

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Młodzi mówią, jak jest. Zestresowane pokolenie żyjące w strachu

● Dorota Wellman: Dojrzałość dała mi mądrość, doświadczenie, duży spokój i konsekwencję w tym, co robię

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV



GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

Piątek
20.03.2026

Nr 66 (5824)
Nakład: 9.450 egz.

www.gs24.pl
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Król maratonu o zapaści w tej konkurencji w Polsce



Rozmowa z Janem Hurukiem, uznanym za najlepszego maratończyka stulecia **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 12-13**

Nie znaleźli ciała, ale dopadli zabójców. Kulisy brutalnej zbrodni na południu kraju **str. 3**

Zmiany w rządzie. Znamy nazwiska ministrów, którzy mogą odejść **str. 8**

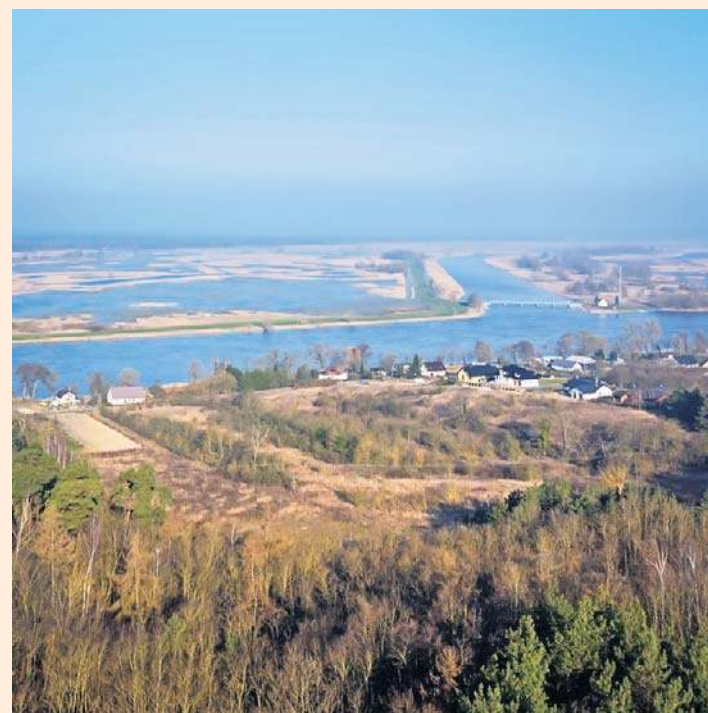
Rejestracja do poradni specjalistycznych po ataku hakerów jest zablokowana **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



Miał być Narodowy Park Dolnej Odry, a będzie filia Drawieńskiego Parku Narodowego str. 4



REKLAMA

0011484841

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA

● Majka Jeżowska - specjalistka od piosenek dla dzieci

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24: Grali na boiskach, grali na parkietach

WTOREK

● Strefa Biznesu: W gąszczu ekonomii nie zginięsz

ŚRODA

● Strona Zdrowia: Gruźlica to wciąż realne zagrożenie

CZWARTEK

● Pod Paragrafem: Stalinowscy prokuratorzy i bezpieczeństwo

PIĄTEK

● Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

20-kilogramowy guz to nie sensacja.
Takie operacje robimy regularnieMira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Piotrem Rutkowskim - chirurgiem onkologicznym i kierownikiem Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Kilka tygodni temu usunęli państwo 20-kilogramowy guz u pacjenta. Czy to medyczna sensacja?

Nie, to nie jest sensacja. To nasza codzienna praca. W wyspecjalizowanych ośrodkach referencyjnych takie operacje wykonuje się regularnie. Od początku roku wykonaliśmy kilkadziesiąt operacji bardzo dużych guzów, choć oczywiście nie wszystkie były aż tak spektakularnych rozmiarów.

Natomiast to dobra okazja, żeby przypomnieć jedną ważną rzecz: leczenie dużych guzów, szczególnie w przebiegu rzadkich nowotworów takich jak mięsaki, powinno być centralizowane. Tak jest na świecie. Pacjenci powinni trafić do ośrodków referencyjnych, które mają doświadczenie w leczeniu takich chorób.

Zacznijmy jednak od samego pacjenta. Jak można funkcjonować z 20-kilogramowym guzem w brzuchu?

Jest trudno, ale ten pacjent funkcjonował. Poruszał się częściowo samodzielnie, czasami z pomocą rodziny, czasami korzystał z wózka. Miał bardzo duże obrzęki kończyn dolnych, ponieważ guz uciskał naczynia żyłne i chłonne. Co ciekawe, w jego przypadku różnica masy ciała przed operacją i kilka dni po operacji wyniosła prawie 50 kilogramów. Sam guz ważył około 20 kilogramów, natomiast reszta to były właśnie obrzęki związane z zaburzeniami odpływu krwi i chłonki. To pokazuje, jak ogromne zmiany może wywołać taki nowotwór w organizmie.

Czy to był odosobniony przypadek?

Nie. W ostatnim czasie operowaliśmy kilku pacjentów

z ekstremalnie dużymi guzami. Jeden z nich poruszał się na wózku, bo obrzęki kończyn dolnych były tak duże, że praktycznie nie mógł chodzić. Inny pacjent mógł spać wyłącznie na boku, bo guz tak uciskał narządy jamy brzusznej, że nie był w stanie leżeć na plecach. Był też pacjent, u którego nowotwór wychodząc z jamy brzusznej przechodził przez kanał pachwinowy. W efekcie worek mosznowy sięgał mu niemal do kolana. To są naprawdę bardzo trudne klinicznie przypadki.

Jak to możliwe, że guz osiąga tak ogromne rozmiary?

Czasem dlatego, że choroba rozwija się bardzo powoli. Część pacjentów przez długi czas myśli po prostu, że przytyła. Zwłaszcza jeśli guz rośnie w jamie brzusznej. Zdarza się też, że pacjenci są obserwowani przez jakiś czas bez postawienia jednoznacznej diagnozy. Miałem pacjenta, któremu zalecono, żeby mierzył centymetrem obwód brzucha i sprawdzał, czy chudnie czy tyje. To oczywiście nie jest właściwe postępowanie. Jeśli pojawia się zmiana w organizmie, trzeba ją zdiagnozować - wykonać badania obrazowe, a w razie potrzeby biopsję.

Biopsja wciąż budzi u wielu pacjentów strach.

Wciąż spotykamy się z mitem, że „jeśli się nakłuje guz, to nowotwór się rozsiej”. To nieprawda. Gdyby tak było, nie byłobyśmy w stanie wyleczyć żadnego nowotworu. Biopsja jest standardowym elementem diagnostyki onkologicznej.

Jak trudna była operacja tego 20-kilogramowego guza?

Sam zabieg trwał nieco ponad cztery godziny, ale to wynika z doświadczenia zespołu. W operacji brało udział czterech chirurgów, dwóch anestezjologów oraz cały zespół pielęgniarski. Największy wymiar guza wynosił około 53 centymetrów.

Trzeba też pamiętać, że trudna jest nie tylko sama



Piotr Rutkowski: - Jeśli pojawia się zmiana w organizmie, trzeba ją zdiagnozować

operacja, ale nawet znieczulenie. Przy tak dużych guzach mogą występować poważne zaburzenia krążenia związane z uciskiem na duże naczynia, na przykład żyłę główną dolną.

Jakie nowotwory najczęściej osiąga tak duże rozmiary?

Najczęściej są to tłuszczakomięsaki w przestrzeni zaotrzewnowej, czyli jeden z typów mięsaków. Ale mogą to być także inne nowotwory, np. solitary fibrous tumor czy mięsak gładkokomórkowy.

Czy takie nowotwory są bardzo agresywne?

To zależy od ich typu biologicznego. Część tłuszczakomięsaków ma postać dobrze zróżnicowaną i przebiega stosunkowo wolniej. W takich przypadkach, nawet przy bardzo dużych guzach, szansa na wyleczenie może sięgać 70-80 procent. Natomiast są też bardziej agresywne odmiany, gdzie wyniki leczenia są znacznie gorsze.

Takie operacje powinny być wykonywane w wyspecjalizowanych ośrodkach. Dlaczego to takie ważne?

Bo operacje mięsaków często wymagają tzw. chirurgii wielonarządowej. Żeby usunąć nowotwór radykalnie, trzeba czasem wyciąć również sąsiednie narządy - na przykład nerkę, fragment jelita, śledzionę czy część mięśni. Jeśli guz zostanie usunięty przypadkowo, bez właściwej diagnostyki i bez odpowiedniego zakresu operacji, szansa

na wyleczenie dramatycznie spada.

Czyli zdarzają się operacje wykonywane bez pełnej diagnostyki?

Niestety tak. W języku angielskim istnieje nawet określenie „whoops operation”. To sytuacja, w której guz jest operowany bez wcześniejszej biopsji, bez rozpoznania i bez zaplanowania właściwego zakresu operacji. Taki zabieg często pogarsza rokowanie.

Co dzieje się z tak ogromnym guzem po operacji?

Cały materiał trafia do badań histopatologicznego. Patomorfolodzy oceniają strukturę nowotworu i marginesy wycięcia.

Część materiału jest następnie przechowywana przez co najmniej 25 lat w postaci blozków parafinowych. Służą to zarówno diagnostyce, jak i badaniom naukowym.

W onkologii coraz częściej mówi się o medycynie personalizowanej.

I to nie jest przyszłość - to już teraźniejszość. W wielu nowotworach wykonujemy badania molekularne, które pozwalają dobrać terapię do konkretnego profilu guza. Dotyczy to na przykład raka płuca, raka piersi czy części mięsaków.

Prowadziliśmy też badania nad personalizowaną szczepionką mRNA w czerniaku. Na podstawie profilu molekularnego guza przygotowujemy szczepionkę stymulującą układ odpornościowy do walki z konkretnymi komórkami nowotworowymi.

W internecie pojawia się jednak wiele informacji o rzekomych „cudownych terapiach”, na przykład lekach przeciwpasożytniczych.

To fake newsy. Żaden z tych leków nie ma udowodnionego działania przeciwnowotworowego. Oczywiście zdarza się, że niektóre leki mają nieoczekiwane działanie w innych chorobach - ale to wymaga badań klinicznych, a nie eksperymentów z internetu.

KALENDARIUM

20 MARCA
POLSKA

1846 Rozpoczęto budowę Kolei Stargardzko-Poznańskiej.

1859 W Teatrze Wielkim w Warszawie po raz pierwszy w Polsce wystawiono operetkę.

1921 Na Górnym Śląsku odbył się plebiscyt narodowościowy.

1937 Rozpoczęto budowę miasta i huty Stalowa Wola.

1942 Na murach Warszawy po raz pierwszy pojawił się Znak Polski Walczącej.

1948 Założono Akademię Lekarską w Szczecinie (dziś Pomorska Uniwersytet Medyczny).

1957 Rozpoczęto seryjną produkcję Syreny, pierwszego samochodu osobowego całkowicie polskiej konstrukcji.

ŚWIAT

1800

Alessandro Volta poinformował w liście do prezesa londyńskiego Royal Society Josepha Banksa o zbudowaniu przez siebie pierwszej baterii elektrycznej.

1815 Napoleon Bonaparte przybył do Paryża po ucieczce z Elby (100 dni Napoleona).

1916 Albert Einstein ogłosił ogólną teorię względności.

1943 Mao Zedong został przewodniczącym Komunistycznej Partii Chin.

1978 Krystyna Chojnowska-Liskiewicz, jako pierwsza kobieta, opłynęła samotnie jachtem Ziemię.

1992 Premiera amerykańskiego thrilleru Nagi instynkt w reżyserii Paula Verhoevena.

ZDJĘCIE TYGODNIA



Retro klimaty, muzyka sprzed dekad i barwne stylizacje opanowały wczoraj Zespół Szkół Technicznych w Słupsku. Szkoła przeniosła się w czasie - lata 50., 60., 70., 80. i 90. Uczniowie zaprezentowali kreatywne stylizacje inspirowane modą minionych dekad. Nie zabrakło klimatycznej muzyki oraz kiermaszu biżuterii przygotowanego przez uczniów. Dodatkową motywacją do udziału w imprezie było zwolnienie z odpowiedzi ustnych.

nasz REGION

STARGARD

Funkcjonariusze policji wspólnie z przedstawicielami Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami, przeprowadzili dwie interwencje na terenie powiatu stargardzkiego. Działania były związane z podejrzeniem przetrzymywania zwierząt w niewłaściwych warunkach bytowych. W trakcie interwencji inspektor TOZ podjęła decyzję o odebraniu zwierząt ich właścicielom. Łącznie zabezpieczono 12 psów oraz kota.



FOT. KWP SZCZECIN

DYŻURNY GŁOSU
Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Nie znaleźli ciała, ale dopadli zabójców

Mariusz Parkitny
Szczecin/Prokuratura/Gliwice

Odcięli głowę, dłonie wraz z resztą ciała zakopali w różnych miejscach na południu Polski. Zwiłok mężczyzny nie udało się odnaleźć, ale szczecińscy prokuratorzy doprowadzili do skazania zabójców.

- Ich brutalność poraża - mówi nam jeden z prokuratorów znający kulisy sprawy.

Spraw, w których zapadają wyroki skazujące mimo nie odnalezienia zwłok (tzw. corups delicti, czyli przedmiot przestępstwa), jest niewiele. A jeszcze mniej, gdy zapada wyrok dożywocia. A tak stało się właśnie w procesie zainicjowanym przez prokuratorów z Zachodniopomorskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej

i Korupcji Prokuratury Krajowej w Szczecinie. Co ciekawe, wyrok nie tylko zapadł w Gliwicach, ale cała cała sprawa jest związana z tamtym terenem.

Jak to możliwe, że szczecińscy prokuratorzy rozwiązali sprawę z południa Polski?

- Wpadliśmy na to przy okazji innej sprawy - wyjaśnia prokurator Małgorzata Zapolnik, naczelnik wydziału PK w Szczecinie.

W poszukiwaniu dowodów nasi prokuratorzy wraz z najbardziej doświadczonymi policjantami z CBŚP jeździli do Gliwic i Zabrza zbierać dowody. Okazały się na tyle mocne, że mimo nieodnalezienia ciała, Sąd Okręgowy w Gliwicach nie miał wątpliwości, że główny oskarżony zasłużył na dożywocie, a jego kompan 25 lat więzienia.

Sprawcy porwali Sławomira W. w nocy z 17 na 18 listopada



FOT. GS24.PL/ARCH

Prokuratorzy ze Szczecina doprowadzili do skazania sprawców brutalnego zabójstwa na południu Polski

2010 r., gdy jechał samochodem z hotelu w Zabrzu w kierunku Raciborza. Skrępowali mu nogi kajdankami, razili pa-

ralizatorem, bili. Zatrzymali się na terenie kompleksu leśnego w pobliżu drogi wojewódzkiej nr 919 w kierunku Raciborza.

- Działając w bezpośrednim zamiarze pozbawienia go życia, założyli mu na głowę worki foliowe oraz owinęli szyję taśmą samoprzylepną, doprowadzając do jego śmierci - wyjaśnia prok. Katarzyna Calów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej.

Ale sprawcom to nie wystarczyło. Postanowili ukryć zwłoki. Patryk S., działając na polecenie Przemysława P., za pomocą siekiery i noża, odciał głowę oraz dłonie pokrzywdzonego. Sprawcy zakopali ciało na terenie leśnym, głowę w Gliwicach a dłonie na trasie pomiędzy Zabrzem a Bytomiem.

- Podkreślenia wymaga, że zgromadzony w sprawie materiał dowodowy pozwolił na przypisanie oskarżonym odpowiedzialności za zabójstwo, pomimo nieodnalezienia zwłok pokrzywdzonego - dodaje prok. Katarzyna Calów-Jaszewska.

Przemysław P., który polecił zabić Sławomira W. został skazany na karę dożywotniego pozbawienia wolności. Jego kompan, Adam S. ma spędzić w więzieniu 25 lat. Patryk S., który zbezczeszczył zwłoki, ale ujawnił okoliczności sprawy i mógł skorzystać z nadzwyczajnego złagodzenia kary, został skazany na 12 lat pozbawienia wolności (w związku ze skazaniem także za inne czyny). Oprócz sprawy zabójstwa oskarżeni wraz z innymi osobami zostali w tym samym procesie skazani za handel dużymi ilościami narkotykami.

- Co najmniej 10 kilogramów marihuany, amfetaminy i haszysz, a także nabyli co najmniej 230 kilogramów środków odurzających z terytorium Królestwa Niderlandów - dodaje prok. Katarzyna Calów-Jaszewska.

Wyrok nie jest prawomocny.

REKLAMA

0011495786

Wyciąg z ogłoszenia Prezydenta Miasta Stargard na sprzedaż nieruchomości w I przetargach ustnych nieograniczonych

Przedmiotem sprzedaży są nieruchomości oznaczone według księgi wieczystej jako:

- 1) **nieruchomość gruntowa niezabudowana** oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr **653 i 522/1** o łącznej powierzchni 0,0552 ha, położona w obrębie 11 miasta Stargard przy **ul. Wiejskiej**.
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 135 000,00 zł
(sto trzydzieści pięć tysięcy złotych 00/100)
Do ceny uzyskanej w licytacji oraz ceny za udział zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%
Wadium: 13 500,00 zł (trzydzieści tysięcy pięćset złotych 00/100)
- 2) **nieruchomość gruntowa niezabudowana** oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr **652** o powierzchni 0,0448 ha, położona w obrębie 11 miasta Stargard przy **ul. Królowej Jadwigi**.
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 110 000,00 zł
(sto dziesięć tysięcy złotych 00/100)
Do ceny uzyskanej w licytacji oraz ceny za udział zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%
Wadium: 11 000,00 zł (jedenastęście tysięcy złotych 00/100)

Wadzia winny być wniesione w pieniądzu, w walucie złoty polski (PLN).

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Stargardu Szczecińskiego dotyczącego terenu w rejonie ulic: Wiejskiej, Jagiellońskiej, Generała Władysława Sikorskiego, przyjętym Uchwałą nr XV/134/07 Rady Miejskiej w Stargardzie Szczecińskim z dnia 27 listopada 2007 r., nieruchomości znajdujące się na obszarze rewitalizacji zabudowy wiejskiej - tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, oznaczone w planie symbolem B4.MN.

Przetargi odbędą się w siedzibie Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29 w Stargardzie w sali przetargów **dnia 23 kwietnia 2026 r.** w następującej kolejności:

- 1) działki nr **653 i 522/1 obr. 11 ul. Wiejska** o godz. **10:00**;
- 2) działka nr **652 obr. 11 ul. Królowej Jadwigi** o godz. **10:30**.

Przed przystąpieniem do przetargów należy zapoznać się z ich szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnych ogłoszeniach wywieszonych na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Stargardzie przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17 i Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Andrzeja Struga 29 oraz zamieszczonych w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej www.bipstargard.pl, na stronie internetowej www.tbs.stargard.pl oraz na portalu internetowym www.otodom.pl.

Dodatkowe informacje można uzyskać w:

1. Urzędzie Miejskim w Stargardzie, ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17, Biuro Obsługi Klienta, tel. 91 578-36-67;
2. Stargardzkim TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29, Punkt Obsługi Klienta, tel. 91 819-24-45.

REKLAMA

0011495867

Wyciąg z ogłoszenia Prezydenta Miasta Stargard na sprzedaż nieruchomości w II rokowaniach

Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomość oznaczona według księgi wieczystej jako:

lokal mieszkalny nr 5 o powierzchni użytkowej 14,38 m² wraz z przynależnym pomieszczeniem w.c. o pow. 0,36 m² usytuowanym poza lokalem (dostęp z klatki schodowej) i przynależnym pomieszczeniem piwnicy o pow. 1,85 m², położony w budynku mieszkalnym przy **ul. Tadeusza Kościuszki 35** w Stargardzie (obręb 10) i sprzedaż w udziale 53/1000 części gruntu działki nr 428 o pow. 663 m², **KW nr SZ1T/00062057/9** oraz oddaniem w użytkowanie wieczyste w udziale 53/1000 części gruntu działki nr 605 o pow. 171 m², **KW nr SZ1T/00077536/9** wraz z udziałem 53/1000 części prawa współwłasności części wspólnych budynku gospodarczego posadowionego na tej działce.

Termin użytkowania wieczystego działki nr 605 został ustalony do dnia 24 stycznia 2100 roku.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 70 000,00 zł
(siedemdziesiąt tysięcy złotych 00/100)

w tym:

- | | |
|---|--------------|
| a) wartość lokalu:
(pięćdziesiąt trzy tysiące pięćset złotych 00/100) | 53 500,00 zł |
| b) wartość udziału 53/1000 części gruntu działki nr 428 o pow. 663 m²:
(trzydzieści tysięcy sto pięćdziesiąt złotych 00/100) | 13 115,00 zł |
| c) wartość udziału 53/1000 części gruntu działki nr 605 o pow. 171 m²:
(trzy tysiące trzysta osiemdziesiąt pięć złotych 00/100) | 3 385,00 zł |

Zaliczka wynosi 10% ceny wywoławczej tj.: **7 000,00 zł** (siedem tysięcy złotych 00/100)

Zaliczka winna być wniesiona w pieniądzu, w walucie złoty polski (PLN).

Wysokość stawek procentowych:

- **pierwszą opłatę** za grunt oddany w użytkowanie wieczyste ustala się w wysokości **25%** ceny nabycia gruntu;
- **opłata roczna** w wysokości **1%** ceny nabycia gruntu - płatna w terminie do dnia 31 marca każdego roku przez cały okres użytkowania wieczystego.

Wysokość opłaty rocznej z tytułu użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej podlega aktualizacji nie częściej niż raz na 3 lata, jeżeli wartość tej nieruchomości ulegnie zmianie.

Do pierwszej opłaty i opłat rocznych doliczony zostanie 23% podatek VAT.

II rokowania odbędą się w siedzibie Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29 w Stargardzie w sali przetargów **dnia 24 kwietnia 2026 r. o godz. 10:00**.

Przed przystąpieniem do rokowań należy zapoznać się z ich szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Stargardzie przy ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17 i Stargardzkiego TBS Sp. z o.o. przy ul. Andrzeja Struga 29 oraz zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej www.bipstargard.pl, na stronie internetowej www.tbs.stargard.pl oraz na portalu internetowym www.otodom.pl.

Dodatkowe informacje można uzyskać w:

1. Urzędzie Miejskim w Stargardzie ul. Stefana Czarnieckiego 17, Biuro Obsługi Klienta, tel. 91 578-68-47;
2. Stargardzkim TBS Sp. z o.o. przy ul. Struga 29, Punkt Obsługi Klienta, tel. 91 819-24-45.

Zamiast Narodowego Parku Doliny Dolnej Odry ma być park drawieński

Leszek Wójcik
Region

Samorządowcy ze Szczecina i Kołbaskowa są za poszerzeniem Drawieńskiego Parku Narodowego o tereny na Międzyodrzu. Rady obu gmin oraz rada powiatu polickiego i Sejmik muszą podjąć odpowiednie uchwały.

O projekcie dotyczącym uzgodnienia granic Drawieńskiego Parku Narodowego dyskutowali szczecińscy radni z Komisji Gospodarki Komunalnej, Mobilności i Zwierząt. Zaakceptowali go, bo w praktyce chodziło w nim jedynie o zmianę nazwy, z Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry na Drawieński Park Narodowy - granice „szczecińskiego” skrawka mającego wejść w obręb parku w ogóle się nie zmieniły.

Szczecińscy radni już dawno bowiem zdecydowali, że część terenów należących do Szczecina (w pobliżu Dziewoklicza) będzie poddana naj-



Tereny należące do Widuchowej nie wejdą do Drawieńskiego Parku Narodowego

wyższej formie ochrony przyrody. Plan był taki, że tereny te zostaną włączone w granice mającego powstać na Międzyodrzu parku narodowego. Kiedy powstanie nowego parku zawetował prezydent Karol Nawrocki, powstała idea rozszerzenia Drawieńskiego Parku Narodowego o Międzyodrzu.

Ten sam teren, który miał być częścią Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry będzie podlegał jurysdykcji Drawieńskiego Parku Narodowego.

DPN powiększy się nie tylko o tereny leżące w Szczecinie, ale także obszar należący do gminy Kołbaskowo. To niewiele, ale pozostałe gminy (Wi-

duchowa i Gryfino) mają inny pomysł na zagospodarowanie ich części Międzyodrza.

Przypomnijmy, że pierwotnie park w dolinie Odry miał być dużo większy - planowano, że wchłonie także tereny sąsiednich gmin (łącznie miał mieć 6 tys. ha). Jednak już podczas prac nad ustanowie-

niem parku, gmina Gryfino głosami PiS nie zgodziła się na ten pomysł. Jej tereny zostały więc wyłączone, a sam park został okrojony do 3856 hektarów.

Po niesławnym wecie prezydenta Karola Nawrockiego, które zniweczyło plany powołania w Zachodniopomorskiem nowego parku narodowego powstał pomysł, by włączyć te tereny w obręb Drawieńskiego Parku Narodowego. To z kolei nie spodobało się samorządowcom z Widuchowej - uważają bowiem, że to nie zapewni kompleksowej ochrony całego Międzyodrza i wprowadzi niejasności co do zakresu i stanu jego ochrony. W efekcie również „jej część” nie będzie wchodzić w zakres DPN.

Oprócz szczecińskiej Rady Miasta, uchwałę musi jeszcze przegłosować samorząd Kołbaskowa, rada Powiatu Police i Sejmik Województwa Zachodniopomorskiego.

- Rozporządzenie dotyczące poszerzenia Drawieńskiego

Parku Narodowego trafi wtedy do Rady Ministrów - tłumaczy Paulina Hennig-Kloska, ministra klimatu i środowiska. - W efekcie drawieński park powiększy się o 1600 ha leżących między Regalicą a Odrą Zachodnią.

Na pozostałym terenie rząd chce przeprowadzić prace mające poprawić kondycję Międzyodrza. Ma to być m.in. rewitalizacja kanałów, odtwarzanie ekosystemów łąkowych i zwiększanie ich retencyjnego potencjału.

Jak się dowiedzieliśmy, powołanie Drawieńskiego Parku Narodowego pod Szczecinem nie wyklucza kontynuowania starań nad wymaganymi przez prezydenta poprawkami w ustawie o powołaniu Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry. Jeśli więc będzie szansa powołania Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry, zachodniopomorska część parku drawieńskiego zostanie do niego włączona.

©@

0011497578

Odszedł

Włodzimierz Piątek

nestor zachodniopomorskiej fotografii

i znakomity dokumentalista.

Z aparatem nie rozstawał się właściwie nigdy,

dzięki czemu na zdjęciowych klatkach utrwał

najważniejsze momenty

dla Szczecina i Pomorza Zachodniego.

Wyrazy najgłębszego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają

Marszałek
Olgięrd Geblewicz
i Zarząd Województwa
Zachodniopomorskiego

Przewodnicząca Sejmiku
Teresa Kalina
oraz Radni Województwa
Zachodniopomorskiego

Po ataku hakerów tylko pacjenci onkologiczni mogą rejestrować się do specjalistów

Leszek Wójcik
Szczecin

Szpital wojewódzki wciąż mierzy się ze skutkami cyberataku. Rejestracja do poradni specjalistycznych jest zablokowana. Zapisywani są tylko pacjenci z kartą DiLO, ale i oni mają problemy.

- Sytuacja pacjentów w szpitalu przy ul. Arkońskiej w Szczecinie jest bardzo trudna - twierdzi nasza Czytelniczka. - W placówce występują poważne problemy z rejestracją pacjentów do lekarza. Obecnie wiele osób nie ma możliwości zapisania się na wizytę ani telefonicznie, ani przez system elektroniczny. Jest to ogromny problem dla osób posiadających kartę DiLO, którzy mają podejrzenie choroby nowotworowej. Czas diagnostyki ma dla nich kluczowe znaczenie.

Pacjentka przychodni przyszpitalnej podkreśla, że od pracowników szpitala nie otrzymuje jasnych informacji.

Atak hakerski i jego konsekwencje

Przypomnijmy, że do ataku hakerów na infrastrukturę informatyczną szpitala w budynkach



SOR w szpitalu przy ul. Arkońskiej działa normalnie

przy ul. Arkońskiej i w Zdunowie doszło niemal dwa tygodnie temu. Sprawcy domagali się okupu. Atak polegał na zastosowaniu oprogramowania szifrującego, które doprowadziło do zablokowania części zasobów informatycznych szpitala. Istnieje też wysokie ryzyko nieuprawnionego dostępu i potencjalnej kradzieży danych osobowych. Szpital złożył zawiadomienie do prokuratury.

W najbardziej newralgicznych miejscach udostępniane są personelowi pojedyncze stacje robocze i pozostały sprzęt (typu drukarki, modemy itp.) bez dostępu do systemu.

Reakcja szpitala

- Cyberatak wymierzony w infrastrukturę informatyczną Szpitala Wojewódzkiego

w Szczecinie był dla nas drugoczący - podkreśla Tomasz Owsik-Kozłowski, rzecznik prasowy placówki. - Z jego konsekwencjami mierzy się do dzisiaj zarówno pracownicy, jak i pacjenci. Wciąż (niezmiennie i całodobowo) prowadzimy intensywne działania mające na celu stopniowe przywracanie pełnej funkcjonalności systemów informatycznych oraz wszystkich procesów wspierających działalność placówki.

Sytuacja ulega systematycznej poprawie. Dzięki pracy zespołów technicznych, informatyków oraz specjalistów zewnętrznych, w tym między innymi żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej, sukcesywnie przywracane są kolejne elementy infrastruktury informatycznej.

- Trudno mi się zgodzić z zarzutem Czytelniczki, że pacjenci zostali bez pomocy - stwierdza rzecznik. - W wyniku ataku nikt nie został ze szpitala wypisany, a obie nasze placówki nieprzerwanie, choć z trudnościami, funkcjonują. Działają SOR-y, robimy badania, odbywają się wizyty, pacjenci są leczeni w oddziałach. Pomimo tego, że rejestracja do poradni specjalistycznych naszego szpitala została zablokowana, to jednak wyznaczamy terminy wizyt pacjentom onkologicznym z kartami DiLO.

Jak tłumaczy, jest to możliwe po okazaniu karty w rejestracji i jej weryfikacji. Kartę może okazać zaryfiony pacjent, jak i osoba trzecia w jego imieniu. Z powodu braku dostępu do części systemów elektronicznych nie można jednak weryfikować kart na odległość, telefonicznie czy elektronicznie. Diagnostyka i leczenie pacjentów onkologicznych nie zostały wstrzymane.

Pozostali pacjenci nie mają szans, by zapisać się na wizytę do specjalisty.

- Padliśmy ofiarą przestępstwa i odpowiedzialność za to zdarzenie spoczywa na hakerach, a nie na personelu szpitala - przypomina Tomasz Owsik-Kozłowski.

CZYTAJ WIĘCEJ NA www.gs24.pl/osobowosc

Nasi laureaci tytułu OSOBOWOŚĆ ROKU 2025 wystąpią na gali w Zamku Królewskim i kartach albumu

Uroczysta gala plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbędzie się w miejscu o wyjątkowym znaczeniu dla polskiej historii i kultury - w Zamku Królewskim w Warszawie. Wybór miejsca odzwierciedla prestiżowy charakter akcji.

Zamek Królewski od stuleci jest miejscem ważnych wydarzeń historycznych, państwowych i kulturalnych. Jego wnętrza były świadkami decyzji o znaczeniu ogólnokrajowym, debat i spotkań wykraczających poza bieżący moment. - Właśnie w takim miejscu spotkają się ludzie, którzy działają w swoich małych ojczyznach - miastach, miasteczkach i wsiach - często wcześniej bez dużego rozgłosu, ale z realnym wpływem na otoczenie - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za akcję Osobowość Roku w całej Polsce.

