

Rozmowa Wracamy na Księżyc, ale tym razem w tle są wielkie pieniądze, technologia i energia **str. 2**



FOT. ARCHIWUM WŁASNE

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji – str. 10

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
22.04.2026

Nr 93 (5851)
Nakład: 4.350 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Biskup Ignacy Jeż na kolekcjonerskich banknotach. Na początku maja ruszy sprzedaż **str. 3**

Sport. Astoria Bydgoszcz odpowiedziała Kotwicy Port Morski Kołobrzeg **str. 16**

Inwestycje. Rozpoczęła się budowa nowego przedszkola i żłobka **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN BUDOWA NOWEGO POMOSTU I WYZNACZANIE NOWEGO TORU WODNEGO PRZEZ JAMNO

Nowy pomost i miliony na zmianę oblicza przystani w Jamnie

Jakub Roszkowski
Koszalin

Docelowo ma tu być Port Koszalin, na razie jest Przystań Jamno, która właśnie dostała 2 miliony złotych unijnej dotacji. Miasto dołoży trzeci milion, dzięki czemu powstanie nowy pomost i nowa trasa wodna do Mielna dla statku Julek.

We wtorek w sprawie nowych inwestycji na Przystani w Jamnie mówili wicemarszałek województwa Jakub Kowalik, prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj oraz prezes Miejskiego Zakładu Komunikacji w Koszalinie Piotr Rowiński.

- Te dwa miliony złotych na pomost i nową trasę to jedno, ale proszę pamiętać, że mamy 40 milionów złotych z unijnego programu FenX na całe centrum przesiadkowe w tym miejscu. Te nowe obiekty naprawdę zmienią oblicze tego miejsca - mówił prezydent Sobieraj.



FOT. JAKUB ROSZKOWSKI

- To będzie piękny początek Portu Koszalin. Na razie jednak będziemy tu mieli wielki plac budowy - zaznaczył prezes MZK Piotr Rowiński.

- Kierunek rozwoju miasta to Jamno i Morze Bałtyckie. Dzięki tym inwestycjom miasto zyska, mieszkańcy zyskają. To jest więc kierunek

rozwoju oczywisty - dodawał wice-marszałek Kowalik.

Budowa nowego pomostu i wyznaczanie nowego toru wodnego

przez Jamno dla statku Julek ma się rozpocząć już w lipcu, a trwać najpóźniej do sierpnia 2028 roku. Budowa całego centrum przesiadkowego to termin do 2029 roku. - To oczywiście terminy końcowe, bo inwestycje mogą się zakończyć szybciej. Zobaczymy po przetargach. Konkurs na projekt powinien być rozstrzygnięty już w maju - poinformował prezydent Sobieraj.

Budowa nowego pomostu za 3 miliony złotych, z 2-milionową dotacją, to konieczność, bo - jak zauważył prezes Rowiński - ten obecny ma już 18 lat i eksperci dali mu warunkowe pozwolenie na użytkowanie jeszcze tylko na rok.

Co ze statkiem Julek? - Będzie oczywiście pływał i planujemy jego wodowanie na maj. Pierwszy kurs to niemal na pewno 1 czerwca. Dodam, że jeszcze dyskutujemy o tym, ale prawdopodobnie cen szeszciorocznych nie będziemy zmieniać - zapowiedział na koniec prezes Rowiński.

AUTOREKLAMA

0111498024

PIĘG nadmorski

ORGANIZATOR
GŁOS KOSZALIŃSKI
GK 24.pl

start **12.00**
2 MAJA 2026

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



PARTNERZY



Pomorski Bank Spółdzielczy
w Świdwinie
Spółdzielcza Grupa Bankowa



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



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.

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. Astro-
nomowie, 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 za-



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

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

sadzie 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. Po tem dochodzi lądownik, dłuższy pobyt, nowe skafandry, komunikacja, nowe spacer kosmiczne, całe zaplecze pod przyszłą bazę. Bo mowa już nie o krótkiej wizycie, ale o tym, żeby przygotować grunt pod regularną obecność człowieka.

Czyli bazę. Gdzie miałyby 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 zamrożonej 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 mikrometeoritami, systemy odzyskiwania wody i produkcji żywności. Dopiero później możemy sobie wyobrazić turystykę.

Co dla astronauty będzie największym zaskoczeniem na Księżycu?

Przed 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. Astronauta 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 dwadzieścia 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. Astronauta relacjonowali, że widzieli miejscami brązowe 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 mikrometeority. 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 niszczy 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 wiecznej 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 astronauta z Artemisa polecieł na Księżyc, to oczywiście robią zdjęcia, bo medialnie wygląda to świetnie. Znaczenie 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 Sławosław Uznański-Wisniewski 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 rakiet, 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 wydobywania 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 stworzyć nowe prawo kosmiczne, bardziej szczegółowe niż dotąd.

