środa, klub Delta, godz. 19.15

KOSZALIN

Wajda wielkim reżyserem był

Akcja filmu zaczyna się od wyjazdu orszaku weselnego sprzed kościoła Mariackiego. Następnie, mijając okoliczne wsie, kawalkada dociera do domu Gospodarza. Rozpoczyna się wesele Pana Młodego, który jest inteligentem, z Panną Młodą, pochodzącą z chłopskiej rodziny. Goście również wywodzą się z obu stanów. Zabawa szybko się rozkręca. Nocą pod dach Gospodarza przybywa Rachela, młoda Żydówka o wrażliwej, „poetycznej" duszy. To ona, ulegając weselnej euforii, „zaprasza" na zabawę Chochoła, stojącego za oknem. W wesoły gwar weselnej biesiady niepostrzeżenie wsącza się aura niesamowitości. Reż.: Andrzej Wajda; Obsada: Ewa Ziętek, Daniel Olbrychski, Andrzej Łapicki; gat.: Kostiumowy, Dramat; Polska 1972; 102 min. Środa, kino Kryterium, godz. 18

SŁUPSK

Jedzie pociąg? Już dawno nie

FOT. ARCHIWUM

Co naprawdę wydarzyło się z polską koleją? Kto i dlaczego podejmował decyzje, które do dziś wpływają na transport w naszym regionie? Czy pociągi to element politycznej gry o zdobywanie i utrzymywanie wpływów? Wyjątkowe spotkanie z Karolem Trammerem - dziennikarzem i autorem głośnych reportaży: „Ostre cięcie. Jak niszczono polską kolej", „Przestawianie zwrotnicy. Jak politycy bawią się koleją".

Czwartek, Cepelin Books, godz. 18

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

Tajner za Małysza prezesem PZN?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa PZN rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?
Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?
Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?
W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?
To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwią mnie kulisy.

Co ma pan na myśli?
Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?
Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku

FOT. WOJCIECH MATUSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca br.

W środę zapadną także decyzje dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?
Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy trenerzy główni poszczególnych kadr i przedstawią swoją ocenę oraz rekomendacje co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawią też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?
One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeciwów. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżal?
Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?
Prezes został trochę przyblokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przyblokowany przez zarząd?
Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudniania u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałaby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?
Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?
Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?
Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urlopach, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpisać zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja.
©℗

Mamy nowy konflikt – tym razem PKOl kontra ABW. Wersje się nie zgadzają

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. **Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.**

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef PKOl skrytykował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje" – rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklaracje szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisywana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wiedział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe".

– Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmiotami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi – twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto".

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając na odpowiedź ABW) – 22 października 2025 roku – ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto" – zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosiliśmy Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto. Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa" – napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontrakty sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dziki Warszawa, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice.
©℗

eprasa.pl 7f7e4c4ebe

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Juniorzy młodsi Pogoni Basket Szczecin awansowali do finałów MP do lat 17. Pogoń była gospodarzem turnieju półfinałowego, a w decydującym spotkaniu ograła Basket Poznań 83:80. Liderem zespołu jest Antoni Majcherek (zdj.), a trenerem Michał Ostrowski. Awans uzyskała też drużyna GAK Gdynia.
Kadetki Kusego Szczecin (tr. Robert Steciuk) podczas turnieju półfinałowego w Poznaniu przegrały 3 mecze i odpadły.

FOT. POGOŃ BASKET

JUDO
17 zwycięstw, 5 drugich i 7 trzecich miejsc to dorobek Akademii Judo Szczecin podczas turnieju kadetów w Słupsku. Za to Anatolii Tykhonov (AJ) zajął 5. miejsce podczas seniorskiego Pucharu Polski.

Marcin Sasal szkoleniowcem Świtu

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Były trener Pogoni Szczecin od wtorku jest szefem sztabu drugoligowego Świtu. Zaskakujący wybór klubu, bo ostatnio głośniej było o konfliktowym charakterze Marcina Sasala.

FOT. ŚWIT SZCZECIN

Prezes Świtu Paweł Adamczak oraz nowy trener Marcin Sasal

Pewna „łatka" przy nazwisku Sasala jest jednak bardzo krzywdząca. Owszem, z Pogonią Grodzisk Mazowiecki rozstawał się w atmosferze konfliktu z działaczami, w innych klubach też głosił kontrowersyjne tezy, ale to przede wszystkim jest szkoleniowiec doświadczony i z sukcesami.

- Charakter? Klub chce mieć spokój i jakościowy zespół na boisku, a z trenerem na pewno będzie się dogadywać - mówi jedna z osób blisko związanych ze Świtem.

Świt szukał szkoleniowca, bo wyczerpała się formuła współpracy z trenerem Tomaszem Kafarskim. Pod jego wodzą zespół zajął 6. miejsce w poprzednim sezonie i zagrał w półfinale baraży o I ligę. W obecnym cyklu drużyna grała w kratkę, ale trzymała miejsce w czołówce. Zimowała na 5. lokacie z realnymi szansami nawet na bezpośredni awans. Wiosna na razie jest słaba w wykonaniu drużyny. Co prawda Kafarski nie prowadził drużyny we wszystkich meczach ze względu na problemy zdrowotne, ale nieoficjalnie mówi się, że doszło do konfliktu szkoleniowca z asystentami i działaczami w temacie pracy trenera podczas leczenia. Padło za dużo mocnych słów i klub zdecydował się podziękować Kafarskiemu za pracę. Rolę „pierwszego" przejął Patryk Kurant. Debiut obiecujący (choć brakowało jakościowej gry zespołu) - wygrana z Zagłębiem Sosnowiec, ale później przegrane w złym stylu w Chojnicach oraz u siebie z Hutnikiem Kraków. Po wpadce 1:4 za dużo gości klubu mówiło działaczom, by interweniowali, bo czołówka ucieka, a zbliża się strefa spadkowa.

W poniedziałkowej rozmowie z „Głosem" prezes Paweł Adamczak mówił, że trwa analiza, trwają rozmowy, ale nie wykluczał żadnego rozwiązania. We wtorek było już jasne, że klub będzie miał nowego szkoleniowca, a zarząd postawił na 55-letniego Marcina Sasala.

Od 20 lat Sasal prowadzi zespoły ligowe. W Szczecinie jest dobrze znany, bo przecież przed rozpoczęciem sezonu 2011/12 został pierwszym trenerem Pogoni. Na pierwszy rzut oka wybór zaskakiwał, ale ówczesny zarząd postawił na trenera wyrazistego, który dobrze znał rozgrywki I ligi, bo z powodzeniem prowadził Dolcan Ząbki czy Koronę Kielce.

Sasal nie dokończył jednak sezonu. W kwietniu został zwolniony, choć notował z Portowcami średnią 2 punktów na mecz. Wtedy jednak drużyna wpadła w kryzys, przegrała 3 mecze z rzędu i awans zaczął się oddalać. Po sensacyjnej porażce z Olimpią w Elblągu bramkarz Radosław Janukiewicz udzielił słynnego wywiadu, gdy zarzucił brak ambicji drużynie.

Zarząd postanowił podziękować Sasalowi, co kibice przyjęli z zadowoleniem. Szkoleniowiec nie miał wtedy wysokich notowań w środowisku fanów. Sezon zakończył Ryszard Tarasiewicz i „podpisał" się pod awansem do ekstraklasy po dłuższej przerwie, pierwszej od odbudowy Pogoni od IV ligi.

Sasal szybko wrócił do trenerskiego zawodu. Prowadził drużyny spoza ekstraklasy, związany był też z PZPN (był selekcjonerem kadr U18 i U19). W swoim CV ma m.in. pracę dla Motoru Lublin (średnia punktów 2,26), Legionovii, KSZO Ostrowiec czy Pogoni Siedlce.

Ostatnie sezony znów bardzo udane. W lipcu 2023 r. przejął drużynę Pogoni Grodzisk Mazowiecki. Awansował z nią do II ligi, a po roku do I ligi. Końcówka pracy w Pogoni to pewne konflikty z asystentami, działaczami. Jego odejście było głośne.

Na nowe oferty nie czekał. Wybrał pracę dla trzecioligowego ŁKS Łomża. Prowadził go w 25 meczach ze średnią blisko 2 punktów na mecz. W klubie miała być stabilność finansowa na dobrym poziomie, ale klub ma problemy finansowe i 1 kwietnia współpraca ŁKS z Sasalem została zakończona. Sportowo - ŁKS z Sasalem był w ścisłej czołówce pierwszej grupy trzecioligowców.

Teraz związał się ze Świtem. Pierwsze zadanie - to walka o czołową szóstkę II ligi i ponowną grę o I ligę. Docelowo - Sasal będzie musiał latem przebudować zespół.

Obecny Świt powinien szybko złapać pomysły taktyczne Sasala, który preferuje ustawienie 1-3-4-2-1. ©℗

Jovan Novak: Selekcjoner obserwuje mnie i Popovicia

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

W trzech ostatnich meczach rozgrywający Kinga Szczecin Jovan Novak notował po 11 asyst na mecz, a z Arką dodał do tego 14 punktów. Jemu też pomogła kadra narodowa?

W lutym szczeciński zespół rozczarował w Pucharze Polski, ale wciąż ma szansę na sukces w lidze. Od wznowienia rozgrywek w marcu - Wilki zanotowały 5 zwycięstw i 2 porażki. Są aktualnymi liderami Orlen Basket Ligi. Najważniejsze, że zespół po lutowej przerwie na PP i mecze reprezentacyjne nie dopadł kryzys. W pierwszych spotkaniach grę zespołu ciągnął Przemysław Żołnierewicz, a w ostatnich Jovan Novak. Na obu pozytywny wpływ miał udział w meczach reprezentacyjnych. Tu jednak pewne zastrzeżenie: Żołnierewicz od paru lat jest w kadrze Polski, a Novak niespodziewanie dostał zaproszenie do reprezentacji Serbii.

- Wróciłem do kadry po czterech latach przerwy. Wcześniej w reprezentacji zaliczyłem kilka występów [3]. Z obecnym selekcjonerem Dusanem Alimpijeviciem bardzo dobrze się znam. Razem już współpracowaliśmy w kadrze młodzieżowej, później prowadził mnie w serbskim klubie z Vojvodiny. Zawsze mieliśmy bardzo dobry kontakt, sporo rozmawialiśmy i mogę go określić swoim przyjacielem - wyjaśnia Novak.

Reprezentacja Serbii to światowa czołówka, ale nie może korzystać ze swoich gwiazd w meczach kwalifikacyjnych do MŚ czy ME.

- Kadra miała niedawno problemy. Nie wszyscy mogli przyjechać, nie wszyscy byli zdrowi. Selekcjoner zadzwonił, rozmawialiśmy i powiedziałem, że chętnie pomogę, ale jak widzi dla mnie tylko rolę pomocnika na treningach, to nie bardzo chcę przyjąć taką rolę. Są młodsi. Udało się ustalić pewne zasady i jestem zadowolony z powrotu - mówi Jovan.

Rozgrywający Kinga zagrał w dwóch meczach z Turcją. Oba Serbia przegrała. W pierwszym Novak grał 19 minut, zdobył 6 punktów, 5 asyst i 2 zbiórki. W rewanżu zagrał tylko minutę, ale przez kontuzję. W lipcu Serbów czekają kolejne dwa mecze - ze Szwajcarią i Bośnią. Powołań jeszcze nie ma.

- Nie napalam się. Mogę pomóc, jak otrzymam kolejne powołanie. Jak zaproszenia nie będzie, to przyjmę to spokojnie. Jesteśmy w kontakcie - mówi rozgrywający.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Jovan Novak jest specjalistą od efektownych asyst

Powołanie do reprezentacji Serbii to duży prestiż też dla Kinga. Ale czy kolejne powołania dla Novaka nie są uzależnione od zmiany ligi na mocniejszą?

- Nie było takiej rozmowy. Selekcjoner mnie zna, wie, co mogą pokazać, a czego będę unikał. Trudno mi ocenić samego siebie, ale uważam, że jestem w piątce najlepszych serbskich rozgrywających. Są lepsi, którzy grają w Eurolidze czy NBA, ale mogę i z nimi konkurować, mam coś do zaoferowania - podkreśla lider Kinga.

Co ciekawe - Novak ma bardzo dobry kontakt z obecnymi i byłymi kadrowiczami. Liderem Serbów jest Nicola Jokić, czyli supergwiazda NBA.

- Świetnie się znamy, cały czas mamy kontakt. Grałem z nim w młodzieżowych reprezentacjach, od tamtej pory co jakiś czas rozmawiamy. Ostatni raz tydzień temu. To jest super gość, kontaktowy, normalny. Interesuje się, co się dzieje z nami w Europie - zdradza Jovan Novak.

A czy King doczeka się podwójnego powołania do kadry Serbii? W Polsce świetnie prezentuje się środkowy Nemanja Popović.

- Rozmawiałem o „Popie" z selekcjonerem. Przyznał, że go nie kojarzył, ale obiecał, że będzie obserwował jego występy. Wiadomo - konkurencję ma bardzo dużą, ale czemu nie - dodaje Jovan Novak.

A King już w sobotę (godz. 19) zagra bardzo ważne spotkanie domowe z MKS Dąbrowa Górnicza. Novak i koledzy mają szansę do rewanżu za porażkę z pierwszej rundy. ©℗

eprasa.pl 7f7e4c4ebe