Plebiscyt organizują dzienniki regionalne oraz serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press, a jego celem jest wyróżnienie tych osób, które w minionym roku wykazały się szczególną aktywnością społeczną, zawodową, kulturalną czy charytatywną. Często są to ludzie znani wcześniej przede wszystkim lokalnym społecznościom, a dzięki akcji może ich poznać cały kraj!

Symboliczny moment

Każde województwo ma już wybranych swoich laureatów tytułów Osobowość Roku w sześciu plebiscytowych kategoriach (Osobowości z naszego województwa prezentujemy obok). Na zaproszenie organizatorów spotkają się w największej, najpiękniejszej sali Zamku Królewskiego, a kulminacyjnym momentem gali będzie wręczenie im prestiżowych nagród. Dla wielu to nie tylko wyróżnienie, ale też chwila refleksji nad drogą, którą przeszli i wysiłkiem, często rozłożonym na lata.

Akcja jest docenieniem ich dotychczasowej historii, ale jej sens zaczyna się znacznie wcześniej - w codziennej pracy, w podejmowanych decyzjach, wyrzeczeniach i odpowiedzialności. Nic więc dziwnego, że uroczystość w Warszawie staje się dla laureatów symbolicznym momentem zatrzymania



i doceniania wysiłku, codziennej pracy oraz pasji, która zmienia świat.

Przed nami ogólnopolski finał

Ogólnopolski finał głosowania i plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbędzie się już niedługo, bo 26 marca. To właśnie wtedy poznamy nazwiska laureatów prestiżowych tytułów, którzy odbiorą nagrody i przeżyją niezapomniane chwile podczas gali w pięknych wnętrzach Zamku Królewskiego. - Gala będzie nie tylko zwieńczeniem edycji plebiscytu, ale także spotkaniem ludzi, których łączy pasja i przekonanie, że warto działać, niezależnie od skali przedsięwzięcia - dodaje Daria Jankiewicz-Kaczmarek.

A redakcyjnym podsumowaniem jest wyjątkowy album

Od początku ideą plebiscytu było uhonorowanie zaszczytnymi tytułami Osobowość Roku, ale także pokazanie tego, czym się zajmują lokalni bohaterowie. Bo plebiscyt to wspa-

niała opowieść o ludziach właśnie, dlatego po każdej edycji powstaje również specjalny album, który dokumentuje dokonania laureatów.

Ten album to opowieść o działaniach, decyzjach i wpływie, jaki wywierają na otoczenie laureaci tytułu Osobowość Roku.

Wydawnictwo łączy słowa i fotografie. Tradycyjnie znajdują się w nim sylwetki zwycięzców z całego kraju, którzy w każdej kategorii plebiscytu zajęli miejsce na podium.

Za koncepcję graficzną albumu odpowiada Tomasz Bocheński - ceniony grafik i laureat wielu nagród branżowych. Jego wizja sprawia, że każdy detal, od układu stron po warstwę wizualną, podkreśla rangę wyróżnienia i wyjątkowość laureatów. Dla laureatów znalezienie się w albumie to zarówno wyróżnienie, jak też osobista pamiątka. Wiele Osobowości Roku podkreślało, że album stał się dla nich symbolem uznania. Mówią, że to książka, do której się wraca i pokazuje z dumą, na przykład wnukom.

KULTURA

KLAUDIUSZ KAŻMIERCZAK

Nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 74, muzyk, aktor, Stare Chrapowo.

Nominacja za działalność kulturalną i reprezentowanie powiatu pyrzyckiego i województwa zachodniopomorskiego poprzez koncertowanie z Don Wasylem i gwiazdami muzyki cygańskiej oraz uczestnictwo w Międzynarodowych Spotkaniach Kultury i Muzyki Romów w Ciechocinku jako muzyk sesyjny i członek zespołu Don Wasyla.



DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

JACEK PIECHOTA

Prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin.

Nominacja za wielką aktywność we współpracy polsko-ukraińskiej.



BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ

IZABELA WIERZBICKA

Założycielka kliniki Bellage, organizatorka Kongresu Beam, Szczecin.

Nominacja za umiejętne łączenie wiedzy z zakresu medycyny estetycznej z pasją do edukacji i rozwoju branży beauty. Promowanie holistycznego podejścia do urody, zdrowia i świadomego dbania o siebie.



POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

PIOTR RYGIEL

Radny, Myślibórz.

Nominacja za zaangażowaną pracę w Radzie Powiatu Myśliborskiego, inicjowanie licznych interpelacji oraz wspieranie rozwoju lokalnej infrastruktury i społeczności.



NAUKA

mgr KRZYSZTOF CZOPIK

Doktorant w Szkole Doktorskiej Politechniki Koszalińskiej, Koszalin.

Nominacja za prezentację podczas Qualitative Research Conference 2025 referatu nt. „Mercer CFA Global Pension Index jako narzędzie oceny adekwatności i trwałości systemów emerytalnych - analiza porównawcza najlepszych i najgorszych modeli emerytalnych”.



INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE

mgr inż. RUSTAM GLEZNER

Dyrektor zarządzający w firmie Redan, Połczyn-Zdrój.

Nominacja za bycie liderem i praktykiem innowacji w branży stolarki otworowej, którego działania realnie zmieniają sposób projektowania, produkcji i użytkowania okien, za wdrożenie paszportu okna Window.ID - nowatorskiego rozwiązania nadającego oknom cyfrową tożsamość oraz za łączenie wizji, konsekwencji i współpracy w tworzeniu przyszłości branży.



Polowanie na wampira

Konrad Bałajewicz

Muzeum Medycyny Sądowej we Wrocławiu wzbogaciło się o niezwykle zestaw przedmiotów do... walki z „żywymi zwłokami”, które należało pozbawić mocy.

To nie rekwizyty z filmu grozy, a autentyczne przedmioty sprzed ponad stu lat. Gwoździe, kołki, modlitewnik, krzyże, noże, buteleczki... Taki nietypowy zestaw do unieszkodliwiania wampirów, pochodzący z pierwszej połowy XX wieku, wzbogacił zbiory Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Można go zobaczyć w Muzeum Medycyny Sądowej tej uczelni.

Co zawiera futerał na skrzypce?

Zestaw do polowania na wampiry zapakowany w futerał na skrzypce zakupiono

w galerii antyków w Warszawie. Jest unikatowy ze względu na wartość, ale i pochodzenie. Większość podobnych pakietów do walki z wampirami produkowano w Niemczech, a tymczasem ten w Muzeum Medycyny Sądowej jest wyrobem polskim. Prawdopodobnie nigdy nie został użyty, ale doskonale oddaje klimat epoki i ówczesne ludowe wierzenia związane z wampiryzmem. Istotami, które według popularnych ludowych przekazów żywiły się ludzką krwią.

– Szczyt zainteresowania tematyką wampiryczną przypadł na lata 1900-1920 oraz na lata 50. XX wieku, choć obecnie również motyw wampira przeżywa renesans w sztuce filmowej. Bardzo popularne były wówczas podręczne zestawy, służące do zwalczania wampirów, sprzedawane w walizkach, skrzynkach albo – jak nasz – futerałach na skrzypce. Chodziło o to, by można było ła-

two się z nimi przemieszczać i działać w razie potrzeby w miejscu, gdzie znajdują się zwłoki – tłumaczy dr Jędrzej Siuta z Zakładu Medycyny Sądowej UMW i opiekun muzeum.

W pakiecie znajduje się bogaty arsenał ochronny: komplet krzyży, modlitewnik, świecznik, posrebrzane noże, lusterko, drewniane kołki z metalowymi końcówkami do przebijania serca lub czaszki, gwoździe służące prawdopodobnie do przybijania wieka trumny, medalion.

Są też buteleczki. Jedna najpewniej na wodę święconą, druga z resztką nieznanej cieczy. Te ostatnie, podobnie jak medalion, zostaną poddane badaniom naukowym. Zestaw uzupełnia poroże jelenia, zwierzęcia uważanego dawniej za symbol siły dobra.

W walce z istotami nieczystymi szczególną rolę odgrywało srebro. – Do walki z wampirami często stosowano srebro, którego według wierzeń siły nieczyste miały się bać. Ma to poniekąd medyczne uzasadnienie, ze względu na właściwości antibakteryjne. Wampiry były obwiniane o roznoszenie zarazy, a kiedy podczas epidemii choroby ominęła jakiś dom, szukano tego przyczyn. Prawdopodobnie „odkryto”, że przed złymi mocami chronią srebrne przedmioty oraz czosnek, który działa jak antybiotyk – mówi dr Jędrzej Siuta.

„Dowody” na wampiryzm

Ludowe praktyki związane z „neutralizowaniem” wampirów były brutalne. Według ludowych wierzeń, zebranych i wy-



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Zestaw do polowania na wampiry zapakowany w futerał na skrzypce prezentuje dr Jędrzej Siuta z Zakładu Medycyny Sądowej UMW i opiekun muzeum

korzystanych później w popkulturze, wampir to „żywe zwłoki”, które trzeba było pozbawić mocy. Współczesna medycyna sądowa nazwałaby to beczczowaniem zwłok, jednak dawniej miało to zapobiegać nieszczęściom. Dowodem na wampiryzm zmarłego mogły być wszelkie nadzwyczajne zdarzenia, do których dochodziło wkrótce po zgonie: wybuch epidemii czy pomór bydła. Otwierano wówczas grób i do pracy przystępował profesjonalista.

Serca zmarłych, rzekomych wampirów lub ich czaszki, były przebijane, wkładano kamienie lub cegły do ust. Odcinano nawet głowę i umieszczano ją między nogami zmarłego.

Niektórych podejrzewano o wampiryzm jeszcze za życia. Wampirami miały być osoby chore, z widocznymi deformacjami ciała, chorobowym światłowstrętem, różnym zabarwieniem żrenic. Jednak i w takich sytuacjach do neutralizowania złych mocy przystępowano dopiero po śmierci.

– Zdarzało się, że po otwarciu grobu zyskiwano dodatkowy, „niezbity” dowód na wampiryzm zmarłego: brak rozkładu. Jest to możliwe w określonych

warunkach, zupełnie niezwiązanych z działaniem nadprzyrodzonych mocy. Wszystkie mają naukowe wytłumaczenie – opowiada dr Jędrzej Siuta.

Najbardziej znanym procesem, który był interpretowany jako dowód wampiryzmu, jest mumifikacja. Polega ona na naturalnym wysuszeniu ciała po śmierci, co skutecznie hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za rozkład. Do mumifikacji dochodzi najczęściej w środowisku suchym, ciepłym i dobrze wentylowanym. Woda z tkanek szybko odparowuje, a ciało zamiast gnić, wysycha. Skóra staje się ciemna i napięta, rysy twarzy wyostają się, a zwłoki mogą zachować swój kształt przez dziesiątki, nawet setki lat.

Innym zjawiskiem, które budziło lęk i podsycalo wiarę w istnienie wampirów, była przemiana torfowa, nazywana również bagienną. Zachodzi ona w środowisku torfowisk i bagien, gdzie panują specyficzne warunki chemiczne. Torf zawiera substancje, które hamują aktywność mikroorganizmów rozkładających ciało. W efekcie zwłoki nie ulegają klasycznemu rozkładowi, lecz

konserwacji. Skóra i włosy potrafią zachować się w bardzo dobrym stanie, podczas gdy kości stopniowo miękną.

Trzecim procesem jest przeobrażenie tłuszczowo-woskowe, czyli powstawanie tzw. tłuszczowosku. Dochodzi do niego w warunkach wilgotnych i beztlenowych. Tłuszcz zawarty w tkankach ulega wówczas przemianie chemicznej w woskowato-mydlaną substancję, która tworzy na ciele ochronną skorupę. Tłuszczowosk spowalnia dalszy rozkład, zachowując kształt tkanek. Przykłady wszystkich tych zjawisk można zobaczyć w Muzeum Medycyny Sądowej UMW.

Polowań nie będzie

– Nie będziemy polować na wampiry. Nasz zestaw, który wzbogacił zbiory Muzeum Medycyny Sądowej UMW, posłuży jako punkt wyjścia do opowieści o dawnych wierzeniach ludowych, pochówkach wampirycznych, ale także innych zagadnień związanych z medycyną sądową. Będzie także obiektem badań naukowych, ponieważ kryje w sobie niejedną tajemnicę – zapewnia dr Jędrzej Siuta.

MATERIAL INFORMACYJNY POWIATU STARGARDZKIEGO

0011495631

OGŁOSZENIE

Biura Rzeczy Znalezionej Starostwa Powiatowego w Stargardzie

Na podstawie przepisów ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o rzeczach znalezionych informuje się, że w dniu **31.01.2026 r.** została znaleziona rzecz

• zegarek marki TAGHeuer, model Carrera

Rzecz została znaleziona w rejonie jeziora Miedwie.

Osoba uprawniona do odbioru zguby proszona jest o zgłoszenie się do **Biura Rzeczy Znalezionej Starostwa Powiatowego w Stargardzie** w celu jej odbioru. Warunkiem wydania rzeczy jest **uprawdopodobnienie prawa własności do przedmiotu** (np. poprzez dokładny opis, dokument zakupu, numer seryjny lub inne cechy identyfikujące).

Osoba uprawniona może odebrać rzecz **w terminie 2 lat od dnia jej znalezienia.**

Po upływie powyższych terminów rzecz zostanie zagospodarowana zgodnie z przepisami ustawy o rzeczach znalezionych.

Starostwo Powiatowe w Stargardzie
Biuro Rzeczy Znalezionej
ul. Skarbowa 1, 73-110 Stargard 91 480 49 35

REKLAMA

0011488276

grupa
ekspert

Systemy Informatyczne

Ponad **30** lat
na rynku

Ponad **70**
zaufanych Ekspertów

Ponad **1000**
wdrożeń systemów ERP

Jesteśmy firmą technologiczną,
dostarczającą zaawansowane
rozwiązania informatyczne dla biznesu.

Nasze biura znajdują się w Szczecinie,
Trójmieście, Wrocławiu i Łodzi.

Nie boimy się wyzwań, pracując tam,
gdzie inni odpuszczają.



www.ekspert.biz



PRODUKUJEMY TWOJE BEZPIECZEŃSTWO

PROGRAM **POLSKA ZBROJNA** | **SAFE TO** SZANSA NASZEGO ROZWOJU



POLSKA GRUPA ZBROJENIOWA:
23 000 PRACOWNIKÓW
100 ZAKŁADÓW PRACY
12 000 FIRM KOOPERUJĄCYCH



KRÓTKO

WARSZAWA

Startuje OSA. Wspomoże wojsko

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wraz z wiceszefem MON Cezarym Tomczykiem wzięli wczoraj udział w podpisaniu umowy powołującej Ośrodek Systemów Autonomicznych (OSA) w Warszawie.

Szef MON na konferencji zapowiedział, że Ośrodek będzie łączył zdolności instytutów wojskowych, instytutów badawczych, wojska oraz polskiego przemysłu. Jak podkreślił, to moment, w którym „wielkie odkrycia łączą się z praktyką i produkcją”, co

do tej pory było największym problemem. – Ten proces jest po prostu długi, dlatego podjęliśmy decyzję o utworzeniu Ośrodka Systemów Autonomicznych – OSA, który dzisiaj startuje i ma takie zadanie, żeby jak najszybciej te wszystkie badania, które już trwają w instytucjach, te wszystkie odkrycia, które są udziałem małych firm, naukowców, pasjonatów, testować, dawać do testowania wojsku i wdrażać w masową produkcję, jeżeli spełniają nasze potrzeby i nasze oczekiwania – powiedział.

ŚWIĘTO

Dzień Jedności Kaszubów



19 marca stał się symbolem wspólnoty, dumy i ciągłości kultury, która przetrwała wieki. Korzenie Dnia Jedności Kaszubów sięgają XIII wieku. Został ustanowiony na początku XXI wieku, a pierwsze obchody odbyły się w 2004 roku w Gdańsku. W tym roku główne obchody tego święta odbyły się we Władysławowie.

NOWELIZACJA USTAWY

W szkołach nie będzie komórek

Posłowie Koalicji Obywatelskiej nie będą pracować nad przepisami o zakazie komórek w podstawówkach, choć miały być one elementem projektu ustawy o dostępie do mediów społecznościowych. Posłanka Monika Rosa przekazała PAP, że nie ma sensu dublować projektów – taki zakaz szykuje już resort edukacji. Ministerstwo Eduka-

cji Narodowej kończy prace nad przepisami zakazującymi korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych od 1 września 2026 roku, o czym poinformowała w środę szefowa MEN Barbara Nowacka. Z informacji, jakie uzyskała PAP w resorcie, wynika, że zmiany mają być wdrożone nowelizacją ustawy Prawo oświatowe.

SEJM

Tylko premier będzie mógł zabierać głos w dowolnym momencie obrad Sejmu – przewiduje projekt zmian w regulaminie Izby. Zakłada on, że marszałek może udzielić głosu poza kolejnością prezesowi NIK oraz szefowi Kancelarii Prezydenta, ale nie więcej niż raz w danym punkcie. Sejm może zająć się nowelą w przyszłym tygodniu. Projekt zmian regulaminu Sejmu krytykuje PiS, nazywając go „lex Bogucki”.

”

Jeśli ceny paliw będą się utrzymywać, podatki paliwowe mogą zostać obniżone, ale w perspektywie miesięcy, a nie dni

Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki

Zmiany w rządzie. Którzy ministrowie są zagrożeni?

Agaton Koziński
Warszawa

Według nieoficjalnych informacji do zmian może dojść w resorcie kultury, zdrowia i edukacji. Kto jeszcze straci stanowisko poza Martą Cienkowską, obecną ministrem kultury i dziedzictwa narodowego?

W środę, 18 marca, jako pierwsi podaliśmy na portalu i.pl informację, że Marta Cienkowska, obecna minister kultury i dziedzictwa narodowego, może stracić stanowisko. Powód? Niezadowolony premier ze stylu jej pracy oraz konieczność dostosowania składu gabinetu do nowej geografii koalicyjnej.

Okazuje się, że Cienkowska nie jest jedynym członkiem rządu, nad którym wisi miecz Damoklesa. RMF FM podało w czwartek, że w podobnej sytuacji są szefowe resortu zdrowia i nauki.

– Chodzi o „małą rekonstrukcję”, aby poprawić notowania poszczególnych ministrów, bo do wyborów coraz bliżej – mówi anonimowo jeden z polityków koalicji rządzącej cytowany przez rozgłośnie.

Mała rekonstrukcja rządu Donalda Tuska

Do minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy są zastrzeżenia związane z tym, że nie zdołała ona poprawić jakości pracy służby zdrowia. Gdy



Marta Cienkowska, Jolanta Sobierańska-Grenda i Barbara Nowacka. Czy stracą swoje stanowiska?

w lipcu ubiegłego roku weszła w skład rządu, zachwalano ją jako „niepartyjnego menedżera”, który system opieki zdrowotnej znał jak własną kieszeń – i w związku z tym będzie mogła skutecznie nim zarządzać. Dziś okazuje się jednak, że ta „niepartyjność” jest raczej problemem niż szansą. Stąd pomysły na zmiany.

Pozycję Sobierańskiej-Grendy może konserwować fakt, że bardzo ciężko będzie znaleźć jej następcę. Od dawna wiadomo, że praca w resorcie zdrowia bardziej przypomina pracę saperską niż polityka – trudno na tym stanowisku się politycznie „zbudować”, natomiast łatwo zaliczyć spektakularną wpadkę.

Z kolei minister edukacji Barbara Nowacka jest krytyko-

wana za „brak sprawczości”. Poza tym jej sposób kierowania resortem okazał się mocno kryzysogenny. Ostatni kryzys wybuchł, gdy wyszło na jaw, że MEN rozważało usunięcie „Pana Tadeusza” z kanonu lektur szkolnych. Wcześniej Nowacka stała się źródłem potężnej krytyki po decyzji o likwidacji prac domowych.

Ministerstwo kultury – ministerstwo kryzysów

Jak pisaliśmy 18 marca, funkcję minister kultury może stracić Marta Cienkowska. Z dwóch powodów. Po pierwsze, w jej resorcie często dochodzi do różnego rodzaju kryzysów. Po drugie, z powodu zmian w koalicji. Jej partia Pol-

ska 2050, która miała zagwarantowaną obsadę trzech resortów, rozpadła się na początku tego roku na dwie równe części (obie mają po 15 posłów). Tak się składa, że szefowe obu tych frakcji są już w rządzie. Natomiast Cienkowska pozostała w macierzystej formacji. Jest jedną z bliskich sojuszników Pełczyńskiej-Nałęcz, która została liderką Polski 2050 po rezygnacji Szymona Hołowni.

Tyle że to frakcja kierowana przez Paulinę Hennig-Kłoskę, która w Sejmie funkcjonuje jako klub parlamentarny Centrum, jest dużo bliżej Tuska niż Polska 2050. Media od dawna rozpisują się o konflikcie premiera z Pełczyńską-Nałęcz, o tym, że szef rządu nie wyobraża sobie, by została ona wicepremierem. Dużo lepiej dogaduje się on z ministrem klimatu. I to ma być drugie dno ewentualnych zmian w resorcie kultury – zamiast Cienkowskiej miałaby ją sprawować ktoś z frakcji Hennig-Kłoski.

Kto zastąpi Cienkowską?

Według naszych informacji miejsce Cienkowskiej mogłaby zająć Aleksandra Leo, która do Sejmu weszła z listy Polska 2050-Trzecia Droga, ale teraz jest w klubie parlamentarnym Centrum. Inną potencjalną kandydatką jest Maciej Wróbel, obecny wiceminister kultury, który reprezentuje Koalicję Obywatelską.

Marszałek: Nie nadam numeru druku prezydenckiemu projektowi ustawy w sprawie polskiego SAFE 0 proc.

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Taką informację przekazał wczoraj marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. – Mam bardzo poważne wątpliwości co do jego zgodności z konstytucją – podkreślił.

Na wczorajszej konferencji prasowej w Sejmie Czarzasty przekazał, że prezydencki projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych, czyli tzw.

polski SAFE 0 proc., został skierowany do wstępnej analizy do sejmowego Biura Legislacyjnego i do Biura Ekspertyz i Ocen Skutków Regulacji.

– Do wstępnej analizy, bo był na to tydzień. Ale chciałem, żeby to było szybko, żeby nie było argumentów, że ktoś mrozi jakikolwiek projekt – dodał marszałek Sejmu. Podkreślił, że po informacji, którą otrzymał w wyniku tej analizy, zdecydował, by nie nadawać numeru druku temu projektowi. Zazna-

czył, że ma bardzo poważne wątpliwości co do konstytucyjności prezydenckiego projektu. – Zdaniem naszych prawników prezydencki projekt ustawy stoi w sprzeczności z artykułem 221 konstytucji – dodał Czarzasty.

Zaznaczył, że skieruje wniosek o przygotowanie szeroko rozbudowanych analiz dotyczących zgodności projektu ustawy ws. SAFE 0 proc. z konstytucją, jego realnego zabezpieczenia finansowego oraz skutków sytuacji, jeśli NBP nie wykaże zysku.

W ubiegłym tygodniu prezydent zawetował ustawę wdrażającą unijny mechanizm dofinansowania SAFE. Wcześniej przedstawił wraz z prezesem NBP własną alternatywę do programu, czyli „Polski SAFE 0 proc.” W Sejmie został już złożony projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych, który zakłada utworzenie funduszu, którego podstawowym źródłem finansowania będą środki pochodzące z zysku NBP. PAP

REKLAMA

0011491449

Nowość

Bez dodatku cukru



Selen dla Niej i dla Niego



Wybierz swoje
WYPASIONE

11 witamin i minerałów



Naturalne aromaty



www.mlekovita.com.pl

mlekovita_pl

mlekovita

Iran chce wprowadzić opłaty dla statków przepływających przez Cieśninę Ormuz

Oprac. Anna Nagel
Iran

- Władze Iranu rozważają nałożenie opłat dla statków przepływających przez Cieśninę Ormuz - przekazał w czwartek agencji Mehr irański deputowany Mohammad Mokber.

- Wykorzystując strategiczne położenie Cieśniny Ormuz, możemy nałożyć sankcje na (Zachód) i uniemożliwić ich statkom przepływanie przez tę drogę wodną - powiedział Mokber. Według agencji Reutersa był on doradcą najwyższego przywódcy Iranu Alego Chameneiego, który zginął na początku wojny.

Zdaniem Mokbera po zakończeniu wojny między USA

i Izraelem a Iranem nastąpi „nowy porządek w Cieśninie Ormuz”. Pozwoli to Iranowi na stosowanie ograniczeń wobec państw, które nałożyły na niego sankcje - uważa deputowany.

Podjęcie decyzji o narzuceniu opłat jednostkom pokonującym Cieśninę Ormuz byłoby próbą czerpaniu zysków z kontroli nad kluczowym szlakiem wodnym, przez który przepływa jedna piąta światowej ropy i gazu skroplonego - oceniła agencja Reutersa.

Od początku wojny Iran zakłóca tranzyt statków, które według niego są powiązane z jego wrogami i ich sojusznikami. Atakuje również instalacje petrochemiczne państw Zatoki Perskiej.

PAP



Cieśnina jest blokowana przez Iran w związku z trwającym amerykańsko-izraelskim atakiem na ten kraj

Atak Izraela na irańskie okręty na Morzu Kaspijskim

Oprac. Anna Nagiel
Iran

Izrael zaatakował w środę kilka okrętów marynarki wojennej Iranu, które znajdowały się w południowej części Morza Kaspijskiego, przenosząc działania wojenne bliżej Europy.

Informacje o wybuchach w irańskim mieście portowym Bandar Anzali, oddalonym od Teheranu o ponad 260 km, w którym znajduje się siedziba Floty Północnej irańskiej marynarki wojennej, podała izraelska portal Times of Israel, a potwierdził je świadek w rozmowie z portalem IranInternational.

Jest to pierwszy izraelski atak na irańskie obiekty wojskowe na tych wodach, co oznacza znaczne rozszerzenie zasięgu geograficznego trwającej już

trzeci tydzień wojny między Stanami Zjednoczonymi i Izraelem a Iranem.

Według bardzo oszczędnej informacji portalu YnetNews samoloty Izraela „trafiły co najmniej pięć irańskich okrętów”.

W konflikcie rozgrywającym się na Bliskim Wschodzie uwaga planistów sił zbrojnych Stanów Zjednoczonych i Izraela koncentrowała się dotychczas na irańskiej flocie znajdującej się na wodach Zatoki Perskiej i Zatoki Omańskiej. Ale Iran posiada również kilka trałowców i korwet na Morzu Kaspijskim, które od czasu ataku Moskwy na Ukrainę wykorzystywane były do transferów broni, przede wszystkim dronów Shahed, do Rosji. Obecnie to Rosja, omijając zachodnie sankcje, dostarcza tym szlakiem wsparcie wojskowe swojemu sojusznikowi. PAP

Kanclerz Niemiec: Trump jest gotowy zakończyć wojnę

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Kanclerz Niemiec Friedrich Merz powiedział w czwartek w Brukseli, że z zadowoleniem przyjął sygnał ze strony prezydenta USA Donalda Trumpa, że Waszyngton jest gotów zakończyć działania zbrojne w Iranie.

Merz zauważył, że wydarzenia na Bliskim Wschodzie są główną przyczyną gwałtownego wzrostu cen energii w Europie, a także na całym świecie. Podkreślił, że jest szczególnie wdzięczny Trumpowi za sygnał, iż USA chcą zakończyć konflikt. Polityk zaznaczył jednak, że Trump wymaga, żeby Iran zrezygnował ze swojego programu jądrowego, położył kres terroryzmowi i był gotowy do rozmów. - Jeśli to wszystko będzie możliwe, to zmierzamy w dobrym kierunku - oznajmił kanclerz.

Bez zaangażowania w konflikt

Szef niemieckiego rządu odrzucił sugestie, że Niemcy mogłyby w jakikolwiek sposób zaangażować się w konflikt na Bliskim Wschodzie. - Będzie to możliwe dopiero wówczas, gdy uciną strzały - zadeklarował. Dodał, że po spełnieniu tego warunku jego kraj chce pozostać w ścisłym kontakcie zarówno z Izraelem, jak też z państwami regionu Zatoki Perskiej.



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz podkreślił, że jest szczególnie wdzięczny Trumpowi za sygnał, iż USA chcą zakończyć konflikt na Bliskim Wschodzie

- Wtedy będziemy mogli wiele zrobić, łącznie z otwarciem szlaków morskich i utrzymaniem ich w stanie drożności. Nie zrobimy tego jednak w trakcie trwających działań wojennych - zaznaczył.

Konsekwencje wojny będą długofalowe

Kanclerz przyznał, że konsekwencje wojny w Iranie będą nam towarzyszyć jeszcze przez długi czas. Dlatego - w jego ocenie - UE powinna postawić na własną konkurencyjność i sprawić, by europejska gospodarka nabrała tempa, a Europa

wykorzystała potencjał innowacyjny, jaki w niej drzemie.

- Chodzi o to, aby Europa utrzymała swoją pozycję w tym coraz trudniejszym świecie oraz o to, abyśmy mogli dotrzymać kroku - zarówno jeśli chodzi o nasze zdolności obronne, jak też o nasze zaopatrzenie

Kanclerz Merz: UE powinna postawić na własną konkurencyjność i sprawić, by europejska gospodarka nabrała tempa

w energię. A to wszystko jest możliwe tylko dzięki silnej gospodarce. W tym zakresie musimy dziś zrobić duży krok naprzód - ocenił kanclerz Niemiec.

W czwartek w Brukseli rozpoczął się unijny szczyt poświęcony m.in. obniżeniu cen energii w Europie. Przywódcy planowali rozmowy nt. potencjalnej reformy systemu handlu emisjami ETS. Ukraina natomiast oczekiwała przełomu w sprawie unijnej pożyczki w wysokości 90 miliardów euro, blokowanej przez Węgry. PAP

Ukraina chce wejść do NATO. Czy zostanie członkiem sojuszu i kiedy może to nastąpić?

Marcin Koziestański
Ukraina

W obliczu trwającej wojny na Ukrainie wiele osób zastanawia się, czy i kiedy Ukraina mogłaby zostać członkiem NATO.

NATO, czyli Organizacja Traktatu Północnoatlantyckiego, to międzynarodowy sojusz obronny powstały w 1949 roku, którego celem jest wspólna obrona członków przed agresją zewnętrzną. NATO działa na zasadzie kolektywnej odpowiedzialności: atak na jedno państwo jest traktowany jak atak na wszystkie kraje członkowskie. Obecnie sojusz skupia kraje z Europy i Ameryki Północnej, współpracując także w zakresie bezpieczeństwa, operacji pokojowych i przeciwdziałania zagrożeniom globalnym.



Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski

NATO powstało jako odpowiedź na zagrożenie ze strony Związku Radzieckiego po II wojnie światowej. Zasada art. 5 traktatu zakłada, że atak na jedno państwo członkowskie traktowany jest jako atak na wszystkich członków. Obecnie NATO li-

czy 31 państw członkowskich, a jako ostatnia dołączyła Finlandia w 2023 roku.

Obecnie Ukraina nie jest członkiem NATO, ale od wielu lat prowadzi bliską współpracę z sojuszem. Od 1991 roku, po uzyskaniu niepodległości, Ukraina uczestniczyła w programach partnerstwa i współpracy z NATO, a od 2014 roku intensywnie zwiększała swoje zdolności wojskowe zgodnie z wymaganiami sojuszu. W 2022 roku, w odpowiedzi na agresję Rosji, Ukraina złożyła formalny wniosek o przyspieszoną ścieżkę członkostwa.