Dożyjemy czasów, w których w księżycowej bazie znajdzie się polski pokój?

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 pokoju za jakieś sto lat. Dlatego już teraz warto poeksperymentować z uprawą chmielu na orbicie. ©©

Biskup Ignacy Jeż na kolekcjonerskich banknotach. Na początku maja ruszy sprzedaż

Piotr Polechoński
Koszalin

Pierwszy koszalińsko - kołobrzeski biskup został uhonorowany w wyjątkowy sposób. Jego wizerunek trafił na specjalne wydanie bonów kolekcjonerskich. Już wkrótce trafią one do oficjalnego obiegu i sprzedaży.

Jak już pisaliśmy Koszalin doczekał się własnych „pieniędzy”. Co prawda tylko w formie bonów kolekcjonerskich i tylko w liczbie kilku tysięcy sztuk. Pomysłodawcą powstania takich banknotów i ich projektantem jest Grzegorz Kruk, właściciel Studia Reklamy Kruart i znany miłośnik historii Koszalin. Ten w ramach Stowarzyszenia Projekt Koszalin - wraz z innymi pasjonatami koszalińskiej przeszłości - realizuje liczne przedsięwzięcia związane z historią Koszalina i tożsamością jego mieszkańców.

Wśród tych inicjatyw znalazły się szelągi koszalińskie - specjalne, kolekcjonerskie bony, tylko w wydaniu papierowym.



Pierwsze z nich zostały wydrukowane rok temu, łącznie powstało kilka serii bonów w różnych nominałach. Wkrótce pojawi się nowa seria i będzie ona wyjątkowa z kilku względów. Po pierwsze zamknie cały ten

projekt, który narodził się także z myślą uczczenia przypadającej w roku 2026 rocznicy nadania Koszalinowi praw miejskich (760 rocznica). A po drugie, na nowych bonach znajdzie się wizerunek wyjątkowej postaci:

IGNACY JEŻ

Ignacy Jeż urodził się 31 lipca 1914 roku w Radomyślu Wielkim. Potem jego rodzice przenieśli się do Katowic. Świecenia kapłańskie przyjął 20 czerwca 1937 roku. W sierpniu 1942 roku trafił do obozu koncentracyjnego w Dachau. W latach 1946 - 1960 pracował jako dyrektor Gimnazjum Katolickiego w Katowicach oraz rektor Niższego Seminarium Duchownego. 20 kwietnia 1960 roku został biskupem pomocniczym gorzowskim. W 1972 roku papież Paweł VI powierzył mu zadanie organizacji nowopowstałej diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Zarządzał nią do 1992 roku. Dzięki jego przyjaźni z Karolem Wojtyłą udało się wpisać Koszalin na listę miast, które w 1991 roku odwiedził Jan Paweł II. Zmarł 16 października 2007 roku w Rzymie. Ignacy Jeż został pochowany w kołobrzeskiej bazylice.

biskupa Ignacego Jeża, pierwszego ordynariusza diecezji koszalińsko - kołobrzeskiej.

- Wybraliśmy biskupa Jeża, bo łączy on w sobie kilka ważnych dla naszego miasta i regionu symboli - mówi Grzegorz Kruk. - Chodzi o symbole religijne, tożsamościowe i historyczne. W powojennych dziejach Koszalina jest niewiele postaci, które w równie dużym stopniu tworzyłyby równie udane płaszczyzny do budowa-

nia na tych ziemiach polskości i wzajemnego zrozumienia tego, kim jesteśmy. Dlatego po-

stanowiliśmy go w ten sposób uhonorować. Cieszy nas bardzo też i to, że obecny ordynariusz koszalińsko - kołobrzeski, biskup Krzysztof Zadarko, zgodził się, aby na bonach widniał jego podpis - podkreśla nasz rozmówca. Nie wyklucza też, że bon z biskupem Jeżem stanie się początkiem nowej serii z innymi postaciami, które w podobny sposób zasłużyły się dla Koszalina i regionu.

W najbliższym czasie bony kolekcjonerskie z biskupem Ignacym Jeżem zostaną wydrukowane i w pierwszych dniach maja trafią do obiegu. Będzie je można nabyć w Centrum Informacji Kulturalnej i Turystycznej przy ulicy Dworcowej. Cena: 50 zł.

AUTOREKLAMA

REKLAMA

0011511903

OFERTA SPRZEDAŻY

Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie” w Koszalinie zaprasza do składania pisemnych ofert na zakup kosiarki samojezdnej KUBOTA G26.

