

Łukasz Jankowski: Po cichu dokonuje się prywatyzacja ochrony zdrowia **str. 2**



FOT. WIKIPEDIA

Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze - str. 9
Pierwsze objawy alergii mogą poczuć seniorzy - str. 10

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa-czwartek
3-4.06.2026

Nr 127 (5885)
Nakład: 4.340 egz.

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

LUDZIE

Grzegorz Ganiszewski z Koszalina został najlepszym instruktorem jazdy w Polsce **str. 3**



FOT. MATERIAŁY WŁASNE

W spółdzielni czekają na Walne Zgromadzenie

Przed nami Walne Zgromadzenie spółdzielni mieszkaniowej „Na Skarpie” w Koszalinie. To ogromna spółdzielnia, która mierzy się jednak z poważnymi problemami **str. 3**

Kraj. Koniec ze smartfonami w podstawówkach. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września **str. 7**

Świat. Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero **str. 8**

PRAWO MASZ MNIEJ NIŻ 16 LAT I JEDZIESZ BEZ KASKU? BĘDZIE KARA

Rowerowy kask to już obowiązek

Joanna Boroń
Region

Kask ratuje życie. Lekarze urazówki, strażacy i policjanci, którzy są pierwsi na miejscu wypadków, nie mają co do tego żadnych wątpliwości. Swoim dzieciom każą nosić kaski od dawna.

Ustawodawca zdecydował, że od 3 czerwca dziecko do lat 16 musi rowerem lub hulajnogą jeździć w kasku. Dzieci do lat 7 przewożone na rowerze (w foteliku, przyczepce itp.) również muszą mieć na głowie kask.

- W przypadku jego braku mandat w wysokości 100 złotych nakłada się na rodzica lub opiekuna prawnego - mówi Paulina Wiśniewska-Basiak, oficer prasowa koszalińskiej komendy. - Ale to nie obawa przed mandatem powinna rodziców zmotywować do tego, by ich dzieci jeździły w kaskach. Jako policjanci nieraz widzieliśmy, do czego prowadzi ich brak. Tzw. niechronieni uczestnicy ruchu, czyli piesi, rowerzyści czy prowadzący hu-

lajnogę, w starciu z autem nie mają szans.

Bartosz Worona, funkcjonariusz koszalińskiej drogowki, obawia się przestrzegania nakazu w praktyce. - Tłumaczymy dzieciom i ich rodzicom przy każdej okazji, jak ważne jest noszenie kasku. Dziś mamy dodatkowy argument, czyli ustawowy obowiązek. Robimy, co możemy. Ale najważniejsze jest to, co zrobią rodzice, czy ten kask dziecku kupią i czy przekonają go do jego noszenia - podkreśla policjant.

O tym, że nieostrożna, wręcz brawurowa jazda na rowerze, rolkach czy na hulajnodze, zwłaszcza elektrycznej, może być opłakana w skutkach, mówi lek. med. Andrzej Jasiński, koordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej i Urazowo-Ortopedycznej w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie.

- Wśród pacjentów zdarzają się poszkodowani w wyniku upadku z roweru czy hulajnogi - potwierdza doktor. - Mam tu na myśli głównie hulajnogi elektryczne ze zdjętą blokadą prędkości. Podczas jazdy wystarczy niewielki uskok na drodze, coś małego, jak np. kamień, i delikwent „leci” przed sie-

bie. Ale wcześniej dostaje silne uderzenie kierownicą w brzuch. Zazwyczaj z powodu tego uderzenia dochodzi do poważnych uszkodzeń narządów wewnętrznych. Do tego taka osoba, „lecąc” do przodu, uderza głową - zdarza się, że bez kasku - o podłoże, krawężnik, kamień itd. I dochodzi do tragedii. Poszkodowany wskutek tego ma często liczne pęknięcia czaszki i rozległe obrażenia.

Według danych Komendy Głównej Policji w 2025 roku rowerzyści uczestniczyli w niemal 3,5 tys. wypadków drogowych, w których śmierć poniosło 155 rowerzystów.

Medycy z SOR w koszalińskim szpitalu, gdzie przyjmowane są dzieci, potwierdzają, że w ostatnim czasie wśród małych pacjentów byli m.in. poszkodowani w wyniku zabawy na trampolinie, jazdy na rolkach, rowerach, a także hulajnogach i skuterach. Te osoby doznały głównie złamań i stłuczeń. Ale są też zgłoszenia dużo poważniejsze, jak np. dotyczące 9-latkę, który spadł z roweru, wskutek czego doznał pęknięcia czaszki. Dziecko jechało bez kasku. ©®



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Od 3 czerwca dziecko do lat 16 musi rowerem lub hulajnogą jeździć w kasku. My zawsze zachęcaliśmy, aby najmłodsi rowerzyści takie kaski mieli, m.in. w trakcie naszych corocznych zawodów rowerkowych

Już w piątek: Puls i Tygodnik Regionów

● Mieszkaniec Sławna zgromadził kolekcję samochodów i motocykli PRL. Duży Fiat, Syrena, Polonez, SHL, WSK - do wyboru, do koloru

Zamów prenumeratę

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

Po cichu dokonuje się prywatyzacja ochrony zdrowia poprzez ograniczanie dostępności świadczeń publicznych

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z dr Łukaszem Jankowskim, wybranym na drugą kadencję prezesem Naczelnej Rady Lekarskiej.

Jaki jest dziś największy problem systemu zdrowia?

Brak adekwatnego finansowania i chaos organizacyjny. Dziś dominującą narracją nie jest już rozwój, inwestowanie czy poprawa jakości leczenia. Stało się nią oszczędzanie. Słyszymy: nie ma pieniędzy, trzeba jakoś wytrzymać, trzeba ograniczać koszty. To nie jest strategia dla ochrony zdrowia, tylko strategia przetrwania. Coraz częściej mam wrażenie, że funkcjonujemy w warunkach swoistej partyzantki. Szpitale zadłużają się, ogranicza się świadczenia, a problemy są jedynie przesuwane w czasie.

Używa pan bardzo mocnych słów.

Bo sytuacja jest poważna. Stoimy dziś przed ryzykiem chaotycznego zamykania części szpitali powiatowych, podczas gdy nie ma spójnej strategii restrukturyzacji systemu. Nie ma odpowiedzi na pytanie, które placówki powinny się rozwijać, które zmienić profil działalności, a które zostać włączone do większych sieci. W efekcie decyzje podejmowane są często pod presją zadłużenia, a nie rzeczywistych potrzeb zdrowotnych mieszkańców. Tymczasem ochrona zdrowia wymaga planowania w perspektywie wielu lat. Trzeba wiedzieć, ile lekarzy będziemy potrzebowali za dekadę, gdzie będą koncentrować się potrzeby zdrowotne związane ze starzeniem się społeczeństwa i jakie świadczenia powinny być dostępne lokalnie, a jakie w wyspecjalizowanych ośrodkach. Dzisiaj mam wrażenie, że częściej reagujemy na kryzysy, niż im zapobiegamy. Jednocześnie tam, gdzie wycofuje się państwo, coraz częściej pojawia się kapitał prywatny. Nie mam nic przeciwko prywatnemu podmi-



FOT. WIKIPEDIA

Łukasz Jankowski:
- Chciałbym systemu, w którym kilka podmiotów rywalizuje o pacjenta - jakością świadczeń i efektywnością działania

tom medycznym - wiele z nich świadczy usługi na bardzo wysokim poziomie. Problem pojawia się wtedy, gdy pacjent korzysta z nich nie dlatego, że chce, ale dlatego, że nie ma realnej alternatywy w systemie publicznym. Widzimy to choćby w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej. Jeżeli pacjent słyszy, że na wizytę w ramach NFZ będzie czekał osiem czy dziesięć miesięcy, a prywatnie może zostać przyjęty za kilka dni, to jego wybór nie jest w pełni dobrowolny. Jest wymuszony przez sytuację. Dlatego mam wrażenie, że po cichu dokonuje się proces prywatyzacji ochrony zdrowia. Nie poprzez jedną wielką reformę ogłaszaną na konferencji prasowej, ale poprzez stopniowe ograniczanie dostępności świadczeń publicznych. Pacjenci coraz częściej płacą z własnej kieszeni za konsultacje, badania czy zabiegi, które teoretycznie powinny być dostępne w systemie publicznym. To nie jest ideologiczny spór o wyższość sektora publicznego nad prywatnym. To pytanie o to, czy państwo nadal chce być głównym gwarantem dostępu do leczenia. Dzisiaj coraz więcej pacjentów ma wątpliwości, czy tak właśnie jest.

Jak wyglądają dziś relacje samorządu lekarskiego z Ministerstwem Zdrowia?

Najgorzej od lat. Pracuję w systemie od 2017 roku i nie przypominam sobie okresu, w którym dialog byłby tak ograniczony. Poprzednie kierownictwo resortu przynajmniej starały się utrzymywać pozory konsultacji społecznych. Dziś często dowiadujemy się o kluczowych decyzjach z mediów. Nie otrzymujemy na czas projektów aktów prawnych. Nie mamy możliwości realnego wpływu na rozwiązania. To nie jest dobra sytuacja ani dla lekarzy, ani dla pacjentów. Jednocześnie po wyborach otrzymałem telefon od ministra zdrowia. Odebrałem go jako sygnał gotowości do rozmowy. My jesteśmy gotowi do dialogu, ale dialog nie może oznaczać bezwarunkowej akceptacji każdej decyzji resortu.

Co należałoby zrobić w pierwszej kolejności, żeby poprawić sytuację pacjentów?

Stworzyć fundusz restrukturyzacji i konsolidacji szpitali. Polski system jest bardzo rozdrobniony. Potrzebujemy modelu, w którym istnieją szpitale wiodące, koordynujące i filialne. Potrzebujemy większej współpracy, lepszej organizacji i jasnego podziału kompetencji. To wymaga odwagi politycznej i pieniędzy. A dziś słyszymy przede wszystkim o oszczędnościach.

Od lat słyszymy również obietnice skrócenia kolejek. Tymczasem kolejki nie znikają.

Pojawia rzecz niepopularną: kolejki są dziś jednym z mechanizmów podtrzymujących funkcjonowanie niedofinansowanego systemu. W debacie publicznej kolejka przedstawiana jest zwykle jako dowód niewydolności ochrony zdrowia. Oczywiście jest to problem i nikt rozsądny nie będzie twierdził, że wielomiesięczne oczekiwanie na wizytę jest czymś normalnym. Mam jednak wrażenie, że rzadko zadajemy sobie pytanie, dlaczego te kolejki utrzymują się od lat niezależnie od tego, kto akurat rządzi.

Odpowiedź jest prosta: dlatego, że system nie dysponuje środkami pozwalającymi zaspokoić wszystkie potrzeby zdrowotne w czasie, którego oczekiwali pacjenci. Gdybyśmy jutro postanowili przyjąć wszystkich oczekujących do specjalistów, wykonać wszystkie zaległe badania diagnostyczne i przeprowadzić wszystkie potrzebne zabiegi bez zwłoki, bardzo szybko okazałoby się, że brakuje zarówno pieniędzy, jak i personelu. Kolejka pełni więc funkcję niewidocznego regulatora dostępu do świadczeń. Rozkłada zapotrzebowanie w czasie i sprawia, że system jest w stanie funkcjonować mimo chronicznego niedofinansowania. Tak więc kolejki stały się elementem mechanizmu, który pozwala utrzymać równowagę między ogromnymi potrzebami zdrowotnymi a ograniczonymi zasobami. Politycy regularnie zapowiadają walkę z nimi, ale jednocześnie nie mówią o kosztach ich rzeczywistego skrócenia. Dlatego uważam, że uczciwa rozmowa o ochronie zdrowia powinna zaczynać się od pytania, ile jako państwo jesteśmy gotowi przeznaczyć na leczenie i jakie świadczenia chcemy zagwarantować wszystkim obywatelom. Dopiero później można rozmawiać o czasie oczekiwania.

Ostatnio słyszymy, że pieniędzy na opiekę zdrowotną brakuje dlatego, że pieniądze idą głównie na zarobki lekarzy.

Jeszcze kilkanaście lat temu młody lekarz zarabiał dwa czy trzy tysiące złotych miesięcznie i niewiele osób uważało to za problem. Dziś, gdy lekarze mogą utrzymać się z wykonywania zawodu na godnym poziomie, próbuje się stworzyć narrację, według której to właśnie oni odpowiadają za kryzys ochrony zdrowia. To wygodny sposób odwracania uwagi od rzeczywistych problemów systemu. Oczywiście co pewien czas wraca temat tzw. kominów płacowych. Pojawiają się informacje o bardzo wysokich zarobkach pojedynczych lekarzy i natychmiast rozpoczyna się dyskusja

o rzekomych patologiach w środowisku. Tymczasem warto zadać pytanie, skąd te wynagrodzenia się biorą. Zwykle są one konsekwencją błędnych wycen świadczeń medycznych. Jeżeli system przez lata premiuje określone procedury lub specjalizacje, a jednocześnie nie doszacowuje innych, to naturalnie pojawiają się ogromne różnice w wynagrodzeniach. To nie lekarze ustalają wyceny świadczeń. Robi to państwo za pośrednictwem swoich instytucji. Jeżeli więc gdzieś powstają nieuzasadnione dysproporcje, należy przede wszystkim przyjrzeć się mechanizmom finansowania systemu. Dyskusja o pojedynczych wynagrodzeniach nie może zastępować rozmowy o tym, jak wyceniane są świadczenia i czy publiczne pieniądze są wydawane w sposób racjonalny. Lekarze powinni zarabiać godnie. Tak samo pielęgniarki, ratownicy czy fizjoterapeuci. Mówimy o zawodach wymagających ogromnej odpowiedzialności i wieloletniego kształcenia. Natomiast jeżeli gdzieś pojawiają się kominy płacowe, to należy szukać ich źródeł w konstrukcji systemu, a nie wyłącznie w ludziach, którzy funkcjonują w ramach reguł stworzonych przez państwo.

Pacjenta interesuje jednak przede wszystkim to, czy lekarz jest kompetentny i empatyczny, a nie to, ile zarabia.

I słusznie. Problem polega na tym, że coraz trudniej utrzymać wysoką jakość relacji lekarz-pacjent w systemie, który sam generuje wielką frustrację i przeciążenie. Przeciętny lekarz pracuje dziś na półtora do dwóch etatów. Sporą część czasu poświęca nie leczeniu, ale biurokracji.

Jednym z pomysłów na łagodzenie braków kadrowych było otwarcie rynku pracy dla lekarzy z Ukrainy. Czy ten eksperyment się udał?

Trzeba zacząć od uporządkowania faktów. Polska ma problem z brakami kadrowymi przede wszystkim w publicz-

nym systemie ochrony zdrowia. Brakuje lekarzy na internie, w szpitalach powiatowych, na SOR-ach, w miejscach, gdzie praca jest najcięższa. Po wybuchu wojny do Polski przyjechało około 3 tys. lekarzy z Ukrainy. To nie jest mała liczba, ale opowieść o tym, że rozwiązała ona problemy kadrowe polskiej ochrony zdrowia, jest po prostu nieprawdziwa. Jeżeli w systemie brakuje tysięcy lekarzy różnych specjalności, to trzy tysiące osób nie zmienia jego fundamentów. Druga sprawa to jakość weryfikacji. W czasie wojny przyjęto rozwiązania nadzwyczajne i wiele osób je rozumiało. Problem w tym, że rozwiązania nadzwyczajne nie powinny stawać się standardem. Są ukraińscy lekarze, którzy po dwóch latach pracy w Polsce nadal mają problem z podstawową komunikacją po polsku. A przecież lekarz musi rozmawiać z pacjentem, rodziną pacjenta, pielęgniarkami, ratownikami, innymi lekarzami. Znam sytuację, kiedy tylko refleks pielęgniarki zapobiegł nieszczęściu, bo nieznający polskiego lekarz zaordynował złe leki. Powiedzmy sobie uczciwie: gdyby polski lekarz chciał pracować w Niemczech, Francji czy Szwecji, nikt nie dopuściłby go do pracy bez potwierdzenia znajomości języka. Nie bardzo rozumiem, dlaczego polski pacjent miałby mieć mniejsze prawo do bezpieczeństwa niż pacjent niemiecki czy francuski.

Gdyby mógł pan jednym podpisem zmienić jedną rzecz w polskiej ochronie zdrowia, co by to było?

Istotnie zwiększyłbym finansowanie systemu i jednocześnie wprowadził konkurencję między płatnikami. Uważam, że monopol Narodowego Funduszu Zdrowia wyzerpał swoje możliwości. Chciałbym systemu, w którym kilka podmiotów rywalizuje o pacjenta - jakością świadczeń i efektywnością działania. Pacjent nie powinien być kosztem. Powinien być wartością.

W spółdzielni czekają na Walne Zgromadzenie

Jakub Roszkowski
Koszalin

We wtorek 9 czerwca rozpoczyna się sześciomiesięczne obrady Walnego Zgromadzenia spółdzielni mieszkaniowej „Na Skarpie” w Koszalinie. To ogromna spółdzielnia, która mierzy się jednak z poważnymi problemami - nie ma rady nadzorczej, ma nieodpowiedni regulamin, opozycja wobec zarządu żąda obniżek wynagrodzeń osób funkcyjnych w spółdzielni.

Walne Zgromadzenie w Koszalińskiej Spółdzielni Mieszkaniowej na Skarpie rozpocznie się w następny wtorek (9 czerwca) o godzinie 17. Zostało podzielone na sześć części, każda ma się odbywać kolejnego dnia roboczego, więc zakończenie Walnego planowane jest na kolejny wtorek. To będzie jedno z najważniejszych posiedzeń, bo muszą na nim zapadnąć kluczowe decyzje.

Po pierwsze spółdzielnia wciąż nie ma rady nadzorczej, ważnego organu sprawującego m. in. nadzór nad zarządem. W tej chwili zarząd działa więc

bez nadzoru, bo rada jest zawieszona. Sąd pierwszej instancji uznał, że została wadliwie wybrana. Wprawdzie postępowanie toczy się dalej w drugiej instancji, wiadomo, że 9 czerwca tej zawieszony radzie i tak kończy się kadencja. Niezależnie więc od tego jakie orzeczenie wyda w przyszłości sąd, nową radę należy wybrać.

Tyle że regulamin spółdzielni uniemożliwia przeprowadzenie tych wyborów - mówi nam Maciej Tkaczyk, członek spółdzielni i założyciel Grupy Skarpa, nieformalnej opozycji wobec zarządu. To właśnie Grupa Skarpa złożyła do sądu pozew w sprawie RN i w pierwszej instancji odniosła zdecydowane zwycięstwo. Sąd uznał, że Rada Nadzorcza rzeczywiście została wybrana nieprawidłowo. Grupa wywalczyła też obniżki dla członków

W Walnym Zgromadzeniu może wziąć udział każdy spółdzielca, lub jego pełnomocnik - osoba najbliższa lub inny spółdzielca.



Grupa Skarpa zachęca do udziału w Walnym Zgromadzeniu

RN, jej działania doprowadziły do rezygnacji z planowanych podwyżek opłat eksploatacyjnych w spółdzielni (mimo pozostawienia ich na tym samym poziomie i tak wykazano 1,2 mln zł nadwyżki, co powinno skutkować obniżkami), walczy

jeszcze o obniżkę pensji prezesa. - Zmiany w regulaminie są konieczne, byśmy mogli wreszcie w sposób zgodny z prawem wybrać nową radę. Co ważne, to zarząd spółdzielni złożył ten wniosek, my go więc popieramy - słyszymy jeszcze od Ma-

cieja Tkaczyka. Z tym projektem nie powinno być więc problemu i powinien zostać zatwierdzony. Ale to też oznacza, że zarząd będzie musiał ogłosić termin nowego Walnego Zgromadzenia, na którym zostaną przeprowadzone wybory do

nowej RN. To jednak jeszcze przyszłość, choć nieodległa.

Na najbliższym WZ spółdzielcy mają też zmienić statut spółdzielni. Tu pojawią się aż trzy projekty. Pierwszy mówi o dostosowaniu zapisów statutu do obowiązujących przepisów prawa. Kolejne mówią o planowanych obniżkach wynagrodzeń dla zarządu i członków rady nadzorczej. Członkowie zarządu mieliby zarabiać o 10 tysięcy złotych miesięcznie mniej każdy, a członkowie rady średnio 1200 zł brutto miesięcznie. Ich wynagrodzenie byłoby też uzależnione od uczestnictwa w obradach.

Zarząd spółdzielni chce uzyskać zgodę na budowę wieżowca przy ul. Bosmańskiej (koszt około 30 mln zł). Uzyskanie zgody będzie oznaczać również możliwość zaciągnięcia kredytu przez spółdzielnię. Pod głosowanie zostanie też poddane udzielenie absolutorium zarządowi.

W Walnym Zgromadzeniu może wziąć udział każdy spółdzielca, lub jego pełnomocnik - osoba najbliższa lub inny spółdzielca. Pełnomocnictwa można udzielić tylko do piątku w siedzibie spółdzielni.

Najlepszy instruktor wszystkich kategorii pracuje w Koszalinie

Jakub Roszkowski
Koszalin

Grzegorz Ganiszewski z koszalińskiego Ośrodka Nauki Jazdy Moskal został najlepszym instruktorem jazdy w Polsce. Konkurs zorganizowała Polska Federacja Stowarzyszeń Szkół Kierowców w Warszawie.

W ubiegłym roku był trzeci w Polsce, ale zapowiedział, że w tym roku wygra. I tak też się stało. Grzegorz Ganiszewski, pedagog z zakresu edukacji w komunikacji drogowej, instruktor w OSK Moskal w Koszalinie, ale również żołnierz zawodowy służący w 12. Pułku Logistycznym w Kołobrzegu, wygrał ogólnopolski konkurs na Instruktora Roku.

- Skoro tak zapowiedziałem, nie mogłem tego nie uczynić - śmieje się laureat. Nie ukrywa, że tegoroczny konkurs był wyjątkowo trudny. - Teorię trzeba było mieć naprawdę w małym paluszku. Ale i praktyka nie była łatwa - dodaje.

Grzegorz Ganiszewski szkoli adeptów jazdy we wspomnianym OSK Moskal w Koszalinie. To jeden z największych i najbardziej znanych ośrodków



Grzegorz Ganiszewski w ubiegłym roku był trzeci w Polsce, ale zapowiedział, że w tym roku wygra. I tak też się stało.

szkolenia kierowców w regionie, posiadający - jako jedyny - własny plac manewrowy, identyczny jak ten w Zachodniopomorskim Ośrodku Ruchu Drogowego.

- Pytacie, czy koszalinianie dobrze jeżdżą? Muszę odpowiedzieć dyplomatycznie, że nie ma tragedii. Kultura jazdy u nas w mieście bardzo się poprawiła. Co jednak nie oznacza,

że nie trafimy jeszcze na kogoś niegrzecznego, tzw. szeryfa - komentuje mistrz w nauczaniu jazdy.

- Nawet na rondach dajemy radę? - dopytujemy. - Tu trzeba powiedzieć, że nie do końca, że jest jeszcze sporo do naprawy, że wiele osób jeździ po swojemu i wydaje im się, że to oni mają rację - przyznaje z bólem nasz rozmówca. - Zasada jest prosta: jeśli na rondzie z dwoma pasami - wewnętrznym i zewnętrznym - skręcamy w lewo, mamy obowiązek dojechać do ronda lewym pasem i przejechać je pasem wewnętrznym, zjeżdżając dopiero przed zjazdem z ronda. Oczywiście z wewnętrznego pasa możemy też pojechać prosto. Natomiast z prawego, zewnętrznego pasa ronda zalecana jest jazda w prawo lub prosto - to jest ważna zasada, której jednak wielu w Koszalinie jeszcze nie przestrzega. Ale uczymy tego i coraz więcej młodych kierowców już to wie - kończy mistrz.

Dodajmy, że poprzednio koszalinian zdobył tytuł najlepszego instruktora jazdy w 2006 roku. Był to Cezary Tkaczyk, dziś szef WORD w Szczecinie. ©

REKLAMA

0011533239

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 3.000.000,00 złotych.

Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu - PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

Plac zabaw w opłakanym stanie. Mieszkańcy: W Misiowej Dolinie marnują się pieniądze

Jakub Roszkowski
Koszalin

- Dewastacja postępuje - alarmują mieszkańcy. Chodzi o plac zabaw Misiowa Dolina. Choć jest tutaj monitoring, wciąż nikt za zniszczenia nie odpowiedział. Dlaczego? - pytają rodzice małych dzieci.

- Dawno temu zgłaszałem ten problem, ale okazuje się, że wciąż jest on aktualny. Chodzi o Misiową Dolinę na koszalińskim Rokosowie. Obiekt jest bez przerwy dewastowany - opowiadają nam panowie Michał i Krzysztof, koszalinianie.

- Misiowa Dolina, ten popularny w mieście plac zabaw, jest regularnie dewastowany, a sytuacja ta pozostaje niezmienna od lat - pokazują nasi rozmówcy, rodzice małych dzieci z Koszalina. - Urządzenia zabawowe tutaj są niszczone. Kiedyś były nawet drewniane wiaty, ale zostały połamane. Na huśtawkach i zjeżdżalniach jest pełno napisów, często wulgaryzmów, nabazgranych markerem. Wszędzie zalegają

śmieci, także rozbite butelki przy piaskownicy. Jest więc niebezpiecznie - wyliczają nasi Czytelnicy. I pytają: dlaczego, mimo sygnałów mieszkańców, patroli Policji i Straży Miejskiej oraz działającego tu monitoringu, jeszcze nie ukarano sprawców?

- Przecież tajemnicą poliszynela jest, że za wandalizm na Misiowej Dolinie odpowiadają głównie 12- i 13-latkowie z najbliższej okolicy, z tak zwanych dobrych domów. Rodzice zajmują się karierami i nie mają czasu zajmować się pociechami. Nie interesują się tym, co ich dzieci robią w wolnym czasie. A one mają wszystko: najnowsze gadżety, hulajnogi elektryczne, którymi wyczyniają akrobacje także przy Misiowej Dolinie, drogie telefony. Ale nie mają kultury, dobrego wychowania i szacunku do starszych - martwią się nasi rozmówcy, prosząc o interwencję i apelując do rodziców: zainteresujcie się i przywołajcie do porządku swoje dzieci. One niszczą przecież nasze wspólne dobro.



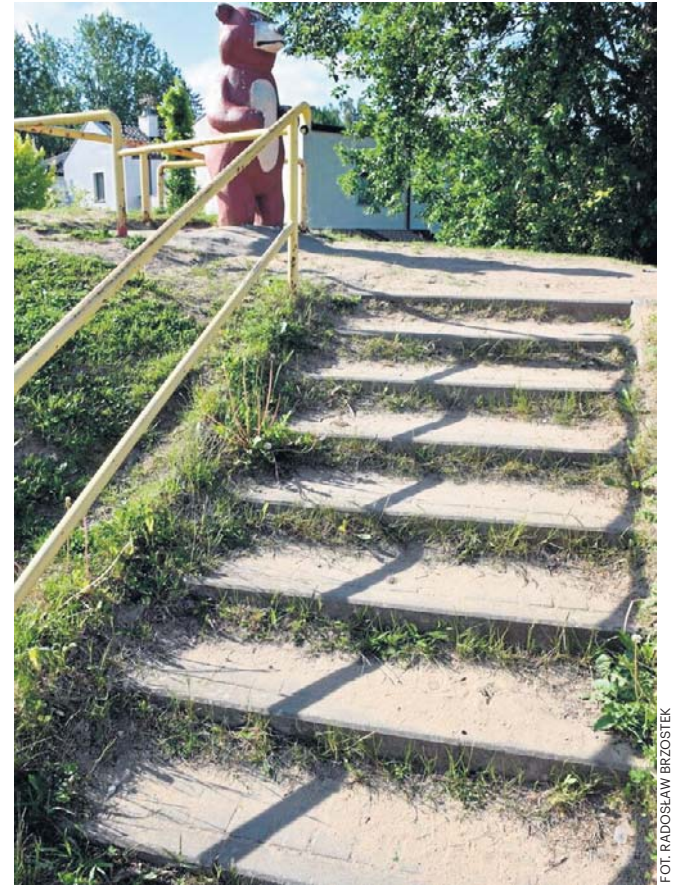
FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

W koszalińskim ratuszu znają sprawę. W poniedziałek 1 czerwca przeprowadzono tu nawet wizję lokalną. Ale nie stwierdzono na terenie obiektu żadnych nowych usterek ani śladów aktów wandalizmu.

- Wszystkie zgłaszane uszkodzenia i przypadki dewastacji są na bieżąco usuwane w ramach prac utrzymaniowych, a plac

zabaw jest regularnie monitorowany i utrzymywany w należytym stanie technicznym - zapewniają nas urzędnicy.

Mieszkańcy zauważają, że jeśli nie wyciągnie się konsekwencji wobec wandalów, pieniądze na kolejne naprawy będą wyrzucane jak w błoto. - To syzyfowa praca. Szkoda pieniędzy i czasu - kończą.



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

0011531224

Panu Krzysztofowi Czubaj
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
Prezesa, Wiceprezesa, Dyrektora, Sędziowie, Kuratorzy
i Pracownicy Sądu Rejonowego w Koszalinie

00115313698

Wyrazy głębokiego współczucia i smutku
Panu Benedyktowi Płócieniak
z powodu śmierci

Brata

składa Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy
Ekoprzedsiębiorstwa Sp. z o.o. w Mielnie

0011531222

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Sędziego Sądu Rejonowego w Koszalinie w stanie spoczynku

Anny Marii Majewskiej-Jurys

Rodzinie i bliskim

składamy wyrazy współczucia.

Prezes, Dyrektor, Sędziowie, Kuratorzy i Pracownicy
Sądu Rejonowego w Koszalinie

Dzień Dziecka po raz drugi. Na zabawę Archiwum zaprasza w sobotę, 6 czerwca

Piotr Polechoński
Koszalin

Dzień dziecka i Międzynarodowy Dzień Archiwów w jednym? Cemu nie? Na kilka godzin bogatej w atrakcje zabawy zaprasza Archiwum Państwowe w Koszalinie. Start: sobota, 6 czerwca.

Tego dnia teren koszalińskiego Archiwum Państwowego (ulica Heleny Modrzejewskiej 3) zamieni się w kolorową przestrzeń pełną radości, nauki i rodzinnej zabawy. Pod hasłem „Archiwek i Przyjaciele” odbędzie się wydarzenie edukacyjno-rozrywkowe z okazji Międzynarodowego Dnia Archiwów połączonego z obchodami Dnia Dziecka. Wszystko wydarzy się w godzinach 12:00-17:00 i będzie miało charakter otwarty.

W programie znajdzie się kilkadziesiąt atrakcji, w tym część przygotowanych przez współpracujące z Archiwum koszalińskie instytucje i organizacje.

- Serdecznie zapraszamy do wspólnej zabawy, atrakcji z pewnością nie zabraknie i to zarówno dla najmłodszych koszalinian jak również dla ich ro-

dziców - mówi Katarzyna Królczyk, dyrektor Archiwum Państwowego w Koszalinie. - Co ważne, nasze wydarzenie przygotowaliśmy z wieloma partnerami, którzy przygotowali bardzo ciekawą ofertę, na pewno każdy tutaj znajdzie tutaj coś dla siebie i zapewniam, że za każdym razem będzie to coś bardzo interesującego - podkreśla.

Co będzie czekać na uczestników? M.in. w bogatym programie jest:

- Dzień Otwarty w Archiwum Państwowym w Koszalinie, a w nim m.in. pokaz filmu

VR, pisanie gęsim piórem, porady konserwatorskie, zajęcia edukacyjne oraz lekcja historii, zwiedzanie magazynów, poznanie ksiąg oraz materiałów archiwalnych przechowywanych w zasobie AP.

- Strefa edukacyjno-animacyjna Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Koszalinie - animacje, sensoplastyka, konkursy z nagrodami, pokaz kulinarny, strefa relaksu i lokalne zdrowe produkty.

- Występy aktorów Batyckiego Teatru Dramatycznego na scenie usytuowanej na dzie-

dzińcu Archiwum, oraz dzieci z ognisk Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Koszalinie.

- Pokazy i warsztaty - kodowanie i pisanie długopisami 3D oraz warsztaty plastyczne

- Stoiska służb mundurowych - 8. Koszaliński Pułk Przeciwlotniczy, Straż Graniczna w Koszalinie, Państwowa Straż Pożarna w Koszalinie, Komenda Miejska Policji w Koszalinie - wojskowy tor przeszkód, wozy służbowe, hydrantka, laserowa strzelnica, stoiska prewencyjne.

- Strefa prawna dla najmłodszych - edukacyjne aktywności przygotowane przez Stowarzyszenie Sędziów Polskich, Okręgową Radę Adwokacką i Okręgową Izbę Radców Prawnych.

- Pokazy pierwszej pomocy w wykonaniu Grupy Ratownictwa Polskiego Czerwonego Krzyża w Koszalinie.

- Stoisko przyrodnicze Słowińskiego Parku Narodowego nie tylko dla najmłodszych.

- Stanowisko badawcze i eksperymenty z Politechniką Koszalińską.

- Strefa z ofertą gastronomiczną, a w niej m.in.: Szprycha Cafe, Pracownia Lodów i Kropiek, Piekarnia Bożego Miłosierdzia oraz Food trucki!



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Archiwiści obchody Międzynarodowego Dnia Archiwum z Dniem Dziecka pierwszy raz połączyli rok temu

Od pieluch do matury. Coraz droższy pakiet rodzinny. 18 lat miłości, a rachunki puchną

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

O tym, jak drogie są nasze drogie dzieci nie trzeba nikomu przypominać. Jednak najnowsze kwoty wydatków na wychowanie dziecka do 18. roku życia... dosłownie zwalają z nóg.

Jak co roku na Dzień Dziecka, Centrum im. Adama Smitha przygotowuje raport „Inwestycje w wychowanie dzieci”. Oto najnowsze dane.

371 000 złotych - tyle kosztuje wychowanie jednego dziecka do 18. roku życia, zaś miesięczny wydatek na dziecko to 1716 złotych. Natomiast inwestycja w dwójkę pociech jest warta 621 000 złotych - wyliczyło Centrum im. Adama Smitha.

W 2025 roku wartość inwestycji w wychowanie pierwszego dziecka to było 358,4 tys. złotych, w 2024 dziecka nakłady wyniosły 346 tys. zł.

Podana kwota 371 000 zł to wartość przeciętna dla inwestycji odpowiadającej standar-

dowi socjalnemu. Rzeczywiste nakłady inwestycyjne zależą od miejsca zamieszkania, wyborów edukacyjnych i dochodu rodziny.

- oszczędne wychowanie, czyli w małej miejscowości, tylko szkoła publiczna i ograniczone zajęcia dodatkowe to wydatek na jedno dziecko rzędu 200-250 tys. zł (926-1157 zł miesięcznie);

- podstawowe (średnie miasto, szkoła publiczna i ograniczone zajęcia dodatkowe) - 371 000 zł, miesięcznie wyjdzie 1716;

- aktywne (duże miasto, korepetycje, sport, języki, prywatna opieka medyczna) - 400 do 500 000 złotych i 1852-2315 zł;

- premium (szkoła prywatna, intensywny tutoring, zagraniczne obozy) - 600 tysięcy lub więcej i 2 778 zł.

Wychowanie w mniejszych miejscowościach i na wsi jest tańsze od wychowania w dużych miastach.

Jednak oszczędności te nieweczy niska jakość i bezalternatywność usług edukacyjnych

w małych ośrodkach, co zmusza świadomych rodziców do finansowania dodatkowych prywatnych zajęć również poza dużymi miastami.

W okresie niemowlęstwa i wczesnego dzieciństwa (0-3 lata) trzeba wydać miesięcznie 2 000-4 500 zł (z opieką) np. na wyprawkę, pieluchy czy mleko modyfikowane.

W fazie przedszkole i szkoła podstawowa (4-12 lat) koszty przedstawiają się następująco: razem wyjdzie miesięcznie 1200-2500 zł np. na przedszkole, szkolną wyprawkę, zajęcia dodatkowe.

Ile kosztuje nastolatek? 1850 - 2200 zł miesięcznie za np. wyżywienie, odzież, markowe buty, elektronikę, korepetycje przygotowujące do matury (język polski w cenie 72,48 zł za 60 minut; matematyka - 70,76 zł, angielski - 76 zł). Standardowe czesne miesięcznie w prywatnych szkołach podstawowych i średnich sięga 1 200 - 2 500 zł, a w szkołach z maturą międzynarodową (IB): 4 000 - 10 000 zł; jednorazowe wpisowe: 1 000 - 3 000 zł.



FOT. PIOTR BILSKI

W 2026 r. wartość inwestycji w wychowanie dziecka do 18 lat wynosi ok. 371 000 zł. Przy dodatkowych inwestycjach w edukację kwota ta przekracza 400-500 tys. zł

Pogarszająca się jakość nauczania w szkołach publicznych skłania coraz więcej rodzin do poszukiwania prywatnych alternatyw.

80 procent rodziców finansuje zajęcia dodatkowe, a 944 zł to średnie miesięczne wydatki na ponadplanową edukację.

Transfery z rządu w inwestycje dzieci w 2026 roku wynoszą: 800 plus co miesiąc - daje to przez 18 lat 172 800 zł; 300 plus (Dobry Start) raz na rok - łącznie przez 12 lat szkoły 3600 zł; tzw. kosiniakowe dla nieuprawnionych do standardowego zasiłku macierzyńskiego, 1000 zł co miesiąc - 52

tygodnie (1 dziecko); urlop rodzicielski (ZUS) - do 81,5 proc. zarobków.

Średnie łączne wsparcie rządu sięga 170 - 176 000 złotych. Pokrywa nominalnie ok. 46-48 proc. przeciętnych nakładów na wychowanie, ale jego realna siła nabywcza maleje. ©

REKLAMA 0011533853

Burmistrz Mielna informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mielnie przy ul. B. Chrobrego 10 wywieszono na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

- Dzierżawy w drodze bezprzetargowej: - cz. dz. nr 245/4, obręb Sarbinowo, - cz. dz. nr 210/22, obręb Sarbinowo, - cz. dz. nr 55/1, obręb Sarbinowo, - cz. dz. nr 42/70, obręb Mielno.

AUTOPROMOCJA



Nie przegap
piątku

Kup dziennik
z dodatkiem
TeleMagazyn

gk24.pl

REKLAMA 0011533396

BURMISTRZ POLANOWA

OGŁASZA DRUGI PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2 mieszczącego się w budynku nr 6 przy ulicy Partyzanckiej w Polanowie wraz z ułamkową częścią działki oznaczonej nr 118, obręb 2 miasta Polanowa.

Nieruchomość gruntowa posiada, urządzonej księgę wieczystą nr KO1K/00014807/2. Plan Ogólny Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Polanów stracił ważność. Nieruchomość w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta i Gminy Polanów przeznaczona jest na cele: „obszar zabudowy istniejącej o funkcji mieszkaniowej. Działka leży w Obszarze Chronionego Krajobrazu oraz obszarze chronionym NATURA 2000” Opis lokalu: Lokal mieszkalny nr 2 znajduje się na parterze budynku. Wejście do lokalu z tyłu budynku. W lokalu mieszkalnym funkcjonalnie można wyodrębnić: dwa pokoje, w tym jeden przejściowy, przejściową kuchnię, przedpokój i w.c. o łącznej powierzchni użytkowej 49,13 m². Lokal wyposażony w instalację elektryczną i wodno-kanalizacyjną. Urządzenia grzewcze częściowo rozebrane nienadające się do dalszej eksploatacji. Udział w wysokości 24/100 części w działce gruntu nr 118 i częściach wspólnych budynku mieszkalnego. Lokal do kapitalnego remontu. Cena wywoławcza wynosi 83.500,00 złotych Przetarg odbędzie się dnia 10 lipca 2026 r. o godz. 10.00 w sali posiedzeń (pok. nr 11) Urzędu Miejskiego w Polanowie. Wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. 8.350,00 zł należy wpłacić na konto Urzędu: Bank Spółdzielczy Sławno Oddział w Polanowie nr 19 9317 1038 3900 0996 2000 0039, co najmniej na cztery dni przed przetargiem, tj. do dnia 6 lipca 2026 r., przy czym wpłata wadium powinna brzmieć „wadium na kupno lokalu mieszkalnego nr 2 przy ulicy Partyzanckiej 6 w Polanowie” Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy Urzędu Miejskiego w Polanowie oraz na stronie internetowej www.bip.polanow.pl w zakładce nieruchomości na sprzedaż - lokale. Więcej informacji można uzyskać w Referacie Geodezji, Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa - pok. nr 13, tel. 94 34 80 391.

REKLAMA 0011533407

BURMISTRZ POLANOWA

OGŁASZA PIERWSZY PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY

na sprzedaż działki gruntowej oznaczonej Nr 31/4 o pow. 0,3094 ha, położonej w obrębie ewidencyjnym Nowy Żelibórz.

Wyżej wymieniona działka posiada urządzonej księgę wieczystą KW KO1K/00058314/9.

Przeznaczenie nieruchomości:

Plan Ogólny Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Polanów stracił ważność. Nieruchomość nie jest objęta miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Dla przedmiotowej działki nie została wydana decyzja o warunkach zabudowy.

Nieruchomość w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta i Gminy Polanów przeznaczona jest na cele: „**grunt rolny - działka leży w obszarze chronionym NATURA 2000**”.

Studium nie stanowi aktu prawa miejscowego, lecz wiąże gminę przy sporządzaniu nowych planów miejscowych. Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gmin zachowują moc do dnia wejścia w życie planu ogólnego gminy w danej gminie, jednak nie dłużej niż do dnia 31 sierpnia 2026 r. Od dnia utraty mocy studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy w danej gminie, uchwalenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego albo jego zmiany jest możliwe, jeżeli w danej gminie wszedł w życie plan ogólny gminy. Wydanie decyzji o warunkach zabudowy na wniosek złożony od dnia 1 września 2026 r. jest możliwe, jeżeli w danej gminie wszedł w życie plan ogólny gminy. Na dzień ogłoszenia przetargu plan ogólny gminy nie został sporządzony.

Przystępujący do przetargu powinni zapoznać się we własnym zakresie z aktualnym oraz możliwym przyszłym sposobem zagospodarowania nieruchomości zgodnie z obowiązującymi przepisami. Rozpoznanie wszelkich warunków faktycznych i prawnych niezbędnych do realizacji planowanej inwestycji, leży w całości po stronie przystępującego do przetargu i stanowi obszar jego ryzyka.

Opis nieruchomości:

Działka jest niezabudowana, położona jest w miejscowości Nowy Żelibórz, wsi o rozproszonej zabudowie, usytuowanej w południo-wschodniej części gminy. Przedmiotowa działka położona jest bezpośrednio przy drodze asfaltowej przebiegającej przez wieś. Od zachodu pojedyncze zabudowania zagrodowe wzdłuż drogi asfaltowej, sąsiednie działki - grunty rolne. Teren działki płaski, ze skłonem w kierunku południowym, teren nieogrodzony, działka nieużytkowana rolniczo, częściowo zakrzaczona i porośnięta samosiejką. Sieć wodociągowa i energetyczna w pasie drogowym, nad działką napowietrzna linia energetyczna i posadowiony pojedynczy słup energetyczny.

Nieruchomość jest wolna od obciążeń i brak jest informacji o zobowiązaniach, których jest ona przedmiotem.

Cena wywoławcza działki wynosi 120.000,00 zł

Przetarg odbędzie się dnia 10 lipca 2026 r. o godz. 10.30 w sali posiedzeń (pok. Nr 11) Urzędu Miejskiego w Polanowie.

Wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, tj. **12.000,00 zł** należy wpłacić na konto Urzędu: Bank Spółdzielczy Sławno Oddział w Polanowie Nr 19 9317 1038 3900 0996 2000 0039, co najmniej na cztery dni przed przetargiem, tj. **do dnia 6 lipca 2026 r.**, przy czym wpłata wadium powinna brzmieć „**wadium na kupno działki Nr 31/4 obręb Nowy Żelibórz**”.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Polanowie oraz na stronie internetowej www.bip.polanow.pl w zakładce nieruchomości na sprzedaż - grunty. Więcej informacji można uzyskać w Referacie Geodezji, Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa - pok. Nr 13, tel. (094) 3480-391.

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedne z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziwiać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.



Klaudia Wurszt
Wurszt Studio,
Żarczyn

Kategoria: Make-up Artist Roku

Klaudia Wurszt z Wurszt Studio to makijażystka, dla której beauty jest przede wszystkim pracą z ludźmi i budowaniem kobiecej pewności siebie. Jej przygoda z branżą rozpoczęła się od fascynacji estetyką, detalami i tym, jak makijaż potrafi wpływać nie tylko na wygląd, ale również na samopoczucie. Z czasem pasja przerodziła się w zawód, który pozwala jej łączyć kreatywność z codziennym kontaktem z ludźmi. - Najpiękniejszy jest dla mnie moment, kiedy kobieta patrzy w lustro i nagle się uśmiecha. Makijaż to nie tylko kosmetyki i technika, ale przede wszystkim emocje oraz energia, którą przekazujemy drugiej osobie - podkreśla Klaudia Wurszt. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście i atmosferę, w której każda klientka może poczuć się swobodnie, bezpiecznie i komfortowo. Szczególną satysfakcję dają jej reakcje kobiet, które dzięki wspólnie spędzonemu czasowi odzyskują pewność siebie i lepiej się ze sobą czują. - Ogromną radość sprawia mi moment, kiedy słyszę: „wow, dawno tak dobrze się ze sobą nie czułam”. Wtedy wiem, że moja praca ma sens i daje coś więcej niż tylko efekt wizualny. Bardzo cenię także zaufanie, którym obdarzają mnie kobiety - mówi.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonany manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowania do ślubu, ważnej uroczystości, se-

sji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie”, doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budowania atmosfery, co również bardzo do-



Magdalena Józefiak
Madi Stan,
Pyrzyce

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

Magdalena Józefiak z Madi Stan to stylistka paznokci, której droga do branży beauty rozpoczęła się od wyjątkowego wsparcia najbliższej osoby. W trudniejszym okresie życia impuls do działania dał jej narzeczony, który zachęcił ją do spróbowania swoich sił w stylizacji paznokci. - To właśnie ten moment stał się początkiem mojej drogi. Z czasem zwykła ciekawość przerodziła się w pasję, a pasja w pracę, którą dziś wykonuję z ogromnym zaangażowaniem - mówi Magdalena Józefiak. Na co dzień stawia na kreatywność, precyzję oraz nieustanny rozwój. Regularnie uczestniczy w szkoleniach, poznaje nowe techniki i podnosi swoje kwalifikacje, aby oferować klientkom usługi na jak najwyższym poziomie. - Największą satysfakcję daje mi uśmiech klientek i świadomość, że dzięki mojej pracy czują się pięknie i pewnie siebie - podkreśla. Jak zaznacza, równie ważne jak efekt końcowy są relacje budowane podczas każdej wizyty. - Relacje z klientkami są dla mnie jednym z najważniejszych elementów tej pracy. To nie tylko stylizacja paznokci, ale także zaufanie, rozmowy i dobra atmosfera. Największą nagrodą jest dla mnie świadomość, że klientki czują się u mnie komfortowo, bezpiecznie i chętnie wracają - podsumowuje Magdalena Józefiak.



Aneta Jakubowska
Shine nails Jakubowska,
Trzcinna

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Moja droga do świata beauty rozpoczęła się od chęci posiadania pięknych, estetycznych i dopracowanych paznokci u siebie samej. Z czasem pasja zaczęła przeradzać się w coś więcej, a tworzenie stylizacji zaczęło sprawiać mi ogromną satysfakcję - opowiada Aneta Jakubowska.

W swojej pracy szczególnie ceni estetykę, precyzję i możliwość tworzenia eleganckich stylizacji dopasowanych do indywidualnych oczekiwań klientek. - Najbardziej w swojej pracy lubię estetykę, precyzję i możliwość tworzenia dopracowanych stylizacji. Stylizacja paznokci pozwala mi połączyć kreatywność z perfekcjonizmem i tworzyć prace, które są eleganckie, subtelne i dopasowane do klientki - podkreśla.

Dużą wagę przywiązuje również do atmosfery panującej podczas wizyt oraz budowania zaufania opartego na jakości wykonywanej pracy. - Relacje z klientkami są dla mnie bardzo ważne. Zależy mi przede wszystkim na tym, aby każda klientka czuła się u mnie swobodnie, bezpiecznie i mogła w spokoju się zrelaksować. Cieszę się, kiedy klientki wracają do mnie regularnie i doceniają estetykę wykonywanych stylizacji oraz zaangażowanie, które wkładam w swoją pracę.

Głos Dziennik Pomorza
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Aleksandra Wolańska**, Dream Factory, Szczecin
2. **Weronika Chołuj**, Beauty Palace - Kosmetyka & Fryzjerstwo, Police
3. **Magdalena Pluto-Olik**, Studio Fryzjerskie Magdalena Pluto-Olik, Barlinek

BARBER ROKU

1. **Justyna Ofmańska**, Felczer B&J Barber, Polanów
2. **Jakub Brud**, Alibaba - barbershop, Barwice
3. **Piotr Marciniak**, Współas Barber Shop, Kołobrzeg

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Anita Kowalewska**, Usługi Kosmetyczne Anita Kowalewska, Drawno
2. **Monika Lubas**, Lejdis - Monika Lubas, Barlinek
3. **Angelika Wojtasik**, Kontent Beauty Angelika Wojtasik, Kołobrzeg

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Klaudia Wurszt**, Wurszt Studio, Żarczyn
2. **Agata Włodarczyk**, Agata Włodarczyk makeup, Szczecin
3. **Klaudia Połujarska**, Make Up & Hair by Klaudia Połujarska, Szczecin

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Paula Babicz**, Studio Nails Paula Babicz, Chojna
2. **Magdalena Józefiak**, Madi Stan, Pyrzyce
3. **Alisa Murha**, Mur Amour, Kamień Pomorski

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Barbara Menderska**, Salon Beauty Island - Joanna Nastachowska, Kamień Pomorski
2. **Justyna Czechowska**, Koncepcja Piękna Justyna Czechowska, Sławno
3. **Angelika Jasińska-Rogacka**, Lashes By Angel - Andżelika Rogacka, Gryfino

LINERGISTKA ROKU

1. **Kamila Kaca**, Art Permanent Make Up, Grzędzice
2. **Paulina Bejnarowicz**, Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski
3. **Daria Nowicka**, Daria Nowicka Makijaż Permanentny i Kosmetologia, Szczecin

PODOLOG ROKU

1. **Wioletta Dadak**, Twój Podolog Wioletta Dadak, Gryfino
2. **Daria Ślęzak**, Gabinet Podologii i Kosmetologii Leczniczej - Daria Ślęzak, Szczecin
3. **Anna Frączek**, Podolog Anna Frączek, Trzebiatów

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Marcelina Wiącek**, Chaos Tattoo, Sławno
2. **Mateusz Stankiewicz**, Studio Tatuażu Dziarsko, Koszalin
3. **Angelika Szygenda**, ZENIT Tattoo Studio, Szczecin

KOSMETOLOG ROKU

1. **Marcelina Głos**, Nova Estetyka Prawobrzeże, Szczecin
2. **Joanna Żuk**, Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz
3. **Agata Kampioni**, Instytut Urody Agata Kampioni, Szczecin

MASAŻYSTA ROKU

1. **Marek Litarowicz**, ML Massage Room, Szczecin
2. **Magdalena Drelichowska**, Studio masażu & urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin
3. **Pamela Pawłowska**, PamMasaż, Szczecin

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Beata Dębska**, Bhata Yoga, Szczecin
2. **Anastasiia Chorna**, Well Fitness, Szczecin
3. **Krzysztof Ruciński**, Fitness Energy, Kołobrzeg

DIETETYK ROKU

1. **Karolina Pawłowska**, SensusBalans, Szczecin
2. **Sebastian Korus**, Nie dietetyczny, Szczecin
3. **Magdalena Goc**, Dietetycznie i sportowo - Magdalena Goc, Szczecin

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Stylista Fryzur Anna Huget**, Nowogard, Rotmistrza Witolda Pileckiego
2. **Studio Urody Agnieszka Bielani-Pasierbek**, Stargard, Piłsudskiego 13U/4
3. **Katarzyna Pawłowska Fryzjer**, Police, Grzybowska 2A

STUDIO URODY ROKU

1. **PRIVÉ Joanna Grzywacz**, Police, Piłsudskiego 6/5
2. **Diva Nails by Claudia**, Dygowo, Łukowa 13B
3. **Skinmed**, Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 91A/V

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzi w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało

z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnóg elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.
Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Prezydent Karol Nawrocki wręczył we wtorek akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości”, który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa – poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustalili RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennie, należących do PGZ. Sąd Okręgowy

w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymanie dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PiK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

Wniosek o uchylenie immunitetu europosła Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europosła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europosła lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie – zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więziennej wydać dyrektorowi



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więziennej”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

„
Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska – zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym razem), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” – napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcę robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdałnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” – dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

– Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydują, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe – powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli”. Obecnie w ponad 50

procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zełenskiego zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Wołodymyr Zełenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył w poniedziałek szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas konferencji Architecture Security Forum

w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych. PAP



Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie

Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wynegocjowane przez szefową

Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania cel - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolice dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejski. PAP

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność



Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”

Amerykanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozważą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrehabilitować gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero

Kazimierz Sikorski
DR Kongo

Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

Jednak z nieznanых przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leżonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



WHO ogłosiła epidemię w DR Kongo i Ugandzie

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczałoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzewanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy – to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu – jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczaną. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.

- Dba o płuca – zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddychową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.

- Nie obciąża stawów – jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdka rowe-



FOT. 123RF.COM

Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

rowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczaniowa.

- Wzmacnia odporność – jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na po-

ziomie zbliżonym do 20-latków.

- Wysmukla sylwetkę, rzeźbi mięśnie – jazda na rowerze sprawia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólom pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres – w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.

- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie – jazda na rowerze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy układ sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu – jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejsz

szasz ryzyko udaru i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

- Ułatwia zasypianie – jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skończysz z interaktywnej mapy.

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpiecznie urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijają szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbił w skórę wyjął jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczolapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

- Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.

- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłoń.



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawiać się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skrajach ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale

w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia występuje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

Gdzie najczęściej są kleszcze?

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 mieszczone z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszczone 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.

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 magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszają kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.

- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.

- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.

- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.

- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odkażać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.



Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację - uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżytu nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii.

Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko

jest nie tylko dziedziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być równie efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztozca kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcje jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP



W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić



FOT. IGETTY IMAGES, FOTO. ILLUSTRACJA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okuliści udziela wskazówek, jak je chronić.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą uciepieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

- Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu - mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. - Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka - tłumaczy dr Jezierski. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęcze-

nie wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka - mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

● Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

● U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będzie odczuwać jeszcze mocniej)

● Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniających go łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

● W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

● Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

● Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz - podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto

chronić oczy przed urazami za pomocą dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak chłodne okłady na powieki - mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednio posiłki mogą być naszą najskuteczniejszą bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

- W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 - wylicza dr Jezierski.

Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

- Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek - przestrzega dr Jezierski.

Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek
mateusz.zelek@polskapress.pl

Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Ekspert podkreśla, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wielu Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczną edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczy-

znami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Ekspert podkreśla, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Ekspert zwraca uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości”, przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Ekspert podkreśla jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem

Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 84

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Fakto-wi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki

Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieściła zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35
Ostatnia część komedio-wej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10
Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00
Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

Poziomo:

- 1) „... na podwórze”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:

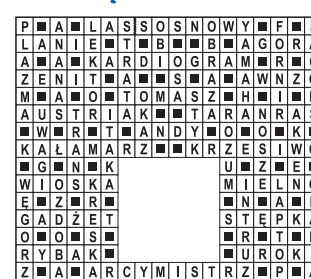
- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,

- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacz,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy. **Baran (21.03 - 19.04)** Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróż i nowe doświadczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw. **Rak (22.06 - 22.07)** Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty. **Waga (23.09 - 22.10)** Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerą rozmową umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

Autostradą pod prąd, na spotkanie ze śmiercią

Anna Groncewska
anna.groncewska@polskapress.pl

Nie pomagają słynne znaki ostrzegawcze z czarną dłoń ani kolejne tragedie. Są kierowcy, którzy wjeżdżają pod prąd na autostrady, zabijając siebie lub innych

W minioną niedzielę do jednej z takich tragedii doszło na autostradzie A1 w okolicach Tuszyna koło Łodzi. Dochodziła godzina 2.25, gdy na jezdni prowadzącej do Gdańska, między węzłami Tuszyn i Łódź-Południe pojawił się jadący pod prąd Citroen. Zderzył się z jadącym w prawidłowym kierunku Audi. Oba auta stanęły w płomieniach. Kierowcy Citroena nie udało się wyjść z płonącego samochodu i zginął na miejscu. Ustalono, że był obywatel z Czech, miał 69 lat.

- Sprawca wypadku zginął na miejscu, a trzy osoby podróżujące Audi trafiły do szpitala - powiedziała aspirantka Aneta Kotynia, oficer prasowa Komendy Powiatowej Policji w Kolaszkach.

Audi kierowała 37-letnia mieszkanka, jechali z nią: 36-letni mieszkaniec powiatu pabianickiego i 59-letni Łódzianin.

To nie było wyjątkowe zdarzenie.

Do podobnej tragedii doszło na początku lutego tego roku. Miała miejsce na autostradzie A 2 w okolicach Strykowa. 66-letnia kobieta siedziała za kierownicą Toyoty Aygo i wjechała pod prąd na autostradę. Stało się to około godziny 23.00, między węzłami Stryków i Łódź-Północ. Kobieta zderzyła się z prawidłowo jadącym w kierunku Warszawy Audi A6. Niestety 66-latką poniosła śmierć. Jadący Audi nie odnieśli poważnych obrażeń.

Do śmiertelnego wypadku doszło też na granicy województwa łódzkiego i mazowieckiego na autostradzie A2 w kierunku Poznania. Doszło do tego około godziny 19 w lutym 2025 roku między Skierkiewiczami a Wiskitkami. Do tragedii doprowadził 65-letni mężczyzna kierujący Toyotą, który wjechał pod prąd na autostradę i zderzył się z Fordem. Zginął na miejscu, a dwie osoby zostały ranne. Jedną z nich zmarła w szpitalu.



Nie wszyscy kierowcy reagują na takie znaki

Dlaczego to robią?

Co sprawia, że kierowcy wjeżdżają pod prąd na autostrady i drogi szybkiego ruchu?

- Kierowcy mogą wjeżdżać pod prąd z kilku, często dość prozaicznych powodów - mówi Maria Dąbrowska-Loranc, Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Instytutu Transportu Samochodowego w Warszawie. - Nierozumienie oznakowania to jeden z powodów, szczególnie tam, gdzie infrastruktura jest złożona, a kierowca jedzie trasą, której nie zna. Drugim czynnikiem jest brak praktyki na drogach szybkiego ruchu. Sieć ekspresówek i autostrad rośnie szybciej niż kompetencje części kierowców, zwłaszcza tych, którzy na co dzień poruszają się wyłącznie po drogach lokalnych. Do tego dochodzi zmęczenie i rozproszenie uwagi. Kierowca niewyspany, zestresowany lub zajęty telefonem łatwiej przeoczy znak czy jazdę.

W tych wszystkich opisanych tragicznie zdarzeniach nigdy nie dowiemy się, co doprowadziło do tego, że kierowcy wjechali pod prąd. Nie żyją, więc nie mogli się wytłumaczyć. Są jednak przypadki, gdy kierowcom jadącym pod prąd udało się przeżyć.

Minister świadkiem

Jedną z takich sytuacji miała miejsce w maju ubiegłego roku koło Piotrkowa Trybunalskiego. Około godziny 11.30 piotrkowscy policjanci otrzymali zgłoszenie, że pasem w kierunku Gdańska jadzie pod prąd BMW. Natych-

miast wysłano na miejsce patrol motocyklowy. Kiedy policjanci pojawili się na miejscu, zobaczyli porzucone auto, częściowo stało na pasie zieleni, a częściowo na jezdni. BMW było otwarte, miało uchylone drzwi, a w stacyjce znajdowały się kluczyki. Po kilku minutach policjanci odnaleźli kierowcę. Szedł pasem zieleni i bardzo dziwnie się zachowywał, był pobudzony.

- Idę do Gdańska, idę do Gdańska! - powtarzał.

Policjanci zatrzymali mężczyznę. Miał 40-lat i pochodził z Dąbrowy Górniczej. Był trzeźwy, ale pobrano mu krew, by zbadać, czy nie był pod wpływem innych środków odurzających.

Okazało, że jechał autostradą pod prąd 27 kilometrów, po czym zawrócił, zajeżdżając drogę innym kierowcom. Świadkiem tej szaleńczej jazdy był Przemysław Koperski, wiceminister infrastruktury,

- Poruszyliśmy się trzecim pasem, wyprzedzając ciężarówkę, gdy na wprost nas pojawiło się pędzące na czołówek auto. (...). Bandyta drogowy mógł zebrać dzisiaj śmiertelne żniwo. Natychmiast zadzwoniłem pod 112. Dzięki błyskawicznej interwencji policji sprawca został złapany, zanim doszło do tragedii - napisał na swym facebookowym profilu wiceminister.

Takie przykłady można mnożyć. Przed kilku laty policjanci ze Zgierza otrzymali informację o pijanym kierowcy BMW, który jedzie drogą wojewódzką nr 702. Policjanci odna-

leżli auto i ruszyli za nim w pościg, nie chciało się zatrzymać

- W trakcie pościgu wjechał na autostradę A2, gdzie aż do MOP-u Chrzastów poruszał się pod prąd, stwarzając ogromne zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego - opowiadał podkomisarz Robert Borkowski, ówczesny rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu. - Następnie na MOP-ie zawrócił i kontynuował już jazdę w prawidłowym kierunku. Ze względu na niebezpieczne manewry kierującego oraz w trosce o bezpieczeństwo innych użytkowników poruszających się drogą, policjanci zdecydowali o przerwaniu pościgu.

Zawracają, by uniknąć korka

Kilka lat temu do redakcji TVN24 zgłosił się mężczyzna, którego kamera zarejestrowała, jak pięć samochodów ustawia się na jednym z pasów... pod prąd. Do tego zdarzenia doszło na węźle Łódź-Północ, na autostradzie A1 na drodze do Gdańska. Ich kierowcy postanowili zawrócić, by pojechać w kierunku Warszawy i Poznania. Na nagraniu widać było, że samochody jadące w kierunku wybrzeża musiały hamować, by wyminąć zawracających kierowców.

Piotrkowscy policjanci zatrzymali też 16-letniego motocyklistę, który jechał pod prąd autostradą A1, pasem awaryjnym.

- Zgubiłem tablicę rejestracyjną i jej szukałem - tłumaczył policjantom chłopak.

Bywa, że kierowcy celowo jadą pod prąd, by uniknąć na przykład korków. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych opublikowała film nagrany na autostradzie A2 w pobliżu Strykowa.

- Nasze kamery rejestrują mrożące krew w żyłach manewry kierowców - mówił Maciej Zalewski, rzecznik łódzkiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. - Część z nich cofa albo zawraca, niemal codziennie ktoś jedzie pod prąd.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad informowała też, że na trasie S12 pomiędzy węzłami Jastków i Lublin Sławinek doszło do groźnego incydentu. Na skutek wypadku ruch został wstrzymany. Wtedy część kierowców zaczęła zawracać i jechać pod prąd do następnego zjazdu. Tak chcieli uniknąć stania w korku.

Co robić w razie pomyłki?

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zapewnia, że zjazdy na autostrady i drogi szybkiego ruchu są dobrze oznakowane i trudno o pomyłkę.

Nie wiadomo ile takich incydentów, jak jazda pod prąd, ma miejsce w Polsce. W Niemczech jest podobno kilka takich przypadków dziennie.

Co jednak zrobić, gdy przez nieuwagę znajdziemy się na przeciwnym pasie ruchu? GDDKiA radzi, by zatrzymać się w bezpiecznym miejscu, najlepiej na pasie awaryjnym i włączyć światła awaryjne. Potem trzeba opuścić pojazd z zachowaniem szczególnej ostrożności, jeśli to możliwe schronić się za barierą ochronną, a następnie powiadomić służby drogowe lub policję.

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

Nieruchomości

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

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane dobre, 508-436-420

Motoryzacja

OSOBOWE ZAMINIĘ

FIAT Cargo Dobro, zamienie na większy, 508-436-420.

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW. 788-016-988.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Towarzyskie

MIŁY Zbyszek. 796338398

Na Zamku przegląd polskiego monodramu wysokiej klasy

Jerzy Wicher
Szczecin

To już trzecia edycja wyjątkowego teatralnego wydarzenia. **Contra plures**, czyli przegląd polskiego monodramu w Szczecinie, to propozycja skierowana do tych, którzy cenią sobie bliski kontakt z aktorem i pragną przeżyć teatr w jego najbardziej intymnej, pełnej emocji formie.

Po sukcesie poprzednich edycji, **Contra plures** powraca z bogatym programem. Widzowie będą mogli zobaczyć 8 spektakli, które poruszają, zaskoczą i zmuszą do refleksji. W tym roku podziwiać będzie można wyjątkowo kobiecą obsadę, ponieważ aż w 7 spektaklach wystąpią wybitne polskie aktorki, których monodramy zdobyły uznanie w całej Polsce.

Dla szczecińskiej publiczności wystąpią Ewa Błaszczyk, Aneta Todorczuk, Łukasz Lewandowski, Magdalena Kumorek, Agnieszka Przepiórska, Irena Jun, Małgorzata Bogdańska oraz Monika Dryl. Przegląd współczesnego monodramu rozpocznie się 3 czerwca i trwać będzie do 25 lipca.

Program wydarzenia Oriana Fallaci. Chwila, w której umarłam

Występuje: Ewa Błaszczyk
3 czerwca (środa), godz. 19:00 Sala Bogusława X



Przegląd współczesnego monodramu rozpocznie się 3 czerwca i trwać będzie do 25 lipca.

Monodram z Ewą Błaszczyk w roli Oriany Fallaci, który opowiada o burzliwym życiu legendy dziennikarstwa.

Mój boski rozwód

Występuje: Aneta Todorczuk

10 czerwca (środa), godz. 19:00 Sala Bogusława X
Aneta Todorczuk opowiada historię pełną humoru, śmiechu, łez i muzyki.

Historia Jakuba

Występuje: Łukasz Lewandowski

11 czerwca (czwartek), godz. 18:00 Teatr Piwnica przy Krypcie

Bohaterem jest ksiądz i filozof, który pewnego dnia dowiaduje się, że wcale nie jest tym, kim jest.

LOVE STORY, czyli STORY TO LOVE

Występuje: Magdalena Kumorek
21 czerwca (niedziela), godz. 18:00 Sala Bogusława X
Szlagiery Ordonki, Rodowicz czy Kozidrak; evergreeny Młynarskiego, Osieckiej i Przy-

bory tuż obok muzycznych hitów zespołów O.N.A., Mikromusic, Wilki, Perfect, Hey.

W maju się nie umiera. Historia Barbary Sadowskiej

Występuje: Agnieszka Przepiórska

24 czerwca (środa), godz. 19:00 Sala Bogusława X
Monodram w reżyserii Anny Gryszkówny, oparty na tekście Piotra Rowickiego. Sztuka ta opowiada tragiczną historię Barbary Sadowskiej, matki zamordowanego przez funkcjonariuszy MOJ Grzegorza Przemyka.

KRÓTKO

SZCZECIN

Rzucił togę, wybrał stand up



Royber Trio to zespół powołany do życia przez Mikołaja Trzaskę, Macia Morettiego i Ola Walickiego w październiku 2020 roku. Zaczęli od muzyki filmowej Mikołaja, pisanej do filmów Wojciecha Smarzowskiego. Wkrótce potem trio z wolna stało się punktem zwrotnym dla każdego z muzyków. Zapraszają na koncerty, wciągają publiczność na wycieczkę po bezdrożach, na których czują się najlepiej. Piątek, Winyle.fm, godz. 20

KOSZALIN

Zawieście czerwone latarnie

Film opowiada historię młodej dziewczyny o imieniu Song Lian, która po śmierci ojca i utracie możliwości kontynuowania studiów staje przed trudnym wyborem dotyczącym swojej przyszłości. Nie widząc dla siebie innych perspektyw, decyduje się zostać czwartą żoną zamożnego pana Chena. Ma świadomość, że w świecie, do którego wkracza, nie będzie jedyną kobietą swojego męża, a jej pozycja zależeć będzie

od skomplikowanej hierarchii panującej w rozległej rodzinnej posiadłości. Już od pierwszych dni pobytu odkrywa, że życie w domu Chena podporządkowane jest ścisłym zasadom, rytuałom i tradycjom, które regulują niemal każdy aspekt codzienności. Szczególne znaczenie ma zwyczaj zawieszania czerwonych latarni przed apartamentem tej żony, którą mąż wybiera na noc. Czwartek, Centrum Kultury 105, godz. 18

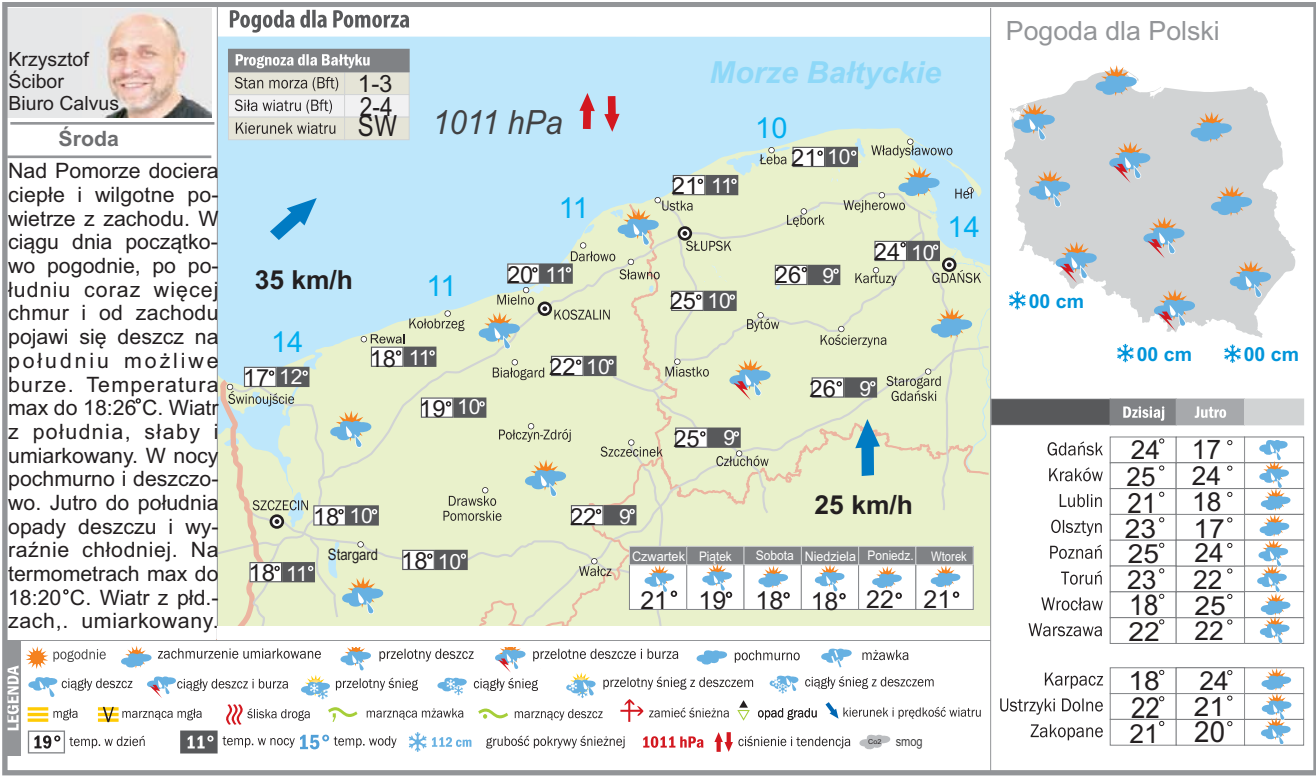
SŁUPSK

Gdzie bije serce naszej kultury



Prof. Daniel Kalinowski to naukowiec i nauczyciel akademicki związany z Akademią Pomorską w Słupsku. Jako filolog polski zajmuje się m.in. literaturą polską XIX wieku, ale też obecnością kultury i literatury buddyjskiej w Polsce, motywami żywotnymi, czy problematyką kultury pomorskiej i kaszubskiej. Interesuje się też muzyką - jest wokalistą grupy The Evil Educators. Środa, Czerwony Spichlerz - ul. Szarych Szeregów 12, godz. 17

POGODA



Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.

Biało-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdzian przed jesennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział rozszady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów”: środkowego napastnika Galatasaraya Stambułu Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madrytu Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najsilniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pu-



Selekcjoner Jan Urban dokona roszad w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać

charze Narodów Afryki 2025 zajęł trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhassana

Yusufa z powodu problemów z wizami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejść poważnie, z uwzględ-

nieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły” wyładowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapozały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów” 0:1 po голу Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexandru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godzinie 20.00.

KADRA NIGERII NA POLSKĘ

Bramkarze: Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).

Obrońcy: Semi Ajayi (Hull City), Igbo Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).

Pomocnicy: Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Olympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).

Napastnicy: Akor Adams (Sevilla), Terem Moffi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosini (Pisa).

Niech sen Chwalińskiej trwa! Dziś gra z Kalinską o półfinał Rolanda Garrosa

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Dzisiaj o godzinie 11 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa. Transmisja w Eurosporcie 1 i HBO Max.

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latką z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebić się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chinką Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie po-

konała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolanda Garrosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwycięzcy w półfinale zagra z liderką rankingu Białorusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©



Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale Wielkiego Szlema

Beniaminkowie ekstraklasy. Co do elity wniosą Śląsk, Wieczysta i Wisła?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nadchodzący sezon PKO BP Ekstraklasy może okazać się równie spektakularny jak ten miniony - także z powodu beniaminków.

Na najwyższy szczebel wracają dwie uznane marki: Śląsk Wrocław i Wisła Kraków. Nowicjuszem będzie natomiast Wieczysta Kraków z majątnym, ekscentrycznym właścicielem.

Droga po spadku bywa wyboista, o czym na własnej skó-

rze przekonała się Wisła. Do elity wraca dopiero po czterech sezonach spędzonych na zapleczu ekstraklasy. Dzięki wysiłkom prezesa Jarosława Królewskiego zbudowała najmocniejszą kadrę, nie rezygnując jednocześnie z trenera Mariusza Jopa po przegranych w ubiegłym roku barażach. To przyniosło upragniony sukces. Królem strzelców z 21 bramkami został Angel Rodado, który ekstraklasę jeszcze nie zasmakował, podobnie jak 20-letni Maciej Kuziemka, uchodzący za największe obja-

wienie. Wisła wniosie sporo świeżości także dzięki swoim kibicom regularnie wypełniającym stadion przy ul. Reymonta. W Polsce wyższą średnią frekwencję odnotowano jedynie na Lechu Poznań.

Błyskawicznie - bo już po sezonie - do elity wraca Śląsk. To zupełnie inny klub od Wisły, finansowany z miejskich środków. Szumnie zapowiadana od dawna prywatyzacja nie doszła do skutku i nic nie wskazuje na to, by miało się coś w tej sprawie zmienić. Piłkarzko Wrocławianie są gotowi

na powrót. Przygotował ich do tego trener Ante Simundza, który został z zespołem mimo atrakcyjniejszych propozycji.

W najwyższej lidze zobaczymy też Wieczystą - drużynę, która sześć lat temu grała w lidze okręgowej. Spektakularny sukces zawdzięcza właścicielowi Wojciechowi Kwietniowi, który z własnej kieszeni wyłożył na ten cel wiele milionów złotych, ściągając plejadę gwiazd, zapoczątkowaną transferem Sławomira Peszki - wtedy, czyli w 2020 roku, piłkarza drużyny, następnie trenera,

a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

Z wyników sondy opublikowanej w naszym serwisie GOL24 wynika, że najlepszym beniaminkiem zostanie Wisła Kraków - tak uważa aż 61 procent. W dalszej kolejności wymienienia się Śląsk Wrocław (20 procent), a na końcu Wieczystą Kraków (19 procent).

W minionym sezonie los nie był łaskawy dla beniaminków PKO BP Ekstraklasy. Arka Gdynia z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza od razu zostały zawró-

cone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przeziłowała nawet w fotelu lidera, by na koniec zająć dobre ósme miejsce - przed takimi markami, jak Cracovia, Pogoń Szczecin czy Widzew Łódź.

W przyszłym tygodniu poznamy terminarz wszystkich kolejek nadchodzącego sezonu. Inauguracja nastąpi w piątek, 24 lipca. Poprzedzi ją Superpuchar Polski z udziałem Lecha Poznań i Górnika Zabrze. ©

Kacper Kozłowski i Karol Czubak mogą zagrać w sparingu z Nigerią

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIĘKA NOŻNA. W środę reprezentacja Polski podejmie na Stadionie Narodowym w Warszawie kadrę Nigerii. To drugi i zarazem ostatni sprawdzian dla kadrowiczów przed letnią przerwą.

W niedzielę Biało-Czerwoni zmierzli się we Wrocławiu z Ukrainą i przegrali 0:2. Na kadrę tradycyjnie spadła krytyka za kiepską postawę i brak zaangażowania, więc można oczekiwać, że selekcjoner Jan Urban będzie chciał dziś sprawdzić kolejnych powołanych zawodników. Na swoją szansę czekają piłkarze, którzy w przeszłości związani byli z Pomorzem: Kacper Kozłowski, Karol Czubak oraz Mateusz Żukowski.

Kacper Kozłowski to wychowanek Bałtyku Koszalin, którego kariera nabrała przyspieszenia, gdy związał się (w wieku trampkarza) z akademią Pogoni. Szybkie przeskok do starszych roczników, w końcu debiut w ekstraklasie i powołanie do reprezentacji Polski. W 2021 r. był najmłodszym piłkarzem w historii, który zagrał na Euro.

Jego kariera szybko jednak wyhamowała. Zimą 2022 r. został sprzedany z Pogoni do Brighton, ale w Premier League nie mógł grać ze względów proceduralnych. Trafił na wypożyczenie do Belgii, kolejne dwa sezony spędził w Holandii.

W 2024 r. został sprzedany do tureckiego Gaziantep FK. Tam zaczął grać dużo, dobrze, ale nie na tyle dobrze, by stać się pewniakiem w kadrze narodowej. Może mecz towarzyski z Nigerią będzie dla niego przełomem?

Na debiut w reprezentacji czeka za to 26-letni napastnik Karol Czubak. Urodzony w Słupsku jest wychowankiem Sparty Sycewice, który ma za sobą też występy w juniorskich zespołach Bałtyku Koszalin (2013/14) i Jantar Ustka.

To właśnie w Jantarze zaczął wchodzić w dorosłą piłkę. Strzelał bramki, więc kariera przyspieszyła. W 2019/20 walczył dla drugoligowej Bytovii Bytów (32 występy, 18 bramek), a później grał rok dla Widzewa, 3 lata dla Arki Gdynia, pół roku dla belgijskiego Kortrijk, a w ostatnim sezonie reprezentował Motor Lublin. Strzelił 18 bramek w 32 meczach i tym zapracował na powołanie do kadry narodowej.

Mateusz Żukowski w niedzielę wszedł na boisko od początku drugiej połowy i tym samym zadebiutował w kadrze A. Dla wychowanka Pogoni Łęborg był to szczególnie występ.

- Marzyłem o tym. To marzenie każdego małego chłopca. Ciężko też pracowałem na to w sezonie. Dochodziły do mnie słuchy o powołaniu i bardzo się z niego cieszę. Smutne jest, że przyjeżdżam na kadrę, a nie ma już z nami Jacka Magiera. Mam



Karol Czubak (z lewej) podczas jednego z treningów reprezentacji Polski

nadzieję, że patrzy na mnie z góry i jest ze mnie dumny - mówił 25-letni Żukowski.

Ostatni sezon był znakomity dla Żukowskiego. W 21 meczach 2. Bundesligi strzelił 17 goli dla Magdeburga i niespodziewanie stał się jednym z kandydatów do gry w reprezentacji Polski. A przecież do Niemiec trafił po spadku ze Śląskiem Wrocław do ekstraklasy. W dodatku był kontuzjowany. Zresztą we Wrocławiu wielu żegnało go bez żalu. Bywały mecze, gdy zbierał szyderkę, a bronił go zmarły niedawno Magiera.

- Chłopak zupełnie nie wykorzystuje swojego potencjału: szybkości, jakości uderzenia. Na razie ten potencjał pokazuje tylko na treningach. Wtedy wyminia, robi mnóstwo fajnych rzeczy, ale zaczyna się mecz i tego nie ma. Mówię to publicznie,

żeby uświadomić Mateuszowi, że on ma w swoim życiu coś zmienić - mówił po jednym ze spotkań trener Magiera.

- „Byłeś dla mnie kimś więcej, niż tylko trenerem! Nie spotkałem nigdy tak życzliwej i ciepłej osoby jak ty! Na zawsze zostaniesz w moim sercu! Dziękuję Ci za wszystko” - tak Żukowski pożegnał Jacka Magiera, gdy były trener Śląska zmarł niespodziewanie 10. kwietnia. Niespełna dwa miesiące później zadebiutował w reprezentacji. We Wrocławiu i to w meczu pamięci. Pierwszym reprezentacji po śmierci Magiera. Piłkarze wyszli na rozgrzewkę w koszulkach z podobizną trenera, a stadion uhonorował szkoleniowca długimi brawami.

- Nie jest mi łatwo, bo trenera Jacka Magiera nie ma tu z nami.

Jacek był dla mnie jak piłkarski ojciec. W momencie, kiedy byłem na dole i nie miałem wielu propozycji on na mnie spojrział, zaufał mi. Zawsze we mnie wierzył. W dobrych i złych momentach. Ten debiut dedykuję jemu - powiedział Żukowski po meczu przed kamerami TVP Sport. - Lekki stresik był, ale taki pozytywny. Gra z orzełkiem na piersi to duma. Każdy od małego o tym marzy. Moje marzenie się spełniło. Teraz będę dążył do tego, żeby przekonać do siebie selekcjonera i żeby to nie był pierwszy, a zarazem ostatni mecz w kadrze - stwierdził.

I jak każdy napastnik przyznał, że na zgrupowaniu podglądał Roberta Lewandowskiego, by nauczyć się jak najlepiej.

- Spoglądam na Roberta. Pytam, jak się ustawić do strzału. To jeden z najlepszych napastników na świecie. Zawsze służy pomocą - stwierdził.

Przypomnijmy, że Żukowski jest wychowankiem Pogoni Łęborg. W wieku juniora związał się z akademią Lechii Gdańsk, sezon pograł na wypożyczeniu w Chojniczance Chojnice. W 2022 został sprzedany przez Lechię do Glasgow Rangers. Tam się nie przebił, więc był wypożyczany do Lecha Poznań. W 2023 r. związał się ze Śląskiem, a rok temu z Magdeburgiem.

Kto wie, może w środę Żukowski wyjdzie w pierwszym składzie... ©P

Kto będzie reprezentował Pomorze Zach.?

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIĘKA NOŻNA. W czwartek o godz. 18 rozpocznie się finał regionalnych rozgrywek Pucharu Polski. W Niechorzu zagrają Wybrzeże Rewal i Kluczewia Stargard.

Spotkanie było zaplanowane na 10 czerwca, ale zważywszy na to, że do finału awansowały dwa trzecioligowe zespoły, które podczas ostatniego weekendu zakończyły sezon 2025/26 - termin finału został pod nich dopasowany. Zagrają w czwartek, zamiast niepotrzebnie czekać 10 dni.

Pozostałe elementy związane z finałem - bez zmian. W wyniku losowania gospodarzem została drużyna Wybrzeża, która swoje mecze rozgrywa w Niechorzu. Bez wątpienia jest to atut, ale w poprzednich finałach „goście” potrafili sobie radzić.

Skład finału większą niespodzianką nie jest. Zagrają dwa zespoły z III ligi, a więc z najsilniejszych w regionie. Drugoligowy Świt czy ekstraklasowa Pogoń rozpoczną rywalizację na etapie centralnym w sierpniu bądź wrześniu.

Faworytem czwartkowego finału wydaje się być Kluczewia, która dobrze punktowała wiosną i gdyby nie zadyszka w ostatnich kolejkach to byłaby blisko czołówki. Wybrzeże z III ligi spadło, przegrywało mecz za meczem, a jedynym pocieszeniem był (jest) PP. ©P

Szymon Kapelusz: Prawda jest taka, że zawiedliśmy w rundzie wiosennej

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIĘKA NOŻNA. 12 punktów zdobytych wiosną to nie napawa optymizmem i nie jest powodem do dumy - mówi napastnik Świtu Szczecin Szymon Kapelusz.

Świt szczęśliwie uniknął nerwowych barażów o utrzymanie w II lidze i ma już wakacje. W drużynie będzie latem dużo zmian. Są potrzebne, co potwierdził choćby przegrany ostatni mecz z Olimpią Grudziądz.

Na zakończenie sezonu Świt miał nie przegrać z Olimpią, ale przegrał. Mielście spore pretensje do siebie za ten wynik?

Szymon Kapelusz: To była słodko-gorzka chwila. Cieszyliśmy się z utrzymania, ale wszyscy wiedzieli, że jest to

zasługą Warty Poznań, która swój mecz zremisowała, a to nam pomogło. Prawda jest taka, że zawiedliśmy w rundzie wiosennej. Dobrze, że dopisało nam szczęście na sam koniec. Byliśmy minuty od tego, żeby grać o utrzymanie w barażach. Co do samej gry, to już jest za późno na to, żeby ją teraz analizować. Liga zakończona, teraz mamy czas na to, żeby się zresetować, przywrócić ustawienia fabryczne naszego grania i skupić się na następnym sezonie.

Jako piłkarz z najdłuższym stażem w klubie czujesz, że tych zmian personalnych musi być dużo?

Cieężko mi się wypowiadać na ten temat, bo nie jestem od tego. Przed nami okres, w którym nie tylko piłkarze będą mocno popracować, pomysł, zastanowić się, ale też pion sportowy klubu. Wszy-



Szymon Kapelusz dopiero w końcówce wiosny wrócił do gry w podstawowym składzie Świtu

scy w klubie wiemy, że latem mamy masę pracy do wykonania.

Skąd się wziął ten wiosenny kryzys? Po kilku udanych rundach mogła przyjść słabsza runda, a podobnych przykładów jest dużo. Czy w Świecie nie dźwignęliście

tematu związanego z grą o awans? Zimą straty do najlepszych zespołów nie były duże, były spore apetyty. Tak naprawdę gdybyśmy wiedzieli na to pytanie, to tych punktów byśmy uzbierali więcej. Myślę, że gdzieś po drodze mieliśmy dużo za-

wiowań niezwiązanych może typowo z piłką nożną. Dużo się działo wokół klubu i myślę, że niekoniecznie nasze myśli były też tylko na boisku. Nie potrafię wskazać jednak jednego czynnika, który nam zepsuł rundę. Może też przeciwnicy nauczyli się naszej gry. Rok temu byliśmy beniaminkiem, było nam łatwiej, bo rywale nas nie znali. Rozpaliliśmy apetyty dobrą rundą jesienną, ale wychodzi, że przespaliśmy okres przygotowawczy i wiosną nie było wyników, nie było pewności siebie, nie było widać jakości na boisku. Byliśmy pochowani z przodu, za dużo było błędów w obronie, brakowało tej pewności siebie, którą buduje się wynikami, a ich brakowało.

Przeszkadzały Wam wiosenne zmiany trenerów? Teraz każdy mówi, że były nie-

potrzebne, spóźnione lub za wcześnie, ale ogólnie nie przyniosły przełomu w wynikach.

Mamy taki zawód, że jednego dnia trenuje jeden trener, a drugiego może trenować inny. Specyfika futbolu. Wszystko jest uzależnione od tego, jaki pomysł na klub ma zarząd i zarząd miał taki pomysł, a nie inny. Natomiast my jako piłkarze też zawiedliśmy. Trzeba to otwarcie powiedzieć. 12 punktów zdobytych wiosną to nie napawało optymizmem i nie jest powodem do dumy. Dlatego, tak jak mówiłem, nie tylko potrzebujemy troszeczkę odpoczynku, ale też trzeba nastawić się na większą pracę.

Szymon Kapelusz zostanie w Świecie, czy ma jakieś już inne plany na najbliższe lata? To się okaże. ©P