Proces przystąpienia Ukrainy do NATO wymaga spełnienia szeregu kryteriów politycznych, wojskowych i prawnych, w tym reform demokratycznych, cywilnej kontroli nad armią oraz kompatybilności sił zbrojnych z procedurami sojuszu. Ukraina otrzymała status „planu działania dla człon-

kostwa” (Membership Action Plan) i jej wejście zależy od decyzji wszystkich obecnych państw członkowskich. Teoretycznie proces może potrwać kilka lat; w praktyce termin jest trudny do określenia ze względu na sytuację polityczną i konflikt z Rosją.

Polska jest członkiem sojuszu od 12 marca 1999 roku, co oznacza, że od ponad 20 lat korzysta z gwarancji bezpieczeństwa zbiorowego NATO. Polska przystąpiła do NATO jako jeden z pierwszych krajów Europy Środkowej po upadku bloku wschodniego.

Członkostwo w sojuszu zapewnia Polsce dostęp do wspólnych środków obrony, zwiększa bezpieczeństwo kraju i pozwala uczestniczyć w tworzeniu polityki bezpieczeństwa w Europie. Sojusz wspiera także modernizację polskich sił zbrojnych i współpracę wojskową z innymi członkami.

tygodnik Regionów

Piątek, 20.03.2026

REGION

Stal, beton i kurz. Podróż do czasów PRL w szczecińskiej „Gryfii” **str. 14**

ZA TYDZIEŃ

Spokój, świadomość i zdrowy rozsądek - metoda na cyberprzestępców

EUROPA

Prof. Quinn: Termin „cywilizacja” stał się użyteczną wymówką dla rasizmu i ksenofobii **str. 16**



FOT. TOMASZ TURCZYN

Maraton powinien być dla zawodowców, ale każdy z nas może spróbować

Jan Huruk, uznany najlepszym maratończykiem stulecia, mówi o tym, dlaczego polscy maratończycy nie są dziś najlepszymi na świecie i o twardych realiach maratońskich **str. 12-13**

Król maratonu mówi o zapaści w tej konkurencji w naszym kraju i o tym dlaczego świat nam uciekł

Tomasz Turczyn
Region

Rozmowa z polskim królem maratonu na emeryturze sportowej - Janem Hurukiem. Kiedyś reprezentował Gryfa Słupsk, teraz mówi on o tym, dlaczego polscy maratończycy nie są najlepszymi na świecie i o twardych realiach maratońskich. Ten bieg nie wybacza słabości. Daje także wiele świetnych wskazówek dla miłośników biegania - amatorów, którzy chcą zmierzyć się z dystansem 42 km 195 metrów.

Dystans maratoński jest łatwy, trudny? Jak się go biegnie?

Maraton jest bardzo trudnym biegiem. Trzeba mieć, oprócz wytrzymałości, dobrą prędkość. Do tego musi dojść odpowiednie poukładanie w głowie. Czyli przygotowanie zawodnika psychologiczne do takiego dystansu, bo to jest nieco ponad 42 kilo-

metry. A bywa tak, że te ostatnie metry są katorgą dla starującego.

Czy w swojej karierze miałeś tak zwaną ścianę, jak to niektórzy określają maratoński kryzys biegowy?

„Ściany” są wymysłem zawodników w zależności od przygotowań, od talentu. Jeśli zawodnik jest dobrze wytrenowany, to praktycznie „ściany” nie ma. Ale może zdarzyć się sytuacja, że jego predyspozycje są zbyt małe. Czyli że jest przygotowany na określony wynik i przeholuje swoje prędkości na samym początku biegu. Te pierwsze 10 kilometrów zawąży na tym, że będzie miał „ścianę”.

Czyli kłopotem może być też brak cierpliwości...

Dokładnie. Dlatego na treningu trzeba przebiec dystans zbliżony do maratonu. Niektórzy robią „trzydziestkę”. Jest to też jakimś wykładnikiem, ale może się zdarzyć, że

moment krytyczny przychodzi na 37 kilometrze. Dlatego ja stosowałem „czterdziestkę” po to, żeby sprawdzić, jak reaguje organizm na takim dystansie. Jeśli na trasie zawodów nie zachowa się powściągliwości, to można mieć kryzys na 30., czasami na 35. kilometrze. Zdarza się on też na: 39., 40. kilometrze i czasami brakuje tylko tych dwóch do końca, żeby dobiec na odpowiedni wynik. Można sprawdzić międzyczasy nie tylko mistrzów, ale średnich zawodników i ich końcówkę. Mi w karierze zdarzyło się, że przebiegłem w 6 minut 20 sekund dwa ostatnie kilometry maratońskie, ale bywało, że też uzyskiwałem ponad 7 minut. Podsumowując. Uważam, że zawodnik dobrze wytrenowany nie powinien mieć „ściany”, a jeśli przeholuje, to nie wytrzyma tempa.

Gdzie jest granica między bieganiem amatorskim w maratonie a zawodowym?

Kiedyś może były. Aktualnie się zacierają, bo teraz trudno rozróżnić zawodowca od amatora. Jeśli, rozmawiając z zawodnikiem, na pierwszy rzut oka widzę, że to amator, a okazuje się, że on trenuje dziesięć razy w tygodniu, to już nie jest amatorem. Są zawodnicy, którzy łączą pracę z treningiem, co nie jest łatwe. Nieistotne, czy pracuje dwie, czy sześć godzin dziennie, ale pracuje i trenuje, startując. Jest więc amatorem. Trening zawodowy polega na tym, że jest to jego zawód. Poświęca się tylko bieganiu.

Dlaczego w tych największych maratonach na świecie nie widać w czołówce Polaków?

Bo świat nam uciekł.

To znaczy?

Jest kilka czynników, które na to wpływają. Po pierwsze, naszym zawodnikom brakuje idoli. Po drugie, trenują indywidualnie. To jest złe podej-

ście, bo w grupie jest siła. Bo w niej można sobie wypracować pewne elementy powściągliwości przed krytycznym momentem, żeby nie przeholować granicy treningu i zawodów. Jeśli biegacz na treningu robi sto procent planu, to na zawodach robi to samo. Tu właśnie Polacy popełniają błąd, bo często na zawodach są zmęczeni. Następną rzecz w Polsce to brak szerokiej kadry maratończyków. Szczególnie w otoczkę wojskowej lub policyjnej. Brak jest codziennej rywalizacji. Tymczasem Kenijczycy trenują grupowo i przykładowo tam jest 100 zawodników i dwóch wybijających się czy kilku, a u nas trzech zawodników i nie ma się kto wybić. Następną rzecz brak podejścia, takiego poświęcenia się bez reszty. Maraton to trudna konkurencja. I tam jest typowe zawodowstwo. Czyli jeśli zawodnik nie czuje, że jest zawodowcem, to nigdy nie zrobi kariery na tym polu. W Polsce są biegacze, którzy osiągają w maratonie 2 godziny 10 minut. Dla amatora to świetny rezultat, ale na maratonach pierwszej generacji jak: Berlin, Londyn, Paryż, Tokio, Nowy Jork, Chicago, to nie jest nawet przeciętność. Z takimi wynikami biegaczy się tam nie zaprasza do elity. Oni na świecie są w drugiej setce, a trzeba być przynajmniej w pięćdziesiątce, żeby organizatorzy największych imprez zapraszali. Niestety, ale świat nam uciekł wynikami. Dlaczego w Japonii na zawodach pięćdziesięciu zawodników biega po 2 godziny 10 minut, a u nas jest to szczyt możliwości nielicznych? Przykre, ale takie są realia. Jak jestem na maratonach polskich: Warszawa, Poznań, Gdańsk i widzę naszą elitę, a w niej biegaczy z rekordami życiowymi po 2 godziny 17 minut, to patrzę 30 lat wstecz i wtedy taki zawodnik w naszym kraju nie był elitą. Następną rzecz, która nas pokonuje. Nowa technologia. Ona tak poszła naprzód, że nasi nie nadążają za nią. Bo trzeba potrafić biegać w obuwiu z karbonowymi wkładkami, żeby wykorzystać jego walory.

Biegasz teraz w nim?

Od kilku lat je testuję. Przykładowo pierwszy raz założyłem buty półhybrydowe, które spowodowały, że tylko przy chodzeniu miałem krok dłuższy. Pamiętam, że już w latach dziewięćdziesiątych mówiłem, że dobry maratończyk to ma być taki, który będzie biegał ładnym długim krokiem - technicznym tak, jak zawodnik średniodystansowy. Czy zawodnik biegający 5 kilometrów. I to się przełożyło na maraton. Nie tak jak w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych czy osiemdziesiątych, gdzie trenerzy preferowali zawodników takich, którzy nisko prowadzą całe ciało nad szosą, żeby jak najmniej energii stracić. Nie. Ma być krok techniczny i buty półhybrydowe do tego prowadzą. Przykładem jest Eliud Kipchoge, który złamał barierę 2 godzin w maratonie. Wiele lat wstecz mówiłem, że to jest do zrobienia. Jeśli zawodowcy biegają każdy kilometr maratonu w 2 minuty 50 sekund, to granice są bardzo wyśrubowane. Tylko trzeba mieć odpowiedni talent, taki jak Kipchoge. Następny zawodnik może przysiąc i biegać jeszcze szybciej, bo granice pośrednich dystansów - 5 km, 10 km, półmaraton, maraton - można wykorzystać. To w dużej mierze kwestia przysadki mózgowej - pewne receptory wyłączają odczuwanie zmęczenia, bólu i wysiłku, dzięki czemu biegniesz w stronę rekordu.

Dla maratończyka najlepszy wiek na osiągnięcie wyników to...

Trudno wskazać jeden optymalny wiek. Młodzi zawodnicy zarówno z Afryki, jak i na przykład ze Skandynawii już bardzo wcześnie potrafią przesuwać granice. Są nawet trzynastolatki, którzy biegają 10 km. Natomiast w maratonie, moim zdaniem, najlepiej osiąga się rekordy między 30. a 35. rokiem życia. Oczywiście są wyjątki - zawodnicy takim jak Kenenisa Bekele złamali 2:05 w kategorii masters, powyżej 40. roku życia, ale to rzadkość.

A jak oceniasz starty amatorów w maratonie? Są tacy,



- Zawodowiec biega zazwyczaj 2-3 maratony w sezonie. Więcej jest niewskazane - mówi Jan Huruk

którzy biegną ten dystans w 3 czy 4 godziny.

Ogólnie ludzie biegają różnie. Maraton zaczął przyciągać osoby, które nigdy nie biegały takiego dystansu. Moim zdaniem maraton powinien być dla zawodowców, ale każdy może spróbować. Amatorzy szybko się wciągają - chcą poprawiać swój wynik, nawet jeśli biegli 5 godzin. Dla wielu najważniejsze jest spotkanie, integracja z innymi biegaczami, a nie sam wynik. Takie bieganie rozwija pasję, choć na dłuższą metę może zaważyć pewien uszczerbek na zdrowiu.

Ile maratonów można bezpiecznie biegać w ciągu roku?

Zawodowiec biega zazwyczaj 2-3 maratony w sezonie. Więcej jest niewskazane - organizm potrzebuje czasu na regenerację. Odchyłki wyników w takich maratonach mogą wynosić kilka minut - na przykład rekord 2:05, a inny maraton 2:12. Dla amatorów liczba startów powinna być dostosowana do kondycji i stylu życia. Nawet sześć maratonów w roku jest możliwe, jeśli ktoś biega w tempie 4 godzin i wprowadza półmaratony lub biegi krótsze między startami, aby dać mięśniom czas na odpoczynek.



Jan Huruk gratuluje ukończenia biegu w Słowniu Krzysztofowi Kowalczykowi, dyrektorowi OSiR w Sławnie

Jak wygląda regeneracja po maratonie?

Regeneracja trwa od tygodnia do dwóch, zależnie od trybu życia i poziomu zawodnika. U zawodowców zdarzają się wyjątki, którzy mogą pobiegać już następnego dnia, ale to rzadkość. Wysokie tempo powoduje zakwaszenie organi-

zmu i uszkodzenia włókien mięśniowych, które nie znikają w ciągu jednego dnia. Dlatego między maratonami warto wprowadzać biegi krótsze, aby zachować prędkość, ale dać mięśniom odpocząć.

Czy medycyna i suplementacja mają dziś duże znaczenie?

Tak, dzisiaj medycyna sportowa jest na wysokim poziomie i zawodnicy muszą korzystać z profesjonalnej kontroli. Świat korzysta z medycyny wspomagającej - witaminy, minerały, odpowiednie suplementy - ale wszystko pod kontrolą, aby uniknąć niedozwolonych

środków. Dawniej dostęp do witamin był trudniejszy, teraz mamy ogromny wybór nawet w drogeriach. Dobrze dobrana suplementacja jest dziś kluczowa dla wyników.

Jak wygląda teraz twoje życie po karierze sportowej?

Już będąc aktywnym zawodnikiem, myślałem o przyszłości. Zainwestowałem w hotel i obecnie prowadzę ośrodek rehabilitacyjno-wczasowy w Poddąbiu. Można powiedzieć, że podróżując po świecie w trakcie kariery sportowej, widziałem wiele hoteli i stąd poszedłem w turystykę. Aktualnie nadal staram się też dbać o formę - biegam trzy razy w tygodniu dla zdrowia. Walczę z wagą i słodyczami [uśmiech - red.], ale kondycję utrzymuję. Mam jeszcze ambitne cele i plany, które chcę realizować.

JAN HURUK

Lat 66 lat. Mieszka w Poddąbiu w woj. pomorskim. W trakcie kariery zawodowej specjalizował się w maratonie. Uznany za najlepszego polskiego maratończyka stulecia 1919-2019. Reprezentował barwy Gryfa Słupsk. To olimpijczyk z Barcelony - 1992 rok - wybiegał tam 7. miejsce z czasem 2:14:32. Rok wcześniej był czwartym na mistrzostwach świata w Tokio - 2:15:47 i zajął trzecie miejsce w maratonie londyńskim (2:10:07).

REKLAMA

0011489311



Wiosną czas na zdrowie



Zakwaterowanie



3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego



Konsultacja lekarska



4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)



90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)



Voucher do Integracja Cafe



52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320



medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl



www.solanki.pl



Stal, beton i kurz. Podróż do czasów PRL w Gryfii

Marek Jaszczynski

Nieczynny schron naziemny na terenie Morskiej Stoczni Remontowej Gryfia w Szczecinie. Ciężkie stalowe drzwi, zapach kurzu i betonu, a także charakterystyczna wilgoć. Wejście do środka przypomina przekroczenie progu czasu, który zatrzymał się kilkadziesiąt lat temu.

To miejsce, zbudowane w czasach II wojny światowej i wykorzystywane później w okresie PRL-u, dziś stoi opuszczone, ale jego mury pamiętają minione epoki i historie stoczniovców. Przechodząc przez stalowe drzwi, uwagę przykuwa cisza głęboka, przenikająca i niemal namacalna. Wnętrze schronu wypełniają korytarze, pomieszczenia techniczne i socjalne, które wydają się, jakby ich użytkownicy wyszli przed chwilą: na ścianach resztki farby, porożrzu-

cane przedmioty, przewody i urządzenia pozostawione bezładu i składu. Każdy element przypomina minioną epokę i atmosferę przemysłowej codzienności w PRL. Schron naziemny pełnił w przeszłości funkcje strategiczne. Był miejscem przechowywania sprzętu i dokumentów, a także przestrzenią do zabezpieczenia pracowników stoczni w razie zagrożenia. Dziś, choć opuszczony, wciąż przypomina o historii regionu i o tym, jak zmieniła się rola stoczni od militarnej i przemysłowej ku współczesnej gospodarce.

Eksploracja schronu to spacer po betonowych ścianach i stalowych drzwiach, który pozwala wyobrazić sobie życie w PRL-u i specyfikę pracy w stoczni. Każdy zakamarek wypełniają drobne ślady przeszłości: stare tablice, przewody, fragmenty instalacji czy sprzęt techniczny pozostawiony przez pracowników.



Na planie widać nie tylko schrony i miejsca ukrycia, ale również posterunki ochronne, studnie itp.



W skrzyniach leżą maski przeciwigazowe



Stare drzwi produkcji Fenestra Metall GmbH Düsseldorf



Ślady po przemysłowej codzienności PRL-u



W schronie są sale magazynowe z zapasami dla Zakładowego Oddziału Obrony Cywilnej



Wnętrze schronu Gryfia przypomina o strategicznej roli stoczni w czasach PRL-u



Dom przed i po termomodernizacji
dofinansowanej ze środków
FEniKS.
Fot. WFOŚiGW w Szczecinie

Fundusze Europejskie

Efektywność energetyczna: dzięki środkom z FEniKS to już standard, nie trend

Od wymiany starego pieca na nowoczesne i przyjazne środowisku źródło ciepła, przez kompleksową termomodernizację domu, aż po montaż odnawialnych źródeł energii – realizowany przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie program Czyste Powietrze pozwala mieszkańcom Pomorza Zachodniego nie tylko zadbać o jakość powietrza, ale także o zdrowie i domowe budżety. Zainteresowanie prowadzonym od kwietnia do 28 listopada 2024 roku przy wsparciu środków z Unii Europejskiej na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko – „Programem priorytetowym „Czyste Powietrze” realizowanym w województwie zachodniopomorskim” pokazuje, że dla mieszkańców naszego regionu efektywność energetyczna staje się standardem codziennego życia.

Aktualnie w Wojewódzkim Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie trwa realizowanie wypłat w ramach naboru FENX. Poziom zaawansowania to już ponad 60%, co oznacza, że znaczna część umów została już rozliczona i granty w wysokości 120 mln zł trafiły do mieszkańców.
Co ważne, środki z perspektywy unijnej 2021–2027

przyspieszyły wymianę źródeł ciepła i termomodernizację budynków, a także montaż instalacji OZE. Przed nami – oprócz wypłacania środków w ramach pozostałych umów – ostatni, bardzo ważny etap: kontrole realizacji inwestycji u Beneficjentów, prowadzone przez pracowników Funduszu.

Kontrole w ramach naboru FENX – co warto wiedzieć?

Kontrole to stały element programu i standard przy finansowaniu ze środków unijnych. Mogą odbywać się:

- **na miejscu inwestycji** przed wypłatą końcowego wniosku o płatność – polegają na sprawdzeniu rzeczywistego wykonania prac,
- **w okresie trwałości inwestycji** – do 5 lat po zakończeniu przedsięwzięcia.

Celem kontroli jest potwierdzenie, że środki zostały wydane zgodnie z umową i zasadami programu Czyste Powietrze.

Najczęstsze błędy zauważane podczas kontroli:

1. **Rozbieżność zakresu prac** - np. inna powierzchnia docieplenia niż wskazana we wniosku, zmieniony model urządzenia, brak części zadeklarowanych elementów.
2. **Zawyżone koszty** - jeśli cena znacząco odbiega od stawek rynkowych, Fundusz może obniżyć kwotę kwalifikowaną do uzasadnionego poziomu.

3. **Braki w dokumentacji** - brak protokołu odbioru, nieczytelne faktury, brak potwierdzenia zapłaty lub brak zdjęć dokumentujących realizację.

4. **Niezgodność techniczna urządzeń** - urządzenie musi spełniać wymagania programu obowiązujące w dniu złożenia wniosku.

Jak przygotować się do kontroli?

1. **Zachowuj pełną dokumentację** – umowy z wykonawcą, faktury, potwierdzenia przelewów, protokoły odbioru, karty techniczne urządzeń.
2. **Rób zdjęcia przed, w trakcie i po realizacji** – to często najprostszy dowód wykonania prac.
3. **Sprawdzaj zgodność danych** – adres, powierzchnia budynku, parametry urządzeń muszą być identyczne.
4. **Nie wprowadzaj zmian bez konsultacji z Funduszem** – każda istotna zmiana zakresu inwestycji powinna być zgłoszona.
5. **Przechowuj dokumenty przez kilka lat** – kontrola może pojawić się również po wypłacie środków – w tzw. okresie trwałości.

Dla tych, którzy już skorzystali z dotacji, najważniejsze jest teraz bezpieczne i poprawne rozliczenie inwestycji. Dla tych, którzy są w trakcie – to moment, by uporządkować dokumenty i zadbać o pełną zgodność z umową.



Fundusze Europejskie
na Infrastrukturę,
Klimat, Środowisko



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY

Dofinansowane przez Unię Europejską – NextGenerationEU

Oto fachowcy, bez których nie działa codzienność. Poprosiliśmy, by opowiedzieli trochę o swojej pracy

Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscybie MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026. Jego uczestników prezentujemy zarówno na łamach gazety, jak też w internecie.

Są takie zawody, o których przypominamy sobie dopiero wtedy, gdy wykańczamy mieszkanie albo coś przestaje działać. Na przykład kiedy woda nie płynie tak, jak powinna, kiedy coś zaczyna przeciekać albo nagle gaśnie światło. W takich momentach bardzo szybko okazuje się, że to, co na co dzień wydaje się oczywiste, wcale takie nie jest, bo za tą „oczywistością” stoi czyjaś wiedza, doświadczenie i kon-

kretna praca. Że trzeba być fachowcem, by usunąć poważną usterkę.

Hydraulicy i elektrycy to ta grupa fachowców, których obecność łatwo przeoczyć, dopóki wszystko działa. Efekty ich pracy są ukryte w ścianach, pod podłogą czy za zabudową. Nie są na pierwszym planie, jak w przypadku elementów wykończenia wnętrz czy wyposażenia mieszkania. A jednak to właśnie oni odpowiadają za to, co w domu najważniejsze: komfort, bezpieczeństwo i codzienną wygodę życia.

Ich praca wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale też doświadczenia, wyczucia i umiejętności szybkiego reagowania. Bo w tym fachu rzadko

wszystko idzie książkowo. Każde zlecenie to inna historia, inny dom, inni ludzie i często zupełnie nieprzewidywalne sytuacje.

- Właśnie dlatego w ramach plebiscytu Mistrzowie Budownictwa chcemy pokazać te zawody trochę inaczej: nie przez pryzmat samych usług, ale ludzi, którzy je wykonują. Z ich perspektywy, ich słowami. Z ich codziennością, którą znają najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Poprosiliśmy hydraulików i elektryków o podzielenie się krótkimi historiami ze swojej pracy - tymi, które zapamiętali, które ich rozbawiły, zaskoczyły albo po prostu zostały z nimi

na dłużej. Zapytaliśmy ich też o to, co w tej pracy daje im satysfakcję i co ich, jako fachowców, wyróżnia. Te historie znajdziecie w dzisiejszym wydaniu gazety, a wkrótce również na naszej stronie internetowej.

Z tych odpowiedzi wyłania się obraz pracy, która rzadko jest rutynowa. To zawód oparty na doświadczeniu, ale też na kontakcie z ludźmi - ich oczekiwaniach, czasem stresem, a czasem zwykłą, domową codziennością. I choć efekty tej pracy często pozostają niewidoczne, to ich brak widać natychmiast. To właśnie z takich autentycznych historii fachowców najlepiej widać, jak wygląda ten zawód naprawdę, od kuchni.

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA

Z ogromną ciekawością rozkreślał różne urządzenia



Bartosz Niewiński; Zakład Instalatorstwa Elektrycznego i Energetycznego VOLTAGE, Koszalin

W kategorii Elektryk Roku jednym z uczestników jest Bartosz Niewiński (Koszalin). W Jego przypadku dziecięca ciekawość przerodziła się w świadomy wybór drogi zawodowej.

- Wybór zawodu elektryka w moim przypadku nie był przypadkiem, lecz naturalną drogą wynikającą z zainteresowań, które towarzyszyły mi od najmłodszych lat - mówi Bartosz Niewiński. Już jako młody chłopak z ogromną ciekawością rozkręcał różnego rodzaju urządzenia - stare radia, telewizory czy inne sprzęty - żeby sprawdzić, jak działają w środku. - Fascynowało mnie to, że prąd, którego nie widać, potrafi wprawić w ruch tyle różnych urządzeń - dodaje. Pierwsze doświadczenia zdobywał

poprzez obserwację, eksperymentowanie i drobne naprawy w domu. - Sprawdzałem instalacje starym miernikiem, wymieniałem gniazdko czy włączniki. Czasem kończyło się to zabawnymi sytuacjami i młodzieńczymi eksperymentami, ale właśnie dzięki temu rodziła się moja pasja do elektryki - wspomina. Dużą inspiracją był również wujek, który pracował w tym zawodzie. Z czasem dziecięca ciekawość przerodziła się w świadomy wybór drogi zawodowej. - Dziś elektryka to dla mnie nie tylko praca, ale przede wszystkim pasja i zawód, który daje dużą satysfakcję, szczególnie wtedy, gdy mogę wykorzystać swoją wiedzę i doświadczenie, aby pomagać ludziom w codziennych problemach związanych z instalacjami elektrycznymi - podkreśla.

W tej branży nie ma miejsca na przypadek



**Krzysztof Kosiorek
Elkos, Zielin**

Krzysztof Kosiorek (Zielin) to uczestnik akcji Mistrzowie Budownictwa w kategorii Elektryk Roku.

- Moja historia z instalacjami elektrycznymi rozpoczęła się w Wielkiej Brytanii w 2007 roku - wspomina Krzysztof Kosiorek, wskazując moment, który zapoczątkował Jego zawodową drogę. To doświadczenie stało się dla Niego fundamentem dalszego rozwoju i sposobu, w jaki dziś podchodzi do swojej pracy.

Praca elektryka wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale także koncentracji i odpowiedzialności za każdy wykonany element instalacji.

- Wyróżnia mnie dokładność i precyzja - podkreśla Krzysztof Kosiorek. To fundamenty pracy elektryka, od któ-

rych zależy bezpieczeństwo i komfort codziennego życia. W tej branży nie ma miejsca na przypadek, a każdy detal ma znaczenie. Krzysztof Kosiorek doskonale rozumie te zasady i od lat konsekwentnie buduje swoją zawodową drogę w oparciu o rzetelność i dokładność. To właśnie te cechy stanowią podstawę Jego działania i wpływają na jakość realizowanych zleceń. W pracy, w której liczy się każdy detal, takie podejście ma szczególne znaczenie.

Zapytany o to czy pamięta sytuację, historię z pracy, która szczególnie utkwiła mu w pamięci mówi: - Bardzo często spotykam się z zabawnymi sytuacjami w moim otoczeniu - zaznacza, pokazując, że nawet w wymagającej branży nie brakuje momentów lekkości.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista uczestników plebiscytu, którzy od początku głosowania do czwartku, do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z miast i powiatów oraz lista liderów głosowania w kategoriach wojewódzkich.

HYDRAULIK ROKU

1. **Krzysztof Piwowarski**, Krzysztof Piwowarski Zielone Ciepło, Stargard
2. **Przemysław Porzeziński**, Sanitech, Szczecin
3. **Łukasz Frankowski**, Łukasz Frankowski Usługi hydrauliczne, Kraśnik Koszaliński

ELEKTRYK ROKU

1. **Bartosz Niewiński**, Zakład Instalatorstwa Elektrycznego i Energetycznego VOLTAGE, Koszalin
2. **Sławomir Kamoda**, Usługi Elektryczne - Sławomir Kamoda, Sławno
3. **Kamil Szurgut**, El-Comfort, Kołobrzeg

BUDOWLANIEC ROKU

1. **Mariusz Maciejewski**, Mario, Trzebiatów
2. **Arkadiusz Szczypiek**, Szczypiek Wykańcza, Koszalin
3. **Rafał Miziołek**, Cegielka Usługi Budowlane, Bonin

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. **Małgorzata Strzechmińska**, Małgorzata Strzechmińska projektowanie wnętrz, Kołobrzeg
2. **Agnieszka Łęcka**, Autorska Pracownia Projektowa Agnieszka Łęcka, Szczecin
2. **Anna Buczny**, Anna Buczny Piękne Wnętrza, Szczecin

GEODETA ROKU

1. **Norbert Rakowiecki**, Zakład Geodezyjny Norbert Rakowiecki, Szczecin
2. **Agnieszka Kotowska**, AKgeodeta, Świdwin
3. **Piotr Sieczkiewicz**, Geoexpert, Szczecin

STOLARZ ROKU

1. **Piotr Dziaczyszyn**, Meble u Piotra, Chociwel
2. **Rajmund Włodarczak**, MEBEX, Police
3. **Adam Szewczyk**, Szewcu100larz, Szczecin

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. **Adrian Smejda**, WSDevelop, Szczecin
1. **Paweł Wasilenko**, WSDevelop, Szczecin
3. **Bartłomiej Zwoliński**, Bartłomiej Zwoliński Usługi remontowo budowlane, Dygowo

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

1. **Michalski - remonty domów i mieszkań**, Walcz, Chopina 30
2. **WSDevelop**, Szczecin
3. **Bartłomiej Zwoliński Usługi remontowo budowlane**, Dygowo, Diamentowa 59

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gs24.pl/mistrzowie-budownictwa



Z - jak strach przed wojną. 70 proc. młodych z generacji Z obawia się konfliktu zbrojnego

Arlena Sokalska

POKOLENIE STRACHU
PRZED WOJNĄ

Kiedy byłam nastolatką, a potem młodą kobietą (dziś napisalibyśmy, że byłam tzw. young adult - młodą dorosłą), często śnił mi się taki sen: jest wybuch albo i nie ma samego wybuchu, a wokół mnie wiruje coś, co przypomina śnieg. To opad promieniotwórczy (ang. radioactive fallout), czyli cząstki wszystkiego wciągnięte przez grzyb atomowy, które potem opadają na ziemię. Tak, śnił mi się kilka razy wybuch bomby atomowej i był to sen przerażający. Polska właśnie wchodziła do NATO, a w moich snach wirowały płatki tego opadu. Bo mój umysł od dziecka był skażony lękiem, że będzie jakaś wojna, jakiś wybuch jądrowy. Bo musiałam widzieć jakiś film, na którym wirowały płatki tego pseudośniegu. Bo była żelazna kurtyna, bo była komunistyczna propaganda Związku Radzieckiego, bo była zimna wojna. Bo na lekcjach przysposobienia obronnego kazali nam wkładać śmierdzące maski przeciwgazowe. Bo pokolenie moich babć i dziadków przeżyło II wojnę św. i o niej opowiadało swoim wnuczkom i wnukom.

A potem te sny ustały. Byliśmy od dawna w NATO, skończyły się biedne lata 90., a Polska zmieniła się nie do poznania. Jak napisali Claudia Ciobanu i David Mchugh z Associated Press (tekst opublikowany na portalu ABC News): „Pokolenie temu w Polsce reglamentowano cukier i mąkę, a jej obywatele otrzymywali jedną dziesiątą tego, co zarabiali Niemcy Zachodni. Dziś gospodarka Polski wyprzedziła Szwajcarię i stała się 20. na świecie, w roczną produkcją przekraczającą bilion dolarów”.

I wydawać by się mogło, że dzieci naszego pokolenia (nazwanego przez socjologów pokoleniem Y, urodzonym w latach 1965-1980) powinny żyć swoje najpiękniejsze życie w dostatnim kraju i sprawnym państwie. Mogłyby, gdyby świat wokół był inny.

Najpierw pandemia COVID-19, potem napad Rosji na Ukrainę, wrzący Bliski Wschód. Eksperci mówiący o tym, że atak Rosji na jakiś kraj NATO jest możliwy w ciągu kilku najbliższych lat, że możliwy jest wybuch wojny o charakterze światowym. Zwłaszcza w sytuacji, gdyby na jakiś agresywny ruch zdecydowały się Chiny. Na szczęście na razie wszystko wskazuje na to, że nie jest im to na rękę.