Kosiarka używana zgodnie z przeznaczeniem. Idealna do terenów miejskich, parków, boisk, dużych ogrodów. Wysokowydajna i ekonomiczna w eksploatacji. Kosiarka regularnie serwisowana, po ostatnim przeglądzie wymiana filtrów paliwa, oleju, powietrza. W dobrym stanie - nosi normalne ślady użytkowania. Mechanicznie bez zarzutu, gotowa do pracy od zaraz.

Sprzęt oglądać można od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Spółdzielni po wcześniejszym umówieniu się pod nr tel. 666 874 892.

Oferty proszę składać w sekretariacie Spółdzielni pisemnie lub e-mailowo: sekretariat@ksmna skarpie.pl do 8.05.2026 r. Oferta sprzedaży do wglądu na stronie internetowej KSM „Na Skarpie”.

00115110410

Zawody Rowerkowe dla dzieci w Sławnie, już 2 maja. Zapraszamy kolarzy w wieku od 3 do 12 lat!

Monika Latkowska
Nasza akcja

To nie są zwykłe wyścigi. To dzień pełen emocji, radości i dziecięcego uśmiechu. Każdy uczestnik poczuje się jak mały mistrz, a rodzice będą mogli z dumą kibicować swoim pociechom.

Wielkie emocje, pierwsze sportowe wyzwania i radość malująca się na twarzach najmłodszych - już 2 maja zapraszamy wszystkie dzieci w wieku od 3 do 12 lat na zawody rowerkowe w Sławnie! Stadion Miejski zamieni się w tętniące życiem miasteczko rowerowe, gdzie liczyć się będzie odwaga, energia i dobra zabawa. „Widzieć uśmiech

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

Każdy zawodnik wygrywa!

U nas nie ma przegranych. Każde dziecko, które stanie na mecie zostanie uhonorowane medalem, dyplomem i miejscem na podium. To szansa, by już od najmłodszych lat poczuć, czym jest satysfakcja z wysiłku. Dla dzieci to nie tylko zabawa - to wielkie przeżycie i prawdziwa

duma, którą będą dzielić z rodzinami i bliskimi. U nas nie liczy się czas czy rywalizacja, ale dobra zabawa, a tej, możemy zagwarantować, nie zabraknie.

Wyścigowe emocje w trzech kategoriach

Młode kolarki i młodzi kolarze pojadą na dystansach dostosowanych do ich wieku: 3 i 4 latki (roczniki 2023, 2022) - 50 metrów, 5, 6 i 7 latki (roczniki 2021, 2020, 2019) - 60 metrów oraz 8-12 latki (roczniki 2018, 2017, 2016, 2015, 2014) około 100 metrów.

Gdzie zapisać dziecko?

Zapisy trwają do 29 kwietnia do godz. 23:00 lub do wyczerpania miejsc. Zgłoszenia dziecka można dokonać na stronie

www.gk24.pl/rowerkislawno Liczba miejsc ograniczona, więc warto się pośpieszyć.

Zawody Rowerkowe to nie tylko wyścigi małych cyklistów. Zapraszamy do strefy rekreacyjnej, gdzie na rodzinny czekać będzie mnóstwo atrakcji. To idealny sposób na majówkowe popołudnie.

Dlaczego warto?

Takie wydarzenia budują w dzieciach pewność siebie, uczą zdrowej rywalizacji, oswajają z emocjami towarzyszącymi współzawodnictwu. To także niezastąpiona okazja, by wspólnie przeżyć pierwszy sportowy sukces i stworzyć wspomnienia, które zostaną w rodzinnych albumach na zawsze.



ORGANIZATOR



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNER



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



0011513059

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 19 kwietnia 2026 roku odeszła nasza Kochana Żona, Mama, Teściowa i Babcia

śp. Dorota Ostrowska

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 24 kwietnia 2026 roku o godzinie 13.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

0011512961

Pani

Ewie Sondeckiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd i Pracownicy KSM „Na Skarpie” w Koszalinie

0011512623

Wyrazy szczerzego współczucia i słowa wsparcia

Paniom Halinie Dereń i Milenie Dereń

z powodu śmierci

Męża i Teścia

składają

Pracownicy Szkoły Podstawowej im. Ludzi Morza w Mścicach

0011512744

Pani Lucynie Dębskiej

oraz Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia

z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrektor oraz pracownicy PPU HYDRONIKA w Koszalinie

0011513352

Panu

Robertowi Wasilewskiemu

Dyrektorowi Filharmonii Koszalińskiej

wyrazy głębokiego współczucia

z powodu śmierci

Taty

składają

Tomasz Sobieraj
Prezydent Miasta Koszalina

0011512962

Panu

Leopoldowi Ostrowskiemu

Byłemu Przewodniczącemu Rady Nadzorczej Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Skarpie” w Koszalinie

wyrazy głębokiego współczucia

z powodu śmierci

Żony

składają

Zarząd KSM „Na Skarpie” w Koszalinie

Rozpoczęła się budowa nowego przedszkola i żłobka

Jakub Roszkowski
Mielno

Budowa będzie kosztowała 17 milionów złotych. Powstanie nowoczesny żłobek i nowoczesne przedszkole w Mielnie. Stare jest już na tyle wyeksploatowane, że trzeba zrobić przegląd techniczny i ustalić, czy jeszcze w ogóle do czegoś może się przydać.



FOT. GMINA MIELNO

Rozpoczęła się budowa przedszkola w Mielnie

Na razie planowane jest otwarcie jednego oddziału żłobkowego - dotychczas w Mielnie taki w ogóle nie funkcjonował - oraz wstępnie czterech oddziałów przedszkolnych. - Ostateczna decyzja zapadnie po zakończeniu trwającej właśnie rekrutacji - uściśla nasza rozmówczyni.

Wykonawcą budowy jest spółka Unihouse S.A., która wygrała przetarg. Było to zamówienie w formule zaprojektuj i wybuduj.

Zakres prac, oprócz oczywiście przygotowania projektu,

obejmuje m.in. budowę przedszkola i żłobka wraz z pełnym wyposażeniem technicznym, wykonanie wszystkich instalacji, łącznie z fotowoltaiczną, montażem systemów teletechnicznych, budowę drogi dojazdowej wraz z oświetleniem drogowym. Kompleks ma być wyposażony w nowoczesne rozwiązania energetyczne, w tym pompy ciepła zasilane instalacją fotowoltaiczną. Ma to obniżyć koszty eksploatacji.

Całość będzie kosztowała 17 milionów złotych. Sporo, ale gmina Mielno otrzymała dofi-

nansowanie: w ramach programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 ponad 2,2 mln zł i kolejny milion złotych na utworzenie i funkcjonowanie 32 miejsc w żłobku.

- Na zwiększeniu dostępu do usług opiekuńczo-edukacyjnych w naszej gminie zależy nam szczególnie - mówi burmistrz Adam Czycz.

- Nowa placówka stworzy komfortowe i bezpieczne warunki dla najmłodszych mieszkańców gminy, a jednocześnie będzie przestrzenią wspierającą rozwój lokalnych rodzin.

Miasto zadba o zabytki. Właściciele budynków mogą dostać dofinansowanie

Marzena Góra
Szczecinek

Mieszkańcy Szczecinka mogą starać się o dofinansowanie na prace konserwatorskie, restauratorskie, roboty budowlane przy zabytku wpisanym odrębnie do rejestru zabytków, położonym na terenie naszego miasta.

podstawowy warunek - być zakwalifikowany jako zabytek.

W naborze może uczestniczyć każdy podmiot będący właścicielem lub posiadającym tytuł prawny zabytku. Dotacja nie może przekroczyć 100% kosztów zadania. Podstawą udziału w naborze jest złożenie pisemnego wniosku wraz z za-

łącznikami do dnia 11 maja 2026 r. Wnioski można składać w szczecineckim Urzędzie Miasta. Kwota przeznaczona na dofinansowanie wynosi 20 000 zł.

Ruszył już nabór wniosków o udzielenie dotacji na prace konserwatorskie, restauratorskie, roboty budowlane przy zabytku wpisanym

odrębnie do rejestru zabytków, położonym na terenie miasta Szczecinek. Środki te mają pomóc pokryć nakłady konieczne na zabezpieczenie zabytku przed dalszą degradacją. Wnioski można złożyć osobiście w szczecineckim Urzędzie Miasta lub wysłać go drogą elektroniczną. Będą one przyjmowane do 11 maja br.

Już kolejny rok z rzędu miasto zadba o te nieco starsze obiekty znajdujące się na terenie Szczecinka, które są prywatną własnością, ale które mają wpływ na to, jak wygląda miejska przestrzeń. Szczecinecki ratusz rozpoczął przyjmowanie wniosków o dotację. Pieniądze będą mogły być wykorzystane na prace konserwatorskie, restauratorskie oraz na roboty budowlane.

Tym samym właściciele budynków znajdujących się na terenie Szczecinka, którzy od jakiegoś czasu przymierzają się do remontu lub obawiają się o stan swojej nieruchomości, teraz mogą ubiegać się o dofinansowanie z kasy miasta na jej zabezpieczenie. Jednak obiekt musi spełniać



FOT. MARZENA GÓRA

Szczecinecki ratusz rozpoczął przyjmowanie wniosków o dotacje

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 wypadki 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 do-

radca 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,

ani 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 „swoją”. 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 zroz-

mieć 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 Kuśmierk**, 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 Pawelczyk**, 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, Popieluszki 4

AUTO DETAILING ROKU

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

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

KRÓTKO

OŚWIECIM

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 zatrzy-

manym 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. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

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

MAZOWIECKIE

Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły 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, grodzkiego, 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.

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 zamysśle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

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 płucia”, 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 „radikalnego elektoratu” – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarńka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać 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 Ja-



FOT. LESZEK SZYMANSKI / PAP

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

rosława Kaczyńskiego z b. premierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

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 niełojalność 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 znajdują 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 stronnikiem 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 sfałszowanie 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 Sejmu Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonemu 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 skłcony 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.

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 pogłężył 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

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.

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.

Wyliminowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządził on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



FOT. ATTA KENARE/AP/EAST NEWS

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

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. Wia-

domo 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.

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

stycznej 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 przemycane z Iranu.

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.

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 K11J/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]			

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.

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 wio-

senno-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. COMETAKATE/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.

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, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość 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 słodczyce oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. 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.

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



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.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

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

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, 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 ołsza, 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 katarzem, 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 zatłakany 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 powoduje nieświeży oddech 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 odpowiednie nawilżenie śluzówek.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

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



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

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

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

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamile 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

(usuwanie zębów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usuwanie zębów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie zębów 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 usuwania zębów twardych. Usuwanie zębów 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 zębów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania zębów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje 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 proce-

dury 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 Ortodonta 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, 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 Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprimendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrujnujesz sobie kolana”, „dostaniesz żyłaków”, „usiądź porządnie”, „wprostuj 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 żyłaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawianie 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 sztywniali, „ściśnięci” albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczyliśmy swoje ciało. To dobrze współgra ze współczes-

nym 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 jakiegokolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyprostie, 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 żyłaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żyłaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzać. 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 żyłaków.

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



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

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 pasażera. 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?

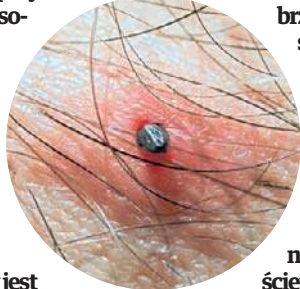
Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję. Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najszybszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrząść 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 się wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasażerem w skórę nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszone przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórce, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pustą przeżość pokarmową. Charakterystyczne obrzmienie odwołka 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. Cza-

sami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niektóre miejsca 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,

- chwycić kleszcza jak najbliżej skóry,
- wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zginięcia, 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.

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 szalwia 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 szalwia 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 za-



Codziennie 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

skarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkowników 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. Wystarczy 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 sklepiły. 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 wprowadzić 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 oty-

łością. 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.

Codziennie 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 skutecznym w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu sta-

wienia się komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii 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 dodane 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 zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowieciu zastępują jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

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 zadań. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał swe pocięchy

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

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozvodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo 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 Łukasiak



W TELEWIZJI



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując 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 nieźrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. 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:

- zimny lub gorący okład,
- stojak służący malarzowi,
- potocznie: kłopot, zmartwienie,
- lokal z książkami i prasą,
- grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- dawniej nazywany bicyklem,
- ozdobny stolik pod wazon,
- substancja pozyskiwana z alg morskich,
- światło rzucane przez latarnię,
- stan odrętwienia; zubożenie,
- dodatek do omletu,
- miejsce dla księdza lub myśliwego,
- silny wiatr nad morzem,
- element zawieszenia pojazdu,
- konkretna racja żywnościowa,
- wyjatkowa okazja, szansa,
- służą do zgarniania siana,
- imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- wniosek wymagający udowodnienia,
- najmniejszy stan Australii,
- ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

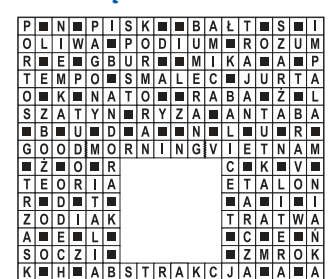
- smakowity dla lasucha,
- tropikalny kuzyn dyni,
- ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- zdrobniałe o małym chłopcu,
- mleczny cukierek z Milanówka,



- ssak ze skokami i omykiem,
- ciężarówka z Czech,
- chroniona sosna wysokogórska,
- luźna rozmowa, pogawędka,
- wiosną wychodzi na pole,
- wilcza wataha lub tabun koni,
- indyjska jednostka monetarna,
- wełniana kurtka góralska, sucha,

- wysoka piłka w tenisie,
- Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
- polski show telewizyjny,
- skakała i nóżkę złamała,
- ciemny, mocno skręcony sznurek,
- wombat lub kangur,
- główna na loterii,
- „... Cosel”, polski serial,
- ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60



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 wyjdiesz.

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.

Kary za brak kasku u dziecka. Zapłacą rodzice

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Nadchodzą cieplejsze miesiące i rozpoczął się sezon na hulajnogach. Oby 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 nastolatki, a przyczynami brawura, brak kasku i jazda we dwoje

Dodajmy, że nowe przepisy utrzymują 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 ma-

łoletniej? 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 wy-

magania techniczne i bezpieczeństwa.

- Niestety, na rynku pojawiają się kaski, które nie spełniają tych wymogów. KAS

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

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!

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 zapiniec utrzymujący 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

■ FINANSY/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

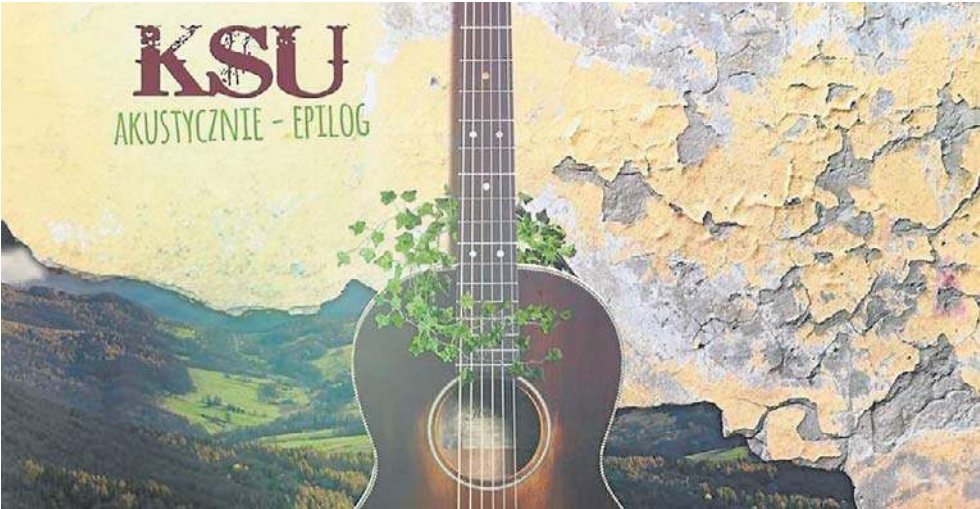
Stare dobre KSU przekracza granice gatunków

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.

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 –



„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.

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, wy-

magającą od słuchacza skupienia i otwartości.

Na scenie pojawi się kilkunastu muzyków, a obok klasycznego składu zespołu zabrzmia instrumenty rzadko spotykane w rockowym kontekście. Elektryczne gitary ustąpią miejsca akustycznym, a całość wzbogacą skrzypce, wiolonczela, altówka czy kontrabas. Szczegółne znaczenie mają jednak instrumenty inspirowane dawną muzyką – harfa gotycka, psalterium, 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, psalterium), Ania Oklejewicz (wiolonczela, altówka), Marcin Chatyc (kontrabas), Ernest Drelich (cymbały, darabuka), Wojciech Miller (lira korbowa) oraz sam Konrad Oklejewicz (flety i aranżacje).

KRÓTKO

SZCZECIN

Ukojenie w ruchu



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

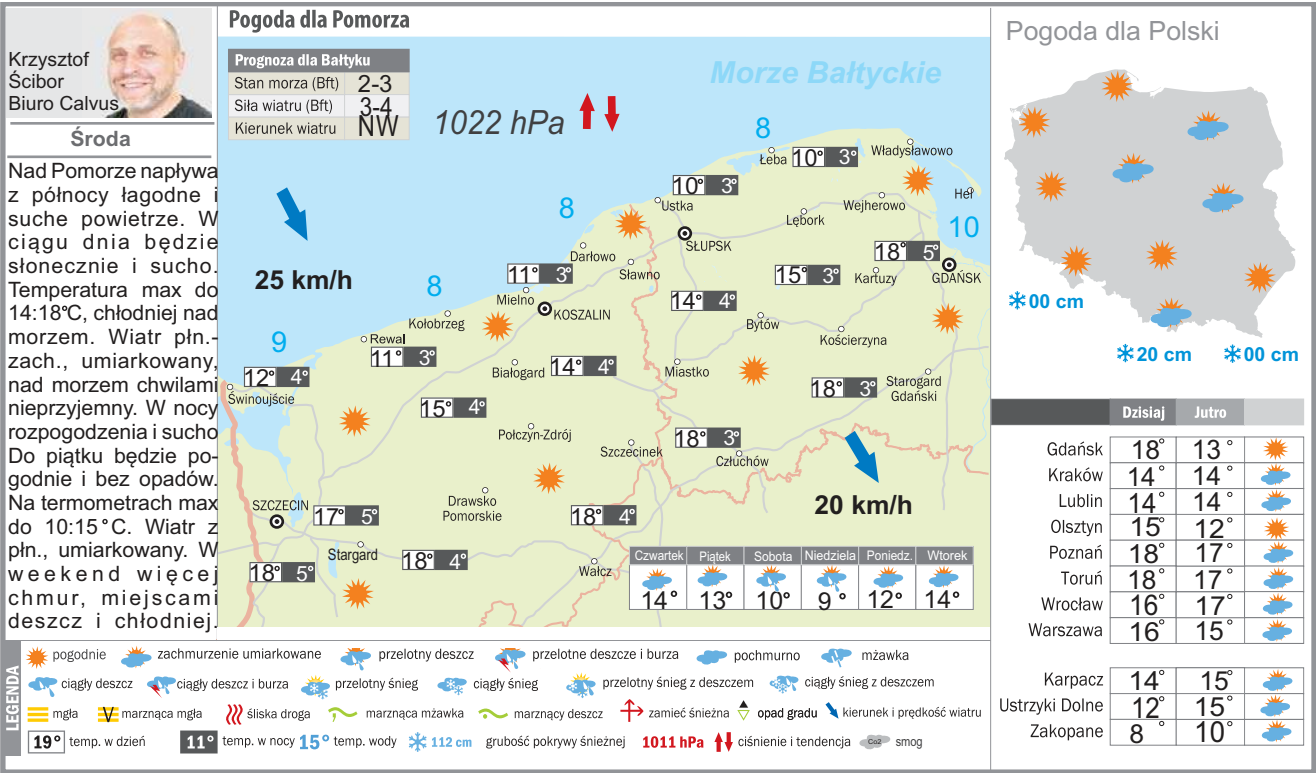
KOSZALIN

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 Ra-

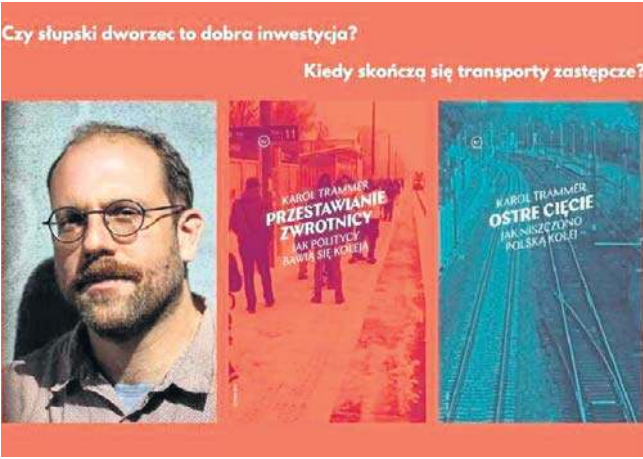
chela, młoda Żydówka o wrażliwej, „poetycznej” duszy. To ona, ulegając weselnej euforii, „zaprasza” na zabawę Chochola, stojącego za oknem. W wesoły gwar weselnej biesiady niepostrzeżenie wsącza się aura niesamowitości. Reż.: Andrzej Wajda; Obsada: Ewa Ziętek, Daniel Olbrychski, Andrzej Łapicki; gat.: Kostiumowy, Dramat; Polska 1972; 102 min. Środa, kino Kryterium, godz. 18

POGODA



SŁUPSK

Jedzie pociąg? Już dawno nie



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 głośniejszych reportaży: „Ostre cięcie. Jak niszczone polską koleją”, „Przystawienie zwrótnicy. Jak politycy bawią się koleją”.

Czwartek, Cepelin Books, godz. 18

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 dziwi 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

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



FOT. WOJCIECH MATYSIK/POLSKAPRESS

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

decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

Wśród zapadną także decyzję 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 tre-

nerzy główni poszczególnych kadr i przedstawiają swoją ocenę oraz rekomendację co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawiają też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mam 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 Doleżał?

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 przybłokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przybłokowany 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 miałyby 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 urlopie, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpiścić 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 deklarację szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisana była umowa z Zondacrypto, PKOl nie wie-

dział 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 paź-

dziernika 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 upublicz-

nienie 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. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Astoria Bydgoszcz odpowiedziała
Kotwicy Port Morski KołobrzegJoachim Przybył
współp. Jakub Stykowski

I LIGA KOSZYKARZY. To był zupełnie inny mecz niż ten inauguracyjny ćwierćfinałowej serii. Astoria od początku dyktowała warunki gry i pokonała Kotwicę. Tym samym mamy remis.

W Bydgoszczy było nerwowo po pierwszym meczu. Enea Abramczyk Astoria dominowała w rundzie zasadniczej, jest głównym faworytem do awansu, ale znowu ma problemy w play off z powodu kontuzji. Porażka po dogrywce na otwarcie ćwierćfinału sprawiła, że w poniedziałek gospodarze zagraли pod większą presją. I świetnie sobie z nią poradzili.

Od początku zawodnicy realizowali poprawki trenera Grzegorza Skiby. Ten wskazywał przede wszystkim na przegraną z kretesem zbiórkę i słabą skuteczność w pierwszym meczu. Efekt? Astoria już do przerwy uzbierała blisko 50 punktów, świetna była zwłaszcza 2. kwarta w ofensywie. Pod tablicami gospodarze może nie dominowali, ale przewaga Kotwicy została zneutralizowana.



Po meczach w Bydgoszczy jest remis. Gramy do 3 zwycięstw. W sobotę i niedzielę spotkania w Kołobrzegu

Świetny w niedzielę Paweł Leończyk był skutecznie odcinany od piłki, był bezbłędny z gry, ale oddał tylko cztery rzuty w całym meczu.

Kotwica prowadziła tylko w 1. kwarcie, najwyżej sześcioma punktami. Potem już na parkiecie rządziła Asta. Dużo lepszy występ zaliczył Adam Kemp, rozsądnie swoje rzuty wybierał Martyce Kimbrough, ławki bardzo dobry mecz rozegrali wracający do formy po kontuzjach Patryk Kedel

BIEGI

W maju szykują się trzy biegi na 10 km w powiecie sławieńskim i starty dzieci: 10. Bieg Króla Eryka w Darłowie (impreza odbędzie się 2-3 maja - pierwszego dnia starty dzieci, drugiego bieg główny), 12.

Bieg im. Asi Kenig w Sławsku (16 maja - i 28. Bieg Święców w Sławnie 23 maja. Impreza, organizowana nieprzerwanie od 1997 roku, jako jedna z najstarszych i najbardziej rozpoznawalnych biegowych tradycji regionu. Główny bieg zaplanowano na dystansie 10 km (3 x 3,3 km). Start i meta zostaną ustawione na stadionie miejskim, a trasa poprowadzi zawodników przez historyczne zakątki miasta.

Przed startem biegu głównego organizatorzy przewidzieli rywalizację dla najmłodszych. Biegi dziecięce i młodzieżowe odbywać się będą na krótkich dystansach od 50 do 600 metrów. (tt)

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 głośniejsze było o konfliktowym charakterze Marcina Sasala.

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.

Świt szukał szkoleniowca, bo wyczerpała się formuła współpracy z trenerem Tomaszem Kafarskim. Zastąpił go niedawno dotychczasowy 2. trener - Patryk Kurant. Debiut obiecujący (choć brakowało jakości gry zespołu) - wygrana z Zagłębiem Sosnowiec, ale później przegrane w złym stylu w Chojnicach oraz u siebie z Hutnikiem Kraków. Po wpadce 1:4 musiał się liczyć z konsekwencjami.

W poniedziałkowej rozmowie z „Głosem” prezes Paweł Adamczak mówił, że trwa ana-



W sezonie 2011/12 Marcin Sasal był jednym z trenerów Pogoni Szczecin

liza, 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. Nie dokończył jednak sezonu. W kwietniu został zwolniony, choć notował z Portowcami średnią 2 punktów na mecz. Drużyna przegrała 3 mecze z rzędu, więc zarząd postanowił podziękować Sasalowi, co kibice przyjęli z zadowoleniem. Sezon zakończył Ryszard

Tarasiewicz i „podpisał” się pod awansem do ekstraklasy.

Sasal szybko wrócił do trenerskiego zawodu. Prowadził drużynę 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.

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 Świttem. Pierwsze zadanie - to walka o czołową szóstkę II ligi i ponowną grę o I ligę. Docelowo - Sasal będzie musiał latem przebudować zespół. ©©

Jovan Novak: Selekcjoner obserwuje mnie i Popovicia

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

W trzech ostatnich meczach rozgrywających 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 szczyński 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]. Zobecnym selekcjonerem Dusanem Alimpijeviciem bardzo dobrze się znam. Razem już współpracowaliśmy w kadrze młodzieżowej, później prowadziłem 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 młodszy. 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.



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 sa-

me go 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 - konkurencja ma bardzo dużo, 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 na rewanż za porażkę z pierwszej rundy. ©©