

Rozmowa o niedźwiedziach z dr Agnieszką Olszańską z Instytutu Ochrony Przyrody PAN **str. 2**



FOT. GOV.PL

Sanatorium na NFZ za granicą?
Tak, to jest możliwe – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
29.04.2026

Nr 99 (5857)
Nakład: 4.350 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Interpelacja w sprawie wpisów dyrektora i księdza katechety. Miasto odpowiada **str. 5**

Zdrowie. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary **str. 8**

Słupsk. Tragiczny wypadek na obwodnicy. Policja szuka świadków **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Gdzie ma powstać nowa hala? Będą kolejne badania gruntu **str. 4**



FOT. LUKASZ CAPAR

Rząd chce zmienić zasady udzielania pożyczek

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów **str. 13**

Kraj
Jutro Sejm zdecyduje w sprawie odwołania ministrów **str. 6**

Świat.
Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 roku **str. 7**

SŁUPSK OSIEM RODZAJÓW POZWOLEŃ NA BROŃ W POLSCE

Pozwolenie na broń. Jakie są wymagania?

Patryk Czerwiński
Słupsk

W Polsce obowiązuje osiem rodzajów pozwoleń na broń: ochrony osobistej, ochrony osób i mienia, łowieckie, sportowe, kolekcjonerskie, pamiątkowe, szkoleniowe i do rekonstrukcji historycznej. Najpopularniejsze dla cywilów to sportowe, kolekcjonerskie i łowieckie. W Słupsku wydanych jest 1591 pozwoleń.

W Polsce przepisy regulujące dostęp do broni dzielą pozwolenia na osiem kategorii, zależnie od celu, jaki deklaruje wnioskodawca. Podstawę prawną stanowi ustawa o broni i amunicji. Najczęściej cywile ubiegają się o trzy typy: sportowe, kolekcjonerskie oraz łowieckie.

Pozwolenie sportowe przeznaczone jest dla członków klubów strzeleckich uprawiających strzelectwo.

Kolekcjonerskie umożliwia gromadzenie egzemplarzy historycznych i współczesnych, często bez egzaminu dla członków stowarzyszeń. Łowieckie kierowane jest do myśliwych z Polskiego Związku Łowieckiego. Pozwolenie na broń w celu ochrony osobistej wymaga udowodnienia stałego, realnego i ponadprzeciętnego zagrożenia życia lub zdrowia.

Ochrona osób i mienia dotyczy pracowników certyfikowanych firm ochroniarskich. Rekonstrukcja historyczna przeznaczona jest dla członków grup odtwarzających wydarzenia historyczne. Pamiątkowe pozwolenie wydaje się na broń otrzymaną w spadku lub darowiźnie. Szkoleniowe kierowane jest do podmiotów prowadzących kursy strzeleckie.

Jak wynika z informacji dostępnych w internecie, praktyką jest łączenie pozwolenia sportowego z kolekcjonerskim, co rozszerza uprawnienia posiadacza. Za najbardziej restryk-

cyjne i najtrudniejsze do uzyskania uchodzi pozwolenie do ochrony osobistej.

Z danych Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku wynika, że w samym Słupsku wydanych jest obecnie 1591 pozwoleń na broń. Liczba ta obejmuje wszystkie rodzaje łącznie, przy czym jedna osoba fizyczna może posiadać kilka różnych zezwoleń.

Grzegorz, strzelec sportowy i kolekcjoner, wyjaśnia procedurę ubiegania się o pozwolenie.

- Najpierw trzeba wybrać drogę, którą człowiek chce podążać. Na pozwolenie kolekcjonerskie można mieć praktycznie wszystko, co jest dostępne na polskim rynku. Można też zrobić pozwolenie sportowe, tak jak ja na przykład mam, i tak zwane kolekcje do celów sportowych, którą też posiadam. W ten sposób możemy nabyć praktycznie dowolny model, dowolny egzemplarz - przekazuje strzelec. ©© Więcej na str. 4



FOT. LUKASZ CAPAR

Jedna osoba fizyczna może posiadać kilka różnych zezwoleń na broń

Jutro w gazecie: Puls i Tygodnik Regionów

● ADHD to nie jest tylko problem dzieci. Tak naprawdę z tego się nigdy „nie wyrasta”

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Niedźwiedzie nie są problemem – problemem jest brak systemu i nasze przyzwyczajenia

Mira Suchodolska
Rozmowa

**z dr Agnieszką Olszańską
z Instytutu Ochrony Przyrody PAN**

W Bieszczadach wskutek ataku niedźwiedzia w lesie zginęła 58-letnia kobieta. Kto w Polsce realnie odpowiada za to, żeby ludzie i niedźwiedzie mogli funkcjonować obok siebie bezpiecznie?

Jako Instytut Ochrony Przyrody PAN dostarczamy wiedzy, przygotowujemy metodyki, raporty i konkretne rekomendacje, które – co warto podkreślić – powstają na podstawie wieloletnich badań, współpracy m.in. z Tatrzańskim Parkiem Narodowym czy organizacjami pozarządowymi, a także z badaczami i praktykami z innych krajów. My jako badacze nie mamy pełnego zestawu narzędzi, choćby prawnych, by te rozwiązania wdrażać w praktyce. Za działania odpowiedzialne instytucje odpowiedzialne za ochronę przyrody, jak np. Regionalne Dyrekcje Ochrony Środowiska czy parki narodowe, ale ogromna część odpowiedzialności spoczywa na samorządach, które są najbliższymi mieszkańcami i realnych problemów. I właśnie na styku tych poziomów zaczyna się rozszczelnienie systemu: kompetencje są rozproszone, odpowiedzialność bywa rozmyta, a skuteczność – bardzo nierówna.

W efekcie często dochodzi do sytuacji, w której nauka czy doświadczenia z innych krajów mówią jedno, a decyzje – albo ich brak – podążają zupełnie inną ścieżką.

Czyli system działa reaktywnie?

Tak się zdarza. Reagujemy wtedy, gdy wydarzy się coś dramatycznego, gdy pojawia się presja społeczna i medialna. Tworzone są zespoły, pojawiają się deklaracje, a potem – kiedy emocje opadają – temat przestaje być priorytetem. Tymczasem my, jako środowisko naukowe, już kilkanaście lat temu wskazywaliśmy, że



FOT. UNIWERSYTET SWPS

**Agnieszka Olszńska:
- Reagujemy wtedy, gdy wydarzy się coś dramatycznego, gdy pojawia się presja społeczna i medialna**

w Bieszczadach narasta problem i że bez systemowych działań będzie się on pogłębiał. W 2011 roku wraz z kolegami z Tatrzańskiego Parku Narodowego zaproponowaliśmy kompleksowy program ochrony niedźwiedzia, obejmujący zarówno aktualny stan wiedzy o tym gatunku, możliwe sposoby zapobiegania sytuacjom konfliktowym, jak i propozycje reagowania. Ten dokument nie został wdrożony, ale – co być może ważniejsze – nie wszędzie wdrożono systemowe i systematycznie realizowane działania prewencyjne. Wiemy, że jednym z takich wyzwań jest np. gospodarka odpadami czy edukacja oraz informowanie turystów i mieszkańców. Chcemy podkreślić, że nie mamy do czynienia z brakiem wiedzy czy doświadczenia, ale mamy wrażenie, że czasem nie słucha się głosu nauki.

Co w praktyce blokuje zmiany – pieniądze czy decyzje?

Prawdopodobnie jedno i drugie. Tu chciałabym podkreślić, że my, naukowcy, mamy dostarczać najlepszej możliwej wiedzy i danych pozwalających na podejmowanie decyzji. Chcemy móc odpowiadać na pytania, opierając się na danych naukowych, a nie na spekulacjach i emocjach. Mamy konkretne narzędzia, które można wdrożyć: moni-

toring genetyczny populacji, który daje realną wiedzę o liczebności i strukturze; system zabezpieczonych pojemników na odpady, wdrożony na całym obszarze zamieszkanym przez ten gatunek; stałe, profesjonalne grupy interwencyjne, które działają konsekwentnie i długofalowo, oraz, co często pomijane, systematyczne i rzeczowe informowanie społeczeństwa o stanie populacji, o korzyściach, ale też ryzyku współdzielenia miejsca zamieszkania z dzikimi gatunkami. To wszystko jest wykonalne, ale wymaga decyzji: inwestujemy i traktujemy problem poważnie, systematycznie i kompleksowo.

Dziś zbyt często słyszymy, że „to nie jest priorytet”. A jednocześnie oczekuje się od nauki precyzyjnych danych, szybkich diagnoz i gotowych rozwiązań. Problem polega na tym, że państwo oczekuje od nas odpowiedzi, nie zapewniając narzędzi, by te odpowiedzi były oparte na pełnych danych. Bez finansowania monitoringu na poziomie całej krajowej populacji niedźwiedzi nie będziemy mieć dokładnych liczb – będziemy mieć spekulacje.

Czy w ogóle wiemy, ile mamy niedźwiedzi?

Szacujemy, że to jest 120-150 osobników w polskich Karpatach, natomiast trzeba jasno powiedzieć: tylko w Tatrach mamy aktualne i wiarygodne dane oparte na systematycznych badaniach genetycznych realizowanych przez Tatrzański Park Narodowy i nasz Instytut. Na pozostałym obszarze operujemy na najlepszych dostępnych szacunkach, ale nie na pełnym monitoringu. A to oznacza, że bardzo łatwo wpaść w uproszczone narracje – o „nadmiarze” albo „eksplozji populacji” – które nie mają solidnego oparcia w danych. I tu wracamy do problemu systemowego: od lat mamy gotową metodykę monitoringu, zaakceptowaną na poziomie krajowym, ale nie mamy środków, żeby ją wdrożyć w pełnej skali. To w konsekwencji po-

woduje nie tylko przekonanie, że „niedźwiedzi jest za dużo”, ale też utrudnia podejmowanie decyzji, które tych danych wymagają.

Czy wzrost liczby doniesień o pojawiających się w różnych miejscach niedźwiedziach może wprowadzać w błąd?

Zdecydowanie tak, ponieważ zmieniło się środowisko informacyjne. Dwadzieścia lat temu obserwacja niedźwiedzia kończyła się w notesie leśnika, bazie danych instytucji badawczej albo w pamięci mieszkańca czy turysty, dziś trafia do internetu w ciągu kilku minut, często w formie nagrania, które jest powielane tysiące razy. Do tego dochodzą fotopułapki, monitoring, aplikacje i większa dostępność technologii, które sprawiają, że widzimy więcej – ale to wciąż niekoniecznie oznacza, że niedźwiedzi jest więcej.

Dlaczego dochodzi do takich tragedii jak ta w Bieszczadach?

Raz jeszcze chciałabym podkreślić, że my, naukowcy, mamy za zadanie dostarczanie możliwie najlepszej wiedzy. Szukamy odpowiedzi na pytanie „dlaczego” na podstawie danych, nie spekulacji. Z doświadczeń i analiz sytuacji konfliktowych również z innych krajów wiemy, że zdarza się, że nakładają się na siebie czynniki biologiczne i ludzkie zachowania, które – w określonym momencie i miejscu – tworzą bardzo niebezpieczną konfigurację. Wiosną niedźwiedzie wychodzą z okresu zimowego osłabienia, intensywnie poszukują pokarmu, a samice prowadzą młode i reagują szczególnie gwałtownie na zagrożenie. To jest też czas, gdy np. osoby poszukujące zrzuczonego przez jeleniowate poroża wchodzą do lasu – często w miejsca, które z punktu widzenia zwierzęcia są jego naturalnym schronieniem, jak młodniki czy gęste zarośla. Jeżeli w takiej przestrzeni człowiek porusza się cicho i nie sygnalizuje swojej obecności,

może to doprowadzić do sytuacji, w której dystans między nim a zwierzęciem skraca się do kilku metrów – a to jest moment, w którym niedźwiedź nie ma już możliwości ucieczki i reaguje instynktownie. Niestety najprawdopodobniej do takiej właśnie sytuacji doszło. Jesteśmy tym zdruzgotani i chcielibyśmy przekazać nasze wyrazy współczucia rodzinie zmarłej.

Co konkretnie zwiększa bezpieczeństwo w takich sytuacjach?

Kluczowe jest ograniczenie ryzyka zaskoczenia, czyli stworzenie warunków, w których zwierzę ma czas nas wykryć i się wycofać. Obecność co najmniej dwóch osób znacząco zwiększa szanse na to, że będziemy słyszalni i zauważalni wcześniej. Do tego dochodzi nasze świadome zachowanie: głośna rozmowa, wydawanie dźwięków, sygnalizowanie obecności szczególnie w miejscach o ograniczonej widoczności – to zwiększa nasze bezpieczeństwo. Wiem, że w szkołach uczy się dzieci, żeby nie hałasowały w lesie, nie płoszyły zwierząt, ale tam, gdzie żyją niedźwiedzie, warto „zrobić hałas”, żeby ostrzec zwierzęta, że nadchodzimy, dać im czas na ucieczkę, a nam szansę na to, że nie stanie się nam krzywda.

Oprócz robienia hałasu – możemy się jakoś uzbroić?

W krajach takich jak Stany Zjednoczone czy Kanada gaz pieprzowy jest elementem standardowego wyposażenia i częścią systemu bezpieczeństwa, a nie dodatkiem „na wszelki wypadek”. Tam nie można wejść do rezerwatów czy parków narodowych zamieszkanym przez niedźwiedzie, jeśli się nie ma takiego zabezpieczenia. To zwiększa bezpieczeństwo zarówno ludzi, jak i zwierząt.

Na ile problemem są śmieci lub tzw. nęciska, czyli miejsca, gdzie myśliwi lub fotografowie przyrody wysypują karmę?

To jest absolutnie fundamentalny problem. Z naszych badań realizowanych już dekadę temu wynikało, że nawet jedna trzecia diety niedźwiedzi w Bieszczadach pochodziła m.in. z karmowisk, odpadów lub innych źródeł związanych z działalnością człowieka. To oznacza, że tworzymy mechanizm, w którym niedźwiedź uczy się, że obecność człowieka oznacza łatwy dostęp do pożywienia.

Nęciska, czyli miejsca wykładania karmy dla zwierzęcy łownej, dodatkowo wzmacniają ten efekt, bo tworzą stałe punkty przyciągania zwierząt, które zaczynają regularnie odwiedzać te same lokalizacje – często coraz bliżej zabudowań.

Czyli problem w dużej mierze tworzymy sami?

A.O.: Tak i, co więcej, robimy to systemowo, choć często nieświadomie. A potem próbujemy rozwiązać skutki, nie usuwając przyczyn. Tu chciałabym wspomnieć o roli organizacji pozarządowych, m.in. fundacji WWF Polska, która od kilku lat stara się współpracować z samorządami i mieszkańcami, przekazując „niedźwiedziodoporne” pojemniki czy kontenery na śmieci.

Co się stanie, jeśli nic się nie zmieni?

Obawiamy się, że problem nie zniknie, tylko będzie narastał. Jeżeli utrzymamy obecny model – czyli brak stabilnego finansowania i systemowych rozwiązań dotyczących choćby gospodarki odpadami w terenach zamieszkanym przez niedźwiedzie, brak rzetelnej informacji i edukacji dla mieszkańców i turystów, brak promowania prewencji i sprawdzonych rozwiązań, a także nie zawsze skuteczną współpracę między instytucjami czy stronami – to liczba sytuacji konfliktowych będzie rosła.

Nie dlatego, że niedźwiedzie się zmieniają, tylko dlatego, że my zwiększamy liczbę punktów styku z nimi, nie wprowadzając mechanizmów, które ten kontakt regulują. (PAP)

MATERIAŁ INFORMACYJNY PRONAR SP. Z O.O.

0011508894

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd – ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych”. Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatyckie oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.



Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego”

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze.

– „W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki” – podkreślał mecenas Maciej Kielbus, ekspert prawa komunalnego. Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych.

– Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „łatane” specustawami – wska-

zywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powódzie.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– „Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów” – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej. Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– „Musimy być na wszystko przygotowani” – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślak zwrócił uwagę na za-

grożenia wynikające z położenia regionu.

– „Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to drogowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem” – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– „Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać” – mówił. Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperti wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kielbus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czuby zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Łądko-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– „Powódzie zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy” – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– „Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy

mieli dostępu do informacji” – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty. Eksperti zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych. Przykład Nysy pokazał skalę wyzwania – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do

standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami kłeskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu. Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkich Podlasia i Lubelszczyzny. Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.



nasz REGION

REGION

Na al. Wolności w Łęborku prowadzący BMW 37-letni kierowca uderzył w drzewo. - Według wstępnych ustaleń kierowca chciał uniknąć potrącenia pieszego na przejściu dla pieszych, „odbił” w prawo, wjechał na krawężnik po czym auto uderzyło w drzewo - mówi asp. sztab. Marta Szałkowska, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Łęborku. **ROG**



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner
tel. 510 026 924

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Po-bożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Hala widowiskowo - sportowa jednak przy Trzech Falach? Będą kolejne badania gruntu

Wojciech Lesner
Słupsk

Władze Słupska rezygnują z zakupu całego terenu tzw. „piaskuli” w rejonie ul. Grunwaldzkiej, ale nie porzucają całkowicie planów budowy hali widowiskowo-sportowej przy Parku Wodnym Trzy Fale. Choć kwietniowe badania geologiczne terenów przy słupskim aquaparku ujawniły trudne warunki gruntowe, inwestycja nadal może być możliwa - ale tylko na wybranych fragmentach działki.

W poniedziałek, 27 kwietnia, odbyło się kolejne posiedzenie doraźnej komisji Rady Miejskiej w Słupsku ds. budowy hali widowiskowo-sportowej. Tematem spotkania były wyniki szczegółowych badań geologicznych przeprowadzonych na terenach przy Parku Wodnym Trzy Fale - miejscu, które od miesięcy jest wskazywane jako lokalizacja przyszłej inwestycji. To właśnie m.in. wyniki ostatnich badań skłoniły słupskich włodarzy do wycofania się z zakupu działek o powierzchni blisko 18 hektarów w sąsiedztwie aquaparku. Cała transakcja miała kosztować około 21 milionów złotych.

Niestabilny grunt

Jak wskazała Marta Makuch, wiceprezydent Słupska, teren ten przez lata był zasypy-



FOT. LUKASZ CAPAR

Mimo niekorzystnych wyników badań budowa nowej hali przy Parku Wodnym Trzy Fale nie jest wykluczona

wany różnego rodzaju materiałami - głównie gruzem. Miejsce, które pierwotnie wybrano pod lokalizację hali wymagałoby dużych nakładów finansowych, by wybrać z niego niestabilne podłoże.

- Zauważyliśmy, że teren rzeczywiście wskazuje na główne trudności wynikające nie z wody, ale z tego, że jest to teren pokopalniany, który przez lata prawdopodobnie był zasypywany różnego rodzaju materiałami, takimi jak

gruz, glina. Powstały tam nasypy, ale one też są na tym terenie nierówne. Są miejsca, gdzie na pewno wymiana gruntów będzie bardzo kosztowna i wiemy jedno na dzień dzisiejszy, że na pewno kupowanie całego tego terenu nie jest dobrym kierunkiem - mówiła wiceprezydent podczas posiedzenia komisji.

Kwestia lokalizacji

Mimo niekorzystnych wyników badań budowa nowej hali

przy Trzech Falach nie jest wykluczona. Wytypowano bowiem trzy konkretne lokalizacje, gdzie warunki gruntowe mogą być najlepsze, a miasto rozważa opcję zakupu jedynie części działki - kilku hektarów potrzebnych pod budowę obiektu. Jednak, żeby stwierdzić, że wskazane miejsca się do tego nadają, zlecone zostaną kolejne szczegółowe badania.

- Chcemy wspólnie dać sobie czas na kolejną turę badań, czy rzeczywiście nie warto jed-

nak kupić teren pod samą halą widowiskowo-sportową. Dlaczego? Bo są takie miejsca, gdzie ta wymiana gruntów będzie zdecydowanie mniejsza i tam hala byłaby sensownym rozwiązaniem. Szczególnie, że wykonaliśmy jednak przez te ostatnie miesiące bardzo dużo pracy wokół tego terenu - mówiła Marta Makuch. - Na pewno na dzisiaj byłaby to zbyt pochopna decyzja, żeby kupować cały teren. Jesteśmy za tym, żeby przeanalizować te punkty, zrobić tam bardzo szczegółowe badania, gdzie będziemy mogli stwierdzić, czy jednak nie warto pozostać przy tej lokalizacji, bo naprawdę wiele wskazuje na to, również te wstępne opracowania firmy Agraria [odpowiedzialnej za opracowanie studium wykonalności inwestycji - dop. red.], że to jest miejsce, gdzie hala rzeczywiście byłaby dobrym wyborem - podkreślała Marta Makuch.

Dyskusja radnych

Podczas posiedzenia komisji część radnych wskazywała, że po problematycznych wynikach najnowszych badań gruntu, prezydent powinna rozważyć lokalizację hali w innych częściach miasta. Radne Renata Stec i Beata Kątnik wskazywały, że nowy obiekt mógłby stanąć w miejscu Hali Gryfia lub w jej sąsiedztwie.

- To co pani prezydent proponowała - Halę Gryfię i te te-

reny, które można było w ka-walku przejąć ewentualnie od szkoły muzycznej - to dla mnie byłby sensowniejszy teren, bo wiemy jaki to jest teren. Więc dlatego też myślę, że powinniśmy jednak powrócić ponownie do wyboru [lokalizacji - dop. red.]. I tak na razie nie możemy pewnych działań zrobić, dopóki nie zamkniemy inwestycji ringu południowego, żebyśmy wiedzieli ostatecznie na co nas naprawdę będzie stać i żebyśmy nie pograżali w jakiś sposób miasta finansowo - mówiła radna Beta Kątnik.

Z kolei przewodniczący Rady Miejskiej Paweł Szewczyk, optował za tym, aby wó-darze Słupska przeanalizowali możliwość zakupu gruntu od innych prywatnych właścicieli.

- Dlaczego my rozmawiamy tylko z jedną osobą? Przecież są w mieście inne tereny. Na przykład, bardzo często w tej dyskusji w przestrzeni internetowej była wskazywana przez mieszkańców działka, gdzie znajdowała się dawna fabryka to jest pomiędzy ulicami Szczecińską, Krzywoustego i Grottgera - sugerował.

- Od razu mogę powiedzieć, że pani prezydent na pewno jest otwarta na takie rozmowy. Myślę, że równolegle może kontaktować się z właścicielami tego terenu, żeby porozmawiać - odpowiedziała radnemu wiceprezydent Makuch. ©@

Prawie 1600 pozwoleń na broń w Słupsku

Patryk Czerwiński

Temat z pierwszej strony

W Słupsku wydanych jest 1591 pozwoleń na broń. Strzelec sportowy tłumaczy, że przy licencji sportowej można nosić broń ukrytą pod ubraniem z nabojem w komorze. Własna broń pozwala na dużo tańsze strzelanie niż na komercyjnych strzelnicach.

W przypadku wyboru ścieżki sportowej konieczne jest startowanie w zawodach i wyrobie-

nie odpowiedniej liczby startów w ciągu roku. Należy zapisać się do klubu lub stowarzyszenia kolekcjonerskiego. Po miesiącu można przystąpić do egzaminu i badań.

- Musimy się zapisać do klubu albo stowarzyszenia kolekcjonerskiego, albo do klubu o charakterze też kolekcjonerskim. No i po miesiącu możemy przystąpić do egzaminu, badania i tak dalej - mówi kolekcjoner.

Grzegorz potwierdza, że przy licencji sportowej istnieje możliwość noszenia broni na co dzień.

- Są dwie opcje. Przenoszenie i noszenie broni. Przenosić można w stanie rozładowanym, z wypiętym magazynkiem. Noszenie jest możliwe tylko przy celach sportowych, w odpowiedniej kaburze, ukryte pod ubraniem. Wtedy można mieć nabój w magazynku i nawet w komorze naboju - tłumaczy Grzegorz.

Wnioskować można o pistolet, strzelbę i karabin. Na zwykłe pozwolenie sportowe nie można kupić broni kalibru 50, ale na kolekcjonerskie już tak.

Co ciekawe i zaskakujące - koszt uzyskania pozwolenia na broń jest niższy niż koszt prawa jazdy. Psychotesty nie są trudne. Jak twierdzi nasz rozmówca, to mit. Osoba zdrowa i niekarana nie ma formalnych przeszkód, by starać się o pozwolenie.

Posiadając własną broń z pozwoleniem strzelanie jest zdecydowanie tańsze niż na strzelnicach komercyjnych, gdzie amunicja jest sprzedawana z dużą marżą i do tego trzeba wypożyczyć broń.

©@

0011516488

Wyrazy szczerego i głębokiego współczucia

Pani Joannie Cymer-Bińkowskiej

i

Pani Ewie Cymer

z powodu śmierci

Matki

składają

Zarząd, Pracownicy i Związki Zawodowe
Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej „EMPEC”
sp. z o.o. w Uście



Interpelacja w sprawie wpisów dyrektora i księdza katechety. Jest odpowiedź miasta

Wojciech Lesner
Słupsk

Władze Słupska odniosły się do kontrowersji wokół publicznej wymiany zdań na łamach mediów społecznościowych między dyrektorem „Budowlanki” a szkolnym katechetą. Spór stał się przedmiotem interpelacji radnego dotyczącej standardów komunikacji między pracownikami oświaty.

Przypomnijmy, chodzi o komentarz umieszczony pod postem udostępnionym przez księdza Andrzeja Pawłowskiego, katechety w Zespole Szkół Budowlanych i Kształcenia Ustawicznego w Słupsku, na jego prywatnym profilu na facebooku. Zawierał on fragment materiału wideo przygotowanego przez Kanał Zero, w którym prowadzący krytycznie wyraża się na temat szkolnego przedmiotu edukacja zdrowotna. Ksiądz opatrzył udostępniony materiał słowami „Mądrogo to zawsze warto posłuchać”. W odpowiedzi, pod udostępnionym postem, swój ko-

mentarz zamieścił Tomasz Wójcik, dyrektor „Budowlanki”: „Na religię też przestana chodzić... jeśli księża będą publikować takie treści. Zapraszam księdza w poniedziałek do siebie”.

Wymiana zdań między dyrektorem a księdzem w mediach społecznościowych - w opinii radnego Kacpra Morozę - zrodziła pytania o dopuszczalne formy komunikacji między przełożonym a pracownikiem, co skłoniło go do złożenia interpelacji. Radny dopytywał m.in. o zasadność publicznego dyscyplinowania podwładnego, co jego zdaniem mogło nosić znamiona nękania oraz czy działanie dyrektora było zgodne z interesem społeczności szkolnej.

Do zapytań radnego odniosła się Beata Chrzanowska, wiceprezydent Słupska, podkreślając, że komentarz dyrektora było konsekwencją wcześniejszych działań.

- Zasady etyki pracowników samorządowych oraz standardy zarządzania oświatą wymagają, aby działania o charakterze dyscyplinującym wobec pracowników były prowadzone z posza-

nowaniem ich godności oraz w sposób adekwatny do sytuacji. Jednocześnie należy podkreślić, że każda sytuacja powinna być oceniana w kontekście jej okoliczności. Z przekazanych przez dyrektora Zespołu Szkół Budowlanych i Kształcenia Ustawicznego w Słupsku wyjaśnień wynika, że reakcja dyrektora była konsekwencją wcześniejszych, wielokrotnie podejmowanych działań, mających na celu rozwiązanie problemu - odpowiedział Beata Chrzanowska.

Wiceprezydent odniosła się również do treści umieszczanych przez nauczycieli w mediach społecznościowych, które negatywnie wpłynąć mogą na środowisko szkolne.

- Szczególna rola nauczyciela jako osoby pełniącej funkcję wychowawczą wiąże się z obowiązkiem dbania o dobro uczniów oraz przestrzegania zasad etyki zawodowej. W sytuacji, gdy publikowane treści mogą być postrzegane jako naruszające godność innych osób lub wywołujące negatywne skutki w środowisku szkolnym, dyrektor szkoły ma obowiązek podjęcia



FOT. LUKASZ CAPAR

stosownych działań wyjaśniających. Każdorazowo działania te powinny być proporcjonalne i oparte na obowiązujących przepisach - argumentuje.

Sprzeciwiała się także nękanii czy mobbingowi, podkreśliła jednak, że działania dyrektora podyktowane były „troską o dobro społeczności szkolnej”.

- Nie popieram praktyk, które mogłyby nosić znamiona nękania lub mobbingu pracowników. Jednocześnie należy rozróżnić ta-

kie sytuacje od działań podejmowanych przez dyrektora w ramach jego obowiązków. Z przedstawionych przez dyrektora szkoły wyjaśnień wynika, że jego działania były podyktowane troską o dobro społeczności szkolnej - odpowiada Beata Chrzanowska. - Każde działanie dyrektora powinno być ukierunkowane na dobro całej społeczności szkolnej, w tym uczniów, rodziców oraz pracowników. W sytuacji wystąpienia sygnałów o moż-

liwym naruszeniu zasad współżycia społecznego, w tym przekazywaniu treści mogących budzić niepokój uczniów lub ich rodziców, dyrektor ma obowiązek zareagować. Jednocześnie istotne jest, aby podejmowane działania były wyważone, oparte na dialogu oraz uwzględniały zarówno prawa pracownika, jak i potrzebę zapewnienia bezpiecznego i neutralnego środowiska edukacyjnego. Na podstawie przekazanych przez dyrektora informacji wynika, że podejmowane były liczne działania o charakterze wyjaśniającym, w tym rozmowy indywidualne, konsultacje w gronie pedagogicznym oraz współpraca z przedstawicielami Kościoła. Działania te były odpowiedzią na zgłoszenia dotyczące publikowanych treści oraz ich odbioru przez uczniów. Jednocześnie podkreśliła, że Miasto Słupsk jako organ prowadzący stoi na stanowisku, iż szkoła powinna być miejscem bezpiecznym, opartym na wzajemnym szacunku i wolnym od treści mogących prowadzić do wykluczenia lub dyskryminacji. ©

Tragiczny wypadek na obwodnicy Słupska. Policja szuka świadków

Krzysztof Głowinkowski
Słupsk

Policja prowadzi dochodzenie w sprawie tragicznego wypadku drogowego, do którego doszło 22 kwietnia około godziny 12 na drodze ekspresowej S6 między Głębim a Łosinem.

Z dotychczasowych ustaleń wynika, że kierujący samocho-

dem dostawczym marki Fiat Ducato najechał na tył przyczepy ciężarowej doczepionej do pojazdu ciężarowego. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu poniósł mężczyzna znajdujący się na przyczepie. Dwie inne osoby zostały ranne.

Funkcjonariusze apelują do wszystkich osób, które w tym czasie poruszały się wskazanym odcinkiem trasy i mogły być świadkami zdarze-

nia, o kontakt z policją. Szczególnie cenne mogą okazać się nagrania z wideorejestratorów, obejmujące moment przed oraz bezpośrednio po wypadku.

Świadkowie proszeni są o zgłaszanie się do Komisariatu Policji II w Słupsku lub kontakt telefoniczny pod numerami: 47 742 06 74 oraz 47 742 05 45 (dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Słupsku). ©

AUTOREKLAMA

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011516019

Wspólnota Mieszkaniowa

Słupsk ul. Mostnika 6

Ogłasza Przetarg nieograniczony Na wykonanie robót remontowych elewacji

Specyfikacja zamieszczona jest na stronie <https://smnowa.słupsk.pl/> w zakładce ogłoszenia/przetargi

Informacje SM NOWA ul. Banacha 12a/111, 76-200 Słupsk
tel. 598431907

Oferty należy składać do dnia 15.05.2026 do godz. 10.

Zastrzegamy sobie prawo swobodnego wyboru oferty, oraz odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

AUTOREKLAMA

0211510424

ZAWODY ROWERKOWE
w Sławnie

godz. 11.00
Stadion Miejski
Sławno

2 MAJA

dzieci 3-12 lat

Więcej informacji i zapisy:
www.gk24.pl/rowerkislawnno

ORGANIZATOR

GŁOS
KOSZALIŃSKI

GK 24.pl

PARTNERZY GŁÓWNI

Sławno
GMINA SŁAWNO

PARTNER

80 lat
JESTEŚMY DLA WAS

SGS Bank Spółdzielczy
w Sławnie

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

TRZY FALE

psb

MRÓWKA

SŁAWNO

MAKS-TEAM

ŁUKASZ MAKSUDA

KASI
JIT AKADEMIA

POLSKA i ŚWIAT

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. – wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze – według badania – Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica – 7 proc. i Partia Razem – 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.

„*Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany – trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie*

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Jutro Sejm zdecyduje ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trzydniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kłoski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylenie immunitetu posłowi PiS Antoniemu Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. – Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął

dobry człowiek – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kłoska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kłoski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100 posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste



Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia

Powietrze”, a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa” przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla ministra klimatu będzie testem



Paulina Hennig-Kłoska, min. klimatu i środowiska

koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej

MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia”. W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym 221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wcześnie popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie ministra Hennig-Kłoski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylenie immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Oceniał, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

REKLAMA

0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów – XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki w świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu”, wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki – tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

– W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami – podkreślał pod-

czas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku” i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu”.

W tym kontekście szczególne znaczenie nabiera odporność – zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

– Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej – wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej powracających tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miks energetycznego, in-



westycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.

Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmocnienia lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszłość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

– Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć

własne produkty i przemysł – mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorców jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sotowow zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Ekspertzy zgodnie

wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

– To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną – mówiła Iwona Szylar z Microsoft Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa – i Polska – będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

– Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów – podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny

pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

– Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy – nie tylko tej na scenie, ale także w kuloarach – podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kuluarowy” wymiar wydarzenia – rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji – często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog – jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

Katastrofa kolejowa w Indonezji. Zderzyły się dwa pociągi. Zginęło 14 osób

Oprac. Alina Mazurska
Indonezja

Do 14 wzrosła we wtorek liczba ofiar śmiertelnych kolizji pociągów w mieście Bekasi w aglomeracji stolicy Indonezji, Dżakarty. 84 osoby ranne przewieziono do szpitala.

Do zderzenia doszło na stacji kolejowej w Bekasi w poniedziałek. Początkowo informowano o czterech ofiarach śmiertelnych. Później liczba ta wzrosła do 14.

Pociąg dalekobieżny wjechał w ostatni wagon stojącego na stacji składu kolejki podmiejskiej, który przeznaczony jest tylko dla kobiet. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety - podała policja.

Ratownicy musieli ciąć fragmenty zniszczonego wagonu, by dotrzeć do uwięzionych w nim ofiar, co utrudniało ich wydobywanie.

Według władz, wszystkich 240 pasażerów pociągu dalekobieżnego jest bezpiecznych.

Na razie nie jest znana przy-

czyna wypadku. Przedstawiciel indonezyjskich kolei państwowych powiedział, że kolejka podmiejska zderzyła się wcześniej ze stojącą na torach tak-sówką.

Policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

Wypadki kolejowe nie są rzadkością w Indonezji. Kraj jest rozległy i leży na wielu wyspach, natomiast pociągi są często przestarzałe i w złym stanie technicznym. PAP



W katastrofie kolejowej zginęło 14 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 r.

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Aleksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszyst-

kim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym” - napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5”.

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości” - napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomnił też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. - Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji - powiedział Nawrocki.

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.



„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdeterminowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale’a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uściskać swoją rodzinę” - napisał.

Podziękował także polskim służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

- Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zastraszonym rygorze nasz bohater-ski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy - powie-

dział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezydenta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale’a i całego Departamentu Stanu”.

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskim służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 roku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu”.

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kolonii karnej o zastraszonym rygorze. Trafił do Nowopółcka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przestrzeń dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmaga się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dlaczego tak się dzieje? Ekspert biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie podkreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależniające”. Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szczególnie niebezpiecznie na osoby młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywidualizowanych treści i „superstrumieniem świadomości”.

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzieci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej”. Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniej-

sze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odłożony do innego pokoju przestaje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji pozarządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzymy szerzej - nastolat-kowie. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, wtórczyliśmy dzieci w świat cyfrowy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są - mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji między dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, który zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z naszym partnerem, Fundacją Mentalnie Równi, przygotowaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me”



i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeństwie - mówi Marek Orzechowski. - Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez młodych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć - dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagrożeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orzechowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wydają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy problem, że gry wciągają i uzależ-

niają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, które wciągają. Objęliśmy programem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że rocznie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za niewielką płatność, red.) - mówi Marek Orzechowski. - To wszystko są mikropłatności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięćdziesiąt - dodaje.

Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których

stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Ekspert w Katowicach wyjaśniał, że sięganie po telefon stało się nawykiem - robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefonie każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzieciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto również pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to pojawiły zjawiska takie jak technostres czy overloading.

W dbałości o cyfrową higienę często nie pomaga praca - wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie również przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platformy chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Ekspert

podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo - to my jesteśmy walutą i płacimy własną uważnością, a to właśnie przekłada się na przychody z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskują nowy „rząd dusz”? Ekspert w Katowicach przekonywał, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyregulować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzonym w telefonie a tym poświęcanym realnej rzeczywistości może pomóc wprowadzanie mody, jak udało się to zrobić np. w kwestii zdrowej żywności. Jak można działać samodzielnie, tu i teraz? Można np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy telefonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowania telefonu. Ekspert podkreślił też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowiadać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione

odpowiednie warunki.

Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?



FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.

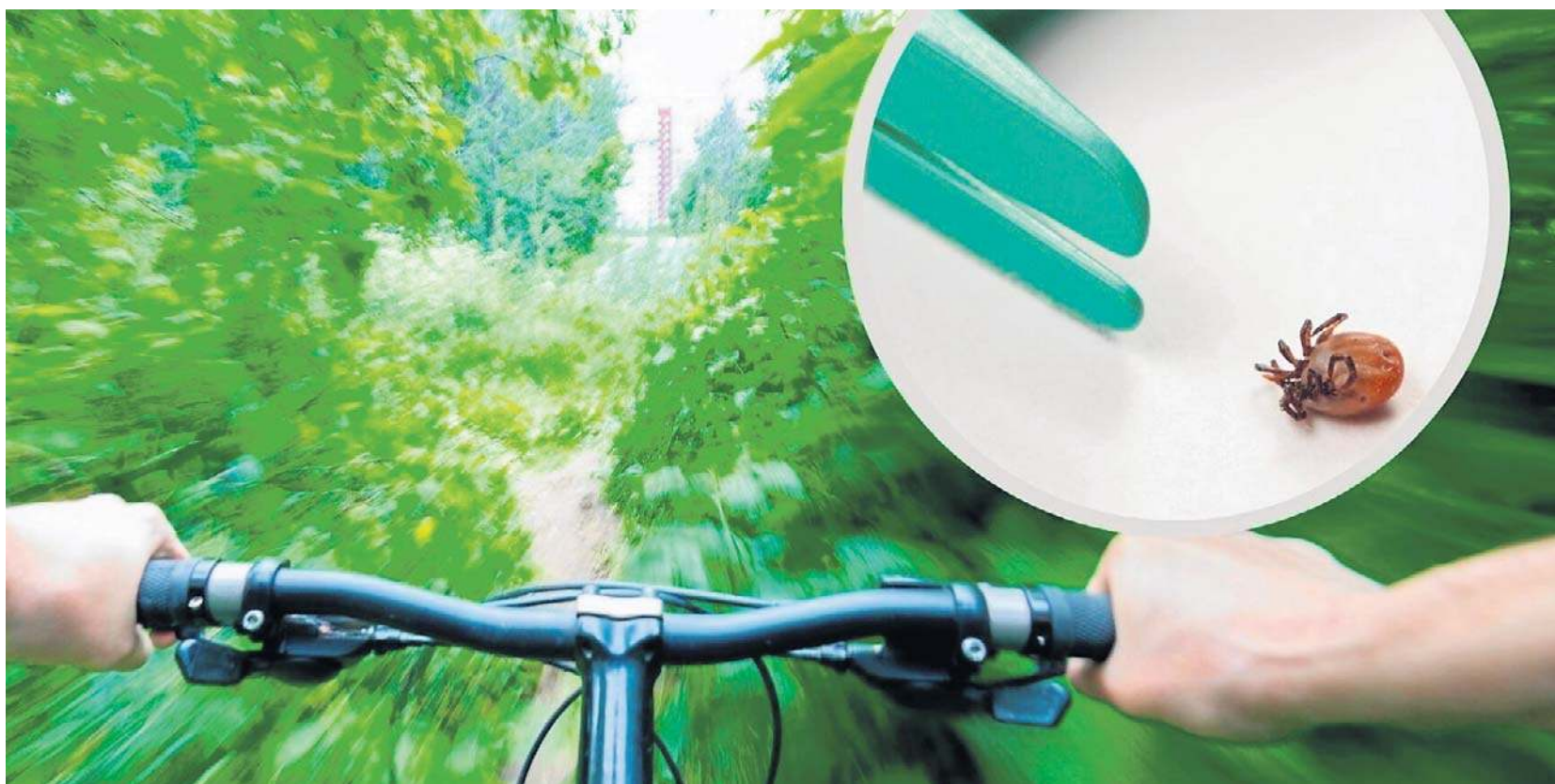
Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zaciniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać zimę, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która ma-



FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

gazynuje wilgoć i chroni pasażerów przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucania wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka

z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasażerzy, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Zlarwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacienionych parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stópkę), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażać w górną część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejonu warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas małe nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe sa-

mice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstrasające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszech-

nie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwiu i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórze.

Stosowanie produktów odstrasających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.

Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia – pod pewnymi warunkami – refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjuszom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundo-



Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

wane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów – to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry. Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia – to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedzinę w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie

sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziołem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomagania leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajduszoboszló

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdżalnię w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się do-

skonale do leczenia chorób skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny – tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobać się także młodszym turystom i kuracjuszom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne – aż 118! – które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termy Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac obłany zewsząd wodą.



ZUS sypnął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawieć bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli ktoś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni

Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce. NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być opłakane

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścięca i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

- Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregulamy, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia - wyjaśnia dr n. med. Beata Bubala-Stachowicz, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tego typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapale-



Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

niem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia.

- Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym” okiem kompensuje gorsze widzenie - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

- Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną

na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie”, co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać - tłumaczy okulista.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości.

Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby.

Dodatkowo wykonuje się badania w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

- Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systema-

tyczne wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej - mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

- W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie nasświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki faliowej.

- W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki faliowej, czyli sztucznej soczewki umieszczanej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby - dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścięnięcia lub powstania blizn.

- Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania - im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli - przestrzega dr Beata Bubala-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiety zawał serca przebiega inaczej

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

Kobiety zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złogi cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej zbagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.



Objawy zawału są różne w zależności od płci

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CZAS NA GRILLA

Wiosna i lato to czas relaksu, długich wieczorów i, oczywiście, grillowania. Sklepy zapelniają się ludźmi szukającymi idealnych mięs, warzyw, dodatków i napojów, które będą towarzyszyć biesiadowaniu na świeżym powietrzu. Choć najczęściej skupiamy się na smaku i wspólnym czasie spędzonym z bliskimi, warto także zastanowić się, które produkty lepiej pozostawić na półce. Okazuje się, że niektóre z nich mogą negatywnie wpłynąć na stan naszego zdrowia.

Te produkty warto zamienić na zdrowsze

● **Przetworzone mięso**
Przetworzone mięsa, takie jak szynka, parówki, salami, indyk czy rostbef, często pochodzą od zwierząt, które są ho-

dowane w niegodnych warunkach i są szprycowane zastrzykami m.in. z antybiotykami, hormonami, chemicznymi środkami aromatyzującymi, barwnikami, azotynem sodu i innymi substancjami. Lepszym wyborem jest mięso dobrej jakości, drób, ryby lub warzywa i grzyby (np. pieczarka Portobello).

● Sałatki z majonezem

Majonez - nie wchodząc w polemikę, czy Kielecki, czy Winiary - jest jednym z lubionych dodatków do sałatek. Coleslaw, sałatki z makaronem, sałatka Cezar czy sałatka ziemniaczana często są skąpane w majonezie. Zamiast nich warto sięgnąć po grillowane warzywa i zielone sałatki np. z oliwą.

● Słodzone napoje

Orzeźwiające lemoniady, mrożone herbaty i inne słodkie napoje często towarzyszą grillowaniu. Nawet jeżeli są

„bez cukru”, to słodziki, które zawierają, pobudzają nasz apetyt, a przez to więcejjemy i tyjemy. Zdrowszym wyborem jest samodzielne zrobienie napojów z listkami mięty czy kawałkami owoców lub ogórka i posłodzenie ich stewią lub miodem, albo całkowite zrezygnowanie z cukru jak w cold brew tea, czyli herbatcie parzonej na zimno.

● Chipsy

Chipsy są tłuste i chrupiące, czyli oferują to, co lubimy. Jakkolwiek kilka chipsów nie jest wielkim grzechem, to wiem, jak trudno jest poprzestać na tak małej ilości. Chipsy zawierają dużą ilość sodu. Zjedzenie ich w znacznej ilości może nas odwodnić i sprawić, że będziemy jeszcze bardziej

głodni. Jeżeli chcemy coś chrupać na grillu, wybierzmy sałatkę - ale bez majonezu.

● Ketchup

Jeżeli sami nie robimy tego pomidorowego sosu, to najprawdopodobniej zawiera on mnóstwo cukru i sztucznych dodatków. Dobry ketchup powinien zawierać od 230 do 250 g pomidorów na 100 g sosu. Zdrowszą alternatywą dla ketchupu jest passata pomidorowa lub sos przygotowany na bazie jogurtu.

● **Białe pieczywo**
Najlepiej zastąpić je pieczywem pełnoziarnistym lub postawić na warzywa. Białe jest wysokokaloryczne i ma wysoki indeks glikemiczny.



● Alkohol

Alkohol to nieodłączny towarzysz spotkań towarzyskich. Piwo, wino, wódka czy drinki to puste kalorie, po których często doskwiera nam kaca. Należy spożywać go z umiarem i pić dużo wody.

Co zrobić, żeby grillowanie było zdrowe?

Coraz więcej Polaków ma świadomość, że im więcej zdrowej, pełnowartościowej żywności kładą codziennie na talerz, tym mniej toksyn spożywają, a dzięki temu są zdrowsi i lepiej się czują.

Grillując pamiętajmy jednak nie tylko o tym, co jemy, ale też jak przyrządzamy potrawy na ruszcie.

Ważne są:

● **Czystość** - czysty grill to podstawa zdrowego grillowania. Przed położeniem

na ruszt jedzenia należy go wyczyścić przy pomocy druciaka i wytrzeć ściereczką.

● **Ostrożność** - lepiej grilować dania dłużej, niż doprowadzić do ich spalenia i dostania się do nich rakotwórczych substancji. Pamiętajmy też o separowaniu surowego mięsa, drobiu i owoców morza od warzyw i innych produktów.

● **Marynowanie** - marynowanie potraw przed gotowaniem ogranicza powstawanie potencjalnych czynników rakotwórczych. Istnieje wiele przepisów na zdrowe marynaty, które nadadzą im wyjątkowego smaku.

● **Równowaga między mięsem a warzywami i owocami** - grill to nie tylko kiełbasa i karkówka. Na grillu lądują też warzywa, owoce, grzyby - warto mieszać te produkty i przeplatać ze sobą. Będzie jeszcze smaczniej i zdrowiej.

Błonnik jest ważniejszy, niż myślisz

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskaiexpress.pl

Wzdęcia, zaparcia, uczucie ciężkości? Te objawy nasilają się wraz z wiekiem. Powód takiego stanu rzeczy tkwi m.in. w nieodpowiednim stylu odżywiania się. W diecie większości dorosłych brakuje błonnika, który poprawia trawienie i samopoczucie.

Wahania trawienia, uczucie pełności, brak lekkości? Po 50. roku życia organizm potrzebuje innego wsparcia niż wcześniej. Błonnik może odegrać kluczową rolę w zdrowiu jelit i samopoczuciu - podpowiadamy, jak bez rewolucji zadbać o niego na co dzień.

Po pięćdziesiątce organizm zaczyna działać inaczej. Spowalnia metabolizm, częściej pojawiają się problemy trawienne, wzdęcia, zaparcia czy podwyższony cholesterol. Właśnie dlatego w 2026 roku coraz częściej mówi się o składniku, który przez lata był niedoceniany - błonniku. Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii. Trend ten dostrzegają nawet duże firmy spożywcze, które wprowadzają na rynek produkty wzbogacone w błonnik i prebiotyki.

Na czym polega siła błonnika?

Błonnik to niestrawny węglowodan, którego organizm



Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii

nie potrafi rozłożyć, ale który pełni kluczową funkcję w pracy jelit. Jak tłumaczy certyfikowany trener żywienia i zdrowia Hunter Stoler, błonnik „zmusza” układ trawienny do intensywniejszej pracy.

- Dzięki temu jelita pracują sprawniej, szybciej przesuwały treść pokarmową, a uczucie sytości utrzymuje się dłużej - wyjaśnia ekspert.

To szczególnie ważne po 50. roku życia, kiedy:

● spowalnia perystaltyka jelit,

● częściej pojawiają się zaparcia i wzdęcia,
● wzrasta ryzyko chorób sercowo naczyniowych,
● łatwiej o przybieranie na wadze mimo podobnej diety.

Pij więcej wody - to kluczowe

Dietetycy przypominają, że zwiększanie ilości błonnika bez odpowiedniego nawodnienia może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. Zbyt mała ilość płynów może powodować

zaparcia, wzdęcia i bóle brzucha. Po 50. roku życia regularne picie wody jest szczególnie ważne.

Zanim zmienisz dietę - skonsultuj się ze specjalistą

Każdy organizm jest inny, a po 50. roku życia częściej pojawiają się choroby współistniejące. Dlatego przed większymi zmianami w diecie - zwłaszcza przy suplementacji błonnika - warto porozmawiać z lekarzem lub dietetykiem.

Jak łatwo zwiększyć ilość błonnika po 50.?

Nie chodzi o rewolucję w kuchni, lecz o kilka świadomych wyborów. Oto pięć prostych kroków, które ci pomogą:

1. Jedz więcej warzyw i owoców - każdego dnia

Awokado, brokuły, warzywa liściaste, brukselka, jabłka czy jagody to naturalne i łatwo dostępne źródła błonnika. Warto, by warzywa pojawiały się w każdym głównym posiłku.

2. Wzmocnij jelita nasionami i roślinami strączkowymi

Siemię lniane i nasiona chia wspierają trawienie i mogą zapobiegać zaparciom. Orzechy, soczewica czy fasola również dostarczają błonnika i białka, co jest szczególnie korzystne po 50. roku życia.

3. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Zamiana białego pieczywa na pełnoziarniste lub z dodatkiem otrąb to jeden z najprostszych sposobów na codzienne zwiększenie ilości błonnika - bez zmiany przyzwyczajeń kulinarnych.

4. Zwracaj uwagę na napoje funkcjonalne

Na rynku pojawiają się napoje probiotyczne i prebiotyczne zawierające od kilku do kilkunastu gramów błonnika w porcji. Mogą być dobrym uzupełnieniem diety,

zwłaszcza przy problemach jelitowych.

5. Rozważ suplementy, ale ostrożnie

Błonnik w proszku można dodać do jogurtu lub koktajlu, jednak suplementację warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem - szczególnie jeśli przyjmujesz leki lub masz choroby przewlekłe.

WAŻNE

Jelita lubią błonnik

- Jelita mają swoje „ulubione jedzenie” i jest nim właśnie błonnik - podkreśla dr Kellyann Petrucci, eksperta ds. żywienia. To on odżywia dobre bakterie jelitowe, wspiera mikrobiotę i pośrednio wpływa nie tylko na trawienie, ale także na odporność i samopoczucie.

Statystyki są niepokojące. Większość dorosłych nie dostarcza organizmowi wystarczającej ilości błonnika.

Tymczasem według zaleceń:

● kobiety po 50. roku życia powinny spożywać ok. 21 g błonnika dziennie,

● mężczyźni po 50. roku życia - ok. 30 g dziennie. W praktyce wiele osób dostarcza jedynie 10-15 g błonnika, czyli nawet o połowę za mało

Porządek w życiu daje szczęście i wolność



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Paulina Gałązka nie mieści się

Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami”. To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczę się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.

Dua Lipa beztrósko spacerowała

Brytyjska gwiazda popu odwiedziła Warszawę. Zatrzymała się w ulubionym przez zachodnich celebrytów pięciogwiazdkowym hotelu Rafles Europejski w Warszawie. W ciągu dnia beztrósko spacerowała ulicami stolicy bez jakichkolwiek ochroniarzy. Rozpoznana przez kilka fanek, zrobiła sobie z nimi selfie.

Roman Polański wyciągnął wykałaczkę

Mimo że słynny reżyser ma utrudnione podróżowanie ze względu na amerykański nakaz aresztowania, w Polsce może czuć się bezpiecznie. Dlatego w minionym tygodniu odwiedził Łódź, by obejrzeć premierowy pokaz zrekonstruowanego cyfrowego „Pianisty”. Spotkał się tam też z publicznością. Kilka dni później paparazzi przyłapali filmowca wychodzącego z jednego z warszawskich sklepów tytoniowych, jak beztrósko wyciąga wykałaczkę z kieszeni i wkłada ją między zęby. (GZL) Fot. Arkadiusz Gola



W TELEWIZJI



Pan Anatol szuka miliona

Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów pocziwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna lwona, pada ofiarą niecných gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip

TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA

TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic

TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.

KRZYŻÓWKA NR 65

Poziomo:

- 1) w parze z hubką roznieci ogień,
- 5) legislacyjna stolica RPA,
- 9) rzecz nietykalna, świętość,
- 10) „O jeden ... za daleko”, film wojenny,
- 12) ustna reprimenda, polajanka,
- 14) tajne sprzysiężenie, spiszek,
- 15) warszawska hala sportowo-widowiskowa,
- 17) duży instrument perkusyjny,
- 18) żywi się liśćmi eukaliptusa,
- 21) ozdoba zimowej czapki,
- 23) błyskowa lub naftowa,
- 28) kotlina w Tatrach Wysokich,
- 29) oddawane do przechowalni,
- 32) nielot z Nowej Gwinei i Australii,
- 36) imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość”,
- 37) żalosne ujadanie burka,
- 38) zdenerwowanie przed publicznym występem,
- 39) „Biała Gwiazda” z Krakowa,
- 40) wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:

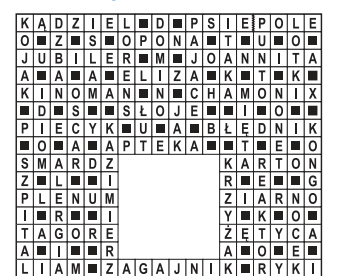
- 1) pojemnik z wikliny,
- 2) coś budzące przerażenie, bojaźń,
- 3) model rosyjskiej Łady,
- 4) ... von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
- 5) wyspa znana z produkcji cygar,
- 6) drapieżny kuzyn psa,
- 7) instrument perkusyjny z Afryki,
- 8) interwał złożony z oktawy i tercji,



- 11) mieszanina metali,
- 13) planeta Układu Słonecznego,
- 16) łączy łopatkę z barkiem,
- 19) postać w sztuce teatralnej,
- 20) Elza z afrykańskiego buszu,
- 22) konkurent firmy Leroy Merlin,
- 24) słodki, aromatyczny likier kminkowy,
- 25) eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
- 26) informacje zawarte na dysku,

- 27) nosorożec lub antylopa,
- 29) okrągły element murów obronnych,
- 30) laufer na szachownicy,
- 31) magazyn poświęcony modzie,
- 33) skrywa małżeńskie sekrety,
- 34) „... z Doliny Młynów”, serial telewizyjny,
- 35) dawniej kierował spławem drewna.

ROZWIĄZANIE NR 64



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerą rozmowa pomoże rozwiązać nieporozumienia.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzny równowagę. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykrzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów. **Waga (23.09 - 22.10)** Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

Rząd chce zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów

Barbara Wesoła
Pieniądze

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów.

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów. Projekt doprecyzowuje m.in. sposób badania zdolności kredytowej oraz zasady stosowania tzw. sankcji kredytu darmowego. Nowe przepisy są związane z koniecznością wdrożenia unijnej dyrektywy do polskiego prawa.

Potrzeba przygotowania nowej ustawy wynika z obowiązku wdrożenia do polskiego prawa przepisów unijnej dyrektywy dotyczącej kredytu konsumenckiego. Jak wskazano w ocenie skutków regulacji, zakres zmian jest na tyle szeroki, że zdecydowano się na opracowanie nowego aktu prawnego.

Pierwsza wersja projektu została opublikowana w lipcu ubiegłego roku na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Przedstawiona niedawno nowa wersja uwzględnia zmiany wypracowane podczas uzgodnień międzyresortowych. Przepisy przygotowane przez Urząd



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Ochrony Konkurencji i Konsumentów mają określić m.in. zasady zawierania umów o kredyt konsumencki, obowiązki kredytodawców i pośredników kredytowych oraz prawa konsumentów.

Zmiany w badaniu zdolności kredytowej

W nowym projekcie doprecyzowano zasady badania zdolności kredytowej konsumenta. Wprowadzono również definicję tego pojęcia.

Zgodnie z projektem ocena zdolności kredytowej ma ozna-

czać sprawdzenie, czy konsument jest w stanie spłacić całkowitą kwotę kredytu zgodnie z warunkami umowy.

Badanie zdolności kredytowej powinno opierać się m.in. na informacjach o dochodach i wydatkach klienta oraz innych danych dotyczących jego sytuacji finansowej. Informacje te muszą być odpowiednio weryfikowane, a zakres analizy ma być proporcjonalny do wartości kredytu i ryzyka z nim związanego.

Jeżeli ocena zostanie wykonana automatycznie, konsu-

ment będzie miał prawo do tzw. bezpłatnej interwencji ludzkiej, czyli wyjaśnienia sposobu dokonania oceny i czynników, które na nią wpłynęły.

Sankcja kredytu darmowego

Zmiany dotyczą także tzw. sankcji kredytu darmowego. Jest to kara dla kredytodawcy za naruszenie obowiązków wobec klienta. W takiej sytuacji konsument musi zwrócić jedynie pożyczony kapitał, a bank oddaje prowizję i inne opłaty pobrane przy udzieleniu kre-

dytu. Projekt rozszerza zakres stosowania tej sankcji. Przykładowo miałyby ona obowiązywać, gdy kredyt został udzielony bez jednoznacznej zgody konsumenta lub bez przeprowadzenia oceny jego zdolności kredytowej.

Wprowadzono także tzw. sankcję kredytu półdarmowego. Wówczas klient zwraca kredyt wraz z odsetkami w wysokości połowy odsetek umownych, np. gdy bank naruszył obowiązek przekazania określonych informacji w umowie.

Spór o zakres sankcji

Kwestia sankcji kredytu darmowego była jednym z najbardziej dyskutowanych elementów projektu. Związek Banków Polskich wskazywał, że zasady jej stosowania powinny być proste i przejrzyste, a poprzednie propozycje przepisów mogły je nadmiernie komplikować. Bankowcy podnosili również, że sankcja jest obecnie często wykorzystywana przez kancelarie prawne w sporach z instytucjami finansowymi. Z kolei reprezentująca konsumentów mec. Karolina Piławska zwracała uwagę, że zbyt słaba sankcja mogłaby ograniczyć możliwość skutecznej ochrony kredytobiorców i prowadzić do rozbieżności w orzecznictwie sądów.

Zmiany w reklamach

Projekt wprowadza również nowe zasady dotyczące reklam kredytu konsumenckiego. Kredytodawcy będą musieli informować w reklamach, że zaciągnięcie kredytu wiąże się z kosztami. Zakazane ma być sugerowanie, że kredyt poprawia sytuację finansową klienta lub że inne zobowiązania nie mają wpływu na ocenę zdolności kredytowej. Nie będzie można także przedstawiać kredytu jako formy oszczędzania pieniędzy.

Więcej informacji dla klientów

Projekt przewiduje także uproszczenie informacji przekazywanych przed zawarciem umowy, tak aby były bardziej zrozumiałe dla klientów. Najważniejsze informacje o kredycie mają znaleźć się na pierwszych stronach formularza informacyjnego. Kredytodawca będzie również zobowiązany do udzielania bezpłatnych wyjaśnień dotyczących proponowanej umowy, aby klient mógł ocenić, czy dany kredyt jest dopasowany do jego potrzeb i sytuacji finansowej. Nowe przepisy mają także wyeliminować możliwość domniemywania tzw. milczącej zgody na zawarcie umowy o kredyt konsumencki lub dodatkową usługę. ©P

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

REKLAMA 0011515670

OBWIESZCZENIE

Postanowieniem z dnia 21 kwietnia 2026 r. w sprawie VII GUp 24/11 Sąd Rejonowy w Koszalinie VII stwierdził zakończenie postępowania upadłościowego Tadeusza Banasia. Wierzycielom przysługuje prawo do zażalenia do Sądu Okręgowego w Szczecinie, które można wnieść w terminie 7 dni od daty ukazania się obwieszczenia.

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlećisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk strona KOBIEC

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Burroughs. Powrót do literackich trzewi XX wieku.

Jerzy Wicher
Szczecin

Spotkanie wokół twórczości Williama S. Burroughsa, jednego z najbardziej kontrowersyjnych i wpływowych autorów XX wieku, stanie się pretekstem do rozmowy o granicach literatury, świadomości i współczesnej kultury. Okazją jest wydanie przez Wydawnictwo Okultura dwóch książek: „Mojej edukacji. Księgi snów” oraz „Listów o yage”, napisanych wspólnie z Allenem Ginsbergiem.

Nowe przekłady eksperymentalnych dzieł ikon pokolenia beatników przypominają, jak bardzo ich twórczość wymykała się schematom. Spotkanie, które poprowadzi Jolanta Gęgotek, będzie okazją do rozmowy z tłumaczami: Dariuszem Misiuną i Andrzejem Wojtasikiem. W centrum znajdują się pytania o fenomen beatników – ich kontrkulturowy styl życia, artystyczne strategie oraz odwagę w podejmowaniu tematów tabu. Nie zabraknie także wątków dotyczących tożsamości queer, eksperymentów psychodelicznych czy prób „egzorcyzmowania” własnych demonów poprzez literaturę. Organizatorzy stawiają też pytania bardziej prowokacyjne: czy Burroughs był wizjonerem posthumanizmu i „psychodelicznego



Dziś w Trafo znurzymy się w literacki świat połowy XX wieku. Przede wszystkim poprzez powrót do kultury beatników. W planach koncert, rozmowy o literaturze i kolaż muzyczno-słowny. Początek o godz. 18

Podróż do Amazonii i w głąb umysłu

„Listy o yage” to zapis wyprawy Burroughsa do Amazonii z początku lat 50., gdzie pisarz poszukiwał tajemniczego napoju mającego rzekomo wywoływać zdolności telepatyczne. Książka jest jednocześnie literackim eksperymentem – formą dialogu między Burroughsem a Ginsbergiem, w którym rzeczywistość miesza się z fikcją, a narracja przypomina halucynacyjną podróż. To także zapis epoki, która – jak się dziś wydaje – nadeszła ina-

czej, niż przewidywali jej uczestnicy. „Listy o yage” można czytać zarówno jako dokument, jak i jako powieść łotrzykowską, gdzie granice prawdy są płynne, a stawką pozostaje doświadczenie samego autora.

Z kolei „Moja edukacja. Księga snów” to ostatnie dzieło Burroughsa i jego literacki testament. Autor eksploruje w nim przestrzeń snu jako pole walki z własnymi lękami i pamięcią. W surrealistycznych wizjach pojawiają się duchy przeszłości, dawni kochankowie czy fantastyczne postacie, a język zostaje rozmontowany i złożony na nowo. To książka osobista i jednocześnie chłodna

w analizie – pożegnanie i próba zrozumienia mechanizmów ludzkiej świadomości. Burroughs pokazuje śnienie jako ostatni akt oporu wobec rzeczywistości.

Muzyka, słowo i sceniczny debiut

Wydarzenie nie ograniczy się jednak do rozmowy o literaturze. Spotkanie otworzy kolaż muzyczno-słowny Rafała Iwańskiego. Jego występ wprowadzi uczestników w transowy, eksperymentalny klimat korespondujący z twórczością beatników. Zwieńczeniem wieczoru będzie koncert zespołu Wielkie Jagnię Warstwy Średniej.

KRÓTKO

SZCZECIN

Piosenki znane i lubiane



Alex Marek feat. Natalia Grzywacz - duet muzyczny prezentujący nowoczesne interpretacje światowych hitów w autorskim, eleganckim stylu. Artyści łączą świeżą energię z ponadczasowymi melodiami, tworząc spójne i angażujące koncerty. Ich występy wyróżniają się emocjonalnym przekazem i sceniczną charyzmą. Środa, Cafe 22, godz. 20

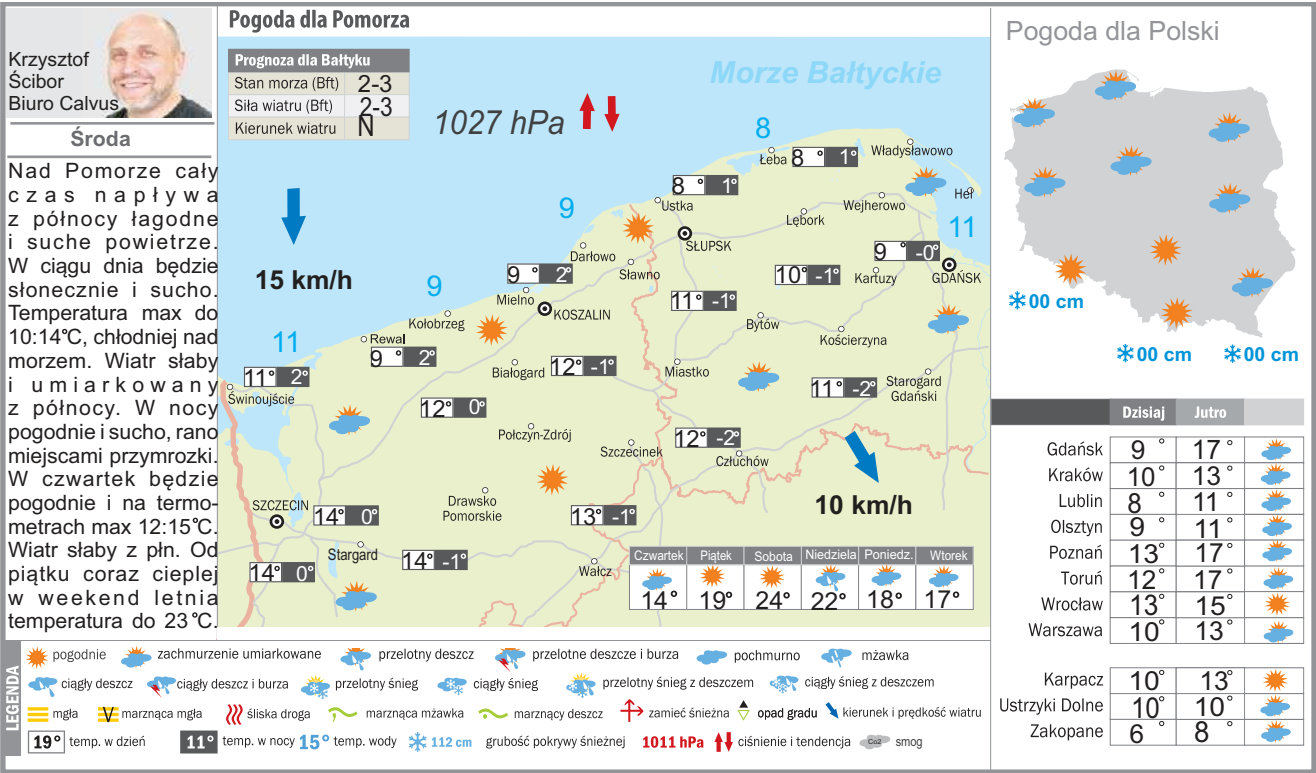
KOSZALIN

Cejrowski prosto z dżungli

Wyjątkowe wydarzenie, w którym Pan Cejrowski z mikrofonem na pustej scenie zabiera publiczność w świat dżungli, jednak pełen humoru, anegdot i niecodziennych historii. Bez rekwizytów, śpiewu czy tańca – są za to prawdziwe opowieści, które co chwilę wywołują salwy śmiechu. Wojciech Cejrowski nie wciela się w postaci ani nie odgrywa skeczy – opowiada, bawiąc swoją cha-

ryzmą i błyskotliwością. to ma być wieczór pełen niezapomnianych wrażeń: historie przedstawione w stylu amerykańskiego stand-upu, możliwość zakupu książek Wojciecha Cejrowskiego, autografy i wspólne zdjęcia dla każdego uczestnika spotkania, i przede wszystkim – dużą dawkę pozytywnej energii i wyjątkowego humoru! Czwartek, CK105, godz. 18

POGODA



SŁUPSK

Ogród Społeczny BGSW



Warsztaty fotografii alternatywnej antotypia – jednej z najstarszych i najbardziej poetyckich technik obrazowania, opisanej w XIX wieku przez Johna Herschela. Podczas spotkania stworzymy obrazy malowane słońcem – bez chemii, bez aparatu, w 100% z naturalnych barwników roślinnych. Wykorzystamy liście, kwiaty i owoce, by odkryć, jak światło powoli zapisuje ślad na papierze. To twórcze doświadczenie łączy sztukę, naturę i uważność, pozwalając na chwilę zwolnić i zanurzyć się w procesie. Czwartek, Podgrodzie, godz. 16

Polka wraca do „żywych”. Iga Świątek gotowa na Rzym

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Wiemy już, kiedy Iga Świątek wkroczy na kort ziemny rzymskiego kompleksu „Foro Italico”. Nastąpi to szybciej niż przewidywaliśmy po pechowym występie na turnieju w Madrycie.

Otóż, jak informują organizatorzy turnieju WTA 1000 - „Internazionali BNL d'Italia” (pula nagród: 8 312 293 dolarów), Raszynianka pojawi się na pierwszym treningu jeszcze dzisiaj, tj. w środę, 29 kwietnia.

Przypomnijmy, że kilkanaście godzin wcześniej, w 1/8 finału turnieju w Madrycie, Coco Gauff przegrała z Czeszką Lindą Noskovą 4:6, 6:1, 6:7(5), a to oznacza, że w najnowszym notowaniu rankingu światowego Polka wyprzedzi amerykańską tenisistkę i awansuje na 3. miejsce.

W hiszpańskiej metropolii Iga Świątek odpadła już w 3. rundzie - skrecowała w meczu z Amerykanką Ann Li z powodu problemów zdrowotnych przy stanie 6:7(4), 6:2, 0:3.

Tegoroczna edycja turnieju „Mutua Madrid Open” - i to zarówno w przypadku tenisistek, jak i tenisistów - w ogóle jest nietypowa. Z gry w jednym z najbardziej zielonych miast w Europie zrezygnowało bowiem ponad 20 pań i panów (m.in. Rosjanka Ludmiła Samsonowa, Amerykanka Madison Keys i Chorwat Marin Čilić)...

W minioną niedzielę wspomniana Coco Gauff - która rok temu pokonała Świątek w półfinale madryckich zmagania - zwirowała na korcie podczas pojedynku z Rumunką Soraną Cirstea.

Przyczyną dolegliwości zdrowotnych był najprawdo-



FOT. MANU FERNANDEZ/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Iga Świątek wciąż myśli o powrocie na szczyt rankingu tenisistek. Kolejnym krokiem będzie Rzym

podobnie wirus szerzący się drogą pokarmową.

Nasza tenisistka po raz czwarty w karierze poddała mecz.

„Co mogę powiedzieć? - napisała w mediach społecznościowych Iga Świątek. „To był naprawdę ciężki dzień. Boli to, że nie miałam pełnej kontroli nad swoją grą ani nad każdą decyzją. Dziś jest już trochę lepiej i poświęcę najbliższy dzień lub dwa na pełną regenerację. Potem ruszymy dalej z jeszcze cięższą pracą. Jestem naprawdę podekscytowana kolejnym turniejem w Rzymie”.

Jak podał serwis Puntodebreak.com, przyczyną masowego zatrucia mogły być ser-

wowane w trakcie imprezy rozgrywanej w kompleksie „Caja Magica” tacos z krewetkami...

Przed elitą tenisową ostatni duży turniej przed wielkoszlemowym French Open.

Słynne „Foro Italico” to kompleks sportowy usytuowany nad Tybrem, na zboczach wzgórza Monte Mario. Kibice tenisa dobrze znają trzy najważniejsze korty: główny, Stadio Centrale o pojemności 10 400 widzów, Stadio Nicola Pietrangeli (dawniej Stadio Pallacorda) z 3500 miejscami dla kibiców oraz Grand Stand Arena.

W tym roku, nastąpi otwarcie nowego kortu, „SuperTen-

nis”, w okolicach Campo Centrale, w pobliżu dawnego schroniska młodzieżowego przy Viale delle Olimpiadi.

Kort tenisowy zostanie również zainstalowany na Piazza del Popolo, gdzie goście będą mogli bezpłatnie oglądać treningi, mecze pokazowe i niektóre mecze eliminacji.

W Rzymie Iga Świątek triumfowała trzykrotnie: w 2021 roku pokonała w finale Czeszkę Karolinę Pliskovą 6:0, 6:0, rok później wygrała z Tunezyjką Ons Jabeur 6:2, 6:2, a w 2024 roku z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:2, 6:3!

Turniej WTA 1000 w Rzymie potrwa od 5 do 16 maja br. Tytułu broni Jasmine Paolini, która w finale pokonała Coco Gauff 6:4, 6:2.

Na liście zgłoszeń są również Magdalena Fręch i Magda Linette.

Piękny gest

Przed wylotem do Rzymu Iga Świątek włączyła się w rekordową akcję charytatywną Łatwoganga i wsparła fundację Cancer Fighters. Nasza tenisistka nie tylko przekazała pokazną kwotę pieniędzy, ale dołożyła też wyjątkowy prezent dla kibiców.

- Cześć, tu Iga. To, co się wydarzyło w ramach akcji Cancer Fighters, jest naprawdę niebywałe, bo pokazuje prawdziwą solidarność i to, jak ogromny wpływ możemy mieć, gdy robimy rzeczy razem” - powiedział w nagraniu.

Tenisistka zadeklarowała, że przekaże 100 000 złotych na rzecz fundacji. A to nie wszystko. - Chciałabym wesprzeć akcję, przekazując 100 tysięcy złotych, ale i dwa bilety na mój mecz na Wimbledonie, więc ogromnie zapraszam - przekazała Raszynianka.

©©

Maciej Skorża nie jest już trenerem japońskiego zespołu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Maciej Skorża stracił pracę w odległej Japonii. Umowę z tamtejszą Uravą Red Diamonds rozwiązał za porozumieniem stron po fatalnej serii siedmiu ligowych porażek z rzędu.

Razem ze Skorżą z Urawy odszedł jego wieloletni asystent Rafał Janas. W japońskiej drużynie byli razem od sierpnia 2024 roku. Wcześniej mieli też okazję pracować z tą drużyną od listopada 2022 do końca 2023 roku. Wtedy udało się sięgnąć po azjatycką Ligę Mistrzów. Za sukces uznano też dwukrotnie udział w Klubowych Mistrzostwach Świata, podczas których była okazja zmierzyć się z Manchesterem City (porażka 0:3) czy Interem Mediolan (1:2).

Skorża to jeden z najbardziej utytułowanych polskich trenerów. Cztery razy zdobył mistrzostwo Polski, trzy razy Puchar Polski i raz Superpuchar. Pracował w największych klu-

bach: od Wisły Kraków, przez Legię Warszawa, aż po Lecha Poznań.

Z polskiej piłki odszedł na własnych zasadach. Z pracy w Lechu zrezygnował zaraz po zdobyciu drugiego tytułu, w czerwcu 2022 roku. Wiele razy łączono go z reprezentacją Polski. Mało tego, po zwolnieniu Michała Probiezja dostał propozycję od prezesa PZPN Cezarego Kuleszy. - To byłby zaszczyt, ale w tej chwili są inne cele przede mną - argumentował swoją odmowę Skorża, który postanowił się wtedy skupić na pracy w Urawie.

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Skorża. Plotki w sprawie Wisły Kraków zdementował już zawczasu jej prezes Jarosław Królewski, gdy pytanego, czy zatrudni 54-latkę w roli menedżera. Nie ma póki co też tematu kolejnego powrotu do Lecha Poznań, choć w nim niejasna pozostaje przyszłość Nielsa Frederiksena pędzącego po drugie mistrzostwo Polski z rzędu. ©©



FOT. GREGORY BULL/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Maciej Skorża

Bruk-Bet Termalica Nieciecza spadnie? Z czego ją zapamiętamy

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że to Bruk-Bet Termalica Nieciecza jako pierwsza spadnie z PKO Ekstraklasy. Z czego zapamiętamy ją w elicie?

Jedynie cud mógłby sprawić, że drużyna Słoników pozostanie w elicie. Na cztery kolejki traci bowiem aż dziewięć punktów do ostatniego bezpiecznego miejsca zajmowanego obecnie

przez Legię Warszawa. Mało tego, oprócz domowego rewanżu z nią musi jeszcze pojechać do silnego GKS Katowice i walczącej o byt Arki Gdynia, a także podjąć na koniec nieobliczalną Lechię Gdańsk.

Z czego Termalica ma prawo być dumna? Choćby z wygranego dwumeczu przeciwko Jagiellonii Białystok. Na inaugurację sprawiła gigantyczną niespodziankę. Spuściła wtedy prawdziwy łomot, wygrywając w delegacji aż 4:0. Dwie bramki zdobył Krzysztof Kubica, po jednej dołożyli Morgan

Faßbender z Kamilem Zapolnikiem. Ten ostatni bramkę zdobył decydującą o wygranej 2:1 w grudniowym rewanżu.

Gole z rożnych

Gole z karnych to chleb powszedni w ekstraklasie. Gole z wolnych zdarzają się. Ale te z rożnych to już prawdziwy unikat. I właśnie w wielkanocną kolejkę Damian Hilbrycht z Termaliki takim nas wszystkich zaskoczył, pokonując Piastę Gliwice w wygranym 3:2 spotkaniu. Pomogły sprzyjający wiatr i oślepiające bramkarza słońce.

- Ładniejszego gola w karierze nie strzeliłem - przyznał wtedy bohater przed kamerą Canal+ Sport.

Duma z pięknej murawy

W Niecieczy mogą być dumni też ze swojego dywanu, bo tak w slangu piłkarskim mówi się na piękną murawę. Tamtejsi greenkeeperzy odpowiedzialni za jej stan wykonali tytaniczną pracę, zwłaszcza po srogiej zimie. Po sezonie Polski Związek Piłkarzy przedstawi ranking muraw na podstawie głosów ze środowiska i już dziś

możemy zakładać w ciemno, że Termalica będzie w ścisłej czołówce, jeśli nie na samym szczycie.

Nie zmieniali trenera

Państwo Danuta i Krzysztof Witkowscy, bo to oni są właścicielami klubu, odznaczyli się w lidze wyjątkową cierpliwością. Gdy inni zmieniali trenerów po dwa albo i trzy razy, oni niezmiennie wierzyli w Marcina Broszę, który wywalczył ekstraklasę. Wygląda na to, że 53-latek szansę otrzyma również w przyszłym sezonie, jego kon-

trakt obowiązuje bowiem do czerwca przyszłego roku.

Ograli Legię

Z czego jeszcze zapamiętamy Niecieczan? Otóż nikt nie odbierze im satysfakcji z ogrania Legii Warszawa przy Łazienkowskiej. W listopadzie sprawili sensację, zwyciężając 2:1. Decydująca bramka Andrzeja Trubehy padła rzutem na taśmę - w 94 minucie. - Każdy z nas powinien spojrzeć w lustro - grzmiał wtedy ówczesny trener stołecznej drużyny Inaki Astiz. ©©

Tylko cud może uratować Arkę

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Arka Gdynia zagrała kompromitująco słabo w meczu o życie z Piastem w Gliwicach. Żółto-niebiescy zrobili duży krok... w kierunku spadku z PKO Ekstraklasy.

Piast Gliwice	4 (1)
Arka Gdynia	1 (0)

Bramki: 1:0 Quentin Boisgard (10), 2:0 Filip Borowski (47), 2:1 Dawid Kocyła (54), 3:1 Igor Drapiński (81), 4:1 Hugo Vallejo (90)

Piast: Holec - Borowski, Rivas, Drapiński, Lewicki (60 Fikaj) - Lokilo (68 Leśniak), Tomasiewicz (78 Chrapek), Diczek, Félix, Sanca (60 Vallejo) - Boisgard (68 Barkowski)
Arka: Grobelny - Navarro (68 Zator), Szota, Marcjanik, Gojny - Kubiak (23 Kocyła), Nguiamba (46 Jakubczyk), Perea (82 Espiau), Kerk, Rusyn (68 Oliveira) - Gutkovskis

Sędziował: Szymon Marciniak (Płock)
Widzów: 4348

Dariusz Banasik, trener Arki, zapowiadał zmiany w składzie i słowa dotrzymał. W defensywie za Dominicka Zatora oraz Kike Hermoso zagraли Marc Navarro i Serafin Szota. Tych zmian można było się spodziewać, ale posadzenie na ławce Kamila Jakubczyka, za którego pojawił się Luis Perea, było niespodzianką. Trener Banasik chwalił Jakubczyka za mecz z Jagiellonią, ale w Gliwicach nie wystawił go do pierwszego składu ze względów taktycznych. Bana-

sik szybko musiał przyznać się do błędu, bo już od początku drugiej połowy wpuszcł Jakubczyka na boisko.

Arka grała najważniejszy mecz w tym roku, bo z bezpośrednim rywalem w walce o utrzymanie i w przypadku wygranej w Gliwicach opuściłaby strefę spadkową w tabeli PKO Ekstraklasy. Tymczasem przeciwko Piastowi drużyna żółto-niebieskich zagrała bardzo źle.

Gospodarze całkowicie zdominowali to spotkanie, a po zespole z Gdyni kompletnie nie było widać, że walczy o życie. Tragicznie w polu karnym zachował się Aurelien Nguiamba, który najpierw piłkę stracił, a potem sfaułował Jorge Felix. Tutaj Arka miała jeszcze szczęście, bo Patryk Diczek przestrześlił z rzutu karnego. Co się odwlecze... Już minutę później Quentin Boisgard świetnym strzałem głową otworzył wynik meczu. To początek nieszczęść, bo zaraz drużyna z Gdyni straciła kontuzjowanego Oskara Kubiaka, którego zastąpił Dawid Kocyła. Arka na boisku nadal nie istniała, a przegrywała tylko jedną bramką, bo świetnie bronił Jędrzej Grobelny. Tak było po strzałach Filipa Borowskiego i Jorge Felix. Arka miała tak naprawdę tylko jedną szansę, którą zmarnował Marc Navarro.

- Czuję frustrację, bo przegrywamy bardzo ważny mecz. Musimy wyciągnąć wnioski i pokazać się z dużo lepszej strony w drugiej połowie spo-



Aurélien Nguiamba z Arki próbuje zatrzymać Grzegorza Tomasiewicza

tkania. Z boiska wydaje mi się, że ciężko było zrobić coś więcej przy голу dla Piasta, ale musimy się lepiej zachowywać w takich sytuacjach - mówił w przerwie meczu Grobelny.

Druga połowa meczu zaczęła się fatalnie dla żółto-niebieskich, bo po serii błędów celnym strzałem popisał się Borowski. Arka wprawdzie szybko odpowiedziała i wróciła do gry po zagraniu Vladislava Gutkovskisa, które na kontaktowego gola zamienił Dawid Kocyła. Czy to odwróciło przebieg meczu? Nic bardziej mylnego. Piast dominował i w końcówce meczu poszedł za ciosem rozbijając zespół z Gdyni. Najpierw strzałem głową trafił Igor Drapiński, a wynik w doliczonym

czasie ustalił Hugo Vallejo. Ten gol pokazał pełnię kompromitacji defensywy Arki, bo najpierw bronił Grobelny, potem zespół gości uratowała poprzeczka, a trzecia próba była już skuteczna.

- Jak najbardziej zasłużenie przegraliśmy ten mecz, a wynik odzwierciedla to, co się działo na boisku. Mielśmy całkowicie inny plan na ten mecz. Źle weszliśmy, bo był rzut karny. Powtórzyły się te same błędy, które były w ostatnich meczach. Wychodzimy na drugą połowę bardzo zmobilizowani, skoncentrowani i dostajemy bramkę na 2:0. Sytuacja robi się bardzo, bardzo trudna. Udało się odpowiedzieć bramką kontaktową, ale potem, szczerze powiem, że jest wiele rzeczy do zapamię-

nia. Bardzo słabo graliśmy w defensywie i przeciwnik miał bardzo wiele sytuacji. A już czwarta bramka to kuriozum. Poprzeczka, dobijanie, potem zawodnik w ogóle nieatakowany w polu karnym. Na pewno jest wiele zastrzeżeń, jeżeli chodzi o naszą grę w defensywie, o naszą dyspozycję, no i przede wszystkim o to, jak się zaprezentowaliśmy - szczerze powiedział Dariusz Banasik, trener Arki.

Arka jeszcze nie spadła z PKO Ekstraklasy, bo do miejsca bezpiecznego traci trzy punkty, ale zrobiła duży krok w tym kierunku. Do utrzymania może potrzebować nawet trzech zwycięstw w czterech meczach, a zagra z trzema zespołami z czołowej czwórki ligi. Rywalami będą Lech Poznań (wyjazd), Górnik Zabrze (dom), Bruk-Bet Termalica Nieciecza (dom) i Raków Częstochowa (wyjazd), a to bardzo trudny terminarz.

- Mamy trudny terminarz, bo jedziemy teraz do Lecha, który jest rozpędzony. Musi być jakaś reakcja z naszej strony, ze strony zawodników, bo jeżeli będziemy tak grali na wyjazdach, tracili bramki w taki prosty sposób, to będzie bardzo ciężko o dobre wyniki. W porównaniu z ostatnim meczem zrobiliśmy cztery zmiany. Próbowaliśmy poprawić grę w obronie, ale widać, że to w tej chwili jest naszym dosyć dużym problemem naszym i niewiele czasu zostało, żeby to skorygować - powiedział trener Banasik.

KRÓTKO

KARATE

Sukcesy Dębnickiego Klubu Karate

X Ogólnopolskie Zawody Karate Goju-Ryu odbyły się w Gdyni z udziałem Polaków i Ukraińców do 18. roku życia. Podopieczni Krzysztofa Lehmana z Dębnickiego Klubu Karate Goju-Ryu zdobyli łącznie 12 medali: 7 złotych, 1 srebrny oraz 4 brązowe.

Największe sukcesy odnieśli: Kacper Czerwiński, Filip Kieraś, Filip Sadowski (po 2 złote - w Makiwara-kumite oraz Sumo-grappling). Na podium stawali także: Laura Śmigielska, Aleksander Śmigielski, Franciszek Bogacki.

BIEGI

Spełnione marzenie

Łukasz Thustek z Bryzzy Postomino wziął udział w TCS London Marathon. - Wrażenia z tej imprezy są niesamowite. Organizacja, kibice... Pierwszy raz lży polecały mi przed startem, a biegiem już kilka lat - mówił po rywalizacji.

Wcześniej Thustek startował w maratonie w Berlinie, a przed nim start w Atenach.

PIŁKA RĘCZNA

Wybrzeże o półfinał

PGE Wybrzeże Gdańsk, które na wyjeździe ograło Chrobrego Głogów 33:25 (18:9), dziś rozegra rewanżowe spotkanie, którego stawką jest półfinał Superligi.

Mecz w Ergo Arenie rozpocznie się o godz. 20.30. Jeśli awans do półfinału przypieczętuje Wybrzeże to pierwszy mecz półfinałowy z Wisłą Płock (w ćwierćfinale odniosła dwa zwycięstwa ze Stalą Mielec) odbędzie się w poniedziałek, 4 maja o godz. 20.30, też w hali Ergo Arena.

W drugim półfinale są już Industria Kielce (wyeliminowała 2:0 Netland MKS Kalisz) oraz Rebud KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski (wyeliminowała różnicą bramek Energę Bank PBS MMTS Kwidzyn). W półfinale też gra się mecz i rewanż.

ŻUŻEL

Wybrzeże bez wygranej

Zawodnicy z Gdańska czekają na pierwsze zwycięstwo w Krajowej Lidze Żużlowej.

Wybrzeże zremisowało w swoim drugim występie tych rozgrywek na torze w Gnieźnie z Ultrapurem Omegą 45:45. W Gnieźnie wyróżnili się Tim Sorensen oraz Timo Lahti, którzy zdobyli po 11 punktów. Wybrzeże prowadziło 40:38 przed biegami nominowanymi, a i tak nie zdołało wygrać. W niedzielę o godz. 16 żużlowcy Wybrzeża w końcu przywitają kibiców przy ul. Zawodników. Pojedną ekipę Śląska Świętochłowice w 4. kolejce. (red)

Tczewska tenisistka Weronika Ewald znów zagrała w finale turnieju

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

TENIS. Pochodząca z Tczewa tenisistka Weronika Ewald (Gdańska Akademia Tenisowa) po raz drugi wystąpiła w finale imprezy rangi ITF W35 na szczęśliwych kortach w Szarm el-Szejk.

20-letnia Weronika Ewald ma w dorobku dwa singlowe zwycięstwa odniesione w turniejach ITF W15 rozgrywanych na twardej nawierzchni w egipskim kurorcie, w 2023 i 2025 roku. W grudniu była tam też w finale imprezy ITF W35 i nie wykorzystwała piłki meczowej przeciwko bardziej utytułowanej Francuzce Julie Belgraver i przegrała w trzech setach.

- Na pewno Szarm el-Szejk to moje szczęśliwe miejsce, lubię tu przyjeżdżać i grać, za-

wsze świetnie się tu czuję i bardzo odpowiadają mi tutejsze twarde korty. Zresztą to widać po moich najlepszych wynikach i dwóch tytułach wywalczonych tu w singlu. Niedzielną finał nie ułożył się po mojej myśli, rywalka zagrała świetnie, a u mnie być może wyszło trochę zmęczenie czterema poprzednimi meczami - wyjaśnia Weronika Ewald.

Weronika w drodze do finału wygrała z Laimą Wladson z Uzbekistanu 2:6, 6:4, 6:1 (wyszła ze stanu 2:6, 1:4) oraz Anną Snigriewą 4:6, 6:4, 6:3. W ćwierćfinale pokonała Darię Zelinską 4:6, 6:4, 7:5, a w półfinale okazała się lepsza od Egipcjanki Lamis Alhussein Abdel-Aziz (nr 6) 6:1, 5:7, 6:4 (drugiego seta przegrała ze stanu 5:3). Polka uległa w decydującym meczu 1:6, 4:6 Holenderce Stephanie Visscher.

Ponadto w deblu, razem z Moniką Stankiewicz, osiągnęła ćwierćfinał po wygranej z Egipcjanką Amirą Badawim i Szwajcarką Ivą Ivanovic 6:1, 6:7 (2-7), 10-5. W nim późniejszym triumfatorce imprezy Martynie Kubce i Słowaczce Katarinie Kuzmowej (nr 1 w drabinie) 2:6, 4:6.

- Jestem bardzo zadowolona z tego tygodnia, bo bardzo potrzebowałam jak najwięcej meczów, żeby złapać ogranie po przymusowej przerwie od startów. W marcu grałam eliminacje dwóch ITF-ów „50tek” we Francji, skąd wróciłam z urazem nadgarstka. Planowałam krótki odpoczynek, ale ten się mocno przeciągnął. W okolicach Wielkanocy złapałam poważną infekcję wirusową, prawdopodobnie był to COVID. W sumie przez pięć dni leżałam w łóżku, a potem jeszcze byłam



Weronika Ewald tuż po finałowym meczu z Holenderką Stephanie Visscher na kortach w Szarm el-Szejk

osłabiona, więc nie mogłam trenować na korcie jeszcze przez kilka dni - wspomina Ewald, aktualnie 387. w rankingu WTA.

Być może wkrótce poprawi swój życiowy ranking, bo najbliższe dwa tygodnie spędzi w Łopocie, gdzie wystartuje w turniejach ITF W75 oraz W50.

- Staramy się podchodzić ze spokojem, tak jak tu w Egipcie.