W tym rozdygotanym geopolitycznie świecie w dorosłość weszło lub wchodzi pokolenie Z, czyli młodzi ludzie urodzeni w latach 1995-2012. Nie wiem, czy śni im się wojna, tym bardziej jądrowa, ale na pewno żyją w ciągłym stresie, ciągłym lęku - raz przed dorosłością - dwa przed jakimś konfliktem zbrojnym. Tak wynika z przygotowanej przez MEN Diagnozy Młodzież 2026. „To oficjalne potwierdzenie kryzysu” - mówią młodzi ludzie. I żalą się, że państwo „nie dowozi”. Młodzi kochają swoją ojczyznę, ale kompletnie nie wierzą w swoje państwo.

Może to wina, nas, rodziców, że wychowaliśmy tak zastraszone dzieci, które podają się przy najmniejszych nawet kłódkach rzucanych pod nogi. Może wychowaliśmy dzieci, które nie potrafią żyć bez telefonu i TikToka? Może wychowaliśmy dzieci, którym nie potrafiliśmy dać podstaw bezpieczeństwa nawet w tak zwariowanym świecie, jaki nas otacza?

A może i państwo, ta 20. gospodarka świata, tego młodego pokolenia, tych młodych dorosłych zupełnie nie dostrzega? Państwo, które jest 20. gospodarką świata, państwo, które zbroi się po zęby, państwo, w którym nie brakuje programów socjalnych, stać na to, by zatroszczyć się o kondycję młodych.

Tylko musi ten problem w końcu zauważyć.

Adam Bula

W DOMU WARIATÓW
NIE MA NIEWINNYCH

Polska to zabawny kraj, rozpięty między diagnozą, która okazała się dowcipem, i dowcipem, który jest genialną diagnozą. Mówię o tym, że choć będzie ciężko, to Naród, który w biedzie śmiał się z obrazka: przychodzi baba do lekarza, a lekarz też baba, da sobie radę w lepszych już czasach z bandą wariatów, tokujących od rana do wieczora, że „żadne krzyki i płacze nas nie przekonają, że białe jest białe, a czarne jest czarne”.

Choć przyznaję, że tempo, w jakim odpala się w ostatnich tygodniach pre-pre prekampania przed wyborami 2027, jest oszałamiające. Nawet jak na nasze doświadczenia, wrażenie robi też skala, w jakim politycy i politrucy, realizując jakieś tam aktualnie przyjęte „narracje”, swobodnie porzucają wszystkie sensy i pozory, robiąc dziwkę z logiki i szmatę z prawdy i przyzwoitości. Metoda jest tyle brzydka, co skuteczna, a cel jasny: beton ma się utwardzić, a reszta albo kompletnie zgłupieć (i a nuż dać się przyciągnąć) albo zupełnie się zniechęcić.

Ten tekst zbudujemy zatem kontariańsko. Bawiąc się świadomością, że to słowo zbyt trudne dla niemal wszystkich, którzy ostatnio przekonywali nas, że wiedzą, który SAFE jest lepszy i o co chodzi w księgowości banku centralnego. Dla pozostałych mała podpowiedź: same fakty, zero emocji.

Kontekst:

Prezydencki projekt „SAFE 0%” nie będzie procedowany, bo - zdaniem rządu - nie ma w nim żadnej treści, tak jak w zapowiedziach prezesa NBP nie ma żadnych „pieniędzy” na stole. Chwilę wcześniej rząd twierdził: jeśli prezydent ma pomysł na dodatkowe środki dla armii, doskonale, jest na co wydawać, czekamy na szczegóły.

Szczegółik:

W temacie pozostają tylko osoby, które ogarniają rozróżnienie formalne między alternatywą a planem alternatywnym, czyli tutaj „Planem B”. Sorry.

Kwestia:

Czy prace sejmowe nad prezydenckim projektem „SAFE” nie byłyby dobrym sposobem, by

zдание rządu potwierdzić lub - z korzyścią dla armii - obalić?

Kontekst:

Prezes NBP Adam Glapiński tłumaczy, że kupował złoto tanio, a teraz jest drogie i teoretyczny dziś zysk na tej operacji to 197 mld. W ciągu kilku lat mógłby sprzedawać po trochu to złoto i zasilać - realnym już zyskiem - zakupy dla armii.

Szczegółik:

Ustawa prezydenta jest po to, że dziś taki zysk trafiłby prosto do budżetu, gdzie rząd może go wydać dowolnie, a Glapiński chce to dać na „nadzwyczajną potrzebę”. I dlatego pójdzie to do osobnego „funduszu”, a ludzie prezydenta przy okazji dostaną władzę decydowania o tym, na co kasa zostanie wydana.

Kwestia:

Gdy Glapiński tłumaczył swój plan, złoto było notowane po 5100 dolarów za uncję. W czwartek 19.03 o godz. 12 to już jest 4690 dolarów. Każde 100 dolarów na uncji niżej, to „zysk” NBP na zakupach złota mniejszy o 6 mld zł. 5100 minus 4700 = 400. 4 x 6 = 24. Więc na dziś kasy na „SAFE 0%” jest już o 24 mld PLN mniej.

Bonus:

Zamieszanie z wojną w Iranie i jej wpływ na ceny ropy zmieniły sytuację na rynku, która będzie się dalej rozwijać pod wpływem tego, czy konflikt będzie wygaszony czy będzie się „rozlewał”. To powoduje, że wszystkie opcje weszły do gry, co potwierdziły właśnie w swoich komunikatach 6 z najważniejszych banków centralnych (USA, Australia, Wielka Brytania, Japonia, Szwajcaria, EBC). Notowania złota przełamały w dół średnią EMA 50 i będą testować średnią 100-okresową. Googluj albo uwierz na słowo: do końca roku z zysku NBP może zostać wciąż więcej niż zero, ale dużo, dużo mniej niż 185 mld w unijnym „SAFE”.

Kontekst:

Posel PiS Michał Wójcik przed Trybunałem Konstytucyjnym dowodzi, że zaskarżona przez grupę posłów PiS do TK ustawa o powoływaniu sędziów TK jest „sprzeczna z Konstytucją”. Ta sama „grupa posłów PiS” uchwaliła tę ustawę 8 lat wcześniej, by móc wybrać „swoich” sędziów do TK, którzy dzisiaj (19.03) uważnie wysłuchują argumentacji posła Wójcika.

Szczegółik:

Nazwij to i nie zwariuj.

Wojna na Ukrainie, wojna na Bliskim Wschodzie bardziej niż kiedykolwiek w przeszłości, bardziej niż inne konflikty zbrojne pokazują jak kluczowe dla bezpieczeństwa narodów, państw są energia, bezpieczne dostawy, racjonalne ceny. (...) Bezpieczeństwo i energia znaczą praktycznie to samo

FOTOkomentarz tygodnia



16 MARCA, UKRAINA

Film „Jedna bitwa po drugiej” rozbił bank z Oscarami. Jeden z nich (za rolę drugoplanową) otrzymał Sean Penn. Amerykański gwiazdor nie pojawił się jednak w Los Angeles, by osobiście odebrać statuetkę. Zamiast tego poleciał do Warszawy, a stamtąd udał się do Kijowa. Spotkał się tam m.in. z Wołodymyrem Zełenskim. „Sean, dzięki tobie wiemy, kim jest prawdziwy przyjaciel Ukrainy” — napisał ukraiński prezydent. Komunikat o tyle ważny, bo trwająca ponad cztery lata wojna rosyjsko-ukraińska znalazła się obecnie w cieniu wydarzeń w Iranie. Sean Penn wydatnie pomógł o niej przypomnieć

FOT. PAP/EPA/UKRAINE PRESIDENTIAL PRESS SERVICE / HANDOUT



18 MARCA, IRAN. Tak na zdjęciu satelitarnym wygląda wyspa Chark, jedno z najważniejszych miejsc dla irańskiego przemysłu przetwarzania ropy. Wygląda na to, że już niedługo, gdyż Amerykanie wyraźnie przygotowują się do wojkowego desantu na nią. Sytuacja na rynku węglowodorów znów się zaogni

FOT. AFP PHOTO / ESA



18 MARCA, HISPANIA. Robert Lewandowski strzelił dwie bramki w meczu Ligi Mistrzów. Ustanowił kilka nowych rekordów. I odblokował się po kilku tygodniach bez gola. W sam raz na Albanię?

FOT. PAP/EPA/SIU WU



18 MARCA, JAPONIA. Pokemony mają już 30 lat. Ta japońska gra zdobyła ogromną popularność na całym świecie, także w Polsce. Jeden z symboli ery „szczęśliwej globalizacji” lat 90. i początku XXI w.

FOT. PAP/EPA/SEBASTIEN NOGIER

Nie czują się zaopiekowani. Mówią: „Starsze osoby się wspiera, nas zostawiono samym sobie. Mamy sobie po prostu jakoś poradzić”. Czują presję: dobre liceum, dobra uczelnia, potem zawodowy sukces. A oni nie chcą żyć jak ich rodzice: między dziećmi i kredytem.

Boją się o pracę, o swoją przyszłość, boją się wojny

Dorota Kowalska

MŁODZI MÓWIA, JAK JEST. ZESTRESOWANE POKOLENIE ŻYJĄCE W STRACHU PRZED DOROŚŁOŚCIĄ I WOJNĄ

Lestresowani, zagubieni, uzależnieni od telefonów, wystraszeni tym, co czeka ich w dorosłym życiu. „Młodzi przechodzą najpoważniejszy kryzys społeczny od dekad. Kryzys, który w najbliższych latach może się tylko pogłębiać” – tak twierdzą przedstawiciele młodego pokolenia.

– Jest wiele czynników, które mają na to wpływ. Nawarstwia się problem związany z nowymi technologiami, z internetem, z mediami społecznościowymi. One oddziałują na młode osoby, bo jeżeli mówimy o dużej skali przemocy rówieśniczej w szkołach, to ona nie bierze się znikąd. Jest napędzana przez szkodliwe algorytmy. Do tego dochodzi brak wsparcia, czy to rówieśniczego, czy tego od świata dorosłych: nauczycieli, rodziców – tłumaczy Paweł Mrozek, licealista, założyciel „Akcji Uczniowskiej”.

Jeżdżą po szkołach, spotykają się z młodymi ludźmi w całej Polsce. Ci opowiadają im o narastającym kryzysie zdrowia psychicznego, uzależnieniu od świata cyfrowego, braku skutecznej ochrony, przestarzałym i przeciążającym systemie edukacji. Młodzi się boją. Wchodzą w dorosłość z poczuciem ekonomicznej niepewności, brakiem poczucia wpływu na sprawy państwa. Nie mają wsparcia ani w szkole, ani w domu.

– Młodzi ludzie pozostają sami, trochę na własne życzenie, bo często zamykają się w sobie, nie szukają pomocy. Ale jeśli jej szukają, nie zawsze mają do niej dostęp. W około dwustu dwudziestu gminach w Polsce nie ma ani jednego psychologa w szkołach. Więc

nawet jeśli młoda osoba chce uzyskać pomoc specjalisty, to nie uzyska jej w miejscu, w którym się uczy – opowiada Paweł Mrozek.

Od kilku lat „Akcja Uczniowska” alarmowała polityków, niezależnie od ich przynależności partyjnej, że z młodymi ludźmi dzieje się źle. Przedstawiała im konkretne, merytoryczne propozycje rozwiązań. W odpowiedzi słyszeli, że to „nudny temat”. Dziś mają potwierdzenie tego, o czym mówili.

Ministerstwo Edukacji opublikowało właśnie „Diagnozę Młodzieży 2026” – największe badanie młodego pokolenia w Polsce od ponad 20 lat. – To oficjalne potwierdzenie kryzysu, który od lat widzimy u siebie i wśród naszych rówieśników – tłumaczy założyciel „Akcji Uczniowskiej”.

Co łączy pokolenie Z

„Diagnoza Młodzieży” skupia się na osobach w wieku 15-29 lat, z uwzględnieniem podziału na młodzież (15-18 lat) oraz młodych dorosłych (19-29 lat). I, rzeczywiście, może szokować.

„Indywidualizacja życia zwiększa koncentrację osób młodych na własnych potrzebach i uwagę na dobrostanie, zmniejszając zarazem przestrzeń do relacji. Środowisko cyfrowe jest obecnie źródłem największych zagrożeń, narażając nieprzygotowanych do tego nastolatków na treści przemocowe i patologiczne, co pogłębia dezorientację i problemy psychiczne. Życie w ciągłym stresie (sytuacja globalna, presja rodziców i szkoły) oraz przeciążenie informacyjne zwiększają podatność na kryzysy psychiczne. Czynniki te ku-

mulują zagrożenia i uwypuklają deficyty (np. relacji, umiejętności społecznych, kapitału psychologicznego, myślenia krytycznego, odporności)” – czytamy we wstępie diagnozy, której autorzy wskazują na cztery główne trendy przebudowujące doświadczenie młodych. To: indywidualizacja bez zaplecza relacyjnego i stabilności życiowej, cyfrowe dorastanie bez ochrony, kompetencji i granic, funkcjonowanie w permanentnym kryzysie i napięciu psychicznym, chaos informacyjny osłabiający orientację, zaufanie i spójność społeczną.

„To normalne, że obawiamy się dorosłości. I wiemy, że nie możemy liczyć na państwo. Starsze osoby się wspiera, nas zostawiono samym sobie. Mamy sobie po prostu jakoś poradzić” – mówi cytowana w raporcie 18-latkini Kaja.

Na granicy wytrzymałości

Ciągła presja, pogoń za sukcesem, najlepszymi ocenami – one nie pozostają bez wpływu na młodych ludzi. Z „Diagnozy Młodzieży 2026” wynika, że aż 60 procent nastolatków żyje w chronicznym stresie i przemęczeniu, 46 proc. ma skrajnie niską samoocenę, 40 proc. wykazuje objawy depresyjne, a 38 proc. doświadcza samotności. Aż 17 proc. ma za sobą samo-

okaleczenia, a liczba prób samobójczych wśród młodzieży wzrosła w latach 2013-2024 sześciokrotnie. Dorosli doskonale o tym wiedzą: 87 proc. pracowników instytucji obserwuje wzrost problemów emocjonalnych młodzieży. Jednocześnie 70 proc. uczniów wskazuje szkołę jako źródło codziennego stresu, trzy czwarte obawia się w niej o bezpieczeństwo, a niemal dwie trzecie doświadcza tam bullyingu.

Także według raportu fundacji Unaweza aż 38 proc. uczniów skarży się na problemy z koncentracją, a 37 proc. wspomina o problemach ze snem. Niemal co trzeci mówi o problemach z nauką, czuje się w szkole źle lub nieswojo, po prostu nie lubi do niej chodzić. Prawie połowa badanych odczuwa stres związany z tym, że musi chodzić na lekcje.

„Ta presja mnie przytłacza, wszędzie, w domu i w szkole. (...) Czuję się codziennie przeciążona, wypalona. Zmęczona życiem, zanim się jeszcze zaczęło” – mówi cytowana w raporcie Maja, 18 lat.

Ewa, matka Ani i Jasia (oboje dzieci w wieku szkolnym), zauważyła, że z córką dzieje się coś złego właściwie jesienią ubiegłego roku. – Ania chodziła smutna, oswiała. Wcześniej bardzo towarzyska, nagle przestała spotykać się z koleżankami – wspomina. Spostrzegła,

że córka całe dni spędza w swoim pokoju, niechętnie chodzi na zajęcia dodatkowe, które wcześniej sprawiały jej przyjemność, przestała już nawet rozmawiać z bratem, z którym zawsze miała bardzo dobry kontakt.

– Rozmawiałam z córką, mówiła niechętnie, a jeśli już, to że nic jej się nie chce, że nie ma energii, że nic jej nie cieszy – wylicza Ewa. I dodaje, że zawsze wspierała swoje dzieci, nie wywierała na nie presji, nie zmuszała do nauki ponad siły.

Po dwóch miesiącach zorientowała się, że nie jest w stanie pomóc Ani, że moje tłumaczenie, przekonywanie, wspieranie nie przynosi żadnego efektu. Postanowiłam pójść z córką do psychologa, poradzić się specjalisty – mówi. U Ani zdiagnozowano depresję. Dziewczynka chodzi na psychoterapię, lekarz zapisał też leki. Jest lepiej.

– Widzę, że coraz częściej się śmieje. Jest mniej pesymistyczna, wychodzi w weekendy. Otworzyła się, chętniej z nami rozmawia. W zimowe ferie wyjechała na obóz, sama chciała – mówi Ewa. Lekarz stwierdził, że terapia trochę potrwa, że trzeba być cierpliwym.

„Poczucie przeciążenia, napięcie i wyczerpanie. Podstawowe uczucie w codzienności naszych dzieci zabarwione jest koniecznością życia, z tym że nigdy tak naprawdę nie dadzą rady sprostać wszystkim wymaganiom. A to jeden z warunków wstępnych wypalenia” – pisze w książce „Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoń za sukcesem” berliński psychiatra, profesor Michael Schulte-Markwort. Tak, psychiatrzy i psychologowie biją na alarm.

– Młodzi ludzie są przeciążeni. Zapominamy o tym, że dzieciństwo to czas beztroski. Nakładamy i wywieramy na dzieci ogromną presję: nauka zajmuje im tak dużo czasu, tak mało zostaje go na ową beztroskę, bo mamy w dzieciństwie wpisaną beztroskę i beztroską zabawę. Pytanie: kiedy nasze dzieci mają się bawić, kiedy młódzież ma mieć czas dla siebie? – pyta retorycznie Maria Rotkiel, psycholog.

Nie dziwi fakt, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję – nie tylko w wieku szkolnym, ale także ludzie zaraz po dwudziestce.

– Depresja u ludzi w wieku dwudziestu kilku lat bardzo często jest wynikiem wielu lat zaniedbań, deprywacji ważnych potrzeb w dzieciństwie i okresie dorastania. To nie jest tak, że ktoś doświadcza czegoś trudnego i następnego dnia ma depresję. Bardzo często depresja jest odpowiedzią na trudne wydarzenia, ale odpowiedzią odroczoną w czasie. Kiedy pracuje się z młodymi ludźmi, którzy mają depresję, to bardzo często początki, genetykę choroby jesteśmy w stanie zdiagnozować już w dzieciństwie, w okresie dorastania. Młodzi ludzie wchodzą w dorosłość z ogromnym obciążeniem, w ogromnym stresie – mówi Maria Rotkiel.

I dodaje, że nasz układ nerwowy nie radzi sobie z ilością bodźców, które do nas docierają. Depresja może mieć różne przyczyny – jedną z nich jest przemęczenie, przeciążenie i przytłoczenie problemami. Problemami, które nie muszą być traumatycznymi wydarzeniami – często są po prostu codziennymi obowiązkami, stresem, trudnościami i wyzwani-

**AŻ 60 PROC. NASTOLATKÓW ŻYJE
W CHRONICZNYM STRESIE I PRZEMĘCZENIU,
46 PROC. MA SKRAJNIE
NISKĄ SAMOOCENĘ, A 40 PROC.
WYKAZUJE OBJAWY DEPRESYJNE**



FOT. 123RF

Presję pogłębia świat cyfrowy: 71 procent młodych przyznaje, że są uzależnieni od telefonów, 73 proc. dzieci w wieku 12-14 lat wie, gdzie znaleźć w sieci pornografię, a 67 proc. ofiar cyberprzemocy nie zgłasza krzywdy

niami. Tyle tylko, że ich ilość i kumulacja są tak duże, iż nasz układ nerwowy nie jest sobie w stanie z tym radzić.

Kondycja psychiczna młodych jest zła. Ale, co ważne, wspomnieli o tym Paweł Mrozek - nawet jeśli szukają pomocy, nie zawsze ją znajdują. Psychologów szkolnych jest zbyt mało, czasami nastolatki nie mogą liczyć nawet na rodziców.

„Rodzice są strauumatyzowani. Nie umieją reagować, więc mówią: »Nie przesadzaj, idź do pokoju«. Nie stawiają granic albo stawiają je źle. (...) Uważają, że dzieci są trudne. A to wynika z ich zaniedbań” - mówi cytowana w raporcie Amelia, 18 lat.

Zanurzeni w sieci

Presję pogłębia świat cyfrowy: 71 proc. młodych przyznaje, że są uzależnieni od telefonów, 73 proc. dzieci w wieku 12-14 lat wie, gdzie znaleźć pornografię, a 67 proc. ofiar cyberprzemocy nie zgłasza krzywdy. Mimo że 43 proc. młodych potrzebuje profesjonalnej pomocy psychicznej, realne wsparcie otrzymuje jedynie 22 proc.

„Młodzież jest zanurzona w cyfrowym środowisku od wczesnego dzieciństwa bez adekwatnej ochrony i przygotowania. Ponad 80 proc. dzieci zakłada konta w mediach społecznościowych przed ukończeniem 13. roku życia, średni czas online sięga niemal pięciu godzin dziennie. Ekspozycja na szkodliwe treści jest powszechna - blisko połowa nastolatków styka się z materiałami przemocowymi i skrajnymi, podobny odsetek doświadcza hejtu w sieci” - czytamy w „Diagnozie Młodzieży 2026”.

Antek, lat 18, uczeń jednego z katowickich liceów, z telefonem śpi, je, nawet chodzi do toalety. Jest bardzo aktywny w sieci, ale czas, który spędza przed małym ekranem, to głównie czas gier. Adam, jego kolega, dwa lata starszy student pierwszego roku prawa, też ma cały czas przy sobie telefon. Też dużo na nim gra, ale korzysta z telefonu podczas nauki, dzięki niemu kontaktuje ze znajomymi i przyjaciółmi. Niedawno założył konto na Instagramie.

- Gram, żeby rozładować napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Kiedy jadę pociągiem, tramwajem, autobusem, najbardziej lubię właśnie grać. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju czy na świecie, bo to mnie jeszcze bardziej stresuje. Wolę posiedzieć trochę w wirtualnym świecie - uśmiewa się.

Oczywiście, oboje oglądają filmiki na TikToku. - Część jest głupich, ale są takie, z których sporo się można dowiedzieć - mówi Antek. Adam dorzuca, że nawet jego tata wchodzi na TikToka, zwłaszcza jak coś mu się zepsuje albo kiedy ma coś nowego zamontować.

- Mówi na TikToku „Wujek dobra rada” - wybucha śmiechem chłopak. Ale tak, przyznaje, to platforma, z której korzystają głównie ludzie w jego wieku.

TikTok to najpopularniejsza aplikacja wśród młodzieży. Tyle tylko, że dużo tam seksu, przemocy i treści, których młodzi ludzie jednak oglądać nie powinni.

W zeszłym roku medialną burzę wywołał materiał stacji TVN o popularnym na TikToku

Jelly Fruciku. Dziennikarze pokazali, jakie treści generuje w sieci chłopak. Wtedy część internautów stanęła w jego obronie, a on sam zalał się łzami. Kilka dni później Ośrodek Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych zgłosił tiktokera do prokuratury. Swoją decyzję argumentował tym, że zarabia on na „deprawowaniu dzieci”. Jelly Frucik niejednokrotnie obiecywał chociażby na live, że napije się spleśniałego soku czy próbował zjeść kostkę do zmywarki. Ale, umówmy się, nie on jeden robi przed kamerką głupie miny i udaje kozaka.

Oczywiście na TikToku można też znaleźć masę ciekawych materiałów: o podróżach, popkulturze, gotowaniu, sporcie. To ludzie tworzą złe treści, nie sama platforma.

Tyle że czas spędzany przez młodych ludzi w sieci, zwłaszcza na TikToku, może niepokoić. Ostatnio głośno o nowym zjawisku określanym mianem brainrot. Co to takiego? Absurdalne, pozbawione głębszego znaczenia, ale mimo to wciągające i powtarzalne treści internetowe.

Brainrot zainteresował naukowców. I tak Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne alarmuje, że bezmyślne scrollowanie TikToka, Reelsów czy Shortsów to prosta droga do zniszczenia sobie zdrowia psychicznego. Badacze przeanalizowali dane od prawie 100 tysięcy osób i stwierdzili, co następuje: im więcej czasu spędzamy na oglądaniu krótkich filmików, tym bardziej spada nasza zdolność koncentracji i panowania nad impulsami.

Powód jest prosty: mózg uzależnia się od szybkich, do-

paminowych strzałów i „oducza się” skupienia. Przez ciągłe bombardowanie bodźcami tracimy zdolność do „wolnego myślenia”, przez co czytanie książek czy głębsza nauka wydają się nagle nudne i niemożliwe do wykonania. Problemy z uwagą to tylko wierzchołek góry lodowej. Badania łączą nadmierne korzystanie z shortów z bezsennością, stanami lękowymi, poczuciem samotności, a nawet zjechaną samooceną. Nie wiem, czy taki skrót myślowy będzie uprawniony, ale wygląda na to, że krótkie filmiki na TikToku, w których jest głośno, szybko i mocno, odbierają nam umiejętność logicznego myślenia.

Co więcej, przekaz płynący z sieci do młodych nie jest w żaden sposób kontrolowany. Z „Diagnozy Młodzieży 2026” wynika, że 45 procent młodych styka się z dezinformacją, a 44 proc. nastolatków ma trudność z odróżnianiem prawdy od fałszu w internecie.

„Rozwój AI zwiększa również skalę i skuteczność oddziaływania treści dezinformacyjnych poprzez automatyzację, personalizację i generowanie realistycznych materiałów typu deepfake. Młodzi użytkownicy są szczególnie podatni na krótkie, emocjonalne i spersonalizowane przekazy, co może sprzyjać polaryzacji, izolacji poznawczej i procesom radykalizacji” - czytamy w raporcie.

Jego autorzy wskazują na korelację między intensywnym korzystaniem z social mediów a wzrostem depresyjności, lęku i pogorszeniem samopoczucia nastolatków. Chociaż, oczywiście, u części młodych ludzi media społecznościowe pełnią funkcje wspierające, wzmacniające relacje i poczu-

cie przynależności. Wszystko zależy od kontekstu, tego, czego młodzi szukają w sieci, i indywidualnej wrażliwości.

Z niepokojem patrzą w przyszłość

Młodzi wiedzą, czego chcą, ale z niepokojem patrzą w przyszłość. 78 procent nastolatków obawia się porażki na rynku pracy, 57 proc. boi się wysokich kosztów utrzymania, a ponad 60 proc. ma trudności ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy. Może dlatego 53 proc. młodych w wieku 25-34 lata mieszka z rodzicami, ale też koszty najmu lub zakupu mieszkania pochłaniają już 35-55 proc. dochodu rozporządzalnego. W efekcie 48 proc. osób do 29. roku życia odracza rodzicielstwo z powodów mieszkaniowych, a 64 proc. młodych uważa, że państwo nie podejmuje skutecznych działań w tej sprawie.

„Boję się o pracę. Konkurencja ogromna, wymagania rosną, pensja na start nie pokrywa często kosztów życia. (...) Denerwuje mnie ta mowa, że młodzi chcą wszystkiego od razu” - mówi cytowany w raporcie Filip, 19 lat.

Kacper, 29 lat, Wrocławianin z dziada pradziada. Skończył technikum elektroniczne, potem trzy lata studiował pedagogikę. Pracuje, całkiem nieźle zarabia. Mieszka w trzypokojowym mieszkaniu z młodszym bratem Antkiem i rodzicami. Ci właśnie zrezygnowali z sypialni i przerobili ją na pokój dla Antka, żeby bracia nie musieli już spać na piętrowym łóżku.

- Nie myślę o wyprowadzce - przyznaje Kacper. - Sam też włożyłem trochę pieniędzy w remont mojego pokoju, po tym jak Antek mnie opuścił - tłumaczy. I dodaje, że to był dla niego wielki dzień, bo dzielenie z kimś piętnastu metrów kwadratowych do łatwych nie należy. Swoją pokój odmalował, kupił w Ikei nową szafę, biurko i porządne łóżko.

- Niby po co miałbym się wyprowadzać? Poza tym, nie stać mnie na to. Kredyt czy wynajem to dwa tysiące złotych mniej w portfelu, co najmniej. Do tego dochodzą opłaty, żywność, jakieś ciuchy. Nie wiele by mi z pensji zostało - tłumaczy. I dodaje, że nie ma dziewczyny, więc nie ma ciśnienia na intymność, jak to określa. Rodzice są w porządku, nie suszą mu głowy, kiedy wraca późno, w końcu jest dorosły. Zresztą, nie szaleje. Po pracy najczęściej gra na komputerze, obejrzy jakiś serial na Netflixie, dwa razy w tygodniu chodzi na siłownię, w weekendy spotyka się z kolegami, czasami wychodzi na większą imprezę.

- Daję mamie 500 złotych na życie, tyle chciała - mówi. Brudne ciuchy wrzuca do wspólnej pralki, obiad ma ugotowany, opłatami się nie mar-

twi. Na mieście jada od czasu do czasu, najczęściej kiedy wychodzi z kumplami. Ci też mieszkają u rodziców. Tylko Kuba wziął kredyt i kupił kawalerkę w starej kamienicy. Właśnie ją remontuje.

- Nie wiem, po co mu to było. Będzie ten kredyt spłacał do końca życia - Kacper wzrusza ramionami.

Na razie nie myśli o przyszłości, o tym, kiedy się wyprowadzi od rodziców. Przyjdzie na to czas, pozna kogoś, wtedy będzie myślał. Czasami, jak mówi, życie samo pisze scenariusze.

„Dla wielu ludzi to jest teraz takie życie: kredyt, dzieci, i chyba powinno się tego unikać najbardziej. (...) Życie między dziećmi a kredytem to nie jest jakaś wymarzona droga” - mówi cytowany w raporcie Jakub, 18 lat.

Coś w tym jest, bo także z badania CBOS wynika, że dwie piąte młodych ludzi (miedzy 25. a 34. rokiem życia) wciąż mieszka ze swoimi rodzicami. Nawet jeśli już pracują, nie stać ich na własne mieszkanie albo zarabiają zbyt mało, żeby się utrzymać. Są sami, bo ponad 40 proc. osób w wieku 20-39 lat nie ma stałego partnera czy partnerki.

Co ciekawe, aż 69 proc. młodych ludzi w wieku 18-29 lat obawia się wybuchu wojny - to największe dla nich zagrożenie, większe niż migracje, rozwój AI czy centralizacja władzy.

„O wiele rzeczy się boję. Że nie znajdę pracy, że całe życie będę sam, że nie znajdę nikogo, kto będzie ze mną chciał być. Boję się wojny, o przyszłość. (...) Trudno to wszystko sobie poukładać i ogarnąć” - mówi cytowany w raporcie Emil, 16 lat.

- Z każdej stron słyszymy o wojnie: teraz o Iranie, wcześniej oczywiście o Ukrainie, więc młodzi ludzie ogólnie obawiają się wojny. Tego, że nadejdzie godzina zero, że będą musieli chwycić karabiny i iść walczyć - przyznaje Paweł Mrozek z „Akcji Uczniowskiej”. - A swoją drogą, jako młodzi ludzie nie jesteśmy w ogóle przygotowani do takiej sytuacji i może stąd nasze obawy. Kłania się brak edukacji, również edukacji dla bezpieczeństwa. Żyjemy w realiach, w jakich żyjemy, i myślę, że nie tylko młodzi, ale też dorośli obawiają się wojny - dodaje na koniec.

Autorzy raportu podkreślają, jak ważne w dzisiejszych czasach jest wsparcie młodych przez szkołę, dom, rówieśników, środowisko, w którym przebywają. Cytowana w „Diagnozie Młodzieży” 17-letnia Wiktoria mówi tak:

„Dorośli mówią, że nie umiemy rozmawiać. Umiemy - to oni często nie tworzą przestrzeni, żeby mówić wprost. (...) Rodzice i szkoła raczej uczą nas, jak o czymś nie rozmawiać”.

Przemysław Czarnek w roli przyszłego premiera to pomysł prezesa Kaczyńskiego na przejście do ofensywy. Bo Czarnek umie przyłożyć, obrazić, zamieszać i dzisiaj nikt już nie mówi o wojnie frakcji w Prawie i Sprawiedliwości, ale o tym, co właśnie powiedział. Druga rzecz, trzeba narzucić tematy debaty publicznej - tak było z unijnym programem SAFE, tak jest teraz z ETS. I tu bardzo pomocny jest prezydent Nawrocki.

Wczoraj rozpoczął się unijny szczyt ws. ETS. To system handlu uprawnieniami do emisji CO₂, którym obecnie objęta jest energetyka. Mechanizm został wprowadzony przez Unię Europejską, by ograniczać emisję gazów cieplarnianych (głównie CO₂) poprzez nadanie im ceny. Od 2028 roku ma wejść w życie ETS2, który prawami do emisji obejmie m.in. transport czy budownictwo.

Prezydent Nawrocki, po tym jak zawetował unijny program SAFE, w liście skierowanym do premiera przedstawił swoje stanowisko w sprawie ETS i mającego wejść w życie od 2028 roku ETS2. Oświadczył w nim, że oczekuje od rządu przyjęcia stanowiska, które w pełnym zakresie zabezpieczy Polaków przed dalszymi konsekwencjami unijnej polityki klimatycznej.

„Minęło 20 lat od wprowadzenia systemu EU ETS. To wystarczająco długi okres, aby dokonać twardej i bezkompromisowej oceny skuteczności tego instrumentu. Jesteśmy świadkami zjawiska, które historia zapamięta jako wielką deindustrializację Europy i ucieczkę przemysłu z naszego kontynentu. Ostrzeżenia płynęły od dawna, a wnioski płynące z Europejskiego Szczytu Przemysłowego są alarmujące. To dramatyczne wołanie o ratunek dla przyszłości europejskiej bazy wytwórczej i stabilności całej Wspólnoty” – brzmi fragment dokumentu.

Do boju ruszył też Przemysław Czarnek. On z kolei stwierdził, że polskie rodziny „są zabijane” przez wysokie rachunki za prąd, a przyczyną tego są głównie opłaty ETS.

- Decyzja brukselska o ETS-ie została niezgodnie z traktatami, nie jednomyślnie, a większością kwalifikowaną, jeszcze w czasie rządów Ewy Kopacz. Premier Beata Szydło zaskarżyła tę decyzję do TSUE. Ale Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, jak to Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej wydał wyrok polityczny. Możecie sobie państwo dokończyć: TSUE-... - mówił Czarnek podczas konferencji w okolicy Elektrociepłowni Żerań w Warszawie, nawiązując do swojej niedawnej wypowiedzi o „TSUE-srue”.

SPÓR O ETS. REALNY PROBLEM DLA POLSKI, CZY POLITYCZNA GRA

Prezes Jarosław Kaczyński najwyraźniej zrozumiał, że trzeba jeszcze mocniej docisnąć i atakować rząd, wszak do wyborów parlamentarnych zostało półtora roku. Trzeba też skutecznie rzucać mu kłody pod nogi, by ekipa Donalda Tuska nie mogła się pochwalić najmniejszym nawet sukcesem. Pomysły są, choćby unijny program SAFE czy teraz ETS, a tzw. „fajterzy” też szybko się znaleźli

Dorota Kowalska



Spór o ETS nabrał tempa przed unijnym szczytem. Karol Nawrocki apelował o odejście od systemu, a Donald Tusk zapowiedział walkę o zmiany, ale podkreślił, że całkowite wyjście z ETS nie jest możliwe

Zapowiedział też, że w poniedziałek trafi do marszałka Sejmu projekt przepisów w tej sprawie przygotowany przez PiS.

- Składałem w Sejmie projekt uchwały. Pan premier Tusk lubi uchwały. To będzie stanowisko Sejmu, w którym premier Donald Tusk i jego rząd w ciągu 14 dni będzie zobowiązany do przedstawienia projektu przepisów, na mocy których Polska wyjdzie z ETS. Żądam od większości sejmowej podjęcia tej uchwały. Wyjście z ETS to obniżenie rachunków energii elektrycznej dla każdego Polaka o kilkadziesiąt procent - mówił, dodając, że do projektu uchwały dotyczący wyrok polskiego Trybunału

Konstytucyjnego z czerwca 2025 roku w sprawie ETS.

Wydaje się, że między Przemysławem Czarnekim i Pałacem Prezydenckim trwają poważne zawody: kto mocniej przyłoży tym u władzy, pokaże, że nic nie robią, albo robią źle.

Tyle, że polski rząd podjął już działania, by, jak to ujął premier Tusk, „rozbroić ETS” i wpłynąć na dyskusję wokół ETS2

- Polska będzie domagała się specyficznie polskich rozwiązań ws. ETS, który negatywnie wpływa na ceny energii - oświadczył Donald Tusk, odnosząc się do dyskusji przed unijnym szczytem. Podkreślił, że problem związany z cenami energii będzie jego głównym tematem.

- Politycy PiS prężą muskulary i udają, że mają świetne pomysły i że są zdeterminowani, i skutecznie walczą o tanią energię, i coraz częściej słyszemy wezwania, żeby natychmiast opuścić umowy europejskie, w tym ETS - stwierdził premier Tusk.

Przytoczył też wypowiedź byłego premiera Mateusza Morawieckiego z 2023 roku, który ocenił wówczas, że wyjście z ETS nie jest możliwe w prawie europejskim.

- To proponują ci, którzy nie mają wiedzy, albo mają złą wolę w tej kwestii - cytował Morawieckiego szef rządu.

Premier przypominał też wypowiedź lidera Konfederacji Sławomira Mentzena, który

stwierdził, że „jeżeli spojrzymy na relację z Unią Europejską, to Tusk jest bardziej asertywny niż Morawiecki”.

- Tak to wygląda, jeżeli chodzi nie o mówienie, tylko o robienie i tutaj w pełni się zgadzam z tą opinią - zauważył Tusk.

W podobnym tonie wypowiedzi się inni politycy koalicji rządzącej.

- Komisja Europejska mięknie i będą zmiany w systemie ETS - zapowiedział w Radiu ZET Dariusz Klimczak, minister infrastruktury.

Czy Polska powinna skończyć z ETS? - pytał ministra Bogdan Rymanowski.

- UE powinna skończyć z ETS. Powinniśmy podjąć takie działania, które nie będą windowały nam cen energii m.in. Powinniśmy zrobić porządek - stwierdził Klimczak.

Zdaniem polityka, Karol Nawrocki „podcina się” pod sukces rządu, ponieważ „doskonale wie, co kroi się na przyszłej Radzie Europejskiej, że będzie zapowiedź radykalnych zmian w ETS”.

Dariusz Klimczak zaznaczył też, że „to pod presją polskiego rządu KE ugnie się” i zapowiada, że „zmiany mechanizmów będą skutkowały dla zwykłego obywatela, dla przemysłu brakiem destabilizacji i wiadomością, że ceny nie będą wzrastać”.

A wracając jeszcze do projektu SAFE, marszałek Sejmu poinformował w czwartek, co dzieje się z projektem „SAFE o proc.”, czyli projektem złożonym w Sejmie przez prezydenta Nawrockiego.

- Projekt o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych daliśmy do wstępnej analizy do Biura Legislacyjnego i Biura Ekspertyz i Oceny Skutków Regulacji, bo był na to tydzień. Chciałem, żeby to było szybko, żeby nie było zarzutów, że ktoś mrozi projekt. Po informacji, którą dostałem, nie nadaję numeru druku temu projektowi - przekazał Włodzimierz Czarzasty. - Wyjaśniam dlaczego. Po pierwsze są bardzo poważne wątpliwości co do konstytucyjności tej ustawy - kontynuował, wskazując na art. 221 Konstytucji, który mówi, że inicjatywę ustawodawczą w sprawie budżetu, zaciąganiu długu publicznego, udzielenia gwarancji finansowych przez państwo przysługuje wyłącznie Radzie Ministrów.

- Zdaniem naszych prawników projekt prezydenta stoi w sprzeczności z art. 221 Konstytucji. Prezydent nie ma prawa wносить ustawy w tej materii. To jest bardzo poważny argument, z którym trzeba się zmierzyć - podkreślił.

Marszałek Sejmu wskazał też drugą przeszkodę. Jak wyjaśnił, z oceny skutków regulacji i analiz wynika, że poza ogólnym stwierdzeniem, że model finansowania propono-

wany przez prezydenta i prezesa NBP pozwoliłyby zgromadzić co najmniej 200 mld zł do 2035 roku, „nie przedstawiono bardziej szczegółowych, wymiernych informacji dotyczących skutków finansowania funduszu, zarówno po jego uruchomieniu, jak i w dłuższej perspektywie czasowej”.

Następnie Włodzimierz Czarzasty przypomniał, że zabezpieczeniem projektu prezydenta jest zysk NBP.

- Ten zysk pojawi się i będzie mógł być dzielony w maju przyszłego roku. Jeżeli się pojawi, automatycznie działa ustawa, która mówi, że ten zysk zostanie podzielony: 95 proc. dla budżetu państwa, 5 proc. pozostaje w banku. Przypominam, że NBP ma w tej chwili skumulowaną stratę na poziomie 100 mld zł - mówił marszałek. - Skieruję dziś wnioski o szeroko rozbudowane analizy zarówno zgodności tej ustawy z Konstytucją, jak i zabezpieczenia realnego w środki finansowe oraz skutków sytuacji, kiedy NBP nie będzie miał zysku i państwo będzie zadłużone na 200 mld zł, bo o 200 mld zł mówi uzasadnienie tej ustawy - przekazał.

O sprawie wypowiedział się w czwartek także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

- Jestem zwolennikiem prac (nad projektem prezydenta - przyp. redakcja), nawet mimo wad konstytucyjnych, chciałbym, by zostały naprawione, mam nawet pomysł - oznajmił, dodając, że w piątek wieczorem przedstawi koncepcję PSL w tej kwestii. - Przedstawię pomysł mojego środowiska politycznego, jak wyjść z tej sytuacji, co zrobić, żeby więcej pieniędzy trafiło na bezpieczeństwo Polski. Ja jestem, jako minister obrony narodowej, zainteresowany wszystkimi pieniędzmi. Nie przyjmuję alternatyw, tylko uzupełnienie - dodał wicepremier.

Jasno zadeklarował też, że „pomimo kamieni, które są rzucane”, unijny program SAFE będzie realizowany. Podkreślił, że „jak na dłoni widać”, iż pomysł prezydenta został zaproponowany, by „szukać pretekstu” dla niepodpisania ustawy o SAFE. Dodał, że przedstawienie przez Pałac Prezydencki ultimatum „albo SAFE, albo pieniądze z NBP jest nieodpowiedzialne”, a jeśli NBP ma dodatkowe środki, to powinny one niezwłocznie trafić do budżetu i zostać przeznaczone na bezpieczeństwo.

Cóż, należy się spodziewać, że Przemysław Czarnek zaraz odpali działa. Wtórować mu będzie Ryszard Bogucki, szef Kancelarii Prezydenta albo i sam Karol Nawrocki. W końcu wszyscy panowie grają do tej samej bramki.

POLITYKA NA TALERZU. HEJT NA LEWACKI SCHABOWY

Uwielbiana przez klientów mała wege knajpka „Karrotka” w Toruniu mierzy się z hejtem. Cięgi dostaje m.in. za schabowego z seitana. Podobno to zamach na kotleta, tradycję, polskie mięso i kulturową spuściznę. Znają tę melodię także inne wege lokale w kraju

Małgorzata Oberlan



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Prowadzący w Toruniu wege lokal „Chwast Prast Vegetarian Bistro” hejt na dania z seitana uznaje za absurdalny. Sam zaprasza swoich klientów przed Wielkanocą na białą kielbasę z seitana. Natomiast jako organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego zachęca do zakupów swojskich wędlin od gospodarzy. Jedno się z drugim nie kłóci, bo dla niego jedzenie jest albo dobre, albo nie – na pewno nie jest „polityczne”

Abstrakcyjne? A jednak się dzieje! Nie tylko zresztą w Toruniu. Seitana to wysokobiałkowy, wegański zamiennik mięsa, produkowany z glutenu pszenicznego. Produkuje się poprzez wypłukanie skrobi z mąki. Gąbczasty i bezpłciowy w smaku nabiera charakteru we wprawnych rękach kucharzy. Nie od dziś w kuchni wege jest podstawą do przygotowania rozmaitych kotletów, gulaszy, burgerów, dań z grilla.

Czy „schabowy z seitana” – serwowany w toruńskiej knajpce – i wielu innych w kraju – ma polityczne barwy? Według skrajnych ortodoksów: tak. Bo prawomysłowy, prawdziwy i polski schabowy może być tylko jeden – ten z wieprzowiny. Dania z seitana – niech sobie będą – ale niech nie podszywają się

pod nasze dobra narodowe. Żaden schabowy czy mielony z tego roślinnego zapychacza niechaj nie śmie nazywać się tradycyjnie. Nie ma prawa i już! Do tego sprowadzają się te absurdalne hejty.

Oczywiście, niektórzy w atakach idą jeszcze dalej. Kotlet z seitana czy innej roślinnej alternatywy mięsa to dla nich lewactwo, zamach na tradycję kulinarną, polskiego rolnika, hodowcę i producenta mięsa.

Pani Joanna z „Karrotki”: hejt odchorywała

„Karrotka” działa na toruńskiej starówce od 15 lat. To mała restauracja, a może raczej bar – serwuje dania wegetariańskie. Pyszne, domowe, codziennie inne. Kusi nie tylko wege wersjami schabowych

czy mielonych, ale i różnymi pierogami, naleśnikami, zapiekankami, kluskami, zupami.

– Co ważne w naszej historii, większość naszych klientów to osoby jedzące mięso. Po prostu doceniają domową i smaczną kuchnię; często śmiejąc się, że mają dość jedzenia na mieście kebabów – mówi pani Joanna.

Prowadzi swój lokal z pomocą syna. Ma też doraźne wsparcie. W praktyce pani Joanna robi prawie wszystko: gotuje, obsługuje, sprząta, planuje, ogarnia rachunki i zamówienia. Do tego jeszcze codziennie fotografuje danie dnia (zawsze inne!) i pokazuje na Facebooku „Karrotki”. I tutaj właśnie hejt się wlewał. Cięgi ohydne i bezpardonowe dostawała „Karrotka” najczęściej właśnie za to, że śmie schabowego z seitana czy gyrosa z roślinnych produktów nazywać tymi nazwami. Oprócz agresywnych czy wulgarnych komentarzy były też wiadomości wysyłane bezpośrednio do lokalu.

– Ten hejt już odchorywała. „Karrotka” to lata całe mojego życia, a gotowanie to miłość i pasja. Tak łatwo się nie poddam – usłyszeliśmy od pani Joanny pod koniec zimy.

Wtedy wsparciem okazały się rzesze sympatyków, które, po pierwsze, ruszyły na pomoc lokalowi, bo ten, dobity mrozami i opłatami, znalazł się na skraju przeżycia. Ale ogłoszona zbiórka pieniędzy na Zrzutce.pl przyniosła nie tylko materialną pomoc, ale i mnóstwo dobrych słów, wyrazów uznania, pochwał.

Tyle że w marcu problem wrócił...

Absurd do kwadratu. „Pochodzę z bardzo prawnicowego domu”

W Dzień Kobiet pani Joanna zdecydowała się w mediach

społecznościowych wystosować krótki apel. „Proszę o nie-mieszanie polityki i poglądów w nasze jedzenie” – brzmiał jego tytuł.

„Pochodzę z bardzo prawnicowego domu, który nauczył mnie szacunku do innych, mnóstwa miłości, byłam wręcz bombardowana czułością. Jadło się u mnie pyszne ziemniaczki, marchewkę z groszkiem, mizerię, a nawet kotlety sojowe, a te kopytka... (pozdrawiam Mamę). Na przestrzeni lat zauważyłam, że zarówno lewo i prawo stosuje mowę nienawiści. Tak jakby moja praca, schabowe i klopsiki dzieliły talerze. Kuriozum” – napisała pani Joanna, umęczona sytuacją.

I tutaj właśnie docieramy do sedna sprawy. Historia „Karrotki” bowiem to absurd do kwadratu. Absurdalne są nie tylko same ataki na potrawy, ale i fakt, że akurat pani Joanna nikt w środowisku z lewicowymi przekonaniami nie kojarzy. Toruń wielkim miastem nie jest i żadna to tutaj tajemnica, że rodzinnie bardziej restauratorce na prawo niż na lewo. A zbiórkę pieniędzy na ratowanie lokalu założyła klientka, która też anonimowa nie jest – znana jest w mieście z prawicowych przekonań. I nikt z tym większego problemu nie miał, bo do „Karrotki” od lat stołować się przychodziła ludźmi rozmaici: na pyszny obiad, a nie politykować.

„Słyszę i czytam te podłe komentarze (wiadomości). Nie powiem: te miłe sprawiają, że ciepło mi na serduchu. Te gorzkie usuwam. Bo nie można nazwać mojego jedzenia „g...m”. Dziękuję Wszystkim, którzy lubią moje jedzenie i powiem jedno: nie poddam się” – tak kończy marcowy post pani Joanna.

Filip Malinowski: na Wielkanoc będzie kielbasa biała z seitana!

Co robić z takimi hejterami? Odpowiedzieć sobie na takie pytanie musiał już nie jeden lokal gastro. Tyle że w Toruniu akurat dotąd takiej historii jak ta dotyczące „karrotkowego schabu” nie było.

Filip Malinowski, który prowadzi „Chwast Prast Vegetarian

Bistro” w Toruniu, odpowiedział ma taką. – Za pierwszym razem nawet na jakiś agresywny wpis klientowi spokojnie odpowiem. Bo uważam, że każdy ma prawo wiedzieć dokładnie, z czego składa się serwowana potrawa. Jeśli pojawia się hejt, to hejtera blokuję, a komentarze usuwam. W razie przybierania tego na sile natomiast trzeba po prostu sprawę zgłosić policji: hejt się ściga! Najlepiej od razu uczynić to przez prawnika; nie bawić się samodzielnie – mówi. Hejt na schabowego z seitana uważa za absurd. – Nie znam przepisów, które zakazywałyby używania nazw typu „schabowy z seitana” czy „mielony z seitana” – podkreśla Filip Malinowski.

I z uśmiechem dodaje, że jego bistro na Bydgoskim Przedmieściu na Wielkanoc na pewno zaprosi klientów na „kielbasę białą z seitana”. Żadnych hejtów z tego powodu się nie spodziewa. Lokal co prawda działa w dzielnicy, w której od dekad silne jest środowisko kibicowskie, często prawicowo zorientowane. Ale „Chwast Prast” darzone jest sympatią i szacunkiem („Można stolik na noc zostawić i nic nie zginie”).

Od ponad 10 lat Filip Malinowski organizuje na starówce Wolny Jarmark Toruński. Promuje tradycyjnie, uczciwie i lokalnie wytwarzaną żywność – ze swojskimi wędlinami prosto od gospodarza na czele. I na takie zakupy też zaprasza. Jedno się z drugim nie kłóci, bo dla niego jedzenie jest albo dobre, albo nie – na pewno nie jest „polityczne”.

Hejty w kraju: na wege, ale i też wśród wege za „odszczepieństwo”

Z hejtem mierzyć się musiała czy musi niejedna restauracja w kraju. Obelżywymi wyzwiskami i pogrozkami na plakacie, wraz z deklaracją: „Nigdy dość rasizmu i faszystu w Trójmieście” została przywitana w pewien sobotni poranek obsługa restauracji Avocado Vegan Spot w Gdańsku. I był to już drugi atak skrajnej prawicy na tę restaurację. Wydarzenia miały miejsce kilka lat temu

i szerokim echem odbiły się w kraju.

Niestety, akurat w Trójmieście „hejty na wege” się powtarzały. Jesienią ubiegłego roku głośno było o nagłym zamknięciu „House of Seitana”. W nagraniu pożegnalnym prowadzący restaurację wskazał jasno na hejt oraz akty wandalizmu. Seitana był znakiem rozpoznawczym tego lokalu, a zasług w popularyzacji kuchni roślinnej w Trójmieście nikt mu nie odbierze. Tyle że wszystko trwało do czasu...

Ale, uwaga! Hejtować potrafią tak samo boleśnie sympatycy wege. Tak było w Katowicach, w 2024 roku. Wówczas sieć restauracji „Z Liścia” – aby ratować się na rynku – do dotychczasowej wege oferty wprowadziła dania mięsne. I rozlała się naprawdę bolesna fala hejtu!

Pod adresem osób zarządzających lokalami padły takie określenia jak „mordercy” czy „zdradcy”. Na grupach zrzeszających w sieci wegan miano odradzać wizyty w „Z Liścia” i grożono, że o zmianie polityki gastronomicznej dowiedzą się dostawcy zieleniny i pod naporem opinii z sieci zrezygnują z dostarczania produktów.

Ataki były tym bardziej okrutne, że „Z Liścia” to nie zwykła sieć lokali – działają jako przedsiębiorstwo społeczne. Otworzyło je Śląskie Centrum Profilaktyki i Psychoterapii, a pracę w restauracjach znajdowały m.in. osoby, którym trudno odnaleźć się na standardowym rynku pracy ze względu na uzależnienia, problemy życiowe. Uderzono zatem hejtersko w te słabsze ogniwka...

© P

MOŻLIWE SĄ ZMIANY W NAZEWNICTWIE

W październiku 2025 roku Parlament Europejski poparł zakaz używania nazw kojarzonych z mięsem, takich jak „burger”, „kielbasa”, „stek” czy „parówki” dla roślinnych zamienników. Celem ma być ochrona konsumentów przed wprowadzaniem w błąd oraz ochrona tradycyjnych nazw. Zgodnie z decyzją, „mięso” ma oznaczać wyłącznie produkty pochodzenia zwierzęcego. Zakaz taki jednak nie wszedł w życie. Przejść musi jeszcze całą procedurę legislacyjną. (Za: Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego)

– Mowa tutaj o nazewnictwie stosowanym przez producentów, a nie w gastronomii – dodaje Filip Malinowski, restaurator i prezes Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu.



FOT. FACEBOOK/KARROTKA

Jedna z potraw wegetariańskiej restauracji „Karrotka”

„Afterparty” – książka, którą napisała Pani wspólnie z Pauliną Młynarską – właśnie trafiła do księgarni. Paulina Młynarska mówi, że to książka o tym, czego nauczyła was dorosłość. Jakich trzech najważniejszych rzeczy nauczyła Panią?

Dorosłość nauczyła mnie, że w tej chwili nic nie muszę i wszystko mogę. Dorosłość to nie jest stan, w którym cofamy się w czasie i myślimy o tym, co było, tylko cały czas patrzymy w przyszłość. Stąd moje hasło przewodnie: „Allegu i do przodu”. I wreszcie nauczyła mnie, że jest wielką odpowiedzialnością, także za młodsze pokolenie. Ja tę odpowiedzialność na sobie czuję.

Tytuł książki jest przewrotny: czy „Afterparty” oznacza kontynuowanie tej imprezy zwanej życiem, czy może oznacza także sprzątanie po imprezie? Czym dla Pani jest dziś ta druga połowa życia?

Odpowiem pytaniem: co pani lubi najbardziej robić po imprezie? I nie mówię tu o takiej, po której ktoś nie pamięta, że spał w sałacie przez 24 godziny, tylko o fajnej zabawie. A najfajniejszy jest afterek. I my właśnie chcemy udowodnić, że to, co niektórzy nazywają drugą częścią życia, jest równie atrakcyjne; jest imprezą, która dopiero jest przed nami. Bardzo dużo zależy od tego, jak do tego życia będziemy podchodzić, czy będziemy chcieli być ludźmi aktywnymi, jakie mamy nastawienie do życia i jakich wyborów dokonujemy. Okładka naszej książki jest kolorowa, wesoła, pełna radości i z naszej strony też jest radość, przede wszystkim ze wzajemnego spotkania, ale też z tego powodu, że możemy powiedzieć: to jest czas twórczy, czas fantastycznych możliwości, czas zmian, które mogą jeszcze w naszym życiu nastąpić. Nie będziemy pieprzyć głupot pod tytułem: „Sześćdziesiątka to nowa czterdziestka”. Każdy okres ma swoje piękne strony. Każdy czas w naszym życiu może nam dawać satysfakcję. I do tego namawiamy nasze czytelniczki i naszych czytelników.

Na czym Pani zdaniem polega dojrzałość? Co ona daje?

Dojrzałość dała mi mądrość, doświadczenie, duży spokój i konsekwencję w tym, co robię. Dała mi też szansę na nową drogę życia. To, że jako człowiek dojrzały podejmowałam nowe decyzje zawodowe, że zaczęłam jeszcze inną drogę zawodową, jest właśnie efektem mojej dojrzałości. Myślę, że wcześniej może bym się tego bała. Teraz pomyślałam sobie: jeśli się

O dojrzałości bez pudru, która zabiera część sprawności, ale daje spokój, doświadczenie i wolność. A także przekonanie, że kobieta nie musi już nikomu niczego udowadniać, żeby mieć prawo do własnego głosu, pracy, przyjemności i sensu. – Nic nie muszę i wszystko mogę – mówi Dorota Wellman

Anita Czapryn



Dorota Wellman: Dojrzałość dała mi mądrość, doświadczenie, duży spokój i konsekwencję w tym, co robię

DOROTA WELLMAN: NIE DAŁAM SIĘ PRZEFORMATOWAĆ. JESTEM TWARDĄ BABKĄ

uda, to świetnie, jeśli się nie uda, to opanuję pewne umiejętności, dowiem się wielu rzeczy, które i tak przydadzą mi się w pracy. Wszędzie znalazłam pozytyw. Dojrzałość to także myślenie o innych ludziach, odpowiedzialność za nich, za relacje. Naprawdę uważam, że w tej książce chcieliśmy powiedzieć wiele ważnych dla nas rzeczy. Nie będziemy nikogo pouczać. Postawiłam na relacje i nie mówię o relacjach miłosnych czy

romantycznych, tylko o relacjach w ogóle; tych, które są obecne na przestrzeni naszego życia. One są ważne, ważni są ludzie obok mnie, ci, z którymi pracuję – na tym też polega dojrzałość, że szanuję te relacje, lubię je i dbam o nie bardziej niż kiedykolwiek.

O jakiej innej drodze zawodowej Pani mówi? Skończyłam studia, które dotyczą różnych aspektów biznesu. Zajmuję się biznesem,

wiedzą o biznesie, którą dzielę się z innymi, różnorodnością, inkluzywnością, marką osobistą. To rzeczy, które mnie pasjonowały. Interesowały mnie hasła wywieszane na firmowych sztandarach, jak różnorodność. W wielu korporacjach się o tym mówi, ale ja chciałam wiedzieć dokładnie, jak to się przekłada na działanie firm. Co naprawdę robimy, żeby ta różnorodność dawała wartości nie tylko ekonomiczne, ale przede wszystkim kre-

atywne. Dlaczego ważna jest inkluzywność, czyli poczucie, że w pracy jesteśmy na swoim miejscu, że możemy mówić swoim głosem i że nie będziemy się tego bali. To tematy, które mnie interesowały jako dziennikarkę, ale rozwinęłam też swoje umiejętności i kompetencje w tej dziedzinie, żeby rozmawiać i dyskutować z innymi ludźmi na ten temat, żeby robić z tego kolejną nitkę moich zawodowych działań. To jest w tej

chwili, moim zdaniem, rzecz, która pochłania mnie równie mocno jak dziennikarstwo. Chcę spotykać się z ludźmi, jeździć po Polsce, być w mniejszych i większych firmach, chcę usłyszeć, co mówią ludzie poza warszawską bańką. Jak się tworzy mniejsze i większe biznesy z sukcesem, co na ten sukces się składa. To jest dla mnie nowa umiejętność.

Co dorosłość zabrała? I czy zabrała coś bezpowrotnie?

Zabrała sprawność fizyczną. Nie będziemy przecież tego ukrywać. Wielu rzeczy nie mogę już zrobić dlatego, że nie jestem tak sprawna, mając 65 lat, jak byłam, mając 30.

Przecież Pani wygląda na 30 lat!

Dziękuję, to największy komplement, jaki może mi pani dzisiaj dać. Ale prawda jest taka, że kiedyś o moim wieku myślało się jak o starości. Takie osoby widziało się jako nieaktywne zawodowo. A ja jestem aktywna na wielu polach. Co więcej, sama sobie te pola znajduję i chętnie je orzę. Ta dorosłość zabrała mi też część takiego myślenia, że jestem wyłącznie odpowiedzialna za innych. Mam dorosłego syna, więc to też jest częściowe zdjęcie tej odpowiedzialności, bo on żyje już swoim życiem. Oczywiście przy naszym wsparciu, pomocy i stałym kontakcie. Ale ja mam teraz troszkę lżej. Mogę z tej straty wyciągnąć coś dobrego. Mogę zrobić coś dla siebie bez poczucia, że kradnę czas swoim bliskim, że powinnam zrobić coś dla innych. Mogę sobie pozwolić na taki moment, kiedy zajmuję się tylko sobą, albo się rozwijam, albo się dopieszczam, albo sprawiam sobie przyjemności, albo robię rzeczy, na które wcześniej nie miałam czasu. To też jest część tej straty, którą na pewno odczuwam. Lubiłam być odpowiedzialna za całą moją rodzinę, nosić ją na barkach, czuć ten ciężar. Ale teraz już nie muszę tego robić.

W książce rozmawiacie też panie o tym, że kobiety dojrzałe wchodziły w czas mocy. Co Pani zdaniem jest tą mocą kobiety dojrzałej po pięćdziesiątce? Wcześniej słyszałam publiczne wypowiedzi różnych kobiet, że to jest taki wiek, kiedy wchodzi się w strefę niewidzialną.

Więc co jest tą naszą mocą? Myślę, że naszą największą mocą, której nie doceniamy, jest doświadczenie i umiejętności. Powinniśmy robić wszystko, żeby dzielić się nimi z innymi. Nie zabierzemy tego do grobu. Jeśli nie będziemy współpracować z młodym pokoleniem, jeśli nie znajdziemy

w tym przyjemności i radości, że coś mamy, coś umiemy, że możemy komuś skrócić drogę, ułatwić życie, to będziemy miały to tylko dla siebie. A przecież nie o takie egoistyczne myślenie chodzi. Myślę, że naszą mocą jest też samoświadomość. Wiemy, czego chcemy, a czego nie zrobimy. Potrafimy bardzo wyraźnie powiedzieć: „Nie”. I jak mówi Paulina w książce, „nie” to jest całe zdanie. To jest decyzja. Dojrzałość jest pięknym okresem, kiedy naszą mocą staje się możliwość samorozwoju. Jest w nas siła. Jako społeczeństwo się starzejemy i jest dużo dojrzałych kobiet, więc nie lekceważcie nas jako siły; również siły społecznej, w działaniach politycznych, siły nabywczej. Nie jesteśmy niewidzialne. My mamy władzę w rękach.

Kiedy mówi Pani, że sama sobie te pola do orki znajduje, to ja też tak chcę. Jak to się robi? Nie dopuszczam, podobnie jak Paulina, bo mówię tu za nas dwie, procesu starzenia się mózgu. Po pierwsze, uczyć się nieustannie rzeczy, które mogą mi się przydać, ale niekoniecznie muszą. Po prostu poszerzamy wiedzę. Powtarzamy z Pauliną, że mózg jest mięśniami i musi się ćwiczyć na siłowni umysłowej. Musimy go dopalać różnymi rzeczami. Nie tylko piciem trzech litrów wody, zalecanych przez wszystkich mądrych w internecie i poza nim, ale własnie wiedzą, ciekawością świata, tym, że zbieramy informacje, że chcemy wiedzieć, chcemy zrozumieć nowy świat, na przykład świat nowych mediów, świat sztucznej inteligencji. Nie możemy się zamykać. Jeśli tak robimy, jeśli mamy głód życia, wiedzy i samorozwoju, to na pewno znajdziemy to pole, które będzie chociażby naszą pasją, albo naszą nową pracą, albo nową szansą na poznanie i zrozumienie czegoś zupełnie nowego, nowej dziedziny. Musimy ten mózg nieustannie stymulować. Nie rozwiązuje krzyżówki, ktoś zaczyna studia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku - fantastycznie. Ktoś oddał się podróżom i się rozwija, poznając świat - wszystkie te metody są dobre. Nie wolno się poddawać. Inaczej będziemy powtarzać to zdanie, którego szczerze nienawidzę: „Za moich czasów to było łatwiej”. Główna prawda. Jeśli ktoś tak mówi, a jest w moim wieku, to doskonale wie, że w czasach mojej młodości wcale lepiej nie było. Teraz jest dobrze. Mamy możliwości, edukacja jest w naszym telefonie, rozwój jest w naszym telefonie. Możemy wykorzystać media społecznościowe w dojrzałym wieku, tworząc nowy biznes albo przekazując fantastyczne

treści. Nie tylko takie: „Przyklej sobie plaster na czole i nie będziesz miała zmarszczek”. Mamy wiele szans i możliwości, tylko często po nie nie sięgamy.

Zawsze tak Pani miała, że chciała żyć według własnego scenariusza? Były momenty, kiedy chciało Pani uczyć, wcisnąć w jakiś gorset? To były krótkie momenty, bo jestem dosyć stanowcza i od dzieciństwa tak mam. Ale były próby formowania mnie według czyjegoś widzimisie, próby regulowania charakteru, który mógł się komuś nie podobać. Tylko że ja się nie poddawałam. Z pełnym przekonaniem, że muszę robić to, co uważam za sensowne, i że muszę czuć przyjemność z tego, co robię. Więc nikt niczego mi nie narzucał. Teraz jest taki etap, że chyba nikt do mnie z czymś takim nie podchodzi. A jeśli podchodzi, to po to, żebyśmy rozmawiali, dyskutowali, wymieniali się argumentami i doszli do porozumienia, ale nie narzucając nic nikomu. Staram się tego nigdy nie robić. Myślę, że osoby, które ze mną współpracują, dobrze na tym wychodzą.

Ważniejsze od poczucia własnej wartości jest poczucie sensu. Płynie on z działania, relacji, z bycia częścią świata. Jest Pani osobą publiczną i gdyby nie osiągnęła Pani sukcesu, to brak sensu bardziej by bolał? W moim życiu w ogóle, niezależnie od sukcesu czy jakiegokolwiek mojej społecznej pozycji, po prostu poszukuję sensu. Szukam go w pracy, w telewizji. Co nie jest łatwe, jak pani doskonale wie, bo w tej chwili można zrobić program o dupie Maryni, która wyjechała na wyspę i pokazuje cycki. Tylko że to nie byłby program, który dawałby mi poczucie sensu. Jestem człowiekiem, który szuka sensu w pracy, w działalności społecznej, charytatywnej. W ogóle w życiu, uważam, należy poszukiwać sensu. Samo życie dla życia, dla jedzenia, wydalania, dla bycia biologicznego mnie nie interesuje. Szukam sensu w działaniu i wtedy mam wrażenie, że moje życie nie jest chwilowe, nie jest wiatrem, który przewiewa i leci dalej. Pracując i współpracując z kobietami w Polsce, czuję sens w tym, żeby mówić o ważnych rzeczach, rozmawiać, dyskutować, bo wzajemnie się rozwijamy. Może komuś takie spotkania wydałyby się banalne, ale komuś innemu da sens zmiany, sens myślenia społecznego o społeczności, w której żyje. Może też zmieni swoje życie. Nie mówię, że jestem coachem i terapeutką, bo ich w sumie nie trawię,

kiedy uczą nas żyć. Ale może dla kogoś nasz przykład może stanowić początek poszukiwania sensu dla własnej działalności, twórczości czy życia w ogóle. Życie bez sensu nie ma sensu.

Pisze pani o tym, że w polskich mediach wciąż rządzi patriarchy, kobiety bywają sprowadzane do roli pindy przy paprotce. Stawiacie diagnozę, że kobiecie media wycofały się z trudnych, równościowych tematów. Jak dzisiaj kobiety są w mediach uczasane? Czy są jakieś subtelne metody? Nie mam takiego poczucia, bo w lekkim, łatwym, rozrykowym programie porannym mogę poruszać wszystkie te tematy i nikt mi tego nigdy nie zabronił ani nie zakazał. Poruszamy tematy, które czasami nawet bulwersują naszych widzów, ale uważamy, że nawet w takim przekazie, gdzie jest trochę wiadomości, trochę rozrywki, ale są też sprawy społeczne, istotne dla kobiet, można te tematy podejmować. Jeśli chodzi o media, to mamy tu z Pauliną lekką niezgodę, bo ja uważam, że w mediach jest coraz więcej kobiet. Proszę zobaczyć, jak prężnie działają - TVN jest świetnym tego przykładem. Szefową biznesu, prezesem naszej korporacji jest kobieta, Katarzyna Kieli, a szefową programową jest Lidia Kazen. To dwie kobiety, które w tej chwili trzęsą i rządzą TVN. Ale nie ma sensownych programów dla kobiet. Pojawiają się takie programy, jak „Babski biznes” w TVN Style, który widzi sens pomagania kobietom w tworzeniu małych biznesów, ale nie ma programów, które tworzyłyby środowisko, społeczność, jak kiedyś, moim zdaniem, tworzyło je „Miasto kobiet”. I nie tylko w moim wykonaniu, bo przecież było wiele prowadzących, ale mówiłyśmy o rzeczach istotnych dla kobiet. Nie unikałyśmy tematów trudnych, tworzyłyśmy pewien rodzaj grupy nacisku w ważnych sprawach, o których zapominali rządzący. Niestety, prognozy i pogody polityczne wpływają na to, że programów tego typu jest coraz mniej. Mamy świadomość, że nasze działania nie przyniosły skutku, że nasze czarne parasolki, wystąpienia publiczne, liczne zgromadzenia, protesty, składane projekty ustaw nie przechodzą. Myśmymy trochę zniechęceni. Szkoda, że nie powstały partie, które będą promować te wartości, które będą stały za kobietami. Szkoda, że w dalszym ciągu kobiet w rządach firm jest bardzo mało. Myślę, że to jednak wróci. Jesteśmy na tyle mądre, że będziemy wiedziały, że trzeba znowu zebrać w sobie siły i od nowa walczyć o to, żeby

w mediach były obecne te tematy, a nasze sprawy, o których decydują obcy faceci siedzący na Wiejskiej, stały się sprawami pierwszej wagi, sprawami, o których się dyskutuje i mówi. I za którymi nie boją się stanąć także mężczyźni. Mam wrażenie, że teraz mężczyźni nie stają za kobietami, bo się boją. A ja trochę nie lubię.

Gdyby miały pani dzisiaj stworzyć „Miasto kobiet”, to jakich tematów by w nim nie było? Jakiego języka? Czego nie wpuściłybyście już na antenę? Na przykład żadnych głupich pomysłów, które przez chwilę się pojawiały, a przeciwko którym ostro protestowałyśmy, czyli poszukiwania taniej sensacji. Zrobiłyśmy jeden taki odcinek, pod naciskiem ówczesnego producenta, i żałujemy tego do tej pory. Natomiast ja raczej wolałabym mówić o tym, co by było dzisiaj. Rozmawiałybyśmy o rzeczach, które dotyczą bardzo wielu osób. Na przykład o preparatach typu Ozempic, Mounjaro i innych, stosowanych w najwyższych dawkach jako sposób na odchudzanie. Czy to jest dobry pomysł i jakie będą tego konsekwencje. Mówiłybyśmy o tym spokojnie, nie po to, żeby krytykować kogoś, kto to robi, tylko żeby społecznie uświadamiać, jak to działa. Na pewno mówiłybyśmy o młodym pokoleniu i o braku edukacji zdrowotnej, która została również odrzucona przez rodziców. W związku z tym za chwilę naprawdę będziemy mieli bardzo duży problem. Rozmawiałybyśmy też o braku edukacji wśród młodych ludzi, w tym wśród młodych kobiet, o zagrożeniu HIV, o którym dziś już prawie się nie mówi, jakby się rozplęnęło w powietrzu. Jeszcze środowiska LGBT od czasu do czasu przypominają, że takie zagrożenie istnieje, ale ono istnieje nie tylko z powodu ryzykownych kontaktów seksualnych. Mówiłybyśmy też o różnych internetowych „cudach”: czy naprawdę można spać w silikonowych plastrach, które prostują zmarszczki bez użycia botoksu. Rozmawiałybyśmy o wielu rzeczach, pokazując opinie ekspertów, bez wyśmiewania. Zresztą „Miasto kobiet” nigdy nie polegało na wyśmiewaniu. Chodziłoby raczej o analizę, szukanie prawdy w świecie fake newsów, w świecie sztucznej inteligencji, która może mnie stworzyć na nowo i będę śpiewała, tańczyła i całowała się z Maserakiem. To mógłby być taki punkt, w którym szukamy wsparcia dla naszych poglądów, słuchamy innych opinii, dowiadujemy się czegoś, co może nam się w życiu przydać. Bardzo mi takiego programu brakuje.

Jakie są szanse, żeby taki program, jak „Miasto kobiet”, reaktywować? To pytanie do naszych władz. Zresztą można by o wiele rzeczy zapytać władze różnych telewizji, nie tylko TVN-u. Możemy o to zapytać też Polsat i telewizję publiczną, która również powinna takie programy robić. Gdzie jest program dla kobiet tego typu? Gdzie są programy o książkach, które znikają jak grzyby zimą? Gdzie są programy poświęcone wysokiej kulturze? Świat zajął się głupotą i obrazkiem, a przecież jest tyle treści do opowiedzenia.

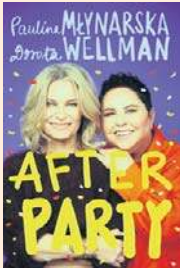
Bardzo dobrze czytało mi się ten rozdział w książce, który dotyczy relacji i tego, że nie wszystko jest w nich łatwe. Że seks też może być trudny. Jak według Pani wygląda dojrzała intymność? Co dzisiaj jest erotyczne, kiedy ciało się zmienia? Oczywiście, po pierwsze, jest to erotyczność w zaniku, to znaczy sami rezygnujemy z tej sfery, mając pełną świadomość naszego starzejącego się ciała. Uważamy, że nie należy się już pokazywać, w związku z tym intymność również nie będzie miała miejsca, bo bez ciała, dotyku, czułości, pieszczoty nie będzie erotyzmu. Chyba że ktoś uwielbia uprawiać wyłącznie erotyzm słowny, ale tego nie da się zrobić do końca. Tymczasem potrzebujemy czułości, bliskości, niezależnie od wieku. Mamy swoje potrzeby, mamy marzenia erotyczne. Niech mi ktoś nie powie, że ich nie ma. Niech ktoś nie mówi, że czasami nie zamyka oczu i nie myśli o jakimś pięknym młodym aktorze, którego zobaczyliśmy na ekranie, także w kontekście erotycznym. To nie mija, to nie przechodzi. To nie jest grypa. Czułość, miłość, wyrażona przez dotyk, drapanie po plecach, jest nam potrzebna. Seks może już nie będzie Kamasutrą, w której założymy nogę na głowę i jeszcze w tym samym czasie osiągniemy orgazm. Możemy go nie osiągnąć, ale będziemy blisko drugiej osoby. Jeżeli zaczniemy rezygnować z tych relacji, będziemy się od siebie oddalać. A kiedy oddalamy się fizycznie, oddalamy się też psychicznie. Nam drugi człowiek jest potrzebny. Czasami pary w programie, który prowadzi w Marcinem Prokopem, mówią: „Naszym erotyzmem było przytulenie na łyżeczkę”. I ja to rozumiem. Jestem w tym wieku, kiedy też tak bywa. I to także jest jeden z objawów naszej czułości i miłości erotycznej. Ale nie poddawamy się presji, że ciało ma być sprężyste, piękne, wypracowane, że nikt nie ma brzuszka i nikt nie ma problemów z erekcją. Nawet jeśli pojawia się problem

z erekcją czy z osiągnięciem orgazmu, to wciąż zostaje to, co jest przytuleniem, głaskaniem. Kochajmy się przez dotyk. Zmienia się rodzaj erotyzmu, ale on nie przestaje istnieć, nie umiera.

Co uważa Pani za luksus w drugiej połowie życia? Moim największym luksusem jest to, że mam bardzo bliskie relacje z moim synem, że jesteśmy w stałym kontakcie, że wspólnie robimy podcast. To jeden z powodów, dla których go robimy, bo chcemy być z sobą blisko, chcemy mieć ten kontakt. To, że mam grono stałych przyjaciół i że pozyskuję nowych, mimo że mówię się, iż w drugiej części życia już się tego nie robi. To nieprawda. Jeśli się chce, to także w tym wieku można znaleźć nowe relacje. Mogą być głębsze, mogą być po prostu znajomości, ale warto to robić. To jest mój luksus: że mam wokół siebie takich ludzi. Moim luksusem jest także świadomość, że jeżeli przestanę pracować w telewizji, a to nie jest najważniejsza treść mojego życia, choć daję mi dużo możliwości, to będę potrafiła się w tym życiu odnaleźć. Będę robiła coś w internecie i na pewno tam też się odnajdę, nauczę się nowych rzeczy. To luksus myślenia, że jeśli chcę być aktywna, to mam możliwości. Luksusem jest też to, że pracuję, że mam pieniądze i sama je zarabiam. Jestem niezależna: ani od ZUS-u, ani od partnera. Jestem z tego dumna. Pracuję od czternastego roku życia i uważam, że to jest powód do chwalenia się. Poradziłam sobie. Posłuchałam mojej mamy, która mówiła: „Kobieta zawsze powinna mieć swoje pieniądze i nigdy nikogo o nie nie prosić”. I ja jestem w tej luksusowej sytuacji.

Za co by sobie Pani podziękowała? Za to, że nie dałam się zreformatować. Nie dałam się złać. Że jestem sobą, choć czasami dostaję za to w dupę. Ale ja mam bardzo twardy tyłek. Więc za to sobie dziękuję, że jestem twardą babką.

KSIAŻKA



Paulina Młynarska, Dorota Wellman, „Afterparty”, Wydawnictwo Znak Literanova

DALEKO OD SZOSY, CZYLI HISTORIA Z ŻYCIA WZIĘTA (DO TELEWIZJI)

Pół wieku temu Telewizja Polska wyemitowała pierwszy odcinek serialu „Daleko od szosy”. Natychmiast podbił serca telewidzów. Wielu z nich odnalazło w opowieści o Leszku, ambitnym chłopcu ze wsi, obraz swojego awansu społecznego. Większość zdjęć do serialu nakręcono w Łodzi i okolicach, ponieważ czyniąc samo miasto bohaterem trzeciego planu.

Anna Gronczewska

To opowieść o Leszku, chłopaku ze wsi, bez wykształcenia, który zakochuje się w Ani, studentce z Łodzi, porzucając Bronkę, dziewczynę z jego wsi. Została nakręcona na podstawie powieści łódzkiego pisarza Henryka Czarneckiego.

Widzowie szybko pokochali „Daleko od szosy”. W sobotnie wieczory przed telewizorami gromadziły się całe rodziny. Początkowo serial nie wszystkich zachwycił. Listy zwolenników i przeciwników „Daleko od szosy” napływały do łódzkiego Teatru im. Stefana Jaracza oraz Teatru Nowego, w których występowały główni bohaterowie serialu – Krzysztof Stroiński oraz Irena Szewczyk.

„Od pierwszego odcinka poczułam sympatię do Ani – pisała jedna z fanek serialu. – A chyba dlatego, że przypomniała moje szczenięce lata. Też z początku nie wiedziałam czego chcę, ale później, kiedy dojrzałam, było już za późno”. Nie brakowało też przeciwników „Daleko od szosy”.

„Już dawno wszyscy, których znam (a jest dużo takich osób, bo w szkole, poza nią, w domu) zastanawialiśmy się, co skłoniło reżysera filmu do obsadzenia głównej roli męskiej takim nieciekawym aktorem, słabym, miernym” – pisał kilkunastoletni telewidz.

Serial nie zyskał też sympatii u jednego z mieszkańców Bielska Białego.

– Na ten serial można tylko kląć, wściekać się, w końcu wyłączyć telewizor, by nie oglądać tej durnej akcji, tego nieustannego lizania się! – oburzał się telewidz. – Ostatnio już doszło do położenia tej Ani w łóżku, z Leszkiem oczywiście. Chyba ten serial wyprodukowano tylko dlatego, by zagiglować do związków jak ten, co się tu kroi. Nic dziwnego, że matka jest contra. Żadna inteligentna dziewczyna i z dobrego domu nie chciałaby takiego Leszka. Ani nawet Krzysztofa S.



Krzysztof Stroiński i Sławomira Łozińska stworzyli niezapomniane postacie Leszka i Bronki. Od tych kreacji trudno było im się uwolnić w aktorskiej karierze

Leszek nie był z Łodzi, ino ze Śląska

„Daleko od szosy” przyniosło wielką popularność grającym w nim aktorom. Ich losy ułożyły się bardzo różnie. Leszek Górecki grał Krzysztofa Stroińskiego, który był wtedy aktorem łódzkiego Teatru im. Stefana Jaracza, choć pochodził ze Śląska. Do Łodzi przyjechał na studia do Szkoły Filmowej, którą ukończył w 1972 roku. Miał wtedy 22 lata. Gdy dostał propozycję, by zagrać Leszka, był mało znanym aktorem. Miał za sobą główną rolę w filmie „Pójdiesz ponad sadem”.

– Reżyser Zbigniew Chmielewski zaprosił mnie do epizodu w serialu „Dyrektorzy”, bo chciał mnie wypróbować – wyjaśniał Krzysztof Stroiński „Dziennikowi Łódzkiemu”. – Zdecydował, że zagram w „Daleko od szosy”.

Krzysztof Stroiński wiele razy musiał się tłumaczyć dlaczego jego bohater posługuje się takim prostym językiem. Dziś to wielki atut filmu, ale okazuje się, że zaraz po premierze wielu widzów to denerwowało. Leszek często mówił: „ino”. Do legendy przeszło wypowiedziane przez niego: Sie panie częstują, na żądanie raz można.

– Znam wielu ludzi, którzy jak Leszek mówili „ino” czy „wdepnąłem tu na ciastko” – tłumaczył „Dziennikowi Łódzkiemu” Krzysztof Stroiński. – Rodzajowość wiejskiego języka została w tym filmie specjalnie stworzona i zawiera tylko kilka słów sygnałów, by umieścić tę wieś w obszarze, gdzie wpływy miasta nie są silne, gdzie ludzie mówią takim językiem. A Leszek pochodził właśnie z takiej wsi. Poza tym wszystko, co tutaj się dzieje, zostało oparte o przeżycia prawdziwych bohaterów. Naprawdę jest taki Leszek, Ania, Bronka. Jest to rzeczywiście historia z życia wzięta.

Niedługo po premierze serialu Krzysztof Stroiński nie narzekał, że brał udział w takiej produkcji.

– Bardzo wiele osób ostrzegało mnie, że taka rola zbyt wiąże aktora z określoną postacią, że odcina go od innych propozycji – mówił Stroiński. – Ja nie otrzymuję takich ilości propozycji filmowych i nie miałem zbyt wiele do stracenia. Zainteresowała mnie postać. Istniała szansa zbudowania jej. I chciałem z tego skorzystać...

Zyskał ogromną popularność. 59-letni Dariusz Kuczyński, mechanik samochodowy

z Łodzi, opowiada, że kiedyś ze szkołą, chyba już w technikum, poszedł do Teatru im. Jaracza. Nie pamięta tytułu spektaklu tylko to, że grał w nim Krzysztof Stroiński.

– Gdy pojawił się na scenie, to cała widownia skandowała: Leszek, Leszek! – wspomina Darek.

Jak ciężko uciec od Leszka

W 1978 roku, a więc dwa lata po premierze „Daleko od szosy”, Krzysztof Stroiński wyjechał z Łodzi. Od tej pory można go oglądać na deskach warszawskich teatrów. Dziś jest jednym z najpopularniejszych polskich aktorów. Był czas, kiedy miał dość roli Leszka Góreckiego. Dziś podchodzi do niej z dystansem.

– Nie pomogła, a przeszkodziła – mówił w wywiadzie dla „Dziennika Gazety Prawnej”. – Odbiór był dwuznaczny. Wtedy seriali robiło się niewiele, więc ten gatunek nadawał się do krytykowania, zwłaszcza jeżeli dotyczył sytuacji robotniczo-chłopskiej, niewygodnych społecznych aspiracji i krzewienia optymizmu. To paradoksalnie okazało się siłą serialu. Zyskałem sympatię i rozpoznawalność, ale straciłem kontakt z filmem i miałem długą przerwę. Wróciłem fil-

mem Macieja Dejcera „300 mil do nieba” pod koniec lat 80. W dziesięć z tamtych lat starzeją się razem ze mną i rozpoznają mimo zmiany aparycji.

Ania wychodzi za mąż dwa razy w tygodniu

Anię, wielką miłość, a potem żonę Leszka Góreckiego gra łódzianka Irena Szewczyk. Gdy dostała tę propozycję, miała 29 lat, a rok wcześniej skończyła łódzką Szkołę Filmową. „Daleko od szosy” nie było jej filmowym debiutem. Oglądaliśmy ją między innymi w „Rzeczpospolitej Babskiej” czy „Milionie za Laurę”. Do „Daleko od szosy” trafiła przez zdjęcia próbne.

– Cieszyłam się, że to serial – opowiadała w latach 70. „Dziennikowi Łódzkiemu” Irena Szewczyk. – Ale nie zastanowiłam się nad tym, że po pierwszym, drugim odcinku przyjdzie trzeci, szósty. W ciągu jednego dnia będę grać maturzystkę i matkę. Trzeba było się szybko przeistaczać. Dla mnie wszystko działo się w ciągu kilku miesięcy, od stycznia do lipca. Najbardziej bałam się trzeciego odcinka. Był to moment, w którym zaczynałam konkurować z Bronką.

Irena Szewczyk, która była wtedy aktorką łódzkiego Teatru Nowego, mówiła że przenosiła wiele zachowań ze swego prywatnego życia do życia Ani i odwrotnie.

– Mój prywatny ślub odbył się na tydzień przed filmowym – zdradzała. – W filmie dostaje pierścionek od ojca, we własnym – od teściowej.

Co ciekawe, tą teściową była nieżyjąca już Krystyna Bobrowska, wieloletnia prezes Towarzystwa Przyjaciół Łodzi.

Irenie Szewczyk rola Ani przyniosła wielką popularność. – Miła pani w sklepie z gospodarstwem domowym obiecała odłożyć mi komplet zagranicznych garnków, gdy jej powiem jak skończy się serial – mówiła „Dziennikowi”.

W 1978 roku wyjechała z Łodzi. Zaczęła grać w warszawskich teatrach. Ale w 1984 roku powróciła do rodzinnego miasta

i Teatru Nowego. W 1994 roku pożegnała się z aktorstwem. Skończyła pedagogikę na Uniwersytecie Łódzkim. Obroniła doktorat, zrobiła habilitację. Dziś jest profesorem nadzwyczajnym łódzkiej uczelni. Dr hab. Irena Szewczyk-Kowalewska to wykładowca Pedagogiki Przedшкоlniej i Wczesnoszkolnej Uniwersytetu Łódzkiego.

Wiejska dziewczyna prosto z Warszawy

Niezapomnianą Bronkę, wiejską dziewczynę Leszka, zagrała Sławomira Łozińska. Do dziś jest znaną aktorką. Była nawet dyrektorem Teatru Ate-neum. Mogliśmy ją oglądać między innymi w serialu „Barwy szczęścia”. Wiele lat była żoną Janusza Olejniczaka, pianisty, laureata Konkursu Chopinowskiego z 1970 roku.

Sławomira Łozińska miała 23 lata, kiedy dostała rolę w „Daleko od szosy”. Choć urodziła się w Warszawie to wspaniale zagrała wiejską dziewczynę. Chyba każdy pamięta scenę w której Bronka je czereśnie...

– Przez mniej więcej 20 lat miałam dość kojarzenia mnie tylko z tą jedną postacią – mówiła w wywiadzie dla „Tele Tygodnia” Sławomira Łozińska. – Ale potem pomyślałam sobie, że coś w tym musi być, skoro ludzi ta rola tak niezmiennie bawi, wzrusza i ciekawi. Z pokorą i radością powróciłam do opowieści o Bronce i myślę, że tak już będzie zawsze.

Aktorką nie jest już natomiast Barbara Burska, która grała Zośkę, jedną z przyjaciółek Ani Góreckiej.

Tragicznie potoczyły się losy drugiej z jej serialowych koleżanek, Wieśki. Zagrała ją Anna Blandyna Szczepaniak, nazywana przez kolegów Blanką. W „Daleko od szosy” zagrała jedną ze swych pierwszych ról. Zapowiadała się na dobrą aktorkę. Życie zweryfikowało te plany.

Jeszcze na studiach w warszawskiej szkole teatralnej związała się z Andrzejem Strzeleckim, planowali ślub, ale do niego nie doszło. Wszystko przez nową miłość. W Teatrze Polskim w Warszawie poznała aktora Andrzeja Antkowiaka. Był od niej starszy o 15 lat. Młoda aktorka oszalała z miłości. Nie przeszkadzało jej to, że był żonaty i lubił za często zaglądać do kieliszka. Alkohol sprawił, że stracił pracę w Teatrze Polskim w Warszawie. Zmarł nagle w styczniu 1979 roku. Wcześniej zdążył się dla niej rozwieść. Młoda aktorka popadła w depresję. 2 marca wyskoczyła z okna jednej z warszawskich kamienic. Miał 28 lat.

O tych dramatach nie wiedzą lub nie pamiętają widzowie, którzy dalej z przyjemnością oglądają kolejne powtórki odcinków „Daleko od szosy”. Szczególnie w Łodzi, gdzie śledząc losy bohaterów, jednocześnie z sentymentem przypominają sobie miasto sprzed 50 lat.

CAŁA ZIMA BEZ SŁOŃCA

Od 26 listopada do 19 marca każdego roku dawna osada Budniki w Karkonoszach pozbawiona jest promieni słonecznych. Wszystko przez ukształtowanie okolicznych gór. Każdego roku też grupa pasjonatów organizuje powitanie Słońca w Budnikach

Przemysław Kaczalko

Budniki (niem. Forstbauden lub Forstlangwaser) to dawna niewielka osada górską położona na wysokości 850-900 metrów n.p.m. na północnych stokach Kowarskiego Grzbietu, nad potokiem Malina. Dziś miejsce to stanowi skrzyżowanie szlaków turystycznych (zielonego z Okraju do Wilczej Poręby i żółtego ze Skalnego Stołu do Kowar).

Powstali z wojny

Osada powstała w okresie wojny 30-letniej (1618-1648), gdy mieszkańcy okolicznych miejscowości - głównie Kowar, Karpacz i Wilczej Poręby - uciekali przed wojennym spustoszeniem w górskie lasy. Początkowo były to szałas i budy leśne, które z czasem przekształciły się w stałe zagrody. Mieszkańcy

utrzymywali się z hodowli bydła, produkcji serów, wyrębu lasu, a w XIX wieku z przemytu tytoniu i tabaki przez granicę austriacko-pruską (słynna Tabaczana Ścieżka).

Przez wieki Budniki należały do dóbr magnackich (w tym hrabiów Schaffgotschów z Cieplic) i podlegały gminie Gebirgsbauden (obecny Karpacz Górny). W szczytowym okresie (połowa XIX w.) mieszkało tu około 70-80 osób, a liczba budynków wynosiła maksymalnie 13, w tym dwie gospody i schronisko turystyczne „Zur Forstbaude”. Działała tu także filia szkoły ewangelickiej.

Ze względu na położenie w cieniu stromych stoków zimą promienie słoneczne nie docierały do większości zabudowań przez ponad trzy miesiące - od końca listopada do połowy marca. Ta cecha wyróżniała Bu-

dniki wśród innych karkonoskich osad.

Po 1945 roku osada najpierw stała się schronieniem dla szabrowników i maruderów. W latach 1947-1948 dotarli pierwsi polscy osadnicy (początkowo kilka osób, głównie kobiet). W 1948 roku było tu już 20-22 stałych mieszkańców, a część domów przejęła organizacja studencka „Bratnia Pomoc” z Wrocławia, tworząc ośrodek wypoczynkowy dla studentów oraz byłych więźniów obozów koncentracyjnych i pracy.

Koniec nastąpił w 1950 roku. W rejonie Kowar i Karkonoszy (w tym na terenie Budnik) rozpoczęto intensywne poszukiwania i eksploatację rud uranu (prowadzone przez sowieckie, a potem polskie struktury, m.in. Zakłady Przemysłowe R-1). Okolica stała się strefą zamkniętą,

mieszkańcy zostali wysiedleni, a większość budynków rozebrano lub pozostawiono w ruinie. W ciągu kilkunastu lat po polanie pozostały jedynie fundamenty, hałdy i resztki sztolni poszukiwawczych, które z czasem zarosły trawą i lasem.

Budniki 2026

Dziś Budniki przyciągają turystów nie tylko panoramami Karkonoszy, ale też historią małej, wytrwałej społeczności, która przetrwała wieki, by ostatecznie zniknąć w epoce poszukiwań strategicznego surowca.

Od kilkunastu lat grupa pasjonatów (m.in. Towarzystwo Dawnej Osady Górskiej Budniki) upamiętnia to miejsce - stawia tablice informacyjne, buduje wiatę turystyczną i znakuje dawne lokalizacje domów.



Historia miejscowości zakończyła się w 1950 r., gdy wysiedlono mieszkańców

POŻEGNANIE I POWITANIE

Pożegnanie Słońca w Budnikach odbyło się 22 listopada 2025 r., natomiast na 21 marca 2026 r. zaplanowano jego powitanie. Zbiórka o godzinie 9:00 na parkingu przy DW Krucze Skály (ul. Wilcza 1) w Karpaczu oraz w Kowarach przy dawnym DW Przedwiośnie (ul. Górnicza 22). Później nastąpi wspólna wędrówka do Budnik oraz oprowadzenie po szlaku Miłośników Budnik wraz z opowiadaniem historii osady. Planowane rozpoczęcie spotkania o około godzinie 11:00. W programie wiele atrakcji i ciekawostek oraz wizyta legendy Budnik - Wołogóra. Organizatorzy zachęcają, by zabrać ze sobą kielbaski na ognisko.



Powitanie Słońca w osadzie Budniki w Karkonoszach po 113 dniach w cieniu (marzec 2024 r.)



Uczestników powitania Słońca odwiedzi legendarna postać Budnik - Wołogór,

Rechot słyhać coraz rzadziej. Cisi strażnicy świata znikają

Dziś najbardziej niezwykle w żabach nie jest to, jak wyglądają, lecz jak szybko znikają. Płazy należą do najbardziej zagrożonych zwierząt na świecie. W Poznaniu próbuje je ratować

Justyna Piasecka-Gabryel

Naukowcy nie mają wątpliwości: płazy są dziś najbardziej zagrożoną grupą kręgowców na świecie. Według najnowszej globalnej oceny płazów opublikowanej w „Nature” wynika, że 40,7 proc. gatunków płazów jest zagrożonych wyginięciem. To więcej niż w przypadku ptaków, ssaków czy gadów.

A przecież żaby nie są tylko biologiczną osobliwością ani bohaterkami egzotycznych atlasów. W świecie przyrody pełnią rolę czułych wskaźników zmian – szybko reagują na skażenie środowiska, osuszanie mokradeł, wzrost temperatury i zanik bezpiecznych siedlisk. Żyją na styku wody i lądu, mają cienką, przepuszczalną skórę, dlatego wyjąt-

kowo szybko pokazują, że z otoczeniem dzieje się coś niepokojącego. Gdy żaby znikają, zwykle nie jest to przypadek, lecz znak, że cały ekosystem zaczyna tracić równowagę.

To właśnie dlatego ich historia nie rozgrywa się wyłącznie w odległych lasach tropikalnych. To także opowieść o bardzo bliska – o wysychających stawach, przecinających krajobraz drogach, betonowaniu miast, zaniku mokradeł i coraz cichszych wiosennych wieczorach. Bo gdy milknie rechot, milknie coś więcej niż tylko dźwięk znany z dzieciństwa.

– W tej chwili 41 procent płazów jest krytycznie zagrożonych. Winny jest przede wszystkim człowiek i jego działanie. Odbierane są siedliska, niszczone, a do tego dochodzą po-

stępujące zmiany klimatyczne – mówi Agnieszka Świeczkiewicz ze Starego Zoo w Poznaniu, zajmująca się płazami.

Stare Zoo nawiązuje dziś do swojej herpetologicznej tradycji i rozwija miejsce, które ma znaczenie nie tyle ekspozycyjne, co ochronne. Zaplecze zostało przekształcone w specjalistyczne laboratorium dla drzewołazów – płazów z Ameryki Środkowej i Południowej, które w naturze żyją w lasach deszczowych i wymagają bardzo precyzyjnie odtworzonych warunków.

– Stare Zoo nawiązuje do historii, bo jest bardzo ważnym elementem herpetologicznym. Rozmnażaliśmy wiele gatunków płazów, które trafiały do ogrodów zoologicznych w całej Polsce i do krajów Eu-

ropy. Nawiązujemy do tego – mówi Agnieszka.

Laboratorium nie jest zwykłym zapleczem technicznym. To miejsce, w którym trzeba odtworzyć odpowiednią temperaturę, wilgotność, rytm dnia i nocy, a nawet warunki świetlne potrzebne do pobudzania zwierząt do rozrodu.

– To są gatunki z Ameryki Południowej i Środkowej, zamieszkujące lasy deszczowe. Mamy tu urządzenia sterujące temperaturą, wilgotnością, długością światła. To wszystko jest bardzo ważne – wyjaśnia opiekunka.

Sens takiej hodowli jest bardzo konkretny. Chodzi o utrzymanie zdrowych populacji zwierząt objętych programami ochronnymi, rozwijanie rozrodu i ograniczanie presji na dzikie populacje. Tam, gdzie istnieje moż-



FOT. FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Tworząc żaby, natura popuściła wodze fantazji: różnorodność kształtów, ubarwienia i jest ogromna

liwość legalnej hodowli i wymiany między ogrodami zoologicznymi, tam maleje ryzyko odławiania płazów z natury.

– Takie działanie ma na celu także ograniczenie kłusownictwa, pozyskiwania płazów z natury, a jednocześnie utrzymanie ginących gatunków. Mamy 27 grup hodowlanych przygotowanych dla płazów objętych programami hodowlanymi – mówi Agnieszka Świeczkiewicz.

Co ważne, nie są to działania, których efekty będzie można ocenić dopiero za kilka lat. Pierwsze rezultaty już widać.

– Już są efekty. W pomieszczeniu jest pełno pojemników z kijankami, są już małe żabki. Bardzo im się spodobało. „Śpiewają”, czyli są zadowolone – opowiada z uśmiechem.

W dalszej perspektywie

oznacza to możliwość przekazywania zwierząt do innych ogrodów zoologicznych i wzmocnienia programów hodowlanych, które mają zabezpieczać najbardziej zagrożone gatunki. Tam, gdzie liczebność spada do poziomu granicznego, każda stabilna grupa hodowlana może mieć znaczenie.

– Jeśli płazów nie będzie, to czeka nas coś nieprzyjemnego. Są bardzo potrzebne, żeby utrzymać równowagę – podkreśla Agnieszka Świeczkiewicz.

Imoże właśnie dlatego warto w tym roku spojrzeć na żabę inaczej. Nie jak na błahy symbol wiosny ani bohaterkę dziecięcych wierszyków, lecz jak na czuły wskaźnik tego, co dzieje się z przyrodą. Bo kiedy cichnie wiosenny rechot, przyroda nie milczy. Ona ostrzega. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

DOMY - SPRZEDAM

DOM na Wsi - 355.000 tel. 503-396-476

GOSPODARSTWA

SPRZEDAM ziemię rolną: pszenrol. com.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW, w tym elewacja tel. 508-158-100 GK

PRACA W BELGII - docieplanie

elewacji / tynkarz
Zatrudnimy pracowników budowlanych do dociepleń i tynkowania elewacji.
Wymagane doświadczenie w pracach elewacyjnych.
Oferujemy wysokie zarobki, zakwaterowanie oraz transport.
Kontakt: 666 610 600

W gospodarstwie mlecznym,
z doświadc. - zamieszkanie, 517-433-784

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

OD A do Z. Słupsk, 785167435

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu
501-642-492

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI., 668-571-329

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl



REKLAMA

0011496959

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

CZYTELNIA

Ścieżki miłości pięknej Tahoser,
córkki kapłana Petamunofa

Do refleksji natury ogólnohumanistycznej skłania już sam tytuł tego dzieła – „Romans mumii”. Niemniej sensacyjny jest jego podtytuł – „Miłość w czasach Tutenhamona”. Autorem jest Teofil Gautier, popularny francuski XIX-wieczny romantyk-parnasista, który w 1856 r. postanowił napisać dramat historyczno-obyczajowy rozgrywający się w scenerii starożytnego Egiptu.

Miłość i kwestia żydowska

Rzecz idzie tak: w luksusowym pałacu w Tebach, wśród klejnotów i nenufarów, żyje córka kapłana Petamunofa – Tahoser, która w smutku przeżywa swą nieszczęśliwą miłość. Zakochana jest w młodzieńcu Poerim, będącym zarządcą dóbr faraona. Ale chętkę na piękną dziewczynę mają także oficer Ahmosis, a nawet sam władca, który chcąc mieć ją stale przy sobie, posuwa się do czynu zwanego raptus puellae.

Już z tego widać, że powodów do smutku ma Tahoser wiele. Poerim nie tylko jest Żydem, ale zadurzony jest w swej rodaczce Racheli i to do niej wymyka się nocami. Tahoser traktuje z szacunkiem, ale na dystans. Ale gdy ta ulegnie niemocy sprawia, że leczy ją w sposób niemalże cudowny żydowski prorok Mosze.

Ostatecznie w wyniku skomplikowanej intrygi następuje wreszcie uczuciowy konsensus: Tahoser nie tylko zgadza się zostać drugą żoną Poeriego, ale też przyjąć jego wiarę i towarzyszyć mu w planowanym przez Hebrajczyków opuszczeniu Egiptu.

Gautier w glorii sławy

Krytycy zwracają uwagę, że konstrukcja powieści jako romansu przeniesionego w czasy starożytne, jest dość tradycyjna i dość typowa dla epoki jej powstania (przypadkowe spotkania, nagłe zauroczenie, miłość do wybranego, istotne różnice społeczne itp.).

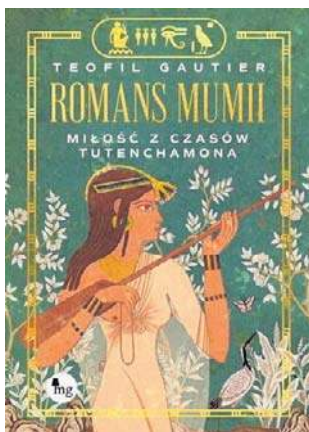
Ale to właśnie te cechy sprawiały, że „Romans mumii” cieszył się sporym wzięciem u czytelników. A pochodzący z prologu motyw odnalezienia tajemniczej mumii w nietkniętym grobowcu wskazanym przez handlarza antykami, był później wielokrotnie wykorzystywany przez innych literatów, choćby Henry’ego Ridera Haggarda w powieści „Kleopatra” z 1889 r.

Nic też dziwnego, że powieść Gautiera przeniesiono na ekran. W 1911 r. Henri Desfontaines nakręcił film „La momie”, w którym zagrały – nic nie mówiąc, bo film był niemy – ówczesne piękności srebrnego ekranu, m.in. La California i Jeanne Grumbach.

Niebezpieczne igraszki ze stopą

Z CV Gautiera wynika, że był gorliwym egiptomaniakiem i najwyraźniej bardzo lubił motyw w mumiowy. Już w 1840 r. napisał opowiadanie „Stopa mumii”. Zaliczane jest dziś do działu s.f., choć jest ono bardziej makabryczne niż fantastyczne.

Oto bohater kupuje w antykwariacie świetnie zachowaną, zmuzyfikowaną stopę egipskiej księżniczki. Używa jej jako przycisku do papieru, co w efekcie prowadzi do fantastycznych i upiornych wydarzeń, w których ożywa właścicielka stopy i zabiera naszego konesera ciekawostek w zaświaty. **margra**



Teofil Gautier, „Romans mumii”, tłum. Bronisławy Naufeldówny z 1923 r., wyd. MG, Warszawa 2025, cena 44,99 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

DODA

Ma niskie standardy

Wszystko wskazywało, że po serii nieudanych małżeństw i związków piosenkarka dała sobie spokój z szukaniem miłości. Ostatnio gościła w podcaście Małgorzaty Ohme, gdzie przyznała jednak, że jest obecnie w nowej relacji, która przechodzi próbę czasu. Przy okazji powiedziała: Naprawdę mam niskie standardy po moich związkach... Wystarczy, że nie będzie ćpał, pił alkoholu, jak ja będę spać w drugim pokoju, to nie będzie mnie zdradzał, chodził do kasyna, nie będzie opowiadał wszystkiego ze szczegółami matce czy siostrze, i po prostu nie będzie ze mnie doił i wykorzystywał mnie jako osobę publiczną jako mekska prostytutka na przykład. To są takie moje standardy – podsumowała.

AGATA TURKOT

Doświadczona przez filmówkę

Aktorka, o której zrobiło się głośno za sprawą filmu „Dom dobry”, gościła niedawno w podcaście Wojewódzki & Kędziński. Opowiedziała tam o swoich doświadczeniach ze szkoły filmowej w Łodzi. – Wyzywano nas, rzucano w nas butami, szklankami, czasami przekraczano granice cielesne, zamiast podnosić nas na duchu i nam kibicować, wpajając nam jakieś realne wartości, które się przydadzą, i po prostu być takim wsparciem. Cały czas raczej było, że „to jest źle, to jest źle”, takie wytykanie błędów i skupianie się na naszym deficycie – wyznała. I dodała: Dla młodego człowieka to jest bardzo mocne – stwierdziła.

EDYTA GÓRNIAK

Śpiewała z konieczności

Piosenkarka w niedawnej rozmowie z RMF FM wróciła pamięcią do swojego rozvodu z Dariuszem Krupą w 2010 roku. – Stałam na scenie trzy dni po rozwodzie, śpiewając na urodzinach RMF FM utwór „Hello”. Ja nie chciałam tego robić. Przekonywałam reżysera, że po prostu nie dam rady – wyznała. I wyjaśniła: Zaśpiewałam jednak, bo nie miałam pieniędzy na jedzenie, bo cały mój majątek został w innym



Agnieszka Woźniak-Starak nieraz udowodniła, że los zwierząt leży jej na sercu. Ostatnio uratowała konia

domu. Karta do banku i kody zostały zmienione, nie miałam dostępu do swego życia, a miałam dziecko, przedszkole, taksówki, więc pożyczałam pieniądze na jedzenie, na wszystko.

MARCIN PROKOP

Podróżował bez nóg

Popularny prezenter mierzy 206 cm i wzrost już nieraz był przedmiotem jego życiowych perypetii. Tak stało się choćby ostatnio podczas podróży samolotem. Prokop zamieścił na Instagramie zdjęcie, na którym widać, jak siedzi ściśnięty między dwoma fotelami, trzymając na nogach dużą torbę. Internauci od razu zaczęli żartować, że „nogi Marcina lecą innym samolotem”. Sam zainteresowany podzielił się ironiczną opinią w opisie zdjęcia: „Podniebne podróże luksusowe tak bardzo... ale bez nóg”. Dwie godziny później pod fotografią pojawił się wpis ze strony linii lotniczych: „Panie Marcinie, zależy nam, aby pana nogi stanęły na naszym pokładzie. Szczegóły w DM”. Niestety, Prokop nie podzielił się z fanami, jaką propozycję otrzymał od przewoźnika.

EMILIA KOMARNICKA

Miała trudniej od innych

Kiedy aktorka została uczestniczką „Tańca z gwiazdami” ze Stefano Terrazzino, w internecie zaroilo się od sugestii, że

para będzie miała łatwiej, ponieważ dobrze się zna i występuje razem w spektaklu teatralnym, a Komarnicka posiada taneczne doświadczenie. Po trzecim odcinku okazało się, że aktorka i tancerz odpadają z programu. Komarnicka nie kryła potem zawodu w swych internetowych wpisach. W jednym z nich wyznała: „Już w pierwszym odcinku programu padło zdanie: »Od ciebie będziemy wymagać więcej«. Byłam na to przygotowana. Pracowaliśmy ze Stefano ze wszystkich sił, świadomi tego, jak odbiera nas publiczność. A potem – trzeci odcinek. Słaba ocena. I koniec”.

AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK

Uratowała konia

Celebrytka nieraz udowodniła, że los zwierząt leży jej na sercu. Ostatnio poinformowała na Instagramie, że w jej posiadłości na Mazurach pojawił się koń huculski o imieniu Geronimo, nazywany przez nią pieśzczołliwie Gackiem, który trafił do niej dzięki działaniom fundacji pomagającej zwierzętom. Jak relacjonowała prezenterka, zwierzę zostało wypatrzone na targu w Skaryszewie przez wolontariuszki z fundacji „Serce w Futrze”. Koń miał trafić do rzeźni. „Huculka udało się wykupić i prosto z targu pojechał do kliniki. Niestety, na pierwszy rzut oka widać było, że zdrowy jak koń to on nie jest. Okazało się jednak, że nie jest tak źle, uff, może jechać na Mazury!” – podsumowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość pomoże ci zrozumieć innych, ale horoskop dzienny radzi też pamiętać o własnych potrzebach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność będzie twoją siłą. Horoskop na dziś sugeruje pozwolić sobie na odrobinę spontaniczności.

Baran (21.03 - 19.04)

Ciężka praca zacznie przynosić efekty. Horoskop dzienny na piątek do wskazówka, by nie poddawać się i realizować swoje cele.

Byk (20.04 - 20.05)

Przygoda czeka tuż za rogiem. Horoskop dzienny radzi otworzyć się na nowe doświadczenia oraz ludzi z najbliższego otoczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja poprowadzi cię właściwą drogą, zaufaj sobie i nie bój się trudnych decyzji. Horoskop na dziś mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny na piątek wyraźnie zapowiada, że tak się stanie, jeśli postawisz na szczerość.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i planowaniu. Horoskop dzienny odpowiada, by skupić się na detalach.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać to, ale pamiętać o empatii i słuchaniu innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o psychikę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop na dziś radzi wyrażać jasno myśli i unikać nieporozumień.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość przyniosą efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by skupić się na relacjach i nie ignorować sygnałów wokół siebie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale horoskop dzienny radzi unikać pośpiechu i słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.

zbiórka datków		był nim Leonidas	na piwie	wiejska pobudka	na piwie	miasto Gize-wiusza	imię Chacza-turiana	katusze Tantała	imię Barei, reży-sera	czarna w rodzinie zapora	opasuje kimono	napój w kartonie	naczynie na płyny	as pik
film z rolą Leonardo Di Caprio				domena								bałtycka ryba	pieśń patriotyczna	Niski lub Żywiecki
tele-gram											śmietnik w wie-zowcu		dawna strojna suknia	
				18	3	bla-gierka, szach-rajka				17			proszek do drukarek	
Carlos, wirtuoz gitary			15			syn Tezeusza dopisek, uwaga							rodzaj egzaminu	
staro-grecki okręt wojenny						jedno-stka samo-rządu teryto-rial-nego				Miron Biało-szewski lub Julian Tuwim			wiekowa wódka	frazy w Inter-necie
					gruba zasłona		głos gryzonia	gabinet odnowy biolo-gicznej		ojczulek, tata		13		9
śłodkie ziem-niaki	druk rekla-mowy		ksią-żeczka żaka		brąz lub mosiądz						niski głos kobiecy	Nobla lub Nike		4
rzadki egzem-plarz						wnyki w lesie				dawny kom-puter				bulwy kolo-kazji
mocny sznur		2			utu-czone zwierzę			14	wez-wanie do dzia-łania			Jean, aktor z filmu „Leon Zawodowiec”	świę-tość Matt, aktor	manka-ment, usterka
				rodzaj dmu-dzawy	ciernik, kółka	palona przed spożyciem				długa, nudna mowa				stodki w rurce
filmowy agent 007		rywal Zetki czarna choroba											pętla do chwy-tania koni	
odmiana jabłoni						kuszona przez węża							wiatr od morza	7
lody włoskie														iberyj-ska rzeka
														imie ruskich kniazio-w
wierszo-wana zagadka	wodny na bank-noście		u psiego ogona		kolczasty w ogra-dzeniu								środek cyklonu	
													niedo-bór erytro-cytów	Sharif, aktor
żołnierz władców egip-skich	planeta bliska Ziemi			miejsce zebrań mason-skich		czer-mień błotna							przy-jaciół Aramis	muzycz-ny tercet
					19									George, miłoś-c Chopina
lichy płaszcz														
głęboki talerz	wierzba z kotkami		prosty lub ostry		dawne wez-wanie do bron		płyn w kała-marzu	wyspa z Hawaną	dopływ Missi-sipi	pędzi na sygnale program telewizyjny		lecniczy torf		10
					mleczny lub nocny					metoda poste-powania			Brecht, pisarz	utwór mu-zyczny
wyr-wana z zeszytu		Moore, aktor		5	rzemien-ny bicz z rzepką			pole z namio-tami		21		dra-pieżna ryba morska		
						typ wy-brzeża np. pierogi				nagroda dla zwy-cięzcy			ślimak morski	
autor „Rewi-zora”	kwaśny płyn		obóz tatarski odmiana tlenu				twardy w desce	sportowy ubiór			nordycki bóg wojny jemeński port			święty byk egipski
					Jorge, autor powieści „Kakao”					akwen z karpami		dawna złota moneta dowódca janczarów		16
Paul, fran-cuski malarz		22					piłkarze z Cho-rzowa			20	gwiazda opery		„reka” bari-bala	
					piłkarze z Medio-lanu					znak, wróżba		skała skorupy ziem-skiej		
cesarz z „Quo Vadis”			zespół dzie-ciu muzyków				zaraz po orce				kobra, oku-larnik			Kłodzka lub Łużycka
												12		

REKLAMA

0010990366

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

📞 94 340 11 14

SŁOWNIK: AKAMAS, KALIA, MAMELIK, RAPANA, TRIERA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie: myśl Epikura.

ROZWIĄZANIE: MIARA PRAWDY JEST UCZUCIE.

Dziś Urban ogłosi skład na baraże o MŚ

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Na godzinę 16.00 Jan Urban zapowiedział ogłoszenie składu piłkarskiej reprezentacji Polski na baraże, których stawką jest udział w finałach tegorocznego mundialu.

Kwestia awansu na mistrzstwa świata w Ameryce Północnej rozstrzygnie się jeszcze w marcu. W najbliższy czwartek o 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie Białe-Czerwoni zmierzą się z Albanią. Finałowego rywala (mecz pięć dni później) wyłoni toczona równolegle rywalizacja Ukrainy ze Szwecją.

W środowy wieczór selekcjoner naszej reprezentacji dostał bardzo pozytywny przekaz z Barcelony. Otóż w rewanżu z Newcastle Robert Lewandowski - który po urazie oczodołu musi grać w utrudniającej grze masce - zdobył dwie bramki i został rekordzistą Ligi Mistrzów pod względem liczby rywali, którym strzelał gole w tych elitarnych rozgrywkach. Teraz „na rozkładzie” ma już 41 zespołów i wiele wskazuje, że długo tego wyczynu nikt nie poprawi. A to

powód, aby na zgrupowaniu, które już w poniedziałek rozpocznie się w stałej bazie kadry w stołecznym Wawrze, stawiał się w świetnym nastroju.

Tuż po meczu z Newcastle „Lewy” został zapytany o zbliżającą się rywalizację z Albanią. - Nie mam takiego podejścia, że jestem w takim wieku, że to może być jeden z ostatnich moich meczów w reprezentacji Polski. Podchodzę jak do półfinału baraży, który trzeba wygrać, później zagrać w finale i awansować na mistrzostwa świata - powiedział w rozmowie z Canal Plus. - To jest mecz reprezentacji i tylko jako drużyna, jako całość, możemy ten awans wywalczyć. Zatem to nie jest indywidualny mój cel, tylko całej reprezentacji, wszystkich kibiców, wszyscy idziemy w tym kierunku.

Niestety, wcześniej gorsze informacje napłynęły do sztabu trenera Urbana w sprawie obsady bramki. Po urazie mięśniowym w lewej nodze, którego doznał Łukasz Skorupski, selekcjoner będzie miał mocno ograniczone pole manewru. Według medialnych doniesień tylko cud mógłby spowodować, że Skorupski byłby do dyspozycji szkoleniowca kadry jeszcze w marcu.



FOT. SYLVIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Robert Lewandowski ma powody do radości - przed zgrupowaniem kadry pobił kolejny strzelecki rekord w LM!

W zaistniałej sytuacji kwartet powołanych - według TVP Sport - mają stanowić Kamil Grabara z VfL Wolfsburg, Bartłomiej Drągowski z Widzewa, Mateusz Kocharski z azerskiego Karabachu oraz Mateusz Lis z tureckiego Goztepe. Co, biorąc pod uwagę nie najwyższą - delikatnie określając - formę drugiego z wymienionych oraz nikłe doświadczenie na wymaganym poziomie dwóch ostatnich wręcz skazuje Urbana na wystawienie Grabary, który miał już lepsze - nawet znacznie - okresy w karierze.

- Nie zazdroścę selekcjonerowi sytuacji, w jakiej się znalazł z golkeeperami, bo tak słabo nie było na tej pozycji pewnie od 20 lat. Czyli od momentu, kiedy Artur Boruc zaczął świetnie bronić w kadrze na mistrzostwach świata w Niemczech - ocenia dwukrotny uczestnik mundialu, a także były szkoleniowiec bramkarzy w reprezentacji Jacek Kazimierski. - Boruc zapoczątkował sztafetę, którą kontynuowali Łukasz Fabiański i Wojtek Szczęsny. Każdy z tej trójki dawał gwarancję między słupkami, każdy

był osobowością i bardzo ważnym punktem naszej kadry. Każdy był po prostu kimś. Dziś takiej postaci wśród bramkarzy nie mamy.

Kazimierski ocenia Skorupskiego jako bramkarza solidnego, bo tylko taki mógł się przebić do wyjściowego składu w Serie A - choć nie przyszło to szybko - ale nieidealnego. Do Grabary ma większe zastrzeżenia, a co za tym idzie - mniejsze zaufanie. - Nie przekonuje mnie. Wiem, że świetnie dawał sobie radę w Danii i nieźle wszedł do Bundesligi, a w naszej rzeczywistości zaistniał w kadrze młodzieżowej, ale bądźmy poważni - wymagania w pierwszej reprezentacji są dużo wyższe niż w młodzieżówce. Bramkarz musi imponować spokojem i pewnością, a przede wszystkim nie schodzić poniżej pewnego poziomu, co Kamilowi zdarza się w barwach Wolfsburga.

- Nie chcę nikogo deprecjonować, ale nie odważę się zestawić kandydatów do gry w barażach ze Szczęsnym i Fabiańskim, a nawet z Borucem. Bo to jest, niestety, inna liga - dodał Kazimierski. - Dlatego, jeśli udałoby się awansować na mundial, nie ukrywam, że na miejscu tre-

nera Urbana zapytałbym Szczęsnego, czy może jeszcze raz odwołałby zakończenie kariery, tym razem reprezentacyjnej.

Kazimierski argumentuje, że Szczęsny ma dopiero 36 lat, a zatem sporo dobrego grania jeszcze przed sobą. - Oczywiście, Wojtek może powiedzieć, że ma już na wszystko wywalone, ale - a znam go dobrze, bo pracowaliśmy razem - jest na tyle niestandardowy, że wcale tak być nie musi. A skoro Barcelona potrafiła Wojtkę przekonać, że jest dopiero w środku kariery, a nie w wieku emerytalnym, to na pewno warto spróbować. Nawet jeśli Katalończycy mieli w zanadrzu o wiele większe argumenty...

©P

Wyniki 1/8 finału Ligi Mistrzów:

Sporting Lizbona - Bodø/Glimt 5:0 po dogr.(3:0); pierwszy mecz 0:3); Arsenal Londyn - Bayer Leverkusen 2:0 (1:1); Chelsea Londyn - Paris Saint-Germain 0:3 (2:5); Manchester City - Real Madryt 1:2 (0:3); Barcelona - Newcastle United 7:2 (1:1); Bayern Monachium - Atalanta Bergamo 4:1 (6:1); Liverpool - Galatasaray Stambuł 4:0 (0:1); Tottenham Hotspur - Atletico Madryt 3:2 (2:5).

Pary 1/4 finału Ligi Mistrzów:

PSG - Liverpool 8 i 14 kwietnia; Real Madryt - Bayern 7 i 15 kwietnia; FC Barcelona - Atletico Madryt 8 i 14 kwietnia; Sporting - Arsenal 7 i 15 kwietnia.

Halowe mistrzostwa świata. Szykują się bitwy na płotkach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. - Mamy kilka szans medalowych, impreza sezonu u siebie sprzyja uzyskaniu cennych wyników - twierdzi prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara.

Przed nami najważniejsza impreza sezonu halowego - mistrzostwa świata. To już edycja numer 21 tej rangi zawodów, które gościć będzie od najbliższego piątku do niedzieli „Kujawsko-Pomorska Arena Toruń”.

Poprzednio Polska gościła HMŚ w 2014 roku w Sopocie. Polacy wywalczyli wówczas trzy medale: po złoty medal sięgnęła w skoku wzwyż Kamila Lićwinko, a srebrne medale zdobyli w biegu na 800 metrów Angelika Cichocka i Adam Kszczot.

Pierwszy medal dla Polski w HMŚ zdobyła Danuta Bułkowska w 1985 roku w skoku wzwyż (World Indoor Games w paryskiej „Bercy”). Najwięcej krążków dla Polski - 1 złoty, 1 srebrny i 1 brązowy - wywalczyli Kszczot oraz Piotr Rysiukiewicz (sztafeta mężczyzn 4 x 400 metrów).

Największą zdobycz medalową - pięć krążków - Białe-Czerwoni wywalczyli w 1999 roku



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK/POLSKA PRESS

- Kibice podczas mistrzostw Polski przypomnieli mi, jak tu jest. Będę gospodarzem halowych mistrzostw świata. „Pojedziemy” z nimi - buńczucznie zapowiada Szymański

w japońskim Maebashi (1 złoty, 2 srebrne, 2 brązowe) oraz w 2018 roku w Birmingham (2 złote, 2 srebrne, 1 brązowy).

We wszystkich startach w halowych mistrzostwach świata (do 2025 roku) nasi zawodnicy zdobyli łącznie 38 krążków: 5 złotych, 15 srebrnych i 18 brązowych.

Na najwyższym stopniu podium stawali: Sebastian Chmara w siedmioboju (1999), sztafeta panów 4 x 400 metrów w składzie: Rysiukiewicz, Piotr Haczek,

Jacek Bocian i Robert Maćkowiak (2001), wspomniani już Lićwinko i Kszczot (2018) oraz sztafeta 4 x 400 metrów: Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk i Jakub Krzewina (2018).

Nasza reprezentacja na tegoroczne mistrzostwa liczy 32 zawodników - 17 pań i 15 panów. Kierownikiem ekipy jest Krzysztof Kęcki - „człowiek orkiestra” w PZLA, czyli sekretarz generalny i dyrektor sportowy w jednej osobie.

Liderami są biegający przez płotki Jakub Szymański i Pia Skrzyszowska, skacząca wzwyż Maria Żodzick, która jesienią została wicemistrzynią globu na stadionie, specjalistka od dystansu 400 metrów Natalia Bukowiecka, a także nieobliczalna sprinterka Ewa Swoboda.

Szymański jest - ex aequo - liderem listy zgłoszeń w biegu na 60 metrów ppł., z rekordem kraju z tego sezonu - 7,37 s.

- Jest dwóch Amerykanów i jestem ja - twierdzi. - Będziemy

się bić o miejsca na podium mistrzostw świata w Toruniu. W finale będzie ostateczna rozgrywka. Zobaczmy, kto wytrzyma...

Szymański ocenił, że jednym z jego atutów może być świetna znajomość toruńskiej bieżni i atmosfery panującej w hali. - Kibice podczas „Orlen Copernicus Cup” i mistrzostw Polski przypomnieli mi, jak tu jest. Będę gospodarzem HMŚ. „Pojedziemy” z nimi - buńczucznie zapowiada nasz płotkarz.

Duże szanse będą mieć polskie sztafety 4 x 400 metrów, szczególnie mieszana i kobieca. Oniespodziankę może się postarać Klaudia Kazimierska w biegu na 1500 metrów i skoczkini w dal Anna Matuszewicz. Pierwsza na co dzień trenuje za oceanem i w tym roku poprawiła już halowe rekordy kraju Lidii Chojekkiej na dystansach 1500 metrów i jednej mili.

Druga będzie u siebie w domu, bo reprezentuje MKL Toruń. W tym roku Matuszewicz wynikiem 6,77 m poprawiła rekord Polski, który należał od prawie pół wieku do Anny Włodarczyk (6,74 m z 1980 roku).

- Mamy w tym roku większe nadzieje, bo mamy zawodników w czołówkach list światowych w poszczególnych konkurencjach - mówi Bukowiecka.

- Wiadomo, że listy nie biegają czy nie skaczą i trzeba się dobrze zaprezentować na imprezie docelowej. Ale to, że startujemy przed własną publicznością i dobrze znamy halę w Toruniu, da nam pewną przewagę i zdołamy więcej niż jeden medal. Dla mnie medal u siebie byłby czymś niesamowitym - podkreśla.

Bez wątplenia jedną z tegorocznych ciekawostek jest fakt, że każda zawodniczka zgłoszona do HMŚ musi mieć z sobą testy płci wykrywające gen SRY, który determinuje płeć męską...

Transmisja z imprezy będzie dostępna za darmo na antenie TVP2, która pokaże sesje wieczorne, oraz w TVP Sport (sesje poranne i wieczorne). Rywalizację będzie można śledzić także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji mobilnej TVP Sport.

©P

Miejsca Polaków w TOP 3 na listach zgłoszeniowych do HMŚ 2026:

- * = 1. Jakub Szymański (60 metrów przez płotki),
- * 2. Paulina Ligarska (pięciobój),
- * = 2. Pia Skrzyszowska (60 metrów przez płotki),
- * = 2. Mateusz Kołodziej (wzwyż),
- * 3. Maria Żodzick (wzwyż),
- * 3. Natalia Bukowiecka (400 metrów).

SPORT

www.sportowy24.pl

Dwa mecze Świt w 3 dni.
Do Szczecina zawita Stal.
Derby regionu w III lidzeMaurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

PIĘKA NOŻNA. Zaledwie 3 dni po zaległym meczu z Wartą w Poznaniu, Świt ponownie zagra w II lidze, tym razem u siebie ze Stalą Stalowa Woła. Start w sobotę o godz. 15.

Ubiegłotygodniowa porażka Świt z Sokołem Kleczew, który raczej bije się o utrzymanie w Betclie II lidze, zaciągnęła mały hamulec zespołowi ze Skolwina. Świt spadł na 6. miejsce, ostatnie dające miejsce w barażach o awans do I ligi. Na kolejne wpadki zespół trenera Tomasza Kafarskiego nie ma już wcale miejsca. W środę Świtowcy grali w zaległym meczu z Wartą Poznań i zremisowali na trudnym terenie 0:0. Sobotni rywal Świt - Stal - zajmuje 12. miejsce w tabeli Betclie II ligi.

W gr. 2 III ligi czeka nas 23. kolejka. Dojdzie do derbów regionu, w których na pewno będzie ciekawie. Pogoń II Szczecin podejmie Błękitnych Stargard w niedzielę.

23. KOLEJKA III LIGI

Sobota, godz. 12: Lech II Poznań - Polonia Środa Wielkopolska; **godz. 13:** Unia Swarzędz - Tłuchowia Tłuchowo, Wikęd Luzino - Noteć Czarnków; **godz. 14:** Kluczewia Stargard - Zawisza Bydgoszcz, Lipno Stęszew - Flota Świnoujście, Cartusia Kartuszy - Wda Świecie, Pogoń Nowe Skalmierzyce - Victoria Września.

Niedziela, godz. 14: Pogoń II Szczecin - Błękitni Stargard. **Poniedziałek, godz. 17:** Elana Toruń - Wybrzeże Rewalskie.

W Keeza IV lidze mamy 20. kolejkę. Pauzować będą Sparta Gryfice oraz Gwardia Koszalin (walkower za mecz z Gavią Choszczno).

20. KOLEJKA IV LIGI

Sobota, godz. 13: Chemik Police - Mechanik Bobolice; **godz. 15:** Orzeł Walc - Bałtyk Koszalin. **Niedziela, godz. 13:** Biali Sądów - Błękitni II Stargard, Ina Goleniów - Ina Irsko; **godz. 14:** Darłovia Darłowo - Iskierka Szczecin; **godz. 15:** Dąb Dębno - Astra Ustronie Morskie; **godz. 18:** Świt II Szczecin - Gryf Kamień Pomorski.

17. KOLEJKA GR. 1 KLASY OKRĘGOWEJ

Sobota, godz. 12: Jantar Dziwnów - Flota II Świnoujście; **godz. 14:** Korona Stuchowo - AP Kotwica Kołobrzeg, Olimp Gościno - Mewa Resko; **godz. 15:** Rega Trzebiatów - Polonia Ploty, Jeziorak Szczecin - Pomorzanie 1964 Nowogard, MKS Kotwica Kołobrzeg - Prawobrzeże Świnoujście.

17. KOLEJKA GR. 2 KLASY OKRĘGOWEJ

Sobota, godz. 12: Morzycko Moryń - Energetyk Gryfino; **godz. 14:** Kasta/Zaki Szczecin - GKS Kołbac; **godz. 14.30:** GKS Kołbaskowo/Przeclaw - Mierzynianka Mierzyn; **godz. 15:** Orzeł Trzcińsko Zdrój - Odra Chojna, Rurzyca Nawodna - Iskra Banie; **godz. 16:** Osadnik Myslibórz - FASE Szczecin; **godz. 18.30:** Hutnik Szczecin - Stal Szczecin. **Niedziela, godz. 12:** Arkonia Szczecin - KS Wólczkowo-Bezrzecze.

17. KOLEJKA GR. 4 KLASY OKRĘGOWEJ

Sobota, godz. 12: Unia Dolice - Kłos Pelczyce; **godz. 14:** Klon Krzęcin - Rolpol Rossow Chlebowo, Zorza Dobrzany - Sarmata Dobra, CRS Barlinek - Dąbrowia Stara Dąbrowa, Olimp Złocieniec - Remor Recz; **godz. 15:** Calisia Kalisz Pomorski - Piast Chociwel; **godz. 16:** Sokół Pyrzyce - Światowid 63 Łobez; **godz. 16.30:** Piast Karsko - Lech Czaplinek.

©

TENIS STOŁOWY

Historyczna impreza. Indywidualne mistrzostwa Polski tuż za rogiem, a ich gospodarzem jest Szczecin. Impreza odbędzie się w dniach 21-23 marca w hali przy ul. Racibora 60. Po raz pierwszy w historii zawody tej rangi zostaną rozegrane w zachodniopomorskim. Do Szczecina zawita 96 najlepszych zawodniczek i zawodników w kraju. Kibice będą mogli podziwiać zmagania w grze pojedynczej, podwójnej oraz mieszanej.



FOT. ORGANIZATORZY

PIĘKA NOŻNA KOBIET
Pogoń podejmuje Stomilanki
W weekend odbędzie się 15. kolejka Orlen Ekstraligi. Pogoń Szczecin zagra w sobotę u siebie o godz. 12 ze Stomilankami Olsztyn. Nasze zawodniczki są na 3. miejscu w tabeli, rywalki na 11.

Trener Pogoni: To nie jest ból głowy. Dobrze mieć więcej opcji

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

PIĘKA NOŻNA. Niesamowity ścisk panuje w tabeli PKO Ekstraklasy. Pogoń Szczecin do 4. miejsca traci 4 punkty, a nad strefą spadkową ma 5 oczek przewagi. W sobotę Portowcy zagrają w Gdańsku.

Różnice punktowe między miejscami w tabeli, tuż przy podium, a strefą spadkową są niewielkie. Do zniwelowania tych różnic wystarczą czasami dwa spotkania, dwie wygrane. Do końca sezonu w PKO Ekstraklasie pozostało osiem kolejek. Dlatego tak ważne było ostatnie zwycięstwo Pogoni 2:1 nad Koroną Kielce, wywalczone rzutem na taśmę. W sobotę Portowcy zmierzą się z Lechią Gdańsk na jej boisku. Początek o godz. 17.30.

Przed spotkaniem trener Pogoni, Thomas Thomasberg, spotkał się z dziennikarzami.

O sytuacji Benjamina Mendy'ego:

- Jeśli pojawi się jutro na czas na treningu, to będzie w kadrze. Poprzednim razem tego nie zrobił. Obecnie pracuje normalnie i liczę, że pojedzie z nami do Gdańska na mecz.

O powrocie Aliego i Acosty i większej rywalizacji w zespole:

- To nie ból głowy. Czymś dobrym jest mieć więcej opcji. Byliśmy zadowoleni z ostatniego meczu, zwłaszcza z drugiej połowy. To jest fajne, że będziemy mieli teraz więcej moż-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Trener Pogoni Szczecin, Thomas Thomasberg, będzie miał więcej piłkarzy do wyboru, niż to było podczas niedawnego spotkania z Koroną Kielce

liwości. Patrzymy na przeciwnika, ale przede wszystkim na siebie. Nie powiem, kto zacznie mecz. Mamy jeszcze jeden dzień treningu i wciąż rozważamy, jak ustalić najlepszą jedenastkę na mecz.

O mocnych stronach Lechii:

- Wiem, że występy Bobcka i Meny stoją pod znakiem zapytania. To dla nich dwaj bardzo ważni zawodnicy. Ich drużyna strzela teraz najczęściej goli w lidze, więc gdy wypada ich dwóch czołowych, ofensywnych zawodników, to dla nich duża strata. Dla nas byłby to plus, gdyby ich nie było, ale zastąpią ich innymi, nowymi zawodnikami. Oprócz tego, że patrzymy jak gra Lechia, to pa-

trzymy też na siebie. Na to, jak wydobyć z siebie jak najwięcej energii i jakości. To nie jest tak, że przygotowujemy inny plan w zależności od tego czy zagrają Bobcek i Mena. Plan będziemy mieli bezwzględnie taki sam.

O planach w przerwie na kadre:

- Planowaliśmy rozegrać mecz towarzyski, ale ostatecznie okazało się to niemożliwe. Zamiast tego rozegramy grę wewnętrzną w czwartek dwa razy po 45 minut. Będziemy pracować normalnie w poniedziałek, wtorek i środę. Od piątku będziemy mieli cztery dni wolnego, co będzie szansą, abyśmy zobaczyli się z rodzinami. Od 2 stycznia je-

stem w Szczecinie i nie miałem od tamtej pory okazji, aby wrócić na kilka dni do Danii, więc to się przyda. Potem wrócimy do pracy i będziemy się szykowali do meczu z Legią Warszawą.

O mobilizacji przed meczem:

- Byłoby świetnie, gdybyśmy udali się na przerwę reprezentacyjną ze zwycięstwem. To by nam pomogło spędzić przerwę w dobrych nastrojach. Ten mecz nie będzie natomiast łatwiejszy od innych, które nas czekają. Gdy spojrzymy na tabelę, to Legia Warszawa jest w niej strefie spadkowej. Mecz z Lechią nie będzie łatwiejszy niż ten z Legią.

©

King nietypowo zagra w hali przy ulicy Twardowskiego. Wilki podejmą Dziki

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

SPORTY HALOWE. Tym razem bez meczów piłki ręcznej. Sporó spotkań koszykarskich na własnych parkietach. King zagra w hali przy ul. Twardowskiego.

W najbliższy weekend Arkonia Waterpolo Szczecin zmierzy się w ramach Ekstraklasy piłkarzy wodnych z ekipą Alfego Gorzów na jej terenie. Start meczu w sobotę o godz. 15. W pierwszej rundzie Arkonia przegrała 12:27. Dzień po tym spotkaniu

Arkonia już w stolicy zagra z Nekkera AZS Uniwersytet Warszawski. Start o godz. 14. Alfa zajmuje 3. miejsce w tabeli, AZS jest wiceliderem, zaś Arkonia jest na 7. lokacie.

W weekend czeka nas 23. kolejka Orlen Basket Ligi. King Szczecin ponownie gra u siebie, ale zmienia halę. Enea Arena nie jest dostępna w sobotę, więc Wilki Morskie zagrają w hali przy ul. Twardowskiego. Start spotkania z Dzikami Warszawa w sobotę o godz. 12. Liczba biletów na to starcie będzie limitowana. W tabeli ekstraklasy koszykarzy prowadzi King, który

odzyskał status lidera po ostatnim zwycięstwie nad Śląskiem Wrocław. Z kolei Dziki zajmują 5. miejsce w zestawieniu.

W rywalizacji piłkarzy i piłkarek ręcznych nasze zespoły mają przerwę. Piłka Ręczna Koszalin w ramach Ekstraligi grała w czwartkowy wieczór u siebie z KPR Gminy Kobierzyce. W Lidze Centralnej panów tydzień odpoczynku dla Sandry Spa Pogoni i Energa Gwardii Koszalin. W Lidze Centralnej pań SPR Pogoń Szczecin ma akurat pauzę.

W I lidze koszykarzy weekendową rywalizację rozpoczniemy już w piątek Kotwica

Port Morski Kołobrzeg podejmie SKS Fulimpex Starogard Gdański. Początek starcia o godz. 18. Kotwica notuje świetną passę. Od miesiąca zespół trenera Rafała Franka jest niepokonany i wygrał w tym czasie cztery pojedynki. Kołobrzeżanie pokonali 93:73 Żubry Abakus Okna Białystok, Enea Basket Poznań, OPTeam Energa Polska Resovia oraz w ostatniej serii gier Miners w Katowicach. Kotwica zajmuje 10. miejsce w I lidze, SKS jest na 6. pozycji.

Z kolei w sobotę o godz. 18 przed swoimi kibicami zapre-

zentuje się PGE Spójnia Stargard. Nasz pierwszoligowiec podejmie GKS Tychy. Stargardzianie mają jeszcze lepszą serię zwycięstw. Wygrali pięć razy z rzędu i zajmują 3. lokatę. Ich rywale - GKS - jest 7.

W I lidze Futsal Szczecin zagra u siebie. Podjęcie w niedzielę, w hali przy ul. Twardowskiego, Bonito Helios Białyostok. Nasi zawodnicy grają ostatnio w kratkę. Cztery ich ostatnie mecze to dwa zwycięstwa i dwie porażki. W tabeli Szczecinianie zajmują 6. lokatę, Bonito jest na 10. miejscu.

©



Maciej Lampe podczas meczu na Twardowskiego

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Słupskie **NIERUCHOMOŚCI**

osiedle
NA PORTOWEJ
w Słupsku

Partnerem wydania jest



**SPRAWDŹ
CENĘ NA**
grupaluxoro.pl

Domy 92m² z dużym ogrodem

 **696 488 500**
 info@luxoroinvest.pl
 grupaluxoro.pl

Stawki za metr kwadratowy nieco spadły

Ceny domów i mieszkań w Słupsku. Rynek pierwotny i wtórny

Na początku marca br. średnia cena ofertowa domów w Słupsku wynosiła około 6 398 zł za metr kwadratowy. W porównaniu do ubiegłego miesiąca odnotowano niewielki spadek cen o 1,7 proc.

Z portali, które branżowo zajmują się rynkiem nieruchomości, można się dowiedzieć, że w zależności od lokalizacji i standardu, ceny transakcyjne domów w Słupsku najczęściej mieszczą się w przedziale od 350 000 zł do 800 000 zł. Dla porównania, orientacyjny koszt budowy domu o powierzchni 100 metrów kwadratowych w stanie deweloperskim w 2026 roku to wydatek rzędu 550–600 tys. zł netto (bez kosztu działki).

Domy z rynku wtórnego, szczególnie te wymagające remontu, można znaleźć w niższych cenach za metr, jednak należy doliczyć koszty modernizacji (ok. 800–2000 zł za metra kwadratowy przy generalnym remoncie). Oferty sprzedaży obejmują zarówno domy wolnostojące, jak i zabudowę szeregową.

Aktualne zestawienia ofert można śledzić na portalach takich jak Otodom lub Nieruchomosci-online.pl, które agregują najnowsze ogłoszenia z regionu.

Ceny mieszkań w Słupsku

Metr kwadratowy domu w Słupsku jest średnio tańszy o około 500–700 zł od metra kwadratowego mieszkania (średnio ok. 6 900 – 7 100 zł za metr kwadratowy). Według branży deweloperskiej, Słupsk pozostaje jednym z najbardziej atrakcyjnych miast Pomorza pod względem relacji ceny do jakości życia. Choć rynek nie jest wolny od ogólnopolskich trendów inflacyjnych, obecna sytuacja oferuje kupującym szansę na znalezienie nieruchomości w konkurencyjnych cenach. W Słupsku ceny mieszkań są zdecydowanie niższe niż w Trójmieście, choć oczywiście trzeba brać pod uwagę usługi i infrastrukturę otoczenia. Pod tym



FOT. Łukasz Capar

względem Trójmiasta ma więcej do zaoferowania.

Aktualna średnia cena za metr kwadratowy mieszkania w Słupsku to około 6 932 zł. Rynek wykazuje dużą elastyczność – w zależności od standardu i wieku budynku, stawki wahają się od 5 500 zł do ponad 8 500 zł za metr kwadratowy.

Na cenę jednostkową kluczowy wpływ ma wielkość mieszkania. Najdroższe w przeliczeniu na metr pozostają kawalerki. Takie lokale kosztują średnio 297 600 zł i cieszą się największym zainteresowaniem inwestorów pod wynajem.

Mieszkania dwupokojowe kosztują średnio 319 600 zł i są najczęściej

wyberane przez młode pary. Z kolei mieszkania trzypokojowe są standardem dla rodzin z dziećmi. Cena takiego lokalu to średnio 453 000 zł.

Nowoczesne osiedla (np. w okolicach ul. Hubalczyków czy osiedla Niepodległości) wyznaczają górną granicę cen, oferując w zamian wyższy standard energetyczny i udogodnienia takie jak windy czy garaże podziemne.

Taniej jest na rynku wtórnym, ale nie ma w tym niczego dziwnego, bo dominuje zabudowa z lat 70. i 80. oraz kamienice, czyli substancja już nieco przestarzała. Tutaj najłatwiej o okazje cenowe (nawet poniżej 6 000 zł za metr kwadratowy), szczególnie

w rejonach wymagających rewitalizacji.

Ostatnie dane wskazują na lekką korektę cen (spadek o ok. 1 proc. w skali miesiąca), co sugeruje, że rynek przeszedł w fazę stabilizacji. Słupsk staje się alternatywą dla osób pracujących zdalnie, które szukają tańszej bazy wypadowej blisko morza (tylko 18 km do Ustki).

Zdaniem analityków rynku nieruchomości, Słupsk to obecnie miejsce, na którym kupujący ma większe pole do negocjacji niż w Trójmieście. Przy średnim koszcie zakupu mniejszego mieszkania w granicach 300–350 tys. zł, miasto pozostaje dostępne dla osób z mniejszą zdolnością kredytową.



**KAMIŃSKI
KRAIŃSKI**
PRESTIGE HOUSE

+48 532 582 532
WWW.KKPRESTIGEHOUSE.PL

**Nova
Klonova**



**OSIEDLE
CZAPLIŃSKIEGO**



**nova
bursztynova**



**NOVA
DUŃSKA**



**NOVA
BUKOVA**



Kapitał wraca do biur. 2026 rok może przynieść dalsze odbicie

Rekordowy popyt i czynsze

Sektor biurowy umacnia dominującą pozycję w strukturze transakcji inwestycyjnych w Polsce. Sprzyja temu notowany, rekordowo wysoki popyt na powierzchnie w największych ośrodkach biurowych w kraju przy pogłębiającym się deficycie nowej podaży. Ograniczona dostępność nowoczesnych powierzchni w najlepszych lokalizacjach przekłada się na wzrost stawek czynszowych, poprawę rentowności aktywów oraz rosnące zainteresowanie inwestorów nieruchomościami biurowymi.

Wzrost wartości wolumenu inwestycyjnego na rynku nieruchomości komercyjnych w Polsce wspiera m.in. stabilne otoczenie makroekonomiczne. Wyhamowanie inflacji oraz kontynuacja cyklu obniżek stóp procentowych zwiększają dostępność i atrakcyjność finansowania bankowego. Jednocześnie silna pozycja gospodarcza kraju oraz awans Polski do grona najbardziej uprzemysłowionych gospodarek świata wzmacnia postrzeganie rynku jako dojrzałego, stabilnego i skalowalnego. Mimo selektywności kapitału Polska pozostaje dla inwestorów atrakcyjną lokalizacją, a 2026 rok może przynieść wzrost aktywności inwestycyjnej, oparty na solidnych fundamentach, a nie krótkotrwałym trendzie.

Deficyt podaży

Najbardziej widoczne zmiany zachodzą w sektorze biurowym na rynku stołecznym. W Warszawie postępuje proces redukcji zasobów biurowych. Obserwować można trend związany z wycofywaniem z rynku starszych, nieefektywnych biurowców. Tylko

w 2025 roku stołeczne zasoby biurowe skurczyły się w ten sposób o ponad 160 tys. mkw. powierzchni, a w ciągu ostatnich pięciu lat z warszawskiego rynku ubyło ponad 500 tys. mkw. biur. Zjawisko to ma charakter strukturalny i istotnie wpływa na kształtowanie profilu oferty rynkowej, koncentrując ją wokół nowoczesnych projektów w najlepszych lokalizacjach.

Jednocześnie aktywność deweloperów pozostaje mocno ograniczona. W budowie znajduje się zaledwie około 200 tys. mkw. powierzchni biurowych w Warszawie oraz około 220 tys. mkw. na rynkach regionalnych, najwięcej w Poznaniu i Krakowie. To czterokrotnie mniej niż w okresie rynkowej prosperity. Wysoki popyt przy niskiej podaży skutkuje systematycznym spadkiem wskaźnika pustostanów na największych rynkach biurowych w kraju, a w centralnych strefach Warszawy dotkliwym deficytem powierzchni.

Konsekwencją obecnych uwarunkowań na rynku biur jest presja na wzrost czynszów. Stawki bazowe za powierzchnie klasy premium w Warszawie przekraczają już w wybranych projektach 30 euro za mkw. miesięcznie i wykazują dalszy potencjał wzrostowy. Podobną tendencję obserwować można na rynkach regionalnych. Niewielkie podwyżki stawek w minionym roku zarejestrowano również w Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu.

Rosnąca atrakcyjność inwestycyjna sektora

Wzrost czynszów prime w najlepszych lokalizacjach przekłada się bezpośrednio na poprawę parametrów

inwestycyjnych aktywów biurowych. Największym zainteresowaniem cieszą się budynki oferujące atrakcyjną relację ceny do jakości oraz potencjał dalszego wzrostu wartości poprzez rozbudowę i optymalizację grupy najemców.

Sektor biurowy już w 2024 roku powrócił na pozycję lidera rynku inwestycyjnego w Polsce, osiągając w 2025 roku niemal 40-procentowy udział w całkowitym wolumenie transakcyjnym. Było to możliwe m.in. dzięki powrotowi transakcji typu core, co potwierdza większe dopasowanie oczekiwań cenowych sprzedających do realiów rynkowych.

Istotną rolę w inwestycjach odgrywa kapitał krajowy, który w 2025 roku odpowiadał za około 30 procent wolumenu inwestycyjnego w sektorze biurowym, koncentrując się na aktywach z potencjałem wzrostu wartości.

Popyt bije rekordy

W 2025 roku całkowity wolumen najmu w Polsce przekroczył 1,56 mln mkw., z czego około połowę stanowiły renowacje umów. Blisko 800 tys. mkw. wynajęto w Warszawie, gdzie w IV kwartale odnotowano historycznie rekordowy kwartalny wynik najmu - 310 tys. mkw. powierzchni. W warunkach silnego deficytu powierzchni w centrum miasta do gry powrócił Służewiec, który odpowiadał za przeszło 20 procent ubiegłorocznego wolumenu najmu. Rynki regionalne również osiągnęły historyczne wyniki. Zarówno Kraków (270 tys. mkw.), jak i Wrocław odnotowały rekordowy roczny popyt. Ożywienie to świadczy o powrocie firm do bardziej zdecydowanych de-

cyzji związanych z kontraktacją przestrzeni do pracy, potwierdzając jednocześnie trwałą rolę biura jako miejsca, w którym firmy budują swoją tożsamość i potencjał, mimo transformacji modelu pracy.

Ekskluzywna nowa podaż

Skala nowej podaży pozostaje niewielka. W 2025 roku na ogólnopolski rynek trafiło jedynie około 110 tys. mkw. nowych powierzchni biurowych.

Najwięcej inwestycji biurowych realizowanych jest na rynku stołecznym. Nowe projekty powstają głównie w centrum miasta. W budowie znajdują się m.in. wieże Skyliner II (130 metrów) oraz Upper One (131,5 metra), a kolejne projekty wysokościowe uzyskały już pozwolenia na budowę. Jednak przy obecnym tempie realizacji inwestycji nie należy oczekiwać szybkiego zrównoważenia relacji popytu i podaży.

Stabilne fundamenty wzrostu sektora

Obecne uwarunkowania rynkowe - wysoki popyt na biura, ograniczona podaż, poprawiające się warunki finansowania oraz stabilne otoczenie makroekonomiczne - tworzą sprzyjające środowisko dla dalszego wzrostu aktywności inwestycyjnej w sektorze.

Wszystko wskazuje na to, że 2026 rok może przynieść większe odbicie, opierające się na trwałych fundamentach strukturalnych. W tym scenariuszu biura mają realną szansę istotnie wzmocnić swoją wiodącą pozycję na rynku transakcji inwestycyjnych w nieruchomości komercyjnej w Polsce, przyciągając zarówno kapitał krajowy, jak i zagraniczny.



Biuro sprzedaży:

In-Dom Nieruchomości

Marii Konopnickiej 13B

76-200 Słupsk

+48 691 741 202

biuro@in-dom.com.pl



Krępa Słupska

Nowe domy parterowe

649 000 zł



Krępa Słupska

**Nowoczesne domy parterowe
w zabudowie bliźniaczej**

520 000 zł



ESTEPONA MIESZKANIA Z OGRODEM LUB BALKONEM W KOBYLNICY



53 m²
57 m²



1 miejsce
postojowe



3 pokoje

parter:

419 000,02 zł

7874,46 zł / m²

piętro:

419 000,49 zł

7299,66 zł / m²

**MOŻLIWY ZAKUP PRZEZ
OBCOKRAJOWCÓW BEZ
POZWOLENIA!**

**WKRÓTCE NOWE INWESTYCJE
MIESZKANIOWE - OBSERWUJ NAS NA
FACEBOOK**



Malaga Inwestycje Budowlane



76-251 Kobylnica, ul. Główna 24



www.malagainvest.pl



538300537

Zeskanuj mnie!



Banki oferują kredyty

Milion na mieszkanie w zasięgu dla trzyosobowej rodziny

Nie brakuje osób, które w ostatnim czasie decydują się na zakup kawalerki. Ich ceny są przystępne, co pozwala na dorobienie się niewielkich, ale własnych czterech ścian, także osobom z ograniczonym budżetem. To również świetna opcja na przyszły wynajem. Wybór odpowiedniej lokalizacji daje szansę na osiągnięcie atrakcyjnych zysków.

Przeciętna pod względem zarobków, trzyosobowa rodzina, może pożyczyć w banku już prawie milion złotych. Polacy mają coraz większe zdolności finansowe i chcą z nich korzystać. Popyt na hipoteki jest rekordowo wysoki. Tylko w styczniu do banków udało się 36 tys. osób

Dokładnie jest to 962 tysiące złotych - to przeciętna zdolność kredytowa trzyosobowej rodziny na przełomie roku z dochodem na poziomie



czynaliśmy rok z kredytami oprocentowanymi na 7-8 procent, a dziś w większości bankowych cenników znajdziemy oprocentowanie z „piątką z przodu”. Poprawa dostępności „hipotek” ma oczywiście swoje źródło w cięciach stóp procentowych, wspartych solidnym wzrostem wynagrodzeń i owianych większą konkurencją pomiędzy bankami. Ten ostatni element może nie zmienił sytuacji diametralnie, ale faktem jest, że banki ograniczyły trochę marże kredytowe (o około 10-20 punktów bazowych) - wyjaśnia Bartosz Turek, analityk rynku nieruchomości.

Kwota zdolności kredytowej (962 tys. złotych), na którą może liczyć trzyosobowa rodzina dysponująca dwiema średnimi krajowymi, to mediana. To znaczy, że połowa instytucji deklaruje chęć pożyczania przykładowej rodzinie większej kwoty,

dwóch średnich krajowych - wynika z deklaracji banków. Kwota ta jest o prawie 1/4 wyższa niż w analogicznym okresie przed rokiem.

- To właśnie wzrost zdolności kredytowej pokazuje, z jak potężną zmianą w dostępie do kredytów mieliśmy do czynienia w 2025 roku. Za-

REKLAMA

AUTORYZOWANY SERWIS I PUNKT SPRZEDAŻY NILFISK



PROFESJONALNA
OBSŁUGA
Z WIELOLETNIM
DOŚWIADCZENIEM

Słupsk, ul. Przemysłowa 34b
Tel. 602 442 117
e-mail: mariusz-zawacki@wp.pl
www.jmk-serwis.pl

AUTOMATYCZNA PRALNIA DYWANÓW

- TRZEPANIE MECHANICZNE
- PRANIE AUTOMATYCZNE
- PŁUKANIE
- WIROWANIE
- SUSZENIE
- OZONOWANIE
- TRANSPORT OD / DO KLIENTA



PUNKT PRZYJĘĆ:

SŁUPSK
UL. PRZEMYSŁOWA 34b
(SERWIS KÄRCHER)

☎ 504 710 352

☎ 602 442 117

www.pralniadywanow-slupsk.pl

a połowa mniejszej. Najniższa kwota to 850 tys. zł, najwyższa to 999 tys. zł.

Hipoteki schodzą jak ciepłe bułki

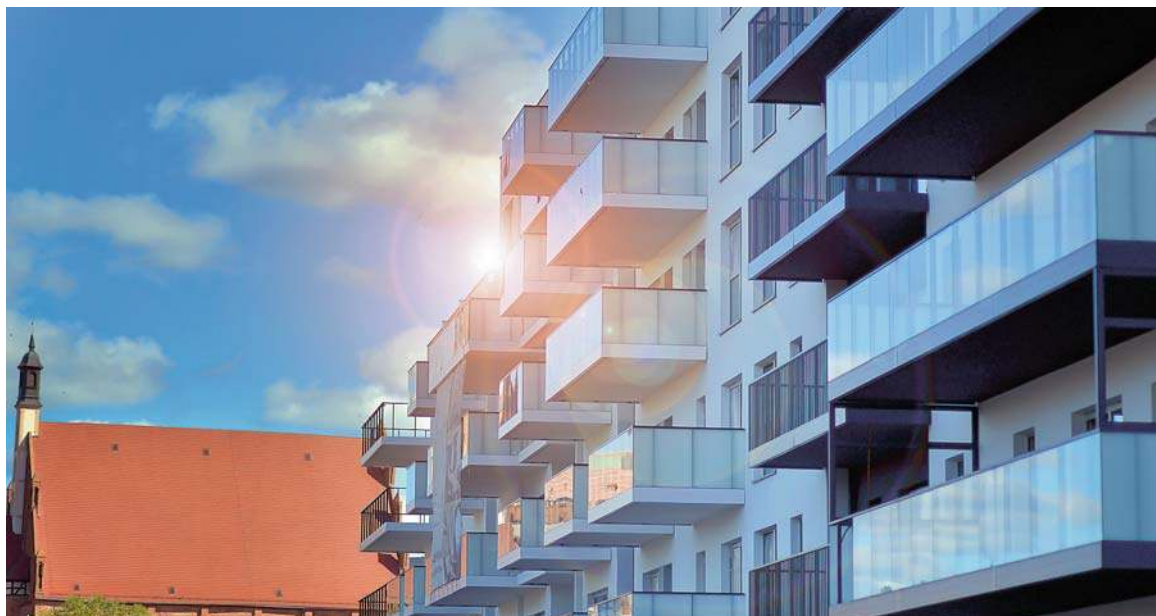
Nic dziwnego, że wzrost zdolności kredytowej skłania Polaków do zaciągania kredytów na mieszkanie czy dom. Tym bardziej, że są one coraz tańsze, a w tym roku mogą jeszcze potanieć. Analizy rynkowe wskazują, że w 2026 roku jest jeszcze miejsce na cięcie stóp o ok. 100 pkt.

- W styczniu do banków trafiły wnioski kredytowe opiewające na najwyższą kwotę w historii - sugerują najnowsze dane BIK. Powody są dwa. Po pierwsze przeciętny kredytobiorca chce na mieszkanie pożyