

Iwona Zakrzewska: Osoby z jasną karnacją są w grupie zwiększonego ryzyka poparzeń **str. 2**



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
27.05.2026

Nr 121 (5879)
Nakład: 4.340 egz.

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

Słupsk. Operacja Czysta Rzekad nad Słupią. Mieszkańcy posprzątali zaśmiecone brzegi **str. 3**

Sport. Pierwszy transfer Czarnych Słupsk na nowy sezon **str. 16**

Region. Ulica Grunwaldzka w Ustce ma być gotowa pod koniec czerwca **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Celny strzał Aleksandry Filipowicz. Złoty medal Akademickich Mistrzostw Polski dla naszego miasta **str. 4**



SŁUPSK W MAGISTRACIE TEMPERATURA SIĘGNIJE ZENITU

Najpierw podwyżka, później pożyczka

Wojciech Lesner
Słupsk

Podwyżki cen biletów komunikacji miejskiej oraz zgoda na zaciągnięcie pożyczki w wysokości 111 mln zł będą najważniejszymi tematami środowej sesji Rady Miejskiej w Słupsku. Rozpoczęcie obrad zaplanowano na godz. 9, a projekty uchwał budzą duże emocje wśród mieszkańców i radnych.

Jednym z wiodących tematów na środowej sesji Rady Miasta będzie projekt uchwały zakładający podwyżki cen biletów komunikacji miejskiej w Słupsku. Zgodnie z zapowiedzianymi zmianami, maksymalna cena biletu jednorazowego oraz czasowego wzrosnąć ma z 4 do 5 złotych. Jednocześnie wydłużony ma zostać czas jego obowiązywania – z obecnych 60 do 80 mi-

nut. Zmianie ulec ma także cena biletu dobowego. Za przejazd w ciągu 24 godzin pasażerowie mają zapłacić 12 złotych zamiast obecnych 10 zł. Miasto podkreśla jednak, że bez zmian pozostaną ceny biletów okresowych – miesięcznych i trzymiesięcznych.

Magistrat tłumaczy konieczność zmian przede wszystkim dostosowaniem taryf do aktualnych realiów rynkowych oraz rosnącymi kosztami funkcjonowania komunikacji miejskiej.

– W ostatnich latach obserwowany jest istotny wzrost kosztów funkcjonowania transportu zbiorowego, w szczególności kosztów energii, paliw oraz pracy. Jednocześnie w wielu miastach o porównywalnej wielkości wprowadzane są podwyżki cen biletów, a poziom opłat za przejazdy kształtuje się najczęściej w przedziale od ok. 4,00 zł do 5,00 zł dla biletów

jednorazowych. Proponowana zmiana nie polega wyłącznie na podniesieniu cen, lecz stanowi element szerszej reorganizacji taryfy [...] – czytamy w uzasadnieniu do projektu uchwały.

Projekt wzbudza dyskusję nie tylko z powodu znaczącej podwyżki, ale także faktu, że zmiany dotyczyć będą jedynie tradycyjnej formy biletu, czyli papierowej. Osoby korzystające ze smartfonów mogą spać spokojnie, bo ceny biletów elektronicznych będą niższe niż proponowane.

– Żadne podwyżki są niezbyt oczekiwane społecznie, ale to jest właśnie tak zrobione, żeby zachęcić do tego, żeby bilety były nabywane w sposób elektroniczny, aby odejść od papierowej formy, która jest droga – przekonuje Paweł Szewczyk, przewodniczący Rady Miejskiej w Słupsku. © Węcej na str. 3

Na co poszły szpitalne pieniądze z KPO

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku wydał prawie wszystkie pieniądze na sprzęt niezbędny do ratowania życia, m.in: rezonans magnetyczny, robota i tomograf **str. 4**

Kraj

PiS domaga się odwołania ministra Kierwińskiego. Jest wniosek o wotum nieufności **str. 6**

Świat

USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych **str. 7**



Zmiany dotyczyć będą tradycyjnej formy biletu, czyli papierowej. Osoby korzystające ze smartfonów mogą spać spokojnie, bo ceny biletów elektronicznych pozostaną niezmienne.

FOT. LUKASZ CAPAR

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

KALENDARIUM

27 MAJA POLSKA

1353

W Budzie odbył się ślub króla (a przyszłego cesarza) Karola IV Luksemburskiego z Anną Świdnicką z dynastii Piastów.

1727

W Warszawie otwarty został dla publiczności Ogród Saski.

1894

Uruchomiona została jedna z pierwszych linii tramwajowych na terenie obecnej Polski. Łączyła Bytom z odległymi o kilkanaście kilometrów Piekarami Śląskimi.

1943

Zbrodnia wołyńska: we wsi Niemilia (Komarnia-Jackowice) ukraińscy nacjonaliści zamordowali 126 Polaków, wiele osób zostało rannych.

1960

Polskie Radio nadało pierwszy odcinek słuchowiska „W Jezioranach”.

1983

Żaglowiec „Dar Pomorza” został przekształcony w muzeum.

1990

Odbyły się pierwsze w powojennej Polsce wolne wybory samorządowe, pierwsze w pełni demokratyczne wybory w Polsce po 1945 roku. Kandydaci Komitetów Obywatelskich „Solidarność” zdobyli ponad 53 proc. głosów.

ŚWIAT

1679

W Anglii wydano ustawę Habeas Corpus Act, która zakazywała organom państwa aresztowania obywatela bez zgody sądu.

1703

Car Piotr I Wielki założył Petersburg.

1952

Między Francją, RFN, Włochami i krajami Beneluksu został zawarty układ tworzący Europejską Wspólnotę Obronną (EWO).

1981

Film „Człowiek z żelaza” w reżyserii Andrzeja Wajdy zdobył główną nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes.

1989

W lawinie na Mount Everest zginęli polscy himalaści: Mirosław Dąsał, Mirosław Gardzielewski, Zygmunt Andrzej Heinrich i Wacław Otręba, a Eugeniusz Chrobak zmarł dzień później wskutek odniesionych obrażeń. Jedynym ocalałym był Andrzej Marciniak.

Osoby z jasną karnacją znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka poparzeń

Agnieszka Domanowska

Rozmowa

z Iwoną Zakrzewską, onkologiem klinicznym

Pierwsze słońce i pierwszy błąd - powszechnie uważa się, że rak skóry to choroba ludzi starszych. Skąd bierze się ten mit?

Gdy pojawiają się pierwsze promienie słońca, chcemy złapać ich jak najwięcej, aby wytworzyć witaminę D - choć tak naprawdę po prostu chcemy się opalić. To zrozumiałe, zwłaszcza w naszym klimacie i po długiej zimie. A ponieważ nadal tkwimy w przekonaniu, że skóra opalona powoduje, że wyglądamy zdrowo, to tu właśnie kryje się pułapka. Mamy fenotyp skóry drugiego lub trzeciego typu, który ma dużą tendencję do poparzeń i zaczerwienień. Skóra osób w naszej szerokości geograficznej reaguje na intensywne słońce bardzo gwałtownie - zaczerwienia się, tworzą się pęcherze, złuszcza się. Dlatego bezwzględnie powinniśmy stosować filtry ochronne, i to nie tylko w lipcu nad morzem, ale już od pierwszych wiosennych dni. Pierwsze wiosenne zetknięcie ze słońcem, kiedy skóra nie jest jeszcze przyzwyczajona do promieniowania, bardzo często kończy się właśnie poparzeniem.

Wspomniała pani o dorosłych, ale problem dotyczy też dzieci?

Dokładnie, i to jest kwestia absolutnie kluczowa, choć często pomijana. My, jako dorośli, musimy zadbać o nasze dzieci, bo one tej świadomości po prostu nie mają. Wychodzą na dwór, bawią się na słońcu bez warstwy ochronnej w postaci kremu z wysokim SPF, doznają poparzeń, które wydają się błahie, a mają poważne długofalowe konsekwencje w życiu dorosłym. Poparzenia słoneczne w młodym wieku to jeden z głównych czynników ryzyka nowotworów skóry w dorosłości. Dlatego tak ważne jest, żeby wpajać dzieciom nawyki ochrony od najmłodszych lat.



FOT. W. WOTKIELEWICZ

Iwona Zakrzewska: - Krem z filtrem należy nakładać co godzinę lub co półtorej godziny.

Musimy je uczyć, że kapelusz i krem z filtrem to nie fanaberia, ale codzienny element wychodzenia z domu w słoneczny dzień - tak samo jak buty czy kurtka.

Czy nowotwory skóry to rzeczywiście choroba wyłącznie osób starszych?

To jeden z najbardziej szkodliwych mitów, z jakimi się spotykamy. Choroby skóry absolutnie nie są domeną osób starszych. Nowotwory skóry to nie tylko czerniaki - są też raki kolczystokomórkowe i raki podstawnokokomórkowe, i każdy z nich ma nieco inną charakterystykę oraz inne grupy ryzyka. Czerniaki wywodzą się z uszkodzeń komórek melanocytarnych i mogą dotyczyć osób w różnym wieku. Raki podstawnokokomórkowe rzeczywiście częściej dotyczą osób starszych i rozwijają się na podłożu przewlekłego, wieloletniego uszkodzenia słonecznego. Ale trend jest jednoznaczny - nowotwory skóry rozpoznajemy u coraz młodszych osób. To mit do bezwzględnego obalenia: młodym ludziom słońce szkodzi tak samo jak starszym. Różnica polega tylko na tym, że skutki mogą pojawić się z opóźnieniem.

Czym różnią się poszczególne rodzaje nowotworów skóry i kogo dotyczą?

Raki podstawnokokomórkowe rozwijają się głównie u mężczyzn - najczęściej na skórze głowy i pleców, a u kobiet

na nogach i rękach, czyli tam gdzie skóra jest najczęściej odsłonięta. Wyobraźmy sobie mężczyznę pracującego na działce w samych spodenkach, z odkrytymi plecami i głową - słońce przez wiele godzin działa wtedy bezpośrednio na niechronioną skórę. Albo kobietę siedzącą na leżaku z odsłoniętymi ramionami, nogami i twarzą. To właśnie te partie ciała są najbardziej narażone i tam najczęściej dochodzi do uszkodzeń - najpierw powierzchniowych warstw skóry, a potem głębszych. Czerniak w stopniu zaawansowanym bardziej niż tylko miejscowo jest najgroźniejszym i najagresywniejszym nowotworem ze wszystkich nowotworów skóry, ale innych nowotworów, i może pojawić się praktycznie w każdym miejscu na ciele i w ciele - również tam, gdzie słońce rzadko dociera lub nie dociera w ogóle, są to tzw. czerniaki błon śluzowych lub czerniaki o nieznanym miejscu pierwotnym. Samobadanie musi obejmować całą powierzchnię skóry. Jednym z najbardziej agresywnych nowotworów jest czerniak gałki ocznej, którego leczy się zupełnie inaczej od tych wymienionych wcześniej. Ochroną przed nim jest noszenie okularów z filtrem UV.

Jak w takim razie korzystać ze słońca bezpiecznie?

Kampania „Stosuj 7W przeciw czerniakowi i nie pozostawiaj na swojej skórze znaków zapamiętania” ujęła to bardzo dobrane. Pierwsza zasada: wrzucić na siebie koszulę - lekką, przewiewną, ale zakrywającą ramiona i plecy. Dziś dostępna jest też specjalna odzież z atestem anty-UV, która dodatkowo blokuje promieniowanie - warto rozważyć taki zakup, zwłaszcza dla dzieci. Druga zasada: wetrzyj krem z filtrem UV - minimum SPF 30, najlepiej 50, i pamiętaj, że trzeba go nakładać ponownie co półtorej godziny, a po kąpielach lub intensywnym poceniu się - natychmiast. Trzecia: włóż kapelusz na głowę, bo skóra głowy i uszy są wyjątkowo narażone, a ludzie często o tym zapominają.

Czwarta: wsuń na nos okulary z filtrem UV. Piąta: wypocznij w cieniu - szczególnie w godzinach największego promieniowania, czyli od dziesiątej do czternastej. Szósta: wystrzegaj się solarium - to nie jest bezpieczna alternatywa dla słońca, wbrew temu, co niektórzy sądzą. I siódma, równie ważna: w te pędy do lekarza, jeśli pojawił się nowy pieprzyk lub dotychczasowy uległ zmianie. To właśnie ta ostatnia zasada jest często zaniebywana - ludzie obserwują niepokojącą zmianę i zwlekają. A w przypadku nowotworów skóry czas naprawdę ma znaczenie. Osoby z jasną karnacją, jasnymi włosami, oczami oraz z tendencją do piegów znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka poparzeń, a w konsekwencji nowotworów skóry.

Jak samodzielnie obserwować znamiona?

Stosujemy regułę ABCDE - prostą, ale skuteczną. A to asymetria znamienia - zdrowe znamię raczej jest symetryczne, jeśli jedna połowa różni się kształtem od drugiej, to sygnał ostrzegawczy. B to brzegi - czy są równe i wyraźne, czy rozlane, postrzępione, nieregularne? C to kolor - niepokojące są znamiona wielobarwne, z odcieniami granatu, ciemnego brązu lub czerni, albo takie, których kolor zmienia się w czasie. D to duży rozmiar - zmiana powyżej pół centymetra, zwłaszcza rosnąca, wymaga oceny lekarskiej. E to elevation, czyli uwypuklenie - jeśli znamień zaczyna wystawać ponad powierzchnię skóry, sączy się z niego płyn, pojawia się świąd lub krwawienie, to sygnał do natychmiastowej wizyty u dermatologa. Samobadanie warto wykonywać raz w miesiącu - systematycznie, przy dobrym oświetleniu, oglądając całe ciało. I nie zastępuje ono wizyty u specjalisty.

Czy ma pani poczucie, że ludzie są bardziej świadomi zagrożenia niż kiedyś?

Zdecydowanie tak - i to jest dobra wiadomość. Różne

kampanie społeczne, większa dostępność informacji, rosnąca rola mediów - to wszystko przynosi efekty. Porównując dzisiejszą świadomość z tą sprzed trzydziestu lat, różnica jest wyraźna i pozytywna. Natomiast jest też druga strona medalu. Właśnie dlatego, że kiedyś tej świadomości brakowało, dziś - gdy osoby, które w młodości regularnie doznawały poparzeń, mają czterdzieści czy pięćdziesiąt lat - notujemy więcej rozpoznanych nowotworów skóry, przede wszystkim czerniaka. To najgroźniejszy z tych nowotworów. Mimo postępów w leczeniu systemowym i chirurgii, mimo że mamy dostęp do najnowszych metod stosowanych w Europie i na świecie, wyniki leczenia wciąż nie są w pełni zadowalające. Stąd tak ważna jest profilaktyka - bo leczenie, choć coraz skuteczniejsze, nigdy nie zastąpi zapobiegania.

Czy kremy z filtrem naprawdę chronią? W internecie pojawiają się głosy, że działają pronowotworowo.

To nieprawda, i trzeba to powiedzieć wprost. Filtrom słonecznym można, jak zresztą niemal wszystkim, przykleić złą łatkę, jeśli odpowiednio dobrać się źródła. Natomiast sprawdzone preparaty dostępne w aptekach skutecznie chronią przed chorobami skóry, w tym przed czerniakiem - i to jest potwierdzone naukowo. Powinniśmy stosować minimum SPF 30, najlepiej 50. Ale sama liczba na tubce nie wystarczy - kluczowy jest sposób aplikacji. Krem należy nakładać co godzinę lub co półtorej godziny. Kiedy aktywnie spędzamy czas na słońcu, pocimy się lub kąpiemy - filtr powinien być wodoodporny i наносzony ponownie bezpośrednio po wytarciu skóry. Wiele osób smaruje się raz rano i uważa temat za zamknięty - to błąd. Pojawia się też mit, że krem z filtrem blokuje wytwarzanie witaminy D. To przesada. Wystarczy kilka do dziesięciu minut z odsłoniętą twarzą i dłońmi, by organizm wyprodukował dzienną dawkę tej witaminy.

nasz REGION

SŁUPSK

Strażacy otrzymali zgłoszenie o pożarze budynku jednorodzinnego przy ul. Sportowej. Na miejsce wysłano cztery zastępy PSP. Okazało się, że przyczyną interwencji było prawidłowe zadziałanie systemu bezpieczeństwa pieca CO na paliwo stałe. Strażacy wygasili piec i zabezpieczyli teren.
PACZ



DYŻURNY GŁOSU

Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

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

FOT. ARCHIWUM

43 kierunki czekają na przyszłych studentów Uniwersytetu Pomorskiego

Wojciech Lesner
Słupsk

1 czerwca na Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku rozpocznie się rekrutacja na nadchodzący rok akademicki. Jak co roku słupska uczelnia przygotowała szeroką ofertę kierunków ścisłych i humanistycznych. Władze uczelni przewidują, że znów największym zainteresowaniem cieszyć się będzie psychologia.

Już przed startem naboru wiele kierunków przyciąga uwagę młodych ludzi, którzy po ukończeniu szkoły średniej decydują się zostać w Słupsku zamiast wyjeżdżać do większych ośrodków akademickich, takich jak Gdańsk, Szczecin czy Poznań.

- Liczymy, że przyjmimy więcej studentów niż w ubiegłym roku, mimo iż rekrutacja była wówczas bardzo dobra - mówi dr hab. Anna Babicka Wirkus, profesor UP, prorektor ds. studentów.

W przyszłym roku akademickim, słupska uczelnia pla-

nuje uruchomić łącznie 43 kierunki - 23 na studiach I stopnia, 3 kierunki inżynierskie na studiach I stopnia, a także 14 kierunków na studiach II stopnia. Ponadto, studenci będą mieli również do wyboru 3 kierunki na studiach jednolitych magisterskich. Władze uczelni spodziewają się, że - podobnie jak w poprzednich latach - dużym zainteresowaniem będą cieszyć się kierunki związane z naukami o zdrowiu i medycyną. Szczególne nadzieje wiąże również z psychologią, która już w ubiegłym roku okazała się jednym z największych sukcesów rekrutacyjnych. Wcześniej osoby zainteresowane tym kierunkiem musiały wyjeżdżać na studia do Gdańska lub Szczecina.

- Najbardziej obleganym kierunkiem w roku akademickim 2025/26 była Psychologia. Niemniej, ogromnym zainteresowaniem cieszyły się kierunki medyczne podlegające pod Instytut Nauk o Zdrowiu, jak np. pielęgniarstwo, fizjoterapia, kosmetologia, czy ratownictwo medyczne. Przy tych kierunkach został wyczerpany limit



FOT. LUKASZ CAPAR

W przyszłym roku akademickim, słupska uczelnia planuje uruchomić łącznie 43 kierunki - 23 na studiach I stopnia, 3 kierunki inżynierskie na studiach I stopnia.

przyjąć. Zainteresowaniem cieszą się także kierunki takie jak: filologia angielska, bezpieczeństwo narodowe, zarządzanie, pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna oraz prawo - wymienia profesor Anna Babicka-Wirkus. - Liczne grupy otworzyliśmy również m.in. na kierunkach: bezpieczeństwo wewnętrzne, administracja oraz psychologia - dodaje.

Uczelnia zdecydowała się również wygaszyć jeden z mniej popularnych kierunków, a drugi z nich przekształcić.

- W roku akademickim 2026/2027 nie zostaną uruchomione kierunki Praca socjalna (SDS) oraz Agrobiznes (SPS). Kierunek Agrobiznes został przekształcony w ofertę studiów podyplomowych - mówi profesor Anna Babicka-Wirkus.

Słupski Uniwersytet chwali się również nowościami. Od przyszłego roku akademickiego uczelnia uruchamia kierunek Biotechnologia na studiach inżynierskich oraz chce rozszerzyć ofertę dydaktyczną o kierunki realizowane w języku angielskim.

Wśród ciekawszych kierunków na studiach I stopnia dostępnych na Uniwersytecie Po-

morskim są jeszcze dietetyka, administracja, bezpieczeństwo narodowe, czy filologia (polska, angielska, niemiecka i rosyjska). W Słupsku studiować można także logistykę, pedagogikę, socjologię czy zarządzanie. Jeżeli chodzi o studia II stopnia studenci mają do wyboru np. historię, biologię czy geografię.

Rekrutacja na studia w Uniwersytecie Pomorskim odbywa się w systemie elektronicznym. W pierwszej kolejności kandydaci rejestrują się w systemie e-rekrutacyjnym poprzez utworzenie indywidualnego konta kandydata, podając wszystkie niezbędne dane osobowe. Następnie należy wnieść opłatę rekrutacyjną, która wynosi 85 zł (150 zł w przypadku kierunku edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej oraz 100 zł w przypadku kierunku filologia angielska II stopnia). Niezbędne jest oczywiście dostarczenie potrzebnych dokumentów (chociażby świadectwa dojrzałości) do Punktu Rekrutacyjnego przy ul. Bohaterów Westerplatte 64. Pierwsza tura naboru na rok akademicki 2026/2027 potrwa do 10 lipca. ©

Operacja Czysta Rzeka nad Słupią. Mieszkańcy sprząтали brzegi

Patryk Czerwiński
Słupsk

Nad rzeką Słupią odbyła się lokalna odsłona ogólnopolskiej akcji Operacja Czysta Rzeka. Mieszkańcy sprząтали brzegi, zbierali odpady i rozmawiali o ochronie środowiska. Akcja narodziła się w 2018 roku nad Bugiem i szybko rozwinęła w ogólnopolski ruch.

Do tej pory odbyło się siedem edycji, w których łącznie wzięły udział dziesiątki tysięcy wolontariuszy, zbierając setki ton śmieci. W ramach akcji uruchomiono też programy edukacyjne, podcasty i posadzono las dębowy. Organizatorzy podkreślają, że chodzi o pozostawienie natury w dobrym stanie dla kolejnych pokoleń.



FOT. MIASTO SŁUPSK

Organizatorzy zapraszali rodziny i wszystkich chętnych, którzy chcieli spędzić czas aktywnie.

Operacja Czysta Rzeka rozpoczęła się w 2018 roku jako jednodniowe sprzątanie Bugu, by w kolejnych latach przekształcić się w ogólnopolski ruch. Do tej pory odbyło się siedem edycji, od 3 tys. uczestni-

ków i 55 ton śmieci w 2019 roku, przez 20 tys. wolontariuszy i 375 ton w 2023, aż po 579 ton odpadów zebranych w 2025. W ramach akcji uruchomiono program edukacyjny Rok nad Rzeką, podcast

Temat Rzeka oraz posadzono las dębowy. Nad rzeką Słupią odbyła się lokalna odsłona ogólnopolskiej akcji Operacja Czysta Rzeka. Organizatorzy zapraszali rodziny, znajomych i wszystkich chętnych, którzy chcieli spędzić czas aktywnie, na świeżym powietrzu i z korzyścią dla środowiska.

- To nie tylko sprzątanie - to spotkanie ludzi z pozytywną energią, kontakt z naturą, chwila na rozmowy i odpoczynek oraz realny wpływ na środowisko - podkreślali.

Akcja miała również wymiar edukacyjny. Jej celem było pokazanie, jak ogromne znaczenie ma dbanie o czystość wód i całej planety. Uczestnicy zbierali odpady zalegające w korycie rzeki i na jej brzegach, rozmawiali o ekologii i sposobach zmniejszania zanieczyszczeń.

W Słupsku będzie drożej, ale pożyczka ma być tańsza

Wojciech Lesner
Dokończenie ze str. 1

Rada Miejska w Słupsku na najbliższej sesji ma również podjąć decyzję dotyczącą zgody na zaciągnięcie pożyczki długoterminowej w wysokości do 111 mln zł przez słupski samorząd.

Zgodnie z projektem uchwały w tej sprawie, pieniądze mają zostać przeznaczone na sfinansowanie planowanego deficytu budżetu miasta oraz spłatę wcześniejszych zobowiązań związanych m.in. z emisją papierów wartościowych, kredytami i pożyczkami. Kierownictwo ratusza zaznacza, że pożyczka będzie elementem realizacji budżetu Słupska na 2026 rok.

- Budżet mamy jeden i jego deficyt jest pokrywany m.in. przez zaciąganie nowych zob-

wiązań. Radni uchwalając budżet na rok 2026 już przyjęli, że będziemy zaciągać nowe zobowiązania. Ta pożyczka to element realizacji podjętej w grudniu ubiegłego roku uchwały w sprawie przyjęcia budżetu na rok 2026 - wyjaśnia Anna Gajda, skarbnik Miasta Słupska.

W ocenie władz miasta pożyczka ma być korzystniejszym rozwiązaniem niż emisja obligacji przede wszystkim ze względu na niższe koszty obsługi zadłużenia. W tym przypadku mowa o około 3,5 mln zł oszczędności.

Oprócz tego radni zajmą się projektami uchwał dotyczącymi zmian w budżecie Słupska oraz wieloletniej prognozie finansowej miasta. Podczas sesji dyskutowane będą także propozycje zmian w Słupskim Budżecie Obywatelskim. ©

Słupski szpital wydał pieniądze z KPO na najważniejszy sprzęt

PAP
Słupsk

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku kończy wydatkowanie w infrastrukturę i sprzęt ok. 100 mln zł z Krajowego Planu Odbudowy. W skali kraju środki z KPO mają zostać wykorzystane w blisko 100 proc.

Ministra Zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda w poniedziałek odwiedziła Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku. Przypomniała, że w różne obszary ochrony zdrowia aktualnie w Polsce wydatkowane jest 18 mld zł z KPO. Zawartych zostało i realizowanych jest ponad tysiąc umów w całym kraju, w tym na sprzęt i edukację, a także 300 podmiotów uzyskało dofinansowanie na cyfryzację i cyberbezpieczeństwo w ochronie zdrowia. Pytana na konferencji prasowej o to, czy wszystkie środki z KPO uda się wydać w terminie, ministra zapew-

niła, że „bliżej 100 proc. będzie wykorzystanych”.

Szefowa resortu zdrowia pogratulowała wydatkowania środków z KPO w onkologię, kardiologię i cyfryzację zarządowi słupskiego szpitala, który jako ten o wysokiej referencyjności, mógł sięgnąć po wysokie dofinansowanie. Uzyskał blisko 100 mln zł i zdąży je wydać do końca czerwca, o czym zapewnił prezes zarządu szpitala Andrzej Sapiński.

Ministra Sobierańska-Grenda podkreśliła, że w opiece nad pacjentem ważne jest, by większe ośrodki współpracowały z mniejszymi w regionie. Na tym zależy resortowi. Dobrym przykładem jest, w jej ocenie, Słupsk. Wskazała, że nowoczesny sprzęt pozwoli słupskiemu szpitalowi wykorzystać potencjał ludzki.

- Dla mieszkańców Słupska, okolic i całego województwa to najlepsza informacja, gdy możemy powiedzieć, że mamy bardzo wykwalifikowany personel, zespoły dobrze współ-



Szpital za środki z KPO kupił 205 sztuk sprzętu, w tym m.in. rezonans magnetyczny.

pracujące i do tego nowoczesny sprzęt i wyremontowane sale - powiedziała szefowa resortu zdrowia.

Szpital, jak przekazała jego wiceprezes zarządu Anetta Barna-Feszak, za środki z KPO kupił 205 sztuk sprzętu me-

dycznego, w tym m.in. jeden rezonans magnetyczny, drugi zmodernizował. Ma także tomograf komputerowy, robota

do chemii, dwa angiografy. Ponadto wyposażył sterylizatornię i blok operacyjny, przebudowuje kardiologię.

Dodała, że wkład własny na inwestycje w sprzęt i infrastrukturę zapewnił właściciel słupskiego szpitala wojewódzkiego - Pomorski Urząd Marszałkowski.

- To jest ogromny rozwój i zabezpieczenie pacjentów na wiele lat - podkreśliła Barna-Feszak.

Zaznaczyła przy tym, że przez ostatnie półtora roku szpital ze środków KPO i innych programów dofinansowania za-inwestował łącznie ponad 150 mln zł. Koordynator oddziału kardiologicznego w Słupsku lek. Damian Sendrowski dodał, że dzięki realizowanym inwestycjom w kierowany przez niego oddział „zabiegi będą bezpieczniejsze, krótsze, na odpowiednim poziomie, pacjenci zyskają pewność, że są w ośrodku, w którym stosujemy najnowocześniejsze techniki medyczne”. ©

Celny strzał Aleksandry Filipowicz. Złoty medal Akademickich Mistrzostw Polski dla Słupska

Patrczu Czerwiński
Zawody sportowe

Aleksandra Filipowicz z AZS Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku zdobyła złoty medal podczas Akademickich Mistrzostw Polski w strzelectwie. Wygrała konkurencję 50 m karabin 60 leżąc kobiet, wyprzedzając zawodniczki z Warszawy i Bydgoszczy. Uczelnia podkreśla, że to wielki powód do dumy dla całej społeczności akademickiej.

Akademickie Mistrzostwa Polski to ogólnokrajowe zawody sportowe, które Akademicki Związek Sportowy organizuje cyklicznie. Biorą w nich udział kluby uczelniane, międzyuczelniane oraz środowiskowe, a głównym celem rywalizacji jest wyłonienie najlepszego z nich.

Aleksandra Filipowicz, reprezentantka AZS Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku, zdobyła złoty medal podczas Akademickich Mistrzostw Polski w konkurencji 50 metrów karabin 60 leżąc kobiet. W klasyfikacji generalnej wyprzedziła Wilhelminę Wośkowiak z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego



Aleksandra Filipowicz, reprezentantka AZS Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku, zdobyła złoty medal podczas Akademickich Mistrzostw Polski w konkurencji 50 metrów karabin 60 leżąc kobiet.

w Warszawie oraz Martynę Przybyłowską z Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy.

- Fantastyczny występ naszej reprezentantki. Ogromne

gratulacje za zdobycie złotego medalu i wspaniałe reprezentowanie barw AZS - czytamy na profilu AZS Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.

- Pani Aleksandro, gratulu-

jemy i życzymy kolejnych sukcesów oraz samych trafień w dziesiątkę. To wielki powód do dumy dla całej społeczności akademickiej - dodaje Uniwersytet Pomorski w Słupsku.

Ulica Grunwaldzka ma być gotowa w czerwcu

Patryk Czerwiński
Ustka

Przebudowa ul. Grunwaldzkiej w Ustce jest zaawansowana - wykonano już większość robót. Inwestycja zakończy się 26 czerwca. Wartość robót wynosi 994 113,21 zł brutto. Informację przekazał Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku.

W ramach przedsięwzięcia „Poprawa dostępności transportowej powiatu słupskiego poprzez przebudowę odcinków dróg powiatowych” realizowana jest inwestycja na ulicy Grunwaldzkiej w Ustce. Przebudowa obejmuje odcinek od drogi krajowej numer 21 do skrzyżowania z drogą powiatową numer 1197G, czyli ulicą Wróblewskiego.

Jak informuje Zarząd Dróg Powiatowych w Słupsku, większość robót budowlanych została już wykonana. Zakończenie całej inwestycji planowane jest na 26 czerwca. Wartość robót na dzień dzisiejszy wynosi 994 113,21 złotych brutto. Informację przekazał mgr inż. Paweł Bojkowski, zastępca drogowski ciągowego Strzelino - Włynkówko wraz z budową nowej stacji podnoszenia ciśnienia, zbiornika retencyjnego w Strzelinie oraz modernizację kanalizacji sanitarnej i przepompowni ścieków w Bydlinie. Łączna wartość tego zadania wyniosła 3,95 mln zł, z czego 3 mln zł stanowiło dofinansowanie z Programu Polski Ład, natomiast 950 tys. zł to wkład własny gminy.

0011529652

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 21 maja 2026 r. w wieku 74 lat odszedł nasz Przyjaciel

Lech Królikowski

Pogrzeb odbędzie się w dniu 30 maja 2026r. o godz. 13.00 w Radomiu.

Pograżeniu w smutku *Przyjaciele.*

Ciekawy pomysł: schrony pod Orlikami. Ochronę przed zagrożeniem znajdzie 750 osób

Wojciech Mąka
Obronność

Podczas wydarzenia Defence24 Days, które miało miejsce w Warszawie, firma HOLDFORT S.A. zaprezentowała ORLIK S-1 - pierwszy w Polsce dwufunkcyjny schron.

Projekt spotkał się z pozytywnym odbiorem przedstawicieli Państwowej Straży Pożarnej oraz Departamentu Ochrony Ludności i Zarządzania Kryzysowego MSWiA. HOLDFORT prowadzi wstępne rozmowy dotyczące możliwości pilotażowego wdrożenia projektu we Wrocławiu.

ORLIK S-1 to schron kategorii S-1 dla 750 osób zaprojektowany pod standardowym boiskiem szkolnym o wymiarach 20x40 metrów. W czasie pokoju obiekt funkcjonuje jako komercyjny klub padłowy z trzema kortami (ta część podziemna), czynny całą dobę. W razie zagrożenia staje się w pełni operacyjnym schronem z autonomią 72 godzin.

Multum funkcji sportowych

- Projekt był prezentowany podczas Defence24 Days 6-7 maja i spotkał się z pozytywnym odbiorem przedstawicieli PSP oraz Departamentu Ochrony Ludności MSWiA. HOLDFORT prowadzi wstępne rozmowy dotyczące pilotażowego wdrożenia - stwierdza Piotr Jarosz, prezes zarządu HOLDFORT S.A.

- ORLIK S-1 rozwiązuje jednocześnie dwa problemy, które blokowały dotychczas budowę schronów w polskich miastach. Pierwszym jest lokalizacja - Orliki i boiska szkolne należące do gmin są równomiernie rozmieszczone w tkance miejskiej,



ORLIK S-1 to schron kategorii S-1 dla 750 osób zaprojektowany pod standardowym boiskiem szkolnym o wymiarach 20x40 metrów

dokładnie tam gdzie schrony są najbardziej potrzebne. W samym Wrocławiu jest ich ponad 240 na teoretycznie potrzebnych 347 budowli ochronnych. Drugim problemem jest finansowanie - funkcja komercyjna generuje przychody pokrywające większość nakładów inwestycyjnych i koszty utrzymania obiektu - mówi Jarosz.

Koszt spada wraz z wiekiem

Projekt realizowany jest w modelu partnerstwa publiczno-prywatnego. Państwo pokrywa jedynie 30% kosztu in-

westycji w formie dotacji, co daje 4800 zł za jedno miejsce schronienia. W klasycznym modelu państwowym, gdzie budżet publiczny pokrywa 100% kosztów budowy, schron tej kategorii jest wielokrotnie droższy.

Po uwzględnieniu wpływów z CIT od dochodów inwe-

Pusty schron jest wydatkiem. Schron z funkcją komercyjną jest inwestycją. W modelu ORLIK S-1 wygrywają wszyscy

stora przez 20 lat eksploatacji, które pokrywają 80% dotacji państwowej, rzeczywisty koszt netto dla skarbu państwa spada do około 1000 zł za jedno miejsce schronienia w pełnym standardzie S-1.

- Nikt z miastem na ten temat nie rozmawiał. W tej chwili w najbliższych planach mamy budowę schronu pod targowiskiem na Placu Piastowskim, przy ul. Powstańców Wielkopolskich na parkingu Komendy Wojewódzkiej Policji i przy szpitalu Bizziela. Poza tym jest przygotowywanych 16 ekspertyz dotyczących schronów po-

chodzących z lat 60. Mają wykazać ich stan techniczny - mówi Adam Dudziak, szef Wydziału Zarządzania Kryzysowego bydgoskiego ratusza.

Jakie są założenia w przypadku Orlików?

Gmina wnosi wkład rzeczowy: grunt pod istniejącym

ORLIK S-1 rozwiązuje jednocześnie dwa problemy, które blokowały dotychczas budowę schronów w polskich miastach

boiskiem szkolnym, który i tak do niej należy oraz zwolnienie z podatku od nieruchomości. W zamian otrzymuje odciążenie organizacyjne i nie musi ponosić kosztów utrzymania schronu przez następne dziesięciolecie.

Inwestor prywatny finansuje pozostałe 70% inwestycji kapitałem własnym i prowadzi działalność komercyjną przez okres umowy. Prezentowany projekt osiąga stopę zwrotu 13% w horyzoncie 20 lat przy zwrocie kapitału po około 7 latach bez kredytu komercyjnego.

Pusty schron to wydatek

- Pusty schron jest wydatkiem. Schron z funkcją komercyjną jest inwestycją. W modelu ORLIK S-1 wygrywają wszyscy - gmina dostaje schron dla mieszkańców bez kosztów utrzymania, inwestor prywatny dostaje rentowny obiekt komercyjny, a budżet państwa płaci tylko tysiąc złotych za jedno miejsce schronienia. Na końcu tej układanki jest jednak najważniejszy wygrany - obywatel, który ma schron w odległości kilkuset metrów od domu i to w niedalekiej przyszłości, a nie za kilkadziesiąt lat - mówi Piotr Jarosz.

- Miasto Bydgoszcz w 2017 roku zakończyło budowę Szkoły Podstawowej nr 9 na ul. Bora-Komorowskiego. Całe jej podpiwniczenie zostało przystosowane do warunków odpornościowych przewidzianych kiedyś dla ukryć typu pierwszego. To miejsce na 250 osób. W tym czasie, z tego co wiem, w Polsce nie powstała żadna inna budowla ochronna - zauważa Robert Dobrosielski, zastępca dyrektora Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Urzędzie Miasta. ©P

AUTOREKLAMA

Q604946918T

Uśmiech dziecka

Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.gp24.pl/usmiejch

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZDROWIE

Więcej dni zasiłku dla rodziców

- Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe - poinformowała we wtorek ministra rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiP na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe przysługuje taki sam jak innym rodzicom, li-

mitowany okres zasiłku opiekuńczego. To - jak wskazała - maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

BIAŁYSTOK

Wyrok za metamfetaminę



Na kary od 10 do 11 lat więzienia skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Białymstoku czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy. Według śledczych możliwości produkcyjne zlikwidowanego przez CBŚP laboratorium sięgały 800 kg narkotyków. Wyrok nie jest prawomocny.

ŁÓDŹ

Nieudana próba przemytu

Pracownik łódzkiej firmy, zajmującej się dystrybucją odzieży, zamiast tekstyliów odnalazł w jednej z paczek jaja zwierzęce. Przesyłkę przejął Urząd Celno-Skarbowy w Łodzi. Wezwani na miejsce specjaliści z zakresu weterynarii po wstępnych oględzinach ocenili, że jaja najprawdopodobniej pochodziły od chronionych ga-

dów - kajmana i żółwia. Nietety, z powodu skrajnie niewłaściwych warunków transportu oraz braku odpowiedniej inkubacji, jaja były już martwe.

Rzeczniczka łódzkiej IAS podkreśliła, że zarówno kajman, jak i większość gatunków żółwi, są objęte ścisłą ochroną. Za ich przemyt grozi m.in. do 5 lat więzienia.

PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca - ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

„

W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki

Marcin Łoboda wiceminister finansów

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek o wotum nieufności

Adam Kielar
Lokalizator

PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” - napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

- Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urzędach jemu podległych. Kierwiński, który nie jest w stanie zapamiętać nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale



Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa

także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które

ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadano mnie alkometrem. Wynik = 0,0” - napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” - napisał Kierwiński na X.
PAP

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Szefowie trzech Ministerstw - Zdrowia, Aktywów Państwowych oraz Infrastruktury - podpisali wczoraj porozumienie o współpracy na rzecz promocji profilaktyki, edukacji zdrowotnej i upowszechniania dobrych praktyk w tym zakresie.

- Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

mawiamy o przekąznikach, które nie są w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia. Po wspólnych rozmowach doszliśmy do wniosku, że (...) chcemy również wykorzystać nośniki, które są w dyspozycji poszczególnych ministerstw i tego dotyczy podpisane dzisiaj porozumienie - powiedziała na konferencji po podpisaniu porozumienia minister zdrowia Jolanta Sobierajska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą związane z dodatkowymi, wielkimi budżetami. - One mogą być robione przy okazji komunikacji bieżącej z klientami np. grupa PKP ma swoje kanały i Bank PKO BP swoje. Te wszystkie kanały dotarcia zostaną przez nas skutecznie wykorzystane do tej działalności. Bo z jednej strony jest to społeczna odpowiedzialność biznesu, a z drugiej to wspólne budowanie platformy, której celem jest większa świadomość, profil-

laktyka i generowanie odpowiednich zachowań, które na końcu dają dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił.

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Inter-city a PZU.
PAP

Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kielar
Belgia

Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągiem.

Nie wiadomo na razie dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojeżdżał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach jakie są

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czerwcowym szczycie zaproponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. - Jesteśmy przywiązani do procesu

opartego na meritum, opartego na zasługach - podkreślił. - To jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocjowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa - dowodził wiceminister spraw zagranicznych.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. - Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. Natomiast sami wiemy po tym, jak w 2004 roku dołączyliśmy do UE, że dołączenie dużych rynków tworzy też duże okazje gospodarcze - zaznaczył Niemczycki. - Jesteśmy tam, gdzie byliśmy wcześniej. W geostrategicznym interesie UE i Polski leży obecność Ukrainy w klubie - dodał. PAP

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnię, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że



Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawiać miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla że-

Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”

glugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”. Nie wiadomo, czy zgodził się na to Teheran, według Al Arabii Iran żąda przemieszczenia wzbogaczonego uranu do Chin.

PAP

USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych

Alina Mazurska
Kraje Quad

Stany Zjednoczone, Indie, Japonia i Australia, czyli tzw. grupa Quad, podpisały porozumienie o minerałach krytycznych i bezpieczeństwie energetycznym, a także uzgodniły, że wspólnie zbudują port na Fidżi.

- Ramy współpracy Quad w sferze minerałów krytycznych będą pomagały nam wykorzystywać narzędzia polityki ekonomicznej i koordynować inwestycje, aby wzmocnić łańcuchy dostaw minerałów krytycznych, łącznie z ich wydobyciem i przetwarzaniem, a także recyklingiem - oświadczył Rubio.

Zapowiedział też współpracę w sferze infrastruktury portowej, „zwłaszcza w reakcji na niewystarczający potencjał



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

portowy na wyspach Pacyfiku”, jak również inicjatywę nadzoru morskowego, w ramach której cztery kraje zintensyfikują dzielenie się informacjami.

Szef dyplomacji Indii Subrahmanyam Jaishankar powiedział, że na spotkaniu rozma-

wiano na temat bezpieczeństwa i swobody handlu morskiego. Według niego kraje należące do grupy będą też pogłębiać współdziałanie w takich sferach jak sieć logistyczna czy połączenia przy pomocy kabli podmorskich.

Szefowie dyplomacji państw Quad potępilli we wspólnym oświadczeniu ataki na statki handlowe, a także wyrazili zaniepokojenie sytuacją na Morzu Wschodniochińskim oraz militaryzacją spornych miejsc na Morzu Południowochińskim.

Podczas spotkania Indie i USA podpisały osobne porozumienie o wzmocnieniu współpracy w sferze minerałów krytycznych.

Chiny podkreśliły we wtorek, nawiązując do grupy Quad, że współpraca między krajami powinna sprzyjać pokojowi,

stabilności i dobrobytowi w regionie. - Nie popieramy tworzenia ekskluzywnych klik czy bloków konfrontacyjnych. Żadna współpraca nie powinna podkopywać wzajemnego zaufania i współpracy między krajami - oznajmiła rzeczniczka chińskiego MSZ Mao Ning na konferencji prasowej.

Kraje Quad (Quadrilateral Security Dialogue, czyli Czworostronny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączą chęć współpracy w sferze bezpieczeństwa morskiego, łańcuchów dostaw oraz strategii regionalnej wobec poszerzania przez Chiny wpływów wojskowych i gospodarczych w regionie Indo-Pacyfiku. Rubio, który od soboty przebywa w Indiach z czterodniową wizytą, podkreślił znaczenie utrzymania „wolnego i otwartego regionu Indo-Pacyfiku”. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergię, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przebiegu płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej.



FOT. FREEPIK.COM

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

Z kolei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkana-

ście lat. To bardzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakteryzuje się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany jest

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów zauważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękowi, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka ją na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

Jeśli marzysz o wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Zuzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczawylekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odporność. Najbar-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

dziej znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele do zaoferowania przyrodniczo i kulturalnie.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpopradzcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejeźdźności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i wielkimi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup góralskich w Polsce, takich jak Górale

Podhalańscy. W związku z tym posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniakami – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapełę Pirogi Łomnicońskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypocznym w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spleta się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj znajdziesz swoje własne źródło sił – dosłownie i w przenośni.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak rozumiemy, jak jest z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczono zwalniania tempa oddechu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmienić rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastęgały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także badały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

- Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji - wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. goniłwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. - Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną - tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jedno-

znacznie poznane. Coraz więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

- O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi - mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

i mózgu, osłabienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. - W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” - opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanaliki znajdujące się w zębinie pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać - „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewniać skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami - od jednej strony do drugiej - nie tylko nie daje najlepszych efek-

tów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

- Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym - opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osady i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

- We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy działąsom regenerację - podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

Czym jest erytrozyna?

To syntetyczny, ciemnoczerwony barwnik spożywczy o symbolu E127. Nadaje produktom intensywny wiśniowy lub różowy odcień. Substancja jest silnie kontrowersyjna. W krajach europejskich erytrozyna dopuszczona jest do użycia w ograniczonych ilościach. Natomiast w Stanach Zjednoczonych produkt jest całkowicie zakazany, m.in. z powodu podejrzeń o działanie rakotwórcze i wpływ na rozwój dzieci. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) w styczniu 2025 roku zakazała stosowania erytrozyny w żywności i lekach doustnych. Producenci mają czas do stycznia 2027 roku na dostosowanie swoich produk-

tów i wyeliminowanie z nich tego składnika. Uzasadnieniem były wyniki badań na zwierzętach sugerujące możliwy związek z rakiem tarczycy. Dodatkowo zwrócono uwagę na potencjalny negatywny wpływ tej substancji na układ nerwowy, w tym możliwość nasilenia nadpobudliwości i problemów z koncentracją, szczególnie u dzieci.

W jakich produktach występuje E127?

Erytrozyna to barwnik używany głównie po to, żeby nadać produktom wyrazisty wiśniowoczerwony odcień. Nie wpływa na smak, ale mocno zmienia wygląd, dzięki czemu jedzenie czy kosmetyk wydają się bardziej „atrakcyjne” wizualnie. Spotkać ją można w żelkach, lizakach, kolorowych drażet-

kach i cukierkach, a także produktach mlecznych o owocowych smakach. E127 znajdziemy również w dżemach, napojach, zwłaszcza tych gazowanych, i syropach dodawanych do drinków lub deserów. Ponadto erytrozyna jako barwnik stosowana jest do tuszów do drukowania, past do zębów, kosmetyków (np. róż).

Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

Na etykietach produktów spożywczych barwniki są oznaczane symbolem E, po którym następuje liczba mieszcząca się w przedziale od 100 do 199. Istnieje wiele

doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wykazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki

tych badań wywołały duże zainteresowanie, a producenci żywności zostali zobowiązani do umieszczania ostrzeżeń na etykietach produktów zawierających barwniki syntetyczne. Podejrzenia dotyczące alergii i zanieczyszczenia białkami mogą mieć związek z barwnikiem koszenilą. Choć sama koszenila może nie być uczulająca, jej



zanieczyszczenie białkami może powodować reakcje alergiczne u niektórych osób. Związki barwnika annato, stosowane w niektórych produktach spożywczych, mogą wywoływać objawy takie jak pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy oraz uczulenia u niektórych konsumentów.

Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że biel tytanowej (dwutlenku tytanu) nie można uważać za bezpieczną ze względu na liczne wątpliwości i obawy dotyczące jej genotoksyczności. W wyniku tego Komisja Europejska podjęła decyzję o zakazie stosowania dwutlenku tytanu w żywności. Zakaz obowiązuje od 8 sierpnia 2022 roku. Obejmuje wszystkie

kraje członkowskie Unii Europejskiej oraz Irlandię Północną. Naukowcy z Binghamton University (USA) przeprowadzili badania wpływu dwutlenku tytanu na hodowlę komórek wyścielających jelito cienkie. Podczas jednego eksperymentu hodowlę poddano działaniu fizjologicznego odpowiednika jednego posiłku zawierającego nanocząsteczkę o średnicy 30 nanometrów. Drugi eksperyment odzwierciedlał przewlekłą ekspozycję (trzy posiłki z nanocząsteczkami dziennie przez pięć dni). Przy długotrwałej ekspozycji na organizm ditlenek tytanu powoduje zmniejszoną liczbę wystających z komórek mikrokosmków. Co za tym idzie - zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie - i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładniej psianka ziemniak (*Solanum tuberosum*) należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowił on jednak produktu żywnościowego, pełnił rolę rośliny



Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?

Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony kolor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce

i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść do zaburzeń neurologicznych,

problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą mięszu pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb mięszu, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną - 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) dostarcza 77 kcal. Zawar-

tość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobniony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem
Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę
Znakiem rozpoznawczym dektetywa od początku kariery był włochaty kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali
Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jednym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świdarski



W TELEWIZJI



Niemożliwe TV Puls, 20:00
W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

Nie ma mocnych Polsat, 20:30
Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

Smuga cienia TVP 1, 22:35
Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

Terytorium wroga TV 4, 22:40
Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

KRZYŻÓWKA NR 80

- Poziomo:**
3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
6) ryba hodowana w stawie,
11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry’ego Fondy,
13) resztki średniowiecznej budowli,
14) surowiec dla huty, żelastwo,
15) pora dnia po brzasku,
16) np. Nike z Samotraki,
17) dawna nazwa pamiętnika,
18) połączenie przedsiębiorstw,
19) pożywka dla drobnoustrojów,
21) starszy pasterz na hali,
23) duża liczba ludzi, gromada,
26) krzewy parkowe, żywotniki,
27) przeciwieństwo dyletanta,
30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
31) gromadzone przez chomika,
34) kapusta abisyńska,
38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
41) torbacznica eukaliptusie,
42) tematyka książek Stanisława Lema.

- Pionowo:**
1) drążek cyrkowego akrobata,
2) dawny konny strzelec,
3) zawsze skory do płaczu,
4) materiał na chochoła,
5) widelki do strojenia instrumentów,
6) paradna szabla polskiej szlachty,
7) pielęgnica w akwarium,
8) niefachowiec, dyletant,
9) piłkarski klub z Łodzi,
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
22) każdy dudek ma swój ...,
24) wełniana kurtka góralska,

1	■	2	■	3		4	5	■	■	6	7		8	■	9	■	10
11					■	12							■	13			
	■			14				■	■	15				■		■	
16					■	17							■	18			
	■		■	19	20			■	■	21		22		■		■	
23	24		25			■	26				■	27		28		29	
■		■		■		■		■	■			■		■		■	
30																	
■		■		■									■		■		■
31		32		33									34	35		36	37
	■		■		■								■		■		■
38													39				
	■		■		■								■		■		■
40													■	41			
	■		■	42										■		■	

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

TELE MAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 79

S	K	S	A	N	T	A	M	A	R	I	A	K	S					
Z	N	I	C	Z	O	T	T	Z	A	N	P	L	A	C	Z			
K	L	L	P	A	R	M	E	Z	A	N	L	N	L					
R	U	M	I	A	N	Y	S	E	K	U	A	L	I	Z	A			
A	E	I	D	I	R	Y	S	E	K	U	A	O	K					
B	A	R	M	A	N	K	A	T	A	C	Z	A	N	K	A			
■	M	A	■	A	■	D	Y	B	Y	Y	N	■	U	■				
L	I	S	T	E	W	K	A	■	K	A	N	C	I	A	R	Z		
■	C	■	W	■	O	■						I	■	O	■	I		
H	A	R	A	C	Z	■						K	O	L	P	A	K	
U	■	O	■	Z	■							■	L	■	O	■	L	
■	M	A	K	L	E	R	■					■	S	T	U	D	I	A
B	A	A	S	■								■	A	■	Z	■	P	
A	R	D	E	N	■							■	R	A	I	S	A	
K	A	■	E	M	I	S	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	K		

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy pochłoną uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobny szczegół okaże się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)
Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządki oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji.
Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

Filmowa medytacja nad losami powojennej Europy. Głośny film „Ojczyzna” wejdzie do polskich kin

Paweł Gzyl, Piotr Polechoński
Film

W minioną sobotę Paweł Pawlikowski otrzymał nagrodę dla najlepszego reżysera na festiwalu w Cannes za film „Ojczyzna”. Najnowsze dzieło cenionego twórcy trafi do kin 19 czerwca.

Film został zaprezentowany w Cannes trzeciego dnia festiwalu i z miejsca podbił serca krytyków, których zachwyciła mistrzowska reżyseria, znakomite aktorstwo i piękne zdjęcia. Produkcję nagrodzono sześciominutową owacją na stojąco. Pawlikowski zbiera od tamtej pory same pozytywne recenzje. „Choć krótki, jest perfekcyjnie skonstruowany, gęsty od znaczeń i nasycony emocjami bardziej niż niejeden przydługi film artystyczny” – napisał „The Times”. „Dopieszczony formalnie, subtelny, fascynujący” – dodał magazyn „Variety”.

„Ojczyzna” opowiada o relacji między Tomaszem Mannem, laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury, a jego córką Eriką – aktorką i pisarką. Akcja rozgrywa się w szczytowym okresie zimnej wojny. Ojciec i córka wyruszają w trudną, pełną emocji podróż czarnym Buickiem przez zrujnowane Niemcy – z Frankfurtu pod kontrolą amerykańską do Weimaru pod sowiecką kuratelą. Po raz pierwszy od zakończenia wojny



FOT. MATERIAŁ PRASOWE

„Ojczyzna” opowiada o relacji między pisarzem Tomaszem Mannem, a jego córką Eriką – aktorką i pisarką.

Mann wraca do swojej ojczyzny, po tym jak podjął wcześniej trudną decyzję o emigracji – najpierw do Szwajcarii, a potem do Stanów Zjednoczonych.

Autorem zdjęć do filmu jest Łukasz Żal – pochodzący z podkaszalińskiego Manowa stały współpracownik Pawła Pawlikowskiego

„Ojczyzna” to pierwszy film Pawła Pawlikowskiego od czasu pamiętnej „Zimnej wojny” z 2018 roku. Początkowo reżyser miał zająć się innym projektem – swoim pierwszym dziełem zrealizowanym w Hollywood, jednak ze względu na tamtejszy strajk scenarzystów produkcja ta nie doszła do skutku. Wtedy zainteresował się książką „Czarodziej” Colma Tóibína o życiu niemieckiego pisarza Thomasa

Manna. Potraktował ją jednak jedynie jako punkt wyjścia i na tej bazie wraz z Henkiem Handloegtenem napisał scenariusz luźno oparty o biografię noblisty.

W efekcie w swoim najnowszym dziele, podobnie jak w „Idzie” i „Zimnej wojnie”, podejmuje tematy tożsamości, winy, rodziny i miłości na tle chaosu i moralnego zagubienia powojennej Europy. To temat mu bardzo bliski – wszak opu-

ścił ojczyznę wraz z rodzicami w 1971 roku, kiedy miał czternaście lat i od tamtego czasu żyje na emigracji w Wielkiej Brytanii.

„Ojczyzna” to pierwszy film Pawła Pawlikowskiego od czasu pamiętnej „Zimnej wojny” z 2018 r. Do polskich kin trawi w czerwcu

– Mieszkalem w wielu krajach, miałem różne doświadczenia. Wiem, jak inaczej mogą wyglądać sprawy w zależności od tego, kim jesteś, na jakim etapie życia się znajdujesz, z jakiego kraju i kultury się wywodzisz, jakim językiem się posługujesz. Staram się tworzyć obrazy, które oddają to, że życie jest skomplikowane i że nie istnieje tylko jedna narracja. Staram się to przekazać poprzez obrazy, sceny, dźwięk, piosenki i tym podobne rzeczy – mówił reżyser podczas konferencji prasowej na festiwalu w Cannes.

Warto wiedzieć, że autorem zdjęć do filmu jest Łukasz Żal – pochodzący z podkaszalińskiego Manowa stały współpracownik Pawła Pawlikowskiego.

Łukasz Żal był już dwukrotnie nominowany do Oscara za najlepsze zdjęcia do obu wcześniejszych filmów Pawlikowskiego: w 2015 roku za film „Ida” (który zdobył Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny) i w 2019 roku za obraz „Zimna wojna”. W obu przypadkach Oscary za zdjęcia powędrowały do innych twórców. Łukasz Żal był też autorem zdjęć do głośnego obrazu „Strefa interesów”, który zdobył dwa Oscary: za najlepszy film międzynarodowy i najlepszy dźwięk).

Film „Ojczyzna” trafi do polskich kin 19 czerwca.

© P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie 2 pokoje, Głódzino, cena 180 tys. DO NEGOCJACJI. Kontakt: 576 483 159.

AUTOREKLAMA

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

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.
788-016-988.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Dziś mistrz Masecki przejmie szczecińską filharmonię

Jerzy Wicher
Szczecin

Muzyka Marcina Maseckiego od lat wymyka się prostym definicjom. Pianista, kompozytor, aranżer i dyrygent potrafi z równą swobodą poruszać się po jazzie, muzyce klasycznej, avant-popie czy stylistyce retro, konsekwentnie budując własny język artystyczny. W śróde ten jeden z najbardziej nieprzewidywalnych twórców polskiej sceny muzycznej wystąpi w Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie.

Artysta zaprezentuje materiał z najnowszego projektu „Bole-ros y Masecki”, a koncert zapowiada się jako jedno z najbardziej oryginalnych wydarzeń muzycznych tej wiosny. Nowy album Maseckiego to kolejny etap jego fascynacji muzyką Ameryki Łacińskiej. Tym razem artysta sięga po bolero - gatunek głęboko zakorzeniony w kulturze Kuby i Meksyku, kojarzony z melancholią, romantyzmem i charakterystyczną, płynną melodią. Bolero przez dekady było muzyką codzienności: rozbrzmiewało w kawiarniach, domach i klubach tanecznych Ameryki Łacińskiej, a jego największe standardy wykonywali zarówno lokalni bardowie, jak i światowe gwiazdy estrady. Masecki nie traktuje jednak tego repertuaru



Koncert w szczecińskiej filharmonii będzie okazją, by usłyszeć ten projekt w pełnym, scenicznym wymiarze. Start koncertu o godz. 19 w śróde.

jak muzealnego eksponatu. Rozkłada go na części, przepuszcza przez własną wyobraźnię i buduje z niego nową, zaskakującą opowieść. „Bole-ros y Masecki” nie jest bowiem nostalgicznym powrotem do dawnych melodii. To autorska reinterpretacja, w której tradycyjne pieśni zmieniają się w rozbudowane, wielowątkowe kompozycje. Zespół został powiększony o sekcję dętą - dwie trąbki, dwa puzony i dwa saksofony - dzięki czemu aranżacje nabrały niemal symfonicznego charakteru. Popu-

larne piosenki przeobrażają się w wieloczęściowe muzyczne poematy, balansujące pomiędzy jazzową improwizacją, filmowym rozmachem i latynoską emocjonalnością. Sam Masecki od lat pokazuje, że granice między muzyką wysoką a rozrywkową są jedynie umowne. Absolwent Berklee College of Music w Bostonie równie naturalnie interpretuje Bacha, co tworzy jazzowe eksperymenty czy bierze na warsztat przedwojenne polskie szlagiery. Dla jednych pozostaje jazzmanem, dla in-

nych kompozytorem współczesnym lub performerem. On sam zdaje się konsekwentnie ignorować te podziały. Właśnie dlatego jego zainteresowanie bolerem wydaje się tak naturalne. Gatunek ten od początku opierał się przecież na emocjach, teatralności i przekraczaniu stylistycznych granic. W interpretacji Maseckiego zyskuje jednak dodatkowy wymiar. Z jednej strony latynoska zmysłowość i rozedrgana rytmika, z drugiej słowiańska melancholia oraz skłonność do dekonstrukcji formy.

KRÓTKO

SZCZECIN

Rzucił togę, wybrał stand up



Michał Kutek - komik z Poznania, wcześniej adwokat, dziś zawodowy stand-uper. Od 12 lat na scenie udowadnia, że inteligencja i wulgarność mogą iść w parze. Jego stand-up to ostry, błyskotliwy humor, który wymaga skupienia - jeśli jesteś po trzech piwach, możesz nie nadążyć. Program tylko dla dorosłych. Nie dla wrażliwych i nie dla tych, którzy brak przekleństw w kabarecie utożsamiają z inteligencją przekazu. Nowa Dekadencja, g. 19

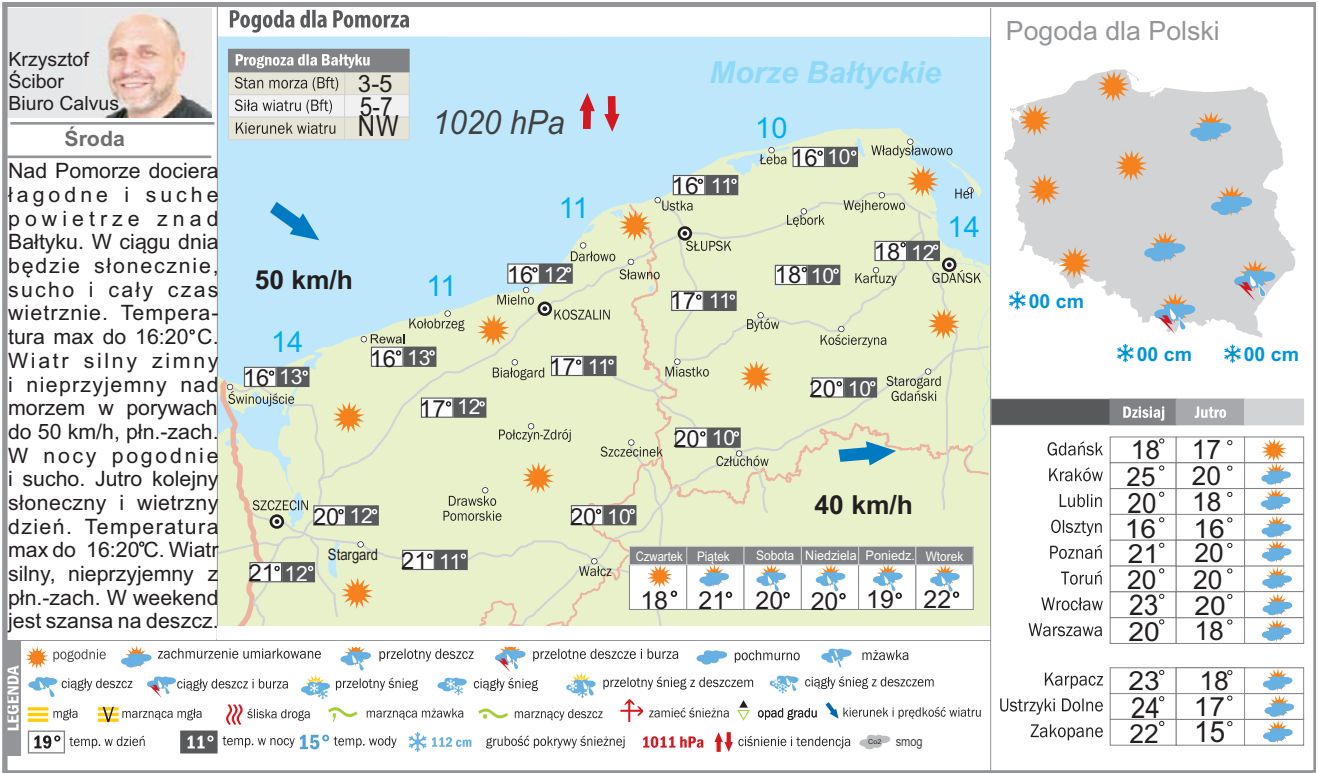
KOSZALIN

Babę zesłał Bóg. I co?

Renata Przymek - wymyka się szufladkom i zbyt ciasnym dla niej definicjom z powodzeniem łącząc style i gatunki muzyczne. Jej charakterystyczny mocny głos sprawia, że trudno ją pomylić z kimkolwiek innym. Charyzmatyczna, mroczna a jednocześnie wiecznie uśmiechnięta, hipnotyzująca spojrzeniem, zagadkowa i prowokująca do myślenia, Renata Przymek nie pozostawia słuchaczy obojętnymi. Od ponad trzy-

dziestu lat z niespożytą energią gra koncerty, nagrywa kolejne płyty. Głosem raz czystym raz chropawym, w pięknej balladzie czy ostrym rockowym numerze przekazuje słuchaczom emocje w najczystszej postaci. Koncert „Babę zesłał Bóg!” to nie tylko okazja do posłuchania znanych i lubianych piosenek, ale także do odkrycia mniej znanych perełek, które poruszają do głębi. Czwartek, Radio Koszalin, godz. 19

POGODA



SŁUPSK

Porozmawiajmy o markach



Brand Jungle 2026 to kolejny rozdział tej samej wyprawy - z nowymi tematami, nowym kontekstem i jeszcze większą świadomością tego, jak złożony jest świat branding. Rynek przyspiesza, kontekst się komplikuje, a decyzje dotyczące marki coraz częściej ważą więcej niż pojedyncze kampanie. Dla kogo jest ta wyprawa? Dla ludzi, którzy prowadzą marki przez zmienny i wymagający teren, dla tych, którzy wiedzą, że marka to system decyzji, a nie zbiór ładnych elementów. Czwartek, Nowy Teatr, g. 9

Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek odbyła się Gala Ekstraklasy, na której nagrodzeni zostali najlepsi piłkarze oraz trener za osiągnięcia w sezonie 2025/2026. Statuetki powędrowały między innymi do przedstawicieli Lecha Poznań oraz GKS Katowice.

W kategorii Piłkarz Sezonu wygrał Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst. Piłkarz popularnej GieKS-y odegrał fundamentalną rolę w zajęciu przez zespół 5. miejsca w tabeli na koniec rozgrywek. Zespół z Katowic po raz pierwszy w swojej historii zagrał w eliminacjach Ligi Konferencji. Wyróżniony piłkarz natomiast w przeszłości miał już okazję rywalizować o te rozgrywki. W barwach Rakowa Częstochowa zagrał w 3 meczach eliminacji do tych właśnie pucharów. Ponadto 32-latek ma na swoim koncie 5 występów w fazie grupowej Ligi Europy, również zaliczone w barwach Medalików.

Do zawodnika GKS Katowice powędrowała również inna statuetka. Został wybrany najlepszym pomocnikiem sezonu. W tej kategorii ustąpili mu nominowani wcześniej Ali Gholizadeh z Lecha Poznań, Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok, Antoni Kozubal także z Lecha Poznań.

- Bardzo dziękuję za to, ile w tym sezonie dostałem dobrych słów od was wszystkich, jak byłem przyjmowany i jakie uznanie otrzymuję w Katowicach. Jak jestem doceniony przez moją drużynę w szatni. To, że tu dzisiaj stoję i odbieram te dwie wielkie nagrody, to jest naprawdę, myślę, co mogłem



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Piłkarzem Sezonu został Bartosz Nowak z GKS Katowice, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst

osiągnąć w naszej piłce - przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został za ledwie 18-letni Wojciech Mońka, który dopiero wiosną na dobre wskoczył do pierwszego składu mistrza Polski. Natomiast za najlepszego trenera sezonu drugi raz z rzędu uznano Nielsa Frederiksen. Duńczyk mimo łączenia ligi z rywalizacją w Lidze Konferencji zdołał obronić tytuł wywalczony również przed rokiem.

W kategorii Napastnik Sezonu statuetkę otrzymał Karol Czubak z Motoru Lublin, który w zakończonym sezonie PKO Ekstraklasy strzelił 18 goli. Nie został on jednak królem strzelców rozgrywek. To miano zgarbił Tomasz Bobek ze zdegradowanej Lechii Gdańsk. Reprezentant Słowacji zdobył o 2 bramki więcej, a w letnim oknie transferowym najprawdopodobniej przeniesie się do znacznie mocniejszego zagranicznego klubu.

Sporo dyskusji wywołał natomiast wybór najlepszego bramkarza sezonu. Statuetka powędrowała do Xaviera Dzie-

końskiego z Korony Kielce, która ligę zakończyła dopiero na 11. miejscu w tabeli.

Nagrody indywidualne za sezon 2025/2026:

- Piłkarz Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Trener Sezonu - Niels Frederiksen (Lech Poznań)
- Bramkarz Sezonu - Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
- Obrońca Sezonu - Wojciech Mońka (Lech Poznań)
- Pomocnik Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Napastnik Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Młodzieżowiec Sezonu - Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)
- Turbokozak Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Numer Sezonu - 110 goli w PKO Ekstraklasie Jesusa Imaza (Jagiellonia Białystok)

Zadne wyróżnienie nie trafiło do Górnika Zabrze, który został wicemistrzem Polski, a na początku maja sięgnął także po upragniony Puchar Polski. Uroczystą Galę Ekstraklasy w swoim stylu podsumował Lukas Podolski, zamieszczając w mediach społecznościowych wymowny wpis: „Le Cabaret”. Zabrzeński klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncercie pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze - Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michał Gasparik - do trenera sezonu oraz Rafał Janicki - do obrońcy sezonu - oraz stosowny komentarz.

- Dla nas jesteście zwycięzcami w każdej kategorii, do której otrzymaliście nominację! - podpisał zdobywca Pucharu Polski oraz wicemistrz Polski w świeżo zakończonym sezonie - brzmiała adnotacja... ©

Finał dwóch średniaków Crystal Palace kontra Rayo w Lidze Konferencji UEFA

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godz. 21 na Zentralstadion w Lipsku odbędzie się finał Ligi Konferencji pomiędzy Crystal Palace i Rayo Vallecano.

Anglicy są faworytami. Budżety drużyn są nieporównywalne, a piłkarze Palace są wyższej klasy. Rayo jednak lubi i potrafi grać z silniejszymi przeciwnikami. Teoretycznie finał europejskiego pucharu mógłby przytłoczyć „Los Franjirrojos” (Czerwone Szarfy). Ale skoro nie przstraszyły się i naciskały Barceloną na wyjeździe w LaLiga, to dlaczego nagle miałyby odejść od swojego stylu gry (dyscyplina, pressing i zacięta walka w każdej części boiska) przeciw Crystal Palace? Nie ma mowy, „The Glaziers” (Szklarzy) czeka w Lipsku poważny test.

Austriacki trener Oliver Glasner, który ma już na koncie wygranie Ligi Europy z Eintrachtem Frankfurt, z Palace

chciał osiągnąć coś więcej niż 15. miejsce w Premier League. Dlatego zdecydował się odejść. Ale jest wiele sposobów odejścia. Z trofeum, oczywiście, byłoby to coś pięknego.

Rayo zajęło ósme miejsce w LaLiga, tuż za miejscem w europejskich pucharach. Całkiem nieźle. Nic dziwnego, że Iñigo Perez również rozważa awans. Nie zostało to jeszcze oficjalnie ogłoszone, ale wszyscy wiedzą, że czeka na niego Villarreal.

W fazie pucharowej Ligi Konferencji Palace wyeliminowało AEK Larnaka (0:0, 2:1), Fiorentinę (3:0, 1:2) i Szachtar Donieck (3:1, 2:1).

W drodze do finału Conference League Rayo pokonało Samsunspor (3:1, 0:1), AEK Ateny (3:0, 1:3) i Strasbourg (1:0, 1:0). A w fazie zasadniczej wygrało z Lechem Poznań (3:2) u siebie i Jagiellonią Białystok (2:1) na wyjeździe.

Transmisję finału przeprowadzi Polsat Sport Premium 1 oraz w serwisie streamingowym Polsat Box Go. ©



FOT. EPA/PAP

Crystal Palace miał próbę generalną z Arsenalem (1:2) w Premier League przed finałem Ligi Konferencji z Rayo

Pięciu debutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek, 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią.

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-letni Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wicekról strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKS-y znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty’emu Cashowi. Poza Cashem, w kadry na marcowe baraż o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Białego Czerwonych po marcowym finale barażu o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

Bramkarze: Marcin Bulka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

Obrońcy: Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

Pomocnicy: Jakub Kamiński (Koeln), Bartosz Kapusta (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słisz (Brøndby København), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy: Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdarski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg).

©

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA

XXVII Wojewódzkie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w Lekkiej Atletyce – Słupsk 2026

Zawody odbyły się na miejskim stadionie. Reprezentanci AML Słupsk zdobyli osiem medali. Złote: Benjamin Bućko - oszczep 600g, Szymon Białosiewicz - dysk 1kg, Szymon Białosiewicz - kula 5kg,

Martyna Werecka - oszczep 500g, Bartosz Kita - skok w dal; srebro - Marcin Bogdanowicz - 600m; brązowe medale - Weronika Hapka - bieg na 600 m oraz Bartosz Kita w sprincie na 100 m.

W Gdańsku rozegrano mioty juniorów młodszych. Maja Gondek w biegu na 100 m oraz Bartek Pytlik w biegu na 200 m uzyskali minima na ME. Wcześniej uzyskał to Adrian Borowicz.

PIŁKA NOŻNA

Nikołaj Piątek - zawodnik rocznika 2015 Akademii MKS Bytovia Bytów otrzymał zaproszenie do udziału w programie „Przyszły Zawodnik Ekstraklasy” organizowanym przez Akademię Lechia Gdańsk.

Lechia liże rany, Paixao ma pomysł

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk w bardzo złym stylu pożegnała się z PKO Ekstraklasą, a kibice zdają sobie pytanie co dalej i jak będzie wyglądała kadra zespołu.

Lechia nie spadła z PKO Ekstraklasy w Niecieczy, choć na pewno w tym decydującym meczu drużyna nie pokazała walki o życie, piłkarze nie gryźli trawy, nie byli agresywni, nie próbowali wydrzeć zwycięstwa za wszelką cenę. Jednak białozieloni nie spadli z ligi przez porażkę w ostatniej kolejce, bo mieli wiele okazji, aby zapewnić sobie utrzymanie znacznie wcześniej, a do Niecieczy mogli jechać wyłącznie na wybieżkę krajoznawczą.

Jedno jest pewne. Pracę z drużyną zakończył trener John Carver. Sam powiedział o tym na konferencji prasowej po meczu w Niecieczy. Co z resztą sztabu? Tego nikt nie wie, bo Urfer po meczu z nikim nie chciał rozmawiać.

Paolo Urfer powinien najpierw spojrzeć w lustro i ocenić to, w jakim sposób zrobił zimą transfery i skonstruował kadre zespołu. Kibice będący w Niecieczy nie mieli wątpliwości i złość tym razem nie skupiła się na drużynie.

- Urfer! Co? Wyp... - skandowali fani białozielonych.

Łagodniejszy był przekaz Flavio Paixao, legendy Lechii w mediach społecznościowych, ale Portugalczyk też do-

maga się odejścia Paolo Urfera i ma pomysł na klub.

„Celem było jedynie utrzymanie w Ekstraklasie i nawet to okazało się niemożliwe, zarówno na boisku, jak i poza nim. Ten klub potrzebuje właściciela, który chce zbudować profesjonalną strukturę, ma mentalność zwycięzcy i wizję mistrzowskiego klubu. Potrzebuje ludzi, którzy chcą sprowdzić jakościowych zawodników i walczyć o mistrzostwo każdego roku. Potrzebuje poważnych partnerów, profesjonalizmu i ludzi w strukturach klubu, którzy naprawdę chcą wynieść Lechię na szczyt polskiej piłki. Każda osoba pracująca w klubie musi mieć mentalność mistrza. Najlepsze miasto w Polsce i najpiękniejszy stadion w Polsce zasługują na właściciela, który będzie na poziomie tego miasta i tych kibiców. To będzie możliwe tylko wtedy, gdy obecny właściciel sprzeda klub, jak najszybciej, i odejdzie po tym spadku. Czekam na tę wiadomość i mam nadzieję, że stanie się to jak najszybciej. Bo żeby Lechia mogła wrócić na szczyt, ten klub musi zostać sprzedany. I tak, znam ludzi, którzy chcą kupić Lechię Gdańsk i zbudować klub, który co roku będzie walczył o mistrzostwo Polski. Ale obecny właściciel musi sprzedać klub i odejść już teraz. Jeśli to zrobi, są osoby gotowe wejść do klubu. To są poważni ludzie i razem możemy doprowadzić Lechię Gdańsk z powrotem na szczyt polskiego futbolu.” - poinformował Paixao.



W Lechii jest ogromne rozczarowanie pod spadku z PKO Ekstraklasy

W zespole Lechii zmiany kadrowe będą konieczne. Gra w pierwszej lidze to niższy budżet, a więc klub nie będzie w stanie utrzymać kluczowych piłkarzy. Zresztą prezes i współwłaściciel, Paolo Urfer, akcję oszczędnościową zaczął już w ostatnich dniach zwalniając z pracy księgową, co jest absurdem.

Pewne jest, że z Lechii odejdą Tomas Bobcek, Iwan Żelisko i Camilo Mena. Tylko pytanie, za ile uda się sprzedać tych piłkarzy. Z pewnością nie będą to drobne i rozsądny właściciel i prezes byłby w stanie dobrze zarządzić tymi pieniędzmi, aby zbudować zespół na grę w pierwszej lidze.

Na tym się nie skończy. Po wypożyczeniach do swoich klubów wrócą Alex Paulsen, Maksym Diaczuk, Aleksandar Ciraković oraz Anton Carenko.

Z Lechią pożegna się też raczej kapitan zespołu, Rifet Kapić. Wprawdzie nie chciał się wypowiadać po meczu, ale powiedział jedno, jakże ważne zdanie.

- Zagrałem ostatni mecz w barwach Lechii - powiedział krótko Kapić.

Dla piłkarzy przyszłość to niewiadoma, bo nie mają w kontraktach takich zapisów, jak Carver, że w przypadku degradacji umowa zostanie rozwiązana. Zawodnikom jednak bardzo nie uśmiecha się dalsza

współpraca z Paolo Urferem i tutaj może być problem z osiągnięciem porozumienia. Można przypuszczać, że w drużynie nie zostanie Matej Rodin.

Wydaje się, że w kadrze zespołu pozostaną Szymon Weirauch, Tomasz Wójtowicz, Bartłomiej Khudka, Alvis Jaunzems, Bujar Pllana, Indrit Mavraj, Tomasz Neugebauer, Kacper Sezonienko, Bohdan Wjunnyk, Michał Głogowski czy wracający z wypożyczenia Karl Wendt. Władze klubu z Gdańska nie muszą jednak dojść do porozumienia ze wszystkimi piłkarzami.

Lechia będzie musiała też znaleźć trenera, który po odejściu Johna Carvera poprowadzi

drużynę na zapleczu PKO Ekstraklasy. Naturalnym kandydatem jest Radosław Bella, który był asystentem Carvera. To człowiek merytoryczny, który przez ostatnie lata w Gdańsku dużo się nauczył, nabrał doświadczenia, a do tego jest bardzo zaangażowany. Ten obrazek, po meczu w Niecieczy, siedzącego na murawie płaczącego Belli pocieszanego przez Kapicia, pozostanie w pamięci. Bella zasługuje na szansę, ale oczywiście Urfer może sięgnąć po zupełnie nowego szkoleniowca.

W odbudowę Lechii wierzy Aleksandra Dulciewicz, prezydent Gdańska.

„Spadek Lechii Gdańsk do pierwszej ligi to trudny moment dla całej białozielonej społeczności. Ich gra i sportowe zmagania były ofensywne i widowiskowe - z największą liczbą bramek w lidze. Klub od lat jest ważną częścią tożsamości naszego miasta - źródłem emocji, dumy i wspólnych przeżyć dla tysięcy kibiców. Dziś potrzeba przede wszystkim jedności, odpowiedzialności i pracy nad odbudową. Wierzę, że Lechia - oparta na zaangażowaniu kibiców, swoim potencjale i tradycji - wróci na najwyższy poziom rozgrywek. Dziękuję wszystkim, którzy wspierają drużynę niezależnie od wyniku. To właśnie w trudnych chwilach pokazuje się prawdziwa siła wspólnoty. Cała Lechia zawsze razem!” - napisała Aleksandra Dulciewicz na swoim profilu na Facebooku. ©©

Pierwszy transfer Czarnych Słupsk na nowy sezon. Powrót Kacpra

Jakub Lisowski
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. Zgodnie z zapowiedziami Czarni Słupsk rozpoczął budowę składu na sezon 2026/27 od Polaka. Właśnie stworzenie polskiego szkieletu jest teraz najważniejsze w klubach.

Przypomnijmy, że sezon 2025/26 był nieudany dla Czarnych. Bilans 9 zwycięstw i 21 porażek pozwolił zająć 14. miejsce i uniknąć spadku. Zarząd klubu podziękował za pracę trenerowi Iwicy Skelinowi, a misję budowy nowej

drużyny powierzył Krzysztofowi Szablowskiemu, który w ostatnich miesiącach był drugim trenerem słupskiej drużyny, ale ma doświadczenie z pracy jego szef sztabu.

Szablowski namówił do powrotu do Słupska Kacpra Borowskiego, który grał dla Czarnych dziesięć lat temu. Obecnie ma 32 lata (205 cm wzrostu) i jest już doświadczonym podkoszowym.

Kacper Borowski w ostatnim sezonie reprezentował Anwil Włocławek. Zagrał w 27 meczach, zdobywał po 4 punkty i 3 zbiórki na mecz. Statystyki



Ostatnie sukcesy ligowe Kacpra Borowskiego były, gdy reprezentował barwy Kinga Szczecin

nie są imponujące, ale to wciąż jest zawodnik o dużych możliwościach.

W barwach Anwilu jego rekord punktowy to było 10 punktów zdobytych w wyjazdowym meczu z Twardymi Piernikami Toruń. Rekord zbiórek - 10 i to było w rywalizacji z Czarnymi, a rekord asyst (4) zanotował w spotkaniu z Górnikiem Wałbrzych.

Do Włocławka Borowski przeniósł się ze Stargardu. Ze Spójnią spadł z elity. A wcześniej reprezentował 3 lata Kinga Szczecin. Zdobył z Wilkami Morskimi mistrzostwo i wice-

mistrzostwo Polski. Po tym drugim sukcesie - miał zostać w szczecińskim klubie, niby przedłużyć umowę, ale ostatecznie współpraca została zakończona. King uważam, że Borowski jest jego graczem, druga strona twierdziła inaczej. Ostatecznie - europejskie władze koszykówki stanęły po stronie zawodnika.

Borowski grał też dla Turora Zgorzelec i Startu Lubin.

Czarni Słupsk pracują nad kolejnymi transferami. Po sezonie 2025/26 żaden z graczy nie miał ważnej umowy. ©©