

Rozmowa z Arkadiuszem Marchewką,
wiceministrem infrastruktury **str. 2**



FOT. ZNP

Tak odróżnisz alergię
od przeziębienia. Zwróć uwagę,
czy występują u ciebie te objawy
– str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

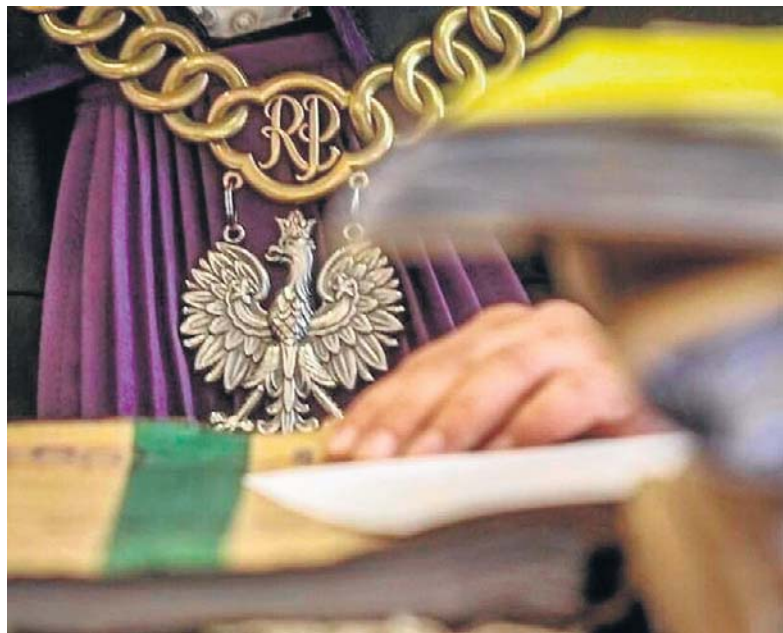
Środa
13.05.2026

Nr 109 (5867)
Nakład: 4.340 egz.

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

KOSZALIN

Incydent w sądzie. Sędzia schowała
unijną flagę pod kaloryfer **str. 3**



FOT. ARCHIWUM

NFZ ma darmowe plany żywieniowe

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko
schudnąć, ale też wspiera leczenie i służy
zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się
po nią do dietetyka **str. 13**

Kraj.

Sejm rozpoczął
wczoraj prace
nad projektami ws.
kryptoaktywów
str. 6

Świat.

Prezydent Donald
Trump leci do Chin
na spotkanie z Xi
Jinpingiem
str. 7

REGION SPORO GOTÓWKI W KIESZENI RATOWNIKA WODNEGO

Dobre oferty dla ratowników

Jakub Roszkowski
Region

**Szefowie ratowników wodnych
w Mielnie, Kołobrzegu, Darłowie
już szukają chętnych do pracy
w wakacje na plażach całego regio-
nu. Oferują nieźle zarobki, nawet
9 tysięcy złotych na rękę.**

Zacznijmy od Kołobrzegu. Tutaj poszukują 50 ratowników, którzy będą pracować na łącznie 10 stanowiskach. Praca zacznie się - to oczywiste - w czerwcu, a potrwa do końca sierpnia, czyli przez całe wakacje.

Potrzebni są ludzie z uprawnieniami, czyli posiadający stopień ratownika wodnego w myśl ustawy MSWiA, mający ważną legitymację WOPR oraz posiadający kwalifikacje do prowadzenia kwalifikowanej pierwszej pomocy. Trzeba też będzie zaliczyć egzamin sprawnościowy - bieg, pływanie. Ten zaplanowany został w przeddzień rozpoczęcia pracy.

Ratownik wodny w Kołobrzegu otrzyma 8000 - 8300 złotych brutto miesięcznie. Kwota uzależniona jest od liczby przepracowanych już sezonów. Krótko mówiąc, im więcej lat doświadczenia, tym lepiej. Ale to nie wszystko. Ratownik wodny jako starszy wieży otrzyma dodatek w wysokości 1550 zł brutto za miesiąc. Mało? Dla starszego plaży jest 9400 zł brutto miesięcznie, dla zastępcy kierownika kąpieliska jest 9600 zł brutto za miesiąc, a dla sternika motorowodnego 8600 zł brutto miesięcznie. Do wynagrodzenia doliczane są też tzw. świadczenia niepieniężne: darmowy nocleg i wyżywienie.

W Darłowie też już zbierają podania. Miasto zapewnia chętnym do pracy na plaży zakwaterowanie, ciepły posiłek, wodę mineralną, kompletny ubiór. Wynagrodzenie też oferują tu solidne: 8000 zł netto miesięcznie, jeśli będzie to pierwszy lub drugi sezon na plaży, 8500 zł netto miesięcznie, jeśli to trzeci i kolejny sezon

w pracy tutaj. Wieżowi dostaną 9000 zł netto miesięcznie.

W Mielnie szef ratowników Leszek Pytel też już zachęca do składania podań. Bo, co ważne, jeśli chętnych będzie więcej niż dostępnych miejsc, obowiązywać będzie kolejność zgłoszeń. Choć i tak przed sezonem, podobnie jak w Kołobrzegu, kandydaci będą musieli zaliczyć bieg sprawnościowy i przepłynąć kawał morza. Podania należy składać do Mieleńskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. To MOSiR będzie zatrudniał od czerwca do końca sierpnia. Tutaj ratownik wodny, który spełni wszystkie wymagania i zaliczy bieg, a będzie to jego pierwszy sezon nad morzem, dostanie na rękę miesięcznie 7800 złotych. Bardziej doświadczeni otrzymają 8000 zł na rękę miesięcznie. Starszy wieży otrzyma co miesiąc 8500 zł na rękę. W Mielnie też zapewniają noclegi, obiad dostarczany na plażę, kompletny ubiór ratowniczy, wodę mineralną i okulary.

©©



FOT. ARCHIWUM

Problem pojawia się co roku: brakuje ratowników wodnych w nadmorskich kurortach. Coraz częściej ratownicy „uciekają” z samorządowych kąpielisk do hoteli, pensjonatów i SPA

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

KALENDARIUM

13 MAJA POLSKA

1794

Insurekcja kościuszkowska: w warownym obozie pod Połańcem wojska Naczelnika Siły Zbrojnej Tadeusza Kościuszki odparły atak oddziałów rosyjskich gen. mjr. Fiodora Denisowa.

1926

Zamach majowy: walki w Warszawie pomiędzy siłami rządowymi a oddziałami marszałka Józefa Piłsudskiego.

1940

Z Oflagu II B Arnsvalde w Choszczynie uciekło kanalami centralnego ogrzewania 22 polskich oficerów. Schwytano 17 z nich, a 5 przedostało się do Warszawy.

1944

215 amerykańskich samolotów przeprowadziło nalot bombowy na Szczecin.

1986

Rzecznik prasowy rządu Jerzy Urban, w reakcji na zapowiedź podarowania przez USA tranzytu mleka w proszku dla głodnych polskich dzieci, zapowiedział wysłanie bezdomnym w Nowym Jorku 5 tysięcy koców i śpiworów.

ŚWIAT

1710

W Berlinie założono klinikę Charité, obecnie największą w Europie.

1787

Brytyjska Pierwsza Flota wypłynęła z 1487 osobami (w tym 778 skazańcami), w celu założenia w Nowej Południowej Walii pierwszej europejskiej kolonii na kontynencie australijskim.

1806

W amerykańskim czasopiśmie „The Balance and Columbian Repository” ukazała się pierwsza definicja koktajlu alkoholowego.

1917

Troje dzieci z wioski w pobliżu miasta Fátima w Portugalii miało doznać objawienia Matki Bożej.

1940

Nowy brytyjski premier Winston Churchill powiedział w inauguracyjnym przemówieniu przed Izbą Gmin, że może obiecać jedynie krew, znoj, pot i łzy.

1981

Na Placu Świętego Piotra w Rzymie Turek Mehmet Ali Ağca dokonał nieudanego zamachu na papieża Jana Pawła II.

Chcemy, aby prowadzenie działalności żeglugowej w Polsce było opłacalne

Ynona Husaim-Sobecka
Rozmowa

z Arkadiuszem Marchewką wiceministrem infrastruktury

Opozycja twierdzi, że polska gospodarka morska jest w paści, a gdyby PiS był nadal u władzy, port kontenerowy w Świnoujściu już by zarabiał na siebie.

Kłamią i kłami, bo taki mają sposób na działania w polityce. Realizacja portu kontenerowego w Świnoujściu idzie zgodnie z planem. Prowadzimy wszystkie niezbędne działania, mamy już decyzję lokalizacyjną. Trwają prace związane z oczyszczaniem dna morskiego, mamy już wykonawców, którzy będą mogli zbudować drogę dojazdową. Wszczęta jest procedura wydania decyzji środowiskowej, zarówno dla siedemdziesięciokilometrowego toru podejściowego, jak i działań na lądzie. Zgodnie z naszym harmonogramem, końcówka 2029 r. to czas, kiedy ląd będzie gotowy. Jeżeli politycy PiS mówią, że port już by działał, to przypomnę tylko, w ich koncepcji port miał być gotowy w końcu 2029 roku.

To, że kłamią, to jest oczywiste. Ale dużo gorsze jest to, że w sposób perfidny próbowali tak ważną dla polskiej gospodarki morskiej inwestycję zepsuć. Budowa portu zewnętrznego w Świnoujściu została wpisana do strategii rozwoju portu w 2014 roku. W 2015 r. PiS dochodzi do władzy i przez osiem lat nie dzieje się nic. Na tydzień przed przegranymi wyborami podpisują umowę przedwstępną z inwestorem z Kataru, który ma wybudować port. Zgodnie z umową, inwestor katarski ma dwadzieścia cztery miesiące na zapewnienie finansowania dla tej inwestycji. My czekamy te dwadzieścia cztery miesiące, przeprowadzając analizy. I co? I okazuje się, że nie ma żadnych pieniędzy, a firma jest zarejestrowana w jakimś open office. Nie było żadnej woli realizacji przedsięwzięcia. PiS tuż przed wyborami otrzymał decyzję srodo-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

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

wiskową, która zakładała, że głębokość tego portu będzie wynosiła czternaście i pół metra. To znaczy, że nie mogłyby tam wpłynąć kontenerowce, bo kontenerowce potrzebują siedemnastu metrów głębokości. Na każdą z tych fejkowych wiadomości polityków PiS mam twardą odpowiedź. Gospodarka morska rozwija się najlepiej w ostatnich latach. Mamy rekordowe przeładunki w portach, rekordowe inwestycje, największe finanse zagwarantowane w budżecie państwa na rozwój gospodarki morskiej. Realizujemy największe w historii programy. W sumie to będzie kwota około sześciu miliardów złotych.

Za rok miało być wbiecie pierwszej łopaty na budowie Przyładku Pomerania.

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

W minionym tygodniu stocznia Wulkan pochwaliła się wy-

nikami. Przyniosła zysk. Czy to samo możemy powiedzieć o stoczni Gryfia? Chyba ma kłopoty ze skompletowaniem załadu.

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

Czy ta stocznia zostanie doka-pitalizowana?

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

Dochodzą dramatyczne wiadomości z Kołobrzegu. Polska Żegluga Bałtycka notuje gigantyczne straty i najprawdopodobniej zostanie sprzedana zagranicznym armatorom! - alarmuje były minister gospodarki morskiej. Prawdą jest, że w PŻB pensje są wypłacane w ratach.

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

W styczniu w Szczecinie był ochrzczony prom Jantar. Kiedy będzie drugi?

Bursztyn we wrześniu ma przejść próby morskie. Myślę, że na przełomie września i października przyplynie do Szczecina i zostanie tutaj ochrzczony.

Czy są widoki na trzecią jednostkę?

Jesteśmy gotowi ten prom jak najszybciej zakontraktować. Negocjacje dotyczące szczegółów - głównie finansowych - pomiędzy stoczną a armatorem jeszcze trwają. Pieniądze na prom są zapewnione.

Nowe promy też będą pod cyprijską banderą. Rada Ministrów pod koniec kwietnia przyjęła projekt ustawy, która ma wesprzeć przedsiębiorstwa żeglugowe i stworzyć warunki do funkcjonowania pod polską banderą. Kiedy ustawa ma szansę wejść w życie?

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

nasz REGION

KOSZALIN

Wypadek masowy na ulicy Poprzecznej, ewakuacja w koszalińskim areszcie i wyciek niebezpiecznej substancji na ulicy Szczecińskiej - a to wszystko w tym samym czasie. Tak wyglądał scenariusz ćwiczeń „Kryzys 2026”. Na ulicy Poprzecznej organizatorzy ćwiczeń zasymulowali wypadek z udziałem kolejki wąskotorowej i auta osobowego. Scenariusz zakładał wiele ofiar. Ćwiczenia przeprowadzono także w areszcie śledczym.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Jakub Roszkowski,
tel. 94 347 35 52

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Koszalińskiego w Koszalinie przy ul. Partyzantów 17 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl

Sędzia schowała unijną flagę pod kaloryfer

oprac. Marcin Stefanowski
Region

Była prezes Sądu Okręgowego w Koszalinie, aktualnie orzekająca w jego wydziale cywilnym, miała na sali rozpraw wyciągnąć ze stojaka flagę unijną i schować ją pod kaloryfer.

Informację o incydencie potwierdził rzecznik sądu Sławomir Przykucki. Decyzją kolegium sądu sprawa trafi do rzecznika dyscyplinarnego.

Flagi Polski i Unii Europejskiej zaczęły pojawiać się w salach rozpraw Sądu Okręgowego w Koszalinie na przełomie kwietnia i maja tego roku, zgodnie z zarządzeniem jego prezes Renaty Rzepeckiej-Gawrysiak. Poprzedziło je stosowne zale-

cenie prezesa Sądu Apelacyjnego w Szczecinie.

Była prezes Sądu Okręgowego w Koszalinie odwołana ze stanowiska w czerwcu 2024 r., aktualnie orzekająca w jego wydziale cywilnym w sekcji rodzinnej, miała umieszczoną w sali rozpraw flagę unijną wyjąć ze stojaka i schować ją pod kaloryfer. Do incydentu miało dojść w ubiegłym tygodniu.

Informację o incydencie potwierdził PAP rzecznik Sądu Okręgowego w Koszalinie sędzia Sławomir Przykucki. Przekazał, że wiedzę o nim powzięło kolegium sądu, które już stosownie zareagowało.

- Kolegium sądu okręgowego, mając informacje o incydencie, podjęło uchwałę, by powiadomić o nim rzecznika dyscyplinarnego sędziów sądów powszechnych. W uchwale ko-



FOT. GOOGLE STREET VIEW

Incident w sądzie w Koszalinie. Sędzia miała zdjąć unijną flagę i schować pod kaloryfer.

legium zobowiązało do tego prezesa sądu okręgowego. Uznało, że istnieje podejrzenie, iż doszło do deliktu dyscyplinarnego, polegającego na uchyczeniu godności urzędu sędziego - powiedział sędzia Przykucki. Podkreślił, że sędzia na sali rozpraw nie powinien demonstrować swoich osobistych poglądów, np. negatywnego stosunku do UE.

- My jesteśmy sądami unijnymi, nasze orzeczenia są respektowane w Europie i my też respektujemy te wydane w państwach unijnych, choćby w sprawach dotyczących kredytów frankowych, w których strony często powołują się na orzecznictwo europejskie - mówił rzecznik koszalińskiego sądu okręgowego.

Kolegium pod przewodnictwem prezesa Rzepeckiej-Ga-

wrysiak, w którego skład wchodzi także siedmiu prezesów sądów rejonowych okręgu koszalińskiego, uchwałę podjęło 11 maja. Za jej przyjęciem zagłosowało siedem osób, jedna była przeciw. Wśród możliwych kar dyscyplinarnych, które może wymierzyć rzecznik dyscyplinarny, są m.in. obniżenie wynagrodzenia sędziego, przeniesienie sędziego na inne stanowisko służbowe.

We wtorek sędzia miała przewodniczyć w dwóch sprawach. Obie zostały zdjęte z wokandy, bo jak ustaliła PAP, sędzia do 14 maja przebywała na urlopie. Prezesem SO w Koszalinie była od początku 2022 r. do połowy 2024 r. Została na to stanowisko powołana przez ówczesnego ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobrę. ©©

Rowerem do Mielna. Ścieżka nad Bałtyk nabiera wyglądu

Jakub Roszkowski
Powiat koszaliński

Jeszcze niecałe dwa miesiące mają budowlancy na zakończenie remontu, a właściwie generalnej przebudowy ścieżki rowerowej z Mścic do Mielna, która jest częścią koszalińskiej trasy nad morze.

Prace, na zlecenie Powiatowego Zarządu Dróg, wykonują dwie firmy. Ode z Torunia przebudowuje długi odcinek

od Mścic aż do rogatek Mielna, natomiast spółka Colas buduje od nowa około 700-metrowy odcinek w Unieściu, rodzinnej części Mielna, prowadzący w stronę Kanału Jamneńskiego.

Na obu odcinkach prace już trwają. Wszystko ma się zakończyć w czerwcu, przed wakacjami. PZD zapłaci Ode 2,5 miliona złotych natomiast Colas wygrał przetarg proponując cenę 608 tysięcy złotych. Powstać ma asfaltowa ścieżka rowerowa o szerokości trzech

metrów, którą będą mogli się poruszać rowerzyści oraz piesi.

Przypomnijmy, droga rowerowa z Koszalina do Mielna to jedna z najstarszych tras rowerowych w regionie, pamiętająca lata 70. ubiegłego wieku. Była wielokrotnie remontowana, ale jej stan nie był najlepszy. Jest rzeczywiście jedną z najbardziej uczęszczanych w województwie, w wakacje wręcz obleganą. Dziennie przejeżdża nią nawet 1500 rowerzystów.

©P



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

KOSZALIN



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Ośmioklasistom został jeszcze tylko język obcy

Kończy się maraton egzaminacyjny ośmioklasistów. Matematyka była drugim - zdaniem wielu najtrudniejszym - z egzaminów. Środa to sprawdzian z języka obcego, czyli w teorii angielskiego, bo ponad 95 procent właśnie ten język wybiera. Matematyka to przedmiot, który dla wielu jest najtrudniejszą częścią całego maratonu egzaminacyjnego. Na rozwiązanie testu z matematyki uczniowie mieli 125 minut. W arkuszach CKE znajdowało się kilka pytań otwartych i kilkanaście zamkniętych.

AB

KRÓTKO

KOSZALIN
Koszalińska Biblioteka Publiczna zaprasza na spotkanie z Justyną Sobolewską

Koszalińska Biblioteka Publiczna zaprasza w środę (godz. 17) na spotkanie autorskie z Justyną Sobolewską - krytyczką literacką, pisarką i dziennikarką związaną z tygodnikiem „Polityka”. Justyna Sobolewska to autorka zbioru esejów „Książka o czytaniu” (2012, 2016), wyboru opowiadań Kornela Filipowicza „Moja kochana, dumna prowincja” (2017) i biografii Kornela Filipowicza „Miron, Ilia, Kornel.

Opowieść biograficzna o Kornelu Filipowiczu” (2020) nominowanej do Górnośląskiej Nagrody Literackiej „Juliusz”. Współautorka książki „Stówka. Przeczytaj to jeszcze raz” napisanej razem z Anną Dziewit Meller (2021) i autorka biografii „Jadwiga. Opowieść o Stańczakowej” (2024).

W 2025 ukazała się jej „Książka o (nie)czytaniu”. Laureatka PIK-owego Lauru przyznawanego przez Polską Izbę Książki za popularyzację czytelnictwa i Nagrody im. Cypriana Kamila Norwida za „Jadwigę. Wstęp wolny.

REGION

W zachodniopomorskim „trzynastki” trafiły do blisko 416 tys. osób

ZUS zakończył wypłatę trzynastej emerytury. Dodatkowe roczne świadczenie pieniężne w Zachodniopomorskim otrzymało prawie 416 tys. uprawnionych. Szczeciński oddział ZUS przekazał niemal 281 tys. tych świadczeń, a koszalińska placówka blisko 135 tys. - W województwie zachodniopomorskim ZUS wypłacił trzynastki na łączną kwotę prawie 817 mln zł brutto - Karol Jagielski, regionalny rzecznik ZUS województwa zachodniopomorskiego. AB

120 tys. zł na bezpieczeństwo. Miasto rozbuduje monitoring

Marzena Góra
Szczecinek

Szczecinek otrzymał dofinansowanie na realizację projektu, którego celem jest poprawa bezpieczeństwa w rejonie szkół, skrzyżowań i głównych ciągów komunikacyjnych.

Projekt „Bezpieczny Szczecinek - inteligentny system ochrony stref edukacji i komunikacji w oparciu o AI” został najwyższej oceniony spośród wszystkich wniosków z województwa zachodniopomorskiego w ramach rządowego programu „Razem Bezpieczniej” im. Władysława Stasiaka na lata 2025-2028.

Najważniejszym elementem inwestycji będzie rozbudowa miejskiego monitoringu. W czterech lokalizacjach pojawią się kamery 4K wyposażone w inteligentne funkcje analizy obrazu. Nowe urządzenia zostaną zamontowane: w rejonie Ronda Zawadzkiej, przy Rondzie Osińskiego, na skrzyżowaniu ulic Bohaterów Warszawy



W czterech lokalizacjach pojawią się kamery 4K wyposażone w inteligentne funkcje analizy obrazu

i Kisielewskiego oraz na skrzyżowaniu ulic Bartoszewskiego i Podgórznej. To miejsca o dużym natężeniu ruchu samochodowego i pieszego, z których codziennie korzystają także uczniowie i osoby dojeżdżające do szkół i pracy.

Projekt obejmuje również modernizację centralnego systemu monitoringu. Miasto zakupi trzy rejestratory NVR oraz

wdroży platformę zarządzającą HikCentral, która pozwoli sprawniej obsługiwać i analizować nagrania.

Uzupełnieniem inwestycji ma być oznakowanie stref objętych monitoringiem, kampania informacyjna oraz warsztaty profilaktyczne „Bezpieczna droga do szkoły”. Zajęcia poprowadzą wspólnie Straż Miejska i Policja w SP1, SP5, Ze-

spole Szkół Technicznych, I Liceum Ogólnokształcącym im. Księżnej Elżbiety oraz w Zespole Szkół nr 2 im. Księcia Wacława IV w Szczecinku.

Całkowity koszt przedsięwzięcia to 200 tys. zł. Dofinansowanie pokryje 60 procent tej kwoty. Pozostałe 80 tys. zł miasto dołoży z własnych pieniędzy.

©®

W samo południe: Street Art w Muzeum vol. 2

Joanna Boroń
Koszalin

Muzeum w Koszalinie po raz drugi zaprasza na wydarzenie, podczas którego będzie można zapoznać się ze sztuką graffiti. To wszystko w ramach obchodów 760-lecia Koszalina.

W zeszłym roku, podczas pierwszej edycji spotkania Street Art w Muzeum - na oczach uczestników powstała praca nawiązująca do 80 lat polskiego Koszalina.

W tym roku - w niedzielę, 17 maja - powstanie graffiti z okazji 760-lecia miasta Koszalina. Za projekt i wykonanie odpowiedzialny będzie Mariusz „Kresh” Brzozowski, malarz graffiti z wieloletnim stażem, współorganizator Klin City Graffiti Jam - wydarzenia o zasięgu międzynarodowym. Podczas spotkania będzie można nie tylko przyjrzeć się jego pracy, ale także poznać historię tej dziedziny sztuki.

W czasie wydarzenia nie zabraknie także atrakcji dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Krótko mówiąc - dla całych rodzin.

- Czy zwykły kamyk może stać się początkiem wielkiej przygody? Oczywiście! Zapraszamy wszystkie dzieci na wyjątkowe warsztaty, podczas których połączymy magię malowania z pasją do tworzenia własnych historii - zachęca Katarzyna Soroko, która poprowadzi warsztaty.

Podczas zajęć każdy uczestnik będzie mógł stworzyć kamyk według własnego projektu. Może się na nim znaleźć charakterystyczna koszalińska budowla, pomnik, postać, miejsce, bądź inny element, który nawiąże do 760-letniej historii Koszalina.

- Nie będziemy jednak ograniczać kreatywności dzieci. Na kamykach mogą namalować zwierzęta, owady, kwiaty, chmurki i inne obrazki. Z namalowanych obrazków ułożymy „kamienne opowieści” - dodaje Katarzyna Soroko.

Chętni będą mogli zostawić kamyczki na muzealnym dziedzińcu, żeby turyści odwiedzający to miejsce mogli je zabrać ze sobą w podróż do innych miast. Kiedy? 17 maja, godz. 12, Muzeum w Koszalinie. Wstęp bezpłatny. ©®

KRÓTKO

GMINA SŁAWNO

Prace na terenie byłej komendy policji

Centrum Integracji Społecznej w Rzyszczewie rozpoczęło prace na terenie byłej siedziby Komendy Powiatowej Policji w Sławnie przy ulicy Gdańskiej. Gmina Sławno przejęła budynek od Wojewody Zachodniopomorskiego, z założeniem utworzenia w nim Centrum Usług Społecznych. - Plusem jest, że budynek byłej komendy przeszedł termomodernizację, a więc ma między innymi nowoczesne ogrzewa-

nie - mówi Krzysztof Jędrzejczyk, wójt gminy Sławno. Do 2030 roku w budynku powstanie nowa siedziba Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej (Centrum Usług Społecznych), w której znajdować się będą pomieszczenia biurowe, sala konferencyjna, wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, pomieszczenia magazynowe oraz magazyn przeznaczony do dystrybucji żywności pozyskiwanej z Banku Żywności, dzięki czemu mieszkańcy nie będą musieli już jeździć do Koszalina.

Budowa drogi S11 Bobolice - Szczecinek. Kierowcy czekają na zakończenie prac

Dawid Jaśkiewicz
Inwestycje

W naszym regionie trwają intensywne prace związane z budową drogi ekspresowej S11 Bobolice - Szczecinek. Jesteście ciekawi, jak przebiegają? Zobaczcie zdjęcia z lotu ptaka!

W całości wykonane zostały już m.in. zaplanowane wyćinki, nasypy przeciążeniowe, czy wymiana gruntów. Obecnie

drogowcy wciąż jeszcze prowadzą roboty ziemne, a prace skupiły się na podbudowach, kładzeniu nawierzchni, wykonaniu odwodnień i robotach wykończeniowych.

Węzeł Wierzchow został już wykonany w 88 procentach, z kolei węzeł Szczecinek Północ w 67 procentach.

Przypomnijmy, inwestycja obejmuje budowę dwujezdniowej drogi ekspresowej o dwóch pasach ruchu w każdą stronę z dwoma węzłami drogowymi

Droga ekspresowa S11 ma połączyć Kołobrzeg z Piekarni Śląskimi. Zgodnie z projektem łącznie będzie mieć ok. 550 km

(Wierzchow i Szczecinek Północ) oraz Miejscem Obsługi Podróżnych (MOP) Wierzchow.

Trasa zapewni znacznie większy komfort podróży i bezpieczeństwo niż obecna, jedno-

jezdniowa DK11, na której jest wiele skrzyżowań, zjazdów i przejść dla pieszych.

Umowa na realizację inwestycji została podpisana z firmą Intercor na kwotę nieco ponad 1,1 mld zł w sierpniu 2023 roku. Wykonawca w ciągu 7 miesięcy opracował projekty wykonawcze, a następnie ruszyły roboty budowlane.

Otwarcie odcinka S11 z Bobolic do Szczecinka planowane jest w drugiej połowie tego roku.



0011522348

Wyrazy głębokiego współczucia
Koledze Sławomirowi Makuchowi
z powodu śmierci
Mamy
składają Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy
z Zakładu Techniki Próżniowej TEPRO S.A. w Koszalinie

0011523110

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 9 maja 2026 roku odeszła nasza Kochana Siostra i Ciocia
śp. Barbara Landowska-Wysocka
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą świętą z wystawieniem trumny
w Katedrze, w piątek 15 maja 2026 roku o godzinie 12.00.
Po mszy odprowadzimy Zmarłą na miejsce wiecznego spoczynku
na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku rodzina

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

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

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

- W plebiscycie Mistrzowie Fotografii 2026 spotykają się bardzo różne historie, doświadczenia, spojrzenia na świat. I to jest w tej akcji tak ciekawe - że obok osób, które rozwijają swoją pasję profesjonalnie, są też uczest-

nicy, którzy fotografują po prostu dla siebie. Telefonem albo aparatem kupionym na próbę. Wieczorami, po pracy, między obowiązkami, na urlopie. Mówią, że nie zawsze chodzi o idealne światło czy perfekcyjną technikę. Czasem ważniejsze jest zobaczyć coś „po swojemu” - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej i zna opowieści jej uczestników. Wielu z nich opowiada, że fotografia zaczęła zmieniać ich codzienność. W ich oczach staje się ona mniej prozaiczna, a bardziej magiczna. Zaczynają zwracać

uwagę na światło wpadające przez okno, kolory nieba przed burzą, uśmiech dziecka, pustą ulicę o świcie albo detale, obok których wcześniej przechodzili obojętnie... - Zaczynają patrzeć uważniej. Swoimi oczami. Niektórzy wprost mówią, że fotografia nauczyła ich zatrzymywać się na chwilę w świecie, który cały czas gdzieś pędzi - wyjaśnia redaktorka, dodając: - I właśnie dlatego, zajmując się tym plebiscytem, trudno mówić tylko o zdjęciach, bo za każdym zdjęciem stoi przecież człowiek. Jego historia, emocje, wspomnienia i sposób patrzenia

na świat - wyjątkowy, indywidualny. Właśnie taki: nie po cudemu, a po swojemu. Jedni szukają w fotografii nostalgii, inni technologii. Spokoju albo adrenaliny. Dla kogoś robienie zdjęć to sposób na odpoczynek, a dla kogoś innego na zachowanie wspomnień albo pokazanie innym tego, co sam uważa za piękne i ważne. Za nami miesiąc głosowania w akcji i ostatni raz prezentujemy w gazecie historie jej uczestników. Dwie różne osoby, dwa różne spojrzenia i dwa różne fotograficzne światy. Łączy je jedno - zatrzymywanie chwil, które znaczą coś więcej dla nich.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

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

CZYTAJ WIĘCEJ

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

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

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

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

Czy jest zdjęcie, które szczególnie zapadło Jej w pamięć? Zdecydowanie to, które załą-



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

Największą frajdę w robieniu zdjęć daje Jej zdecydowanie wyłapywanie momentów, których większość ludzi nie zauważa, jak właśnie to wyjątkowe spotkanie słońca z księżycem na jednym niebie. Robienie zdjęć na co dzień to dla pani Aleksandry idealny sposób

na przewietrzenie głowy i odcięcie się od problemów. Kiedy szuka kadru, liczy się tylko to, co tu i teraz, jak podkreśla, to Jej osobista forma relaksu, zbierania energii i ładowania baterii.

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

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

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

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

Jedno z najbardziej wyjątkowych zdjęć, jakie zapadło Jej w pamięć, przedstawia

górski krajobraz o wschodzie słońca. - Słońce powoli wyłaniało się zza horyzontu, oświetlając szczyty złotym blaskiem. Szron zaczynał lśnić jeszcze mocniej na kosodrzewinie a mgła rozchodziła się ukazując piękny widok - wspomina.

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



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

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

KRÓTKO

SĄD

Kierowca nie trafi do aresztu

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

Informację o treści postanowienia przekazali dziennikarzom po posiedzeniu obrońca podejrzanego mec. Dariusz Kawalec i rzecznik Prokuratury Okręgowej w So-

snowcu Bartosz Kilian. - Jest to postanowienie ostateczne, nie przysługuje od niego środek odwoławczy. Pozostaje zatem prokuraturze działać dalej, kontynuować postępowanie przygotowawcze, dynamicznie zbierać materiał dowodowy, jak to miało miejsce dotychczas - dodał prok. Kilian.

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

OBCHODY

100. rocznica zamachu majowego



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

PODKARPACIE

Misie z obrożami telemetrycznymi

Osiemnaście niedźwiedzi brunatnych z południa Podkarpacia zostanie odłowionych i objętych monitoringiem GPS z inicjatywy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie. To reakcja po śmiertelnym ataku niedźwiedzia w Płonnej i coraz częstsze pojawianie się tych zwierząt w pobliżu domów. Rzecznik RDOŚ Łukasz Lis tłumaczy,

że wytypowane do odłowu problematyczne osobniki to zwierzęta, które „straciły naturalny dystans” i coraz częściej wchodzi w kontakt z ludźmi. - Takich niedźwiedzi szacujemy, że jest około 20-30. Są rozproszone po południowej części województwa, bo problem dotyczy właśnie tego obszaru - powiedział rzecznik RDOŚ.

SZCZYT B9

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

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

Projekty ws. kryptoaktywów - rządowy i prezydencki - są do siebie zbliżone. Różnice dotyczą przede wszystkim kwestii blokowania rachunków kryptoaktywów na żądanie Komisji Nadzoru Finansowego, a także wysokości kar za łamanie przepisów. Projekt rządowy jest krótszy - ma 168 artykułów i 106 stron, a prezydencki - 170



Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek

artykułów i 108 stron. Ponadto w projekcie prezydenta wskazano inną wysokość kar dla osób, które popełnią oszustwa na rynku kryptoaktywów. W projekcie resortu finansów podniesiono karę (z 20 mln zł do 25 mln zł), którą KNF będzie mogła nałożyć za utrudnianie lub uniemożliwianie kontroli. W prezydenckim projekcie określono jej wysokość na poziomie 20 mln zł.

Posłowie rozpatrzą też poselskie projekty. Początkowo miały to być trzy projekty, chodzi o propozycje złożone w ub. roku przez posłów Polski 2050 oraz o projekt autorstwa po-

”

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

Marcin Przydacz szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej

jekt - jak zapowiedział marszałek Sejmu - będzie procedowany po zakończeniu prac nad czterema projektami, które we wtorek miały pierwsze czytanie.

Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek.

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

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

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

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

Marek Nienartowicz
Kujawsko-Pomorskie

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

Podczas posiedzenia w poniedziałek 11 maja prezydium KO zajęło się sprawą senatora Tomasza Lenza. O wykluczenie go z partii

i klubu parlamentarnego wniosował jej przewodniczący Donald Tusk. Potwierdził to w rozmowie z Polsat News Zbigniew Konwiński, szef klubu parlamentarnego KO. Sprawa ma początek w artykule Wirtualnej Polski z początku kwietnia. Opisana w nim została wizyta osoby bliskiej senatorowi w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Wykonany został u niej zabieg poza obowiązującymi w szpitalu procedurami. Senator Lenz ujawnił, że chodziło o jego syna.

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

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

- Nie może być tak, że ktoś pomija procedury. Nie może być

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

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

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

Oprac. Anna Nagel
Wenezuela

Pelniąca obowiązków prezydenta Wenezueli Delcy Rodríguez odrzuciła w poniedziałek słowa amerykańskiego przywódcy Donalda Trumpa o możliwości uczynienia z jej kraju „51. stanu” USA. Podkreśliła, że Wenezuela „nie jest kolonią, lecz wolnym krajem”.

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

Donald Trump powiedział wcześniej w poniedziałek w rozmowie telefonicznej ze stacją

Fox News, że „poważnie rozważa uczynienie Wenezueli 51. stanem” USA. Utrzymywał przy tym, że „Wenezuela kocha Trumpa”.

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

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



- Wenezuela nie jest kolonią, lecz wolnym krajem
- powiedziała p.o. prezydenta Delcy Rodríguez

Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem

Oprac. Alina Mazurska
USA/Chiny

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

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

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



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

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

Trump ma również poruszyć temat szybko rozrastającego się arsenału jądrowego Chin. Jak przyznał jednak jeden z urzędników, mimo wielokrotnych zapowiedzi prezydenta,

że włączy on Chiny do rozmów o kontroli zbrojeń, Pekin dotąd nie zmienił swojej postawy i nadal konsekwentnie odmawia podjęcia takich negocjacji.

Prezydent USA ma przybyć do Chin dzisiaj wieczorem czasu lokalnego. W czwartek rano weźmie udział w ceremonii

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

nii powitalnej i spotkaniu dwustronnym z Xi Jinpingiem, po południu zwiedzi z nim Świątynię Nieba, a wieczorem weźmie udział w bankiecie państwowym. W piątek rano Trump weźmie udział w dwustronnym kameralnym przyjęciu przy herbacie i lunchu roboczym z prezydentem Xi, po czym wyruszy w podróż powrotną. Plan nie przewiduje obecnie konferencji prasowej.

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

Zbezczescili figurę Maryi. Zostali ukarani aresztem

Alina Mazurska
Liban

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

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

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

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

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

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

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

Anna Nagel
Ukraina

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

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



„Rosja zdecydowała o zakończeniu ciszy”

W nocy z 11 na 12 maja wygłosił zawieszenie broni ogłoszone przez Moskwę w związku z rosyjskim obchodem Dnia Zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, świętowanego 9 maja. Ukraińskie władze lokalne poinformo-

wały, że 11 maja rosyjska armia zabiła troje i raniła sześćset mieszkańców obwodu donieckiego na wschodzie kraju. W obwodzie chersońskim, na południu Ukrainy, w wyniku rosyjskich ataków ucierpiało 12 osób, w tym dziecko.

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

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

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

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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Tak odróżnisz alergię od przeziębienia

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. GETTY IMAGES.COM

Przychodzi pacjent do apteki i pyta...



FOT. FREEPIK

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

oprac. Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Aptekarze, którzy podzielili się swoimi historiami z portalem Aptekarski, zgodnie twierdzą: w aptecę można usłyszeć wszystko. Były już pytania o parówki, chleb, lep na muchy, zwirek dla kota czy bilety komunikacji miejskiej. Niektórzy pacjenci idą jeszcze dalej - chcą

drukować dokumenty, wymienić żarówkę w samochodzie, a nawet... znaleźć przyszłą synową.

10 najdziwniejszych pytań, jakie usłyszeli aptekarze

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

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

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

- Pacjent wyciągnął z reklamówki butelkę octu i zapytał: „Czy mogę sobie »susiaka« tym przemywać?”

- Czy może pani na chwilę wyjść i odkręcić żarówkę w samochodzie, bo ma pani małe dłonie?

- Czy może pan pożyczyć mi swoje okulary?
- Czy dostanę bilety MPK, bo kiosk jest zamknięty?

- Może mi pani wydrukować wyniki Dużego Lotka?

- Czy ma pani test na ojcostwo?

- Myśli pani, że tam w aptece obok mają taniej?

- Czy są „balony” dla mężczyzn?

- Czy tabletki dojelitowe wkłada się do pochwy czy do odbytu?

Miedzy śmiechem a konsternacją

Farmaceuci podkreślają, że choć niektóre pytania mogą wywoływać salwy śmiechu, inne bywają sygnałem, że pacjenci naprawdę potrzebują po-

mocy i nie wiedzą, do kogo się zwrócić.

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

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

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

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

Z tymi chorobami nie pojedziesz do sanatorium

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

Stany dyskwalifikujące do leczenia sanatoryjnego:

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

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

- Choroba nowotworowa w trakcie leczenia
- Okres do 5 lat od zakończenia leczenia czerniaka, chłoniaka lub białaczki
- Okres do 12 miesięcy od zakończenia leczenia innych nowotworów złośliwych
- Choroby zakaźne, także skóry
- Ostre stany zapalne, np. zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów w IV stopniu sprawności czynnościowej, ostre zapalenie tar-

czy, zapalenie kości lub szpiku kostnego

- Groźne zaburzenia rytmu serca

- Poważna niewydolność krążenia

- Niestabilna choroba wieńcowa

- Przewlekła choroba niedokrwienna

- Napadowe migotanie lub trzepotanie przedsionków

- Tętniak serca, tętniak rozwarstwiający aorty

- Miażdżycza naczyń nóg

- Niedawno przeżyty zawał serca

- Trudne do opanowania nadciśnienie tętnicze, zwł. III stopnia

- Rozległe żylaki podudzia

- Ciężka niewydolność oddechowa z konieczną tlenoterapią

- Gruźlica płuc

- Niedawny udar mózgu

- Ciężka postać padaczki

- Ostra faza choroby psychicznej

Urazy skóry: niewygojone rany pooperacyjne, odleżyny, owrzodzenia

- Ostre alergiczne choroby skóry

- Kolagenozy i fotodermatozy

- Rozległe stany ropne

- Świeże złamania kości

- Stan po urazie kręgosłupa z objawami tetraplegii (paraliżu kończyn)

- Ciężka niewydolność nerek albo wątroby

- Pełnoobjawowa marskość wątroby

- Cukrzyca w okresie kwasicy albo z nefropatią w okresie mocznicy, albo z makroangiopatią nóg

- Zespół stopy cukrzycowej ze zgorzelą.



FOT. GETTY IMAGES

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

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

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

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

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

Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

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

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

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

Alergia z kolei może wystąpić nagle, szczególnie w odpowiedzi na kontakt z alergenem,



Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

np. zarodnikami pleśni, sierścią psa lub kota, roztocami kurzu domowego czy jedzeniem. Najpopularniejsze alergeny pokarmowe to np.:

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

Na skutek alergii mogą pojawić się następujące objawy:

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

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

Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”?

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

dywanach czy tapicerowanych meblach.

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

Jak leczyć katar alergiczny, a jak „zwykły” katar?

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

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

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

Jeśli katar alergiczny towarzyszy innym objawom alergii, takim jak swędzenie oczu, ki-

chanie czy zaczerwienienie, leki przeciwhistaminowe przyjmowane doustnie będą bardziej skuteczne, gdyż działają na cały organizm, blokując histaminę – substancję odpowiedzialną za większość objawów alergicznych.

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

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

Jeśli jesteś alergikiem

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

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

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

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



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

Znana aktorka opowiada o swojej walce z rakiem

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

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

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

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

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

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

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

– Kiedy w eleganckim towarzystwie zaczynałam mówić o moim raku, czułam, jakbym zrobiła coś niestosownego. Taki

błąd puszczonej między kulturalnymi ludźmi, którzy zupełnie nie wiedzą, jak się zachować: skomentować czy lepiej udawać, że się nie usłyszało. Rak to jedno, ale rak jelita grubego... Bo ja mam raka jelita grubego, proszę państwa. A przecież „damy” nie tylko nie puszczają bąków, ale nawet nie mają jelita, zwłaszcza grubego. (...) Niektórzy reżyserzy, wykształceni, obcy, światli ludzie, słyszeli, co mi jest i zachowywali się, jakbym zrobiła kupę na środku pokoju. A tłumaczyłam za każdym razem wyraźnie: mam raka, konieczne będą zastępstwa, ponieważ muszę się leczyć. Tak naprawdę coraz częściej mówiłam o chorobie ze względów praktycznych – przyznała Hanna Bieluszko.

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Uwagana alergię krzyżową

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

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



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

Aleksandra Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Czym jest bon senioralny?

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

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

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

- pomoc w przygotowaniu posiłków;

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

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

Dla kogo bon? Kryteria są dwa

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

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

Ile wyniesie bon i co to oznacza w praktyce

Rządowy projekt nie przewiduje klasycznej „kwoty do wypłaty”. Bon nie jest świad-

zeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną zapewnione seniorowi.

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

WARTO WIEDZIEĆ

Co bon senioralny oznacza dla zainteresowanych?

- Dla seniorów i ich rodzin wprowadzenie bonu oznacza przede wszystkim:
 - łatwiejszy dostęp do pomocy w miejscu zamieszkania;
 - ograniczenie konieczności korzystania z opieki instytucjonalnej;
 - większe wsparcie dla opiekunów nieformalnych;
 - bardziej przejrzysty system informacji i koordynacji usług.
- Nowe rozwiązania mogą okazać się szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństwa i rosnącego zapotrzebowania na opiekę długoterminową. Projekt musi jeszcze przejść dalszą ścieżkę legislacyjną.

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

Gdzie wsparcie trafi najpierw?

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

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

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

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

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

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

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

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

Gdy zostają wyłęczkowane części prostaty

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

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

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

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

Gdy prostata zostaje całkowicie usunięta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BEZ W KUCHNI

Na co pomaga syrop z bzu?

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

datek smakowy, a nie napój bazowy.

Coraz popularniejsze są też wersje rzemieślnicze i domowe, z krótkim składem.

Jakie napoje i potrawy pasują do soku z bzu?

● Lemoniady i woda z bzem. Najprostsze, a zarazem niezwykle efektowne połączenie to syrop z bzu, woda (gazowana lub nie), cytryna i mięta. Taki napój doskonale gasi pragnienie i z powodzeniem zastępuje słodkie napoje. Coraz częściej można spotkać go w menu kawiarni jako „lemoniade z kwiatów czarnego bzu”.

● Herbaty i napary. Syrop z bzu świetnie sprawdza się jako dodatek do herbaty – zarówno czarnej, jak i zielonej. W sezonie jesienno-zimowym bywa naturalną alternatywą dla miodu,

a przy tym wnosi delikatnie kwiatowy aromat.

● Mocktaile i drinki. Bez jest ulubieńcem barmanów. Dodawany do prosecco, ginu czy toniku tworzy lekkie, aromatyczne koktajle. W wersji bezalkoholowej pojawia się w mocktailach z ogórkiem, limonką lub imbirem.

● Kawa. Świat kawy coraz śmielej eksperymentuje z nietypowymi dodatkami. Kilka kropel syropu z bzu w cold brew, espresso tonic czy latte na mleku roślinnym nadaje napojowi kwiatowej nuty i subtelnej słodkości. Syrop z bzu można jednak stosować nie tylko do napojów. Dodaje się go do takich dań, jak:

● Desery. Syrop z bzu to naturalny aromat do serników na zimno, panna cotty, lodów czy galaretek. Świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym i owocami sezonowymi, zwłaszcza truskawkami i malinami.

● Wypieki.

Dodany do biszkoptu lub lukru przełamuje słodycz i nadaje wypiekowi eleganckiego charakteru. W kuchni skandy-nawskiej bez często łączy się z migdałami i cytrusami.

● Kuchnia wytrawna. Choć brzmi zaskakująco, syrop lub zredukowany sok z bzu bywa składnikiem sosów do pieczonych warzyw czy drobiu. W niewielkiej ilo-



ści sprawdza się jako kontrpunkt dla słonych i kwaśnych smaków.

Jak zrobić sok z czarnego bzu?

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

Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.

Czy są jakieś przeciwwskazania do picia soku z czarnego bzu?

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

Pomoże zwalczyć ból głowy i niestrawność

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Jasnota purpurowa to babci-ny środek o wielu właściwo-ściach, wykorzystywany m.in. przy bólach głowy i brzucha. Ten popularny chwast rosnący w całej Polsce wspomaga też pracę wątroby.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Ekspert podkreśla również, że roślina ta charakteryzuje się działaniem napotnym, dzięki

czemu może wspomagać leczenie objawów przeziębienia i grypy.

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

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

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

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

Przepis na napar z jasnoty purpurowej

Herbatkę z jasnoty purpurowej można pić profilaktycznie oraz jako środek wspomagający

leczenie dolegliwości. Napar możesz przygotować ze świeżego lub suszonego ziele.

Składniki:

2 łyżki ziele jasnoty purpurowej, 250 ml wrzącej wody.

Przygotowanie:

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

WARTO WIEDZIEĆ

Jasnota biała

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

Jestem niezależna finansowo od mniej więcej trzeciego roku studiów

Joanna Przetakiewicz w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Jakub Gierszał wymieniał czułość

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

Sebastian Fabijański kupił na kredyt

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

Mery Spolsky dużo się nauczyła

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

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Afera Thomasa Crowna TVP 1, 21:20

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

Lęk pierwotny AMC, 22:00

Thriller prawniczy z Richardem Gere'em w roli głównej. Zamordowano wpływowego arcybiskupa. Obrońcą jego zabójcy zostaje Martin Vail, najlepszy prawnik w Chicago.

Azyl Stopklatka, 22:05

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

Pamięć absolutna TV 4, 22:40

Wiek XXI. Ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i przewodzi buntowi w koloniach karnych na Marsie.

KRZYŻÓWKA NR 72

Poziomo:

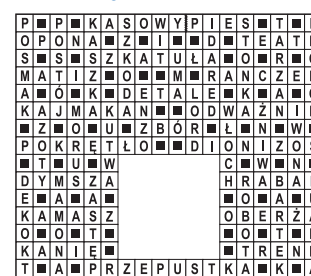
- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) „... Soprano”, amerykański serial telewizyjny,
- 12) „Takie ...”, przebój Budki Suflera,
- 13) papuga popielata z Afryki,
- 14) narzut w cenie towaru,
- 15) schronisko na szlaku wodnym,
- 17) siła vitalna, animusz,
- 18) „wodny” znak zodiaku,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

Pionowo:

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



ROZWIĄZANIE NR 71



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwanie doda Ci energii, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop wróży, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobny sukces poprawi Ci humor i zachęci do działania. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na niepotrzebne wydatki.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkanie z kimś życzliwym przyniesie inspirację. Horoskop na środę zapowiada, że po południu znajdziesz czas na odpoczynek.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja porządkom oraz ważnym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski okaże Ci dużo wsparcia. Wszystko się uda.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie ciekawe osoby. Horoskop na dziś radzi wieczorem zadbać o regenerację i sen. Szczęście nadejdzie.

Rak (22.06 - 22.07)

Skupienie pomoże Ci szybko zakończyć trudne zadanie. Horoskop na środę to wyrażona wskazówka, byś unikał dziś zbędnych dyskusji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry moment na rozmowę o planach i marzeniach. Los może Cię mile zaskoczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by działać bez obaw.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś stanowczo radzi zachować spokój mimo drobnych zmian.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia dnia sprzyja nowym pomysłom. Horoskop na środę sugeruje, by wieczorem odpocząć w dobrym towarzystwie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja cierpliwość zostanie doceniona przez ważną osobę. Unikaj nadmiernego stresu. Horoskop dzienny mówi, że wszystko będzie dobrze.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże Ci wyróżnić się w pracy lub szkole. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór przyniesie Ci dobre wiadomości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście ułatwi Ci dzisiaj rozwiązanie rodzinnych spraw. Horoskop na środę podpowiada, by zaufać własnej intuicji.

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

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

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

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

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

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków mie-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

skich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

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

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

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

nosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

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

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jed-

nak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

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

Za darmo nauczą, jak dobrze się odżywiać

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

osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

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

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

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ 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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk stronaKOBIEt

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Elegancki skandynawski jazz pod egidą saksofonu

Jerzy Wicher
Szczecin

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

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



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

Artysta fascynuje się kulturami świata i muzycznymi podróżami ponad granicami czasu oraz geografii. Te inspiracje słychać w jego kompozycjach i improwizacjach, które budują niezwykle klimat: od wyciszenia i ukojenia po niemal mistyczną ekstazę. Garbarek od lat udowadnia, że jazz może być muzyką uniwersalną - otwartą dla każdego wrażliwego słuchacza, niezależnie od tego, czy na co dzień sięga po ten gatunek. Na przestrzeni swojej kariery współpracował z największymi nazwiskami światowej sceny muzycznej. Szczególne miejsce zajmuje

jego wieloletnia współpraca z Keith Jarrett, która przyniosła jedno z najważniejszych nagrań w historii jazzu. Ogromnym echem odbiły się także jego projekty z The Hilliard Ensemble, łączące jazz z muzyką dawną i sakralną. Dzięki takim artystycznym poszukiwaniom Garbarek zdobył uznanie nie tylko w środowisku jazzowym, ale także wśród słuchaczy muzyki klasycznej, etnicznej i ambientowej. Jego koncerty w Polsce należą do rzadkości, dlatego każdy występ urasta do rangi wyjątkowego wydarzenia. Wielu melomanów do dziś

wspomina jego koncert z 2011 roku w poznańskim kościele Ojców Dominikanów, który dla uczestników stał się niemal duchowym przeżyciem. Tym bardziej majowy występ w Szczecinie zapowiada się jako jeden z najważniejszych muzycznych wieczorów tego roku. Szczecińska Filharmonia, słynąca z doskonałej akustyki i wyjątkowej architektury, wydaje się miejscem wręcz stworzonym dla muzyki Garbarka. To właśnie w takich przestrzeniach jego dźwięki nabierają pełni - wybrzmiewają długo, tworząc atmosferę skupienia i emocjonalnego napięcia.

KRÓTKO

SZCZECIN

Taksówkarz w Krzemieniu



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

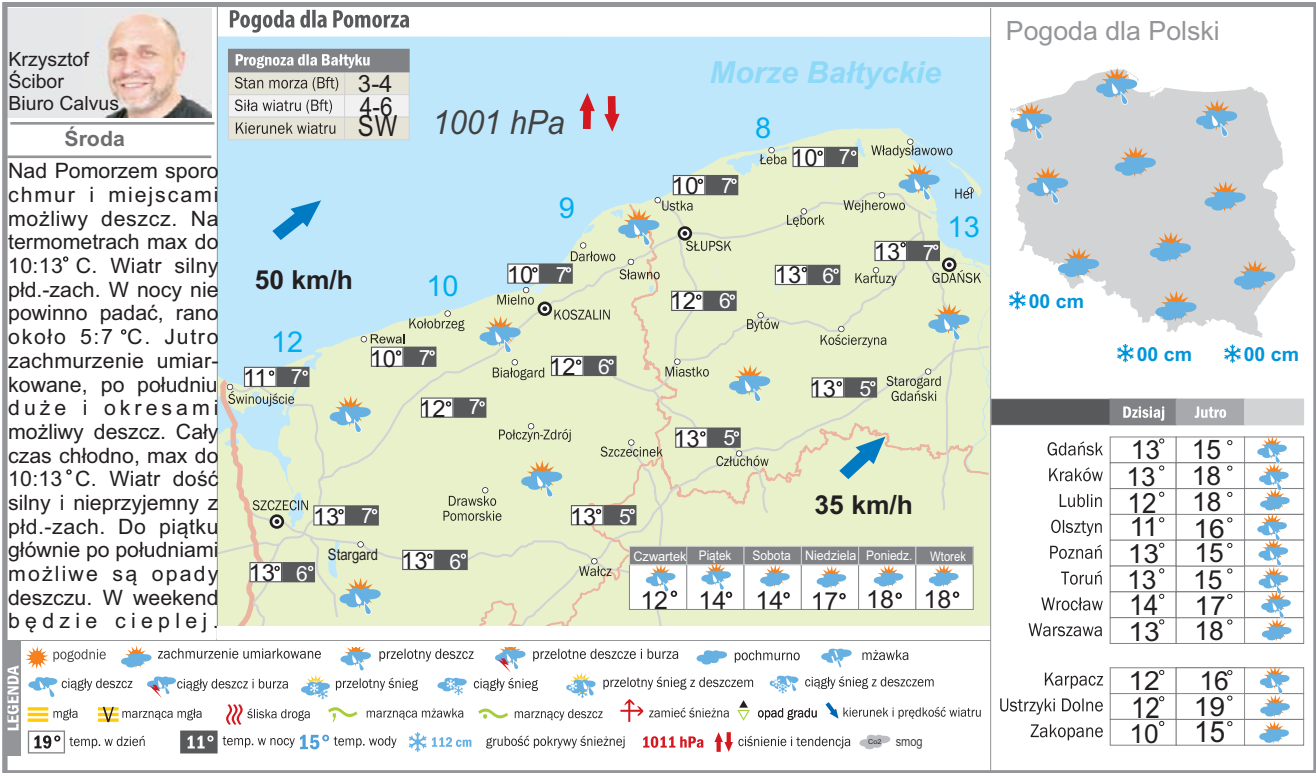
KOSZALIN

Łobaszewska - to już dziś

Dla wielu Pierwsza Dama Polskiej Piosenki. Legenda polskiej sceny. Nazywana najczarniejszą z białych wokalistek, polską Aretha Franklin czy współczesną Billie Holiday. Oszałamiający głos, niepowtarzalna melodyka i absolutna charyzma. Zaśpiewa dla nas swoje największe przeboje - m.in. „Czas nas uczy pogody”, „Brzydci”, „Gdybyś”, czy „Za szybą (całym spokojnie wypiję trze-

cią kawę” ... Koncert „Intymnie” to również znakomity pretekst do niecodziennych wykonan piosenek wielkich Artystów: Czesława Niemena, Andrzeja Zauchy, Marka Grechuty, czy Grzegorza Ciechowskiego. A wszystko to w tytułowej - intymnej - odsłonie, niespotykanej w jej wykonaniu już bardzo długo na krajowych scenach. Środa, Domek Kata, godz. 19

POGODA



SŁUPSK

Jak leczyć seksem opornych



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

Dla kogo nagrody Ekstraklasy? Znamy listę nominowanych

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

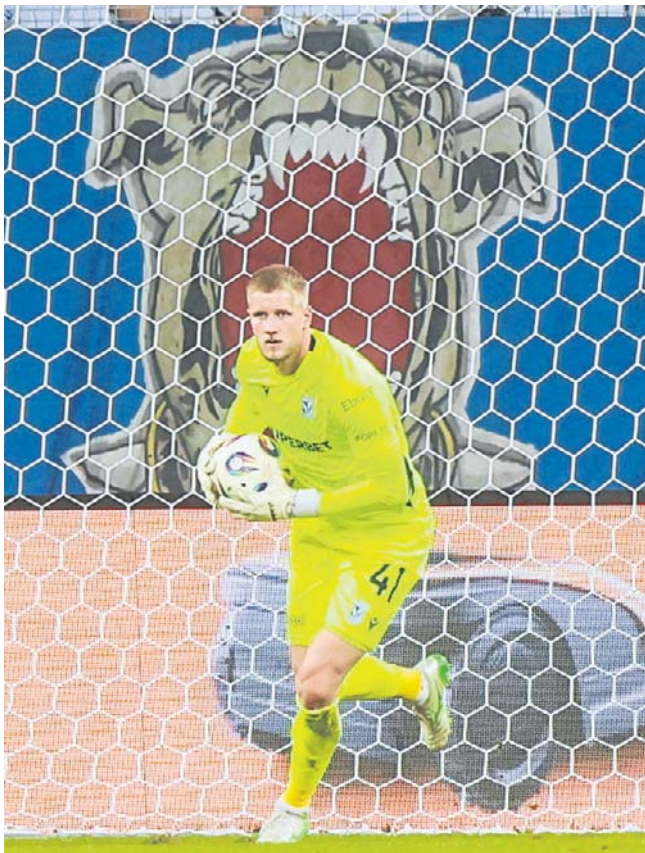
PIĘKA NOŻNA. Piłkarze i trenerzy z dwunastu klubów PKO Ekstraklasy powalczą o nagrody za mijający właśnie sezon. Na liście nominowanych nie brakuje kontrowersji. Wielkim nieobecnym jest Leszek Ojrzyński z Zagłębia Lubin.

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

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

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

Piłkarza Sezonu wybiorą sami piłkarze. Kto wie, czy lau-



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

reatem nie zostanie jeden z grających w środku pola. Wśród nominowanych do nagrody Pomocnik Sezonu znajdujemy Irańczyka Aliego Gholizadeha z Lecha Poznań, Czecha Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze, Hiszpana Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok oraz rodaków Antoniego Kozubala z Lecha Poznań i Bartosza Nowaka z GKS Katowice. Ten ostatni jest liderem klasyfikacji asyst. Wypracował aż jedenaście bramek. Osiem zdobył sam. Dziwić może, że wśród zgłoszonych pomocników nie znalazł się np. Iwan Żelizko, który wykrcił prawie tak samo imponujące

statystyki, strzelając aż siedem goli po uderzeniach z dystansu.

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

różniony nie został Sebastian Bergier.

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

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

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

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

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari, którego Irak wywalczył historyczny awans na mundial po 40 latach przerwy i zmierzy się z Norwegią, Senegalem oraz Francją. Szansę na powołanie ma też jego rodak Hussein Ali z Pogoni Szczecin. W kadrze Nowej Zelandii niemal pewny miejsca jest bramkarz Le-

chii Gdańsk Alex Paulsen, podobnie jak zresztą napastnik Wisły Płock Deni Jurić w reprezentacji Australii.

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

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

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



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

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

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

W pojedynku o ćwierćfinał była liderka rankingu straciła zaledwie trzy gemy z Naomi Osaką. Klasyfikowana na szesnastym miejscu w światowym zestawieniu Japonka trenowana jest aktualnie przez by-

łego szkoleniowca Świątek, Tomasza Wiktorowskiego, który współpracował z Igą w latach 2021-2024.

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

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

Polka staje teraz przed szansą awansu do półfinału, aż trudno w to uwierzyć, pierwszego dla siebie w bieżącym sezonie. Udany występ przeciwko Osace może zwiastować lepszy

okres gry Świątek, która od dłuższego czasu zmaga się z dużą presją. Powoli widoczne zaczynają być też efekty współpracy z Hiszpanem Roigiem, z którym związała się pod koniec marca. Polka coraz częściej rusza do siatki, na korcie spr-

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

wia wrażenie nieco bardziej wyzowanej. Jej rywalką w walce o awans do najlepszej czwórki turnieju będzie Jessica Pegula (nr 5 WTA). Amerykanka w 1/8 finału pokonała reprezentantkę Austrii Anastazję Potapovą 7:6 (8-6), 6:2.

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Czwartoligowcy rozegrają w środę 28. kolejkę sezonu 2025/26.

IV liga. Godz. 18 Gwardia Koszalin - Sparta Gryfice, Biali Sądów - Astra Ustronie Morskie, Ina Ińsko - Bałtyk Koszalin, Błękitni II Stargard - Mechanik Bobolice, Świt II Szczecin - Chemik Police, Ina

Goleniów - Darłovia Darłowo. Godz. 18.30 Dąb Dębno - Orzeł Wałcz. Pauzują Mirand Iskierka Szczecin i Gryf Kamień Pomorski. W tabeli prowadzą Biali 59 punktów, przed Iskierką 58,

Bałtykiem 54, Spartą 51. Do końca sezonu pozostało 7 kolejek (łącznie z dzisiejszą). Mistrz IV ligi awansuje do grona trzecioligowców, a wicemistrz będzie walczył w barażach.

PIŁKA RĘCZNA

UKS Lider Sławno zajął drugie miejsce, a UKS Jedność

Koszalin trzecie w Mistrzostwach Województwa Zachodniopomorskiego klas VI dziewcząt. Mistrzyniami zostały zawodniczki UKS Dębno. Turniej odbył się w Szczecinie.

Świetny start biegacza z Darłowa

Tomasz Turczyn
sport@gk24.pl

20 095 osób (bieg w Poznaniu i starty z aplikacją) wystartowało w Polsce w Wings for Life World Run 2026. Adrian Kępka (KB Darłowskie Charty) zajął 14. miejsce, uzyskując prawie 50 km.

Adrian Kępka - Klub Biegacza Darłowskie Charty w Poznaniu pokonał 49,48 km (14. lokata w Polsce).

- 14. miejsce, przy blisko 20 tysiącach uczestników łącznie z aplikacją, to daje mi dużą satysfakcję - podsumowuje Adrian Kępka. - Wiedziałem, że będzie bardzo ciężko, bo chyba nikt nie był do końca przygotowany na warunki, jakie zastaliśmy na trasie. W cieniu około 20 stopni Celsjusza, a w pełnym słońcu, na rozgrzanym asfalcie, odczuwalna temperatura była zdecydowanie wyższa. To był bieg, którego na pewno długo nie zapomnę. Przed startem miałem ambicję, żeby zbliżyć się do swojego rekordu, choć wiedziałem, że do jego pobicia - 52km, może zabraknąć mocy. Ostatecznie w tym biegu ważniejszy od samego wyniku był



Darłowskie Charty i przyjaciele

jednak cel i idea, dla której się biegnie.

Adrian Kępka dodaje, że najtrudniejszy moment - kryzys przyszedł po 35. kilometrze, kiedy organizm był już mocno odwodniony.

- W głowie pojawił się plan: 45 kilometrów i koniec - mówi. - Potem pojawiała się „jeszcze

jeden, jeszcze jeden...”. Kiedy zbliżałem się do 48 kilometrów, pojawiła się ogromna chęć, żeby złamać granicę 50 kilometrów, ale nogi naprawdę przestawały już współpracować. Ostatecznie 49,48 kilometra daję ogromną satysfakcję i poczucie, że zostawiłem na trasie absolutnie wszystko.

Inne wyniki w Poznaniu biegaczy z powiatu sławieńskiego: Maciej Rudnikowski - 44,4 km, Adam Bakalarz - 40,19 km, Piotr Trzpis - 31,2 km, Katarzyna Bakalarz - 21,26 km, Monika Wierzbicka - 21,25 km, Wioleta Nowak - 17,1 km, Emil Gawęda - 17,05 km, Sylwester Wierzbicki - 16,74 km (wszyscy

związani z KB Darłowskie Charty), Katarzyna Kulczyk (KB Bryza Postomino) - 15 km, Wojciech Gontarz (Darłowo) - 12,07 km.

W niedzielę o godzinie 13 czasu polskiego, uczestnicy Wings for Life World Run 2026 wystartowali równocześnie w różnych częściach świata, ustanawiając nowy rekord frekwencji wydarzenia. W 13. edycji udział wzięło w sumie 346 tys. osób z 173 krajów, czyli o 36 tys. więcej niż rok wcześniej.

Polska ponownie znalazła się wśród najmocniej reprezentowanych krajów, z tzw. Biegiem Flagowym w Poznaniu i ponad 40 lokalnymi App Runami - na linii startu w naszym kraju stanęło 20 095 osób.

Dzięki opłatom startowym uczestników, zgromadzono 9,2 mln euro, które w całości trafią na konto Fundacji Wings for Life i zostaną przekazane na badania nad urazami rdzenia kręgowego.

Lokalnie zwyciężyli Monika Brzozowska (52,06 km) i Dariusz Nożyński (67,95 km). Globalnym Zwycięzcą biegu został Jo Fukuda, w kategorii kobiet triumfowała Mikky Keetels.

Dziewięciokrotny zwycięzca polskiego biegu, Dariusz Nożyński, przyznaje, że ten bieg pozwala spojrzeć na własny wysiłek z zupełnie innej perspektywy.

- Na trasie przychodzą momenty, kiedy człowiek jest już totalnie zmęczony i myśli: po co ja się tak męczę? Ale po chwili uświadamia sobie, że to nasze cierpienie trwa tylko chwilę, a są ludzie, którzy każdego dnia mierzą się z czymś znacznie trudniejszym, jak nieuleczalna choroba. Ta myśl naprawdę daje siłę i przypomina, po co biegniemy. Cieszymy się, że możemy uprawiać sport i biegamy dla tych, którzy nie mogą - mówi.

100 procent opłat startowych z Wings for Life World Run 2026 trafia na badania nad leczeniem urazów rdzenia kręgowego. Od pierwszej edycji wydarzenia fundacja Wings for Life przeznaczyła już ponad 60 milionów euro na projekty badawcze i testy kliniczne na całym świecie. Tegoroczny wynik oznacza kolejne 9,2 mln euro, które wesprą rozwój nowych terapii i przybliżą naukowców do przełomu.

©P

Orlen Basket Liga: King powalczy o strefę medalową z Zastalem

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

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

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

W tym sezonie zespoły ze Szczecina i Sopotu napisały kolejny rozdział rywalizacji (w rundzie zasadniczej), a mogą i jesz-

cze jeden (w ewentualnym finale), ale rolę Trefla przejął w obecnym cyklu - Zastal Zielona Góra. W zasadzie nie mogło być inaczej.

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

- Skłamałbym, gdybym powiedział, że przeszłość nie ma znaczenia. Będzie to dodatkowy smaczek, ale ja koncentruję się na koszykówce. King jest faworytem tej serii choćby z tego względu, że jest w dobrej formie i miał więcej czasu na przygotowania do meczu. Mimo to be-



Kto lepiej otworzy play-offy? Wyżej stoją notowania Kinga

dziemy chcieli sprawić niespodziankę, a nastawiamy się na bardzo ciężkie spotkania. Co będzie kluczowe? Zachowam to dla siebie, ale jednym z elementów będzie mentalność zawodników. Jeśli zawodnicy pomyślą o urlopach, powrocie do domów, to będzie trudno o sukces. W moim zespole nie widzę, by

ktos już siedział na walizkach - mówi Miłoszewski.

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

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

te trenerskie szachy będą coraz bardziej intensywne. Mamy za sobą trzy spotkania, dobrze się znamy i na pewno będziemy chcieli czymś zaskoczyć.

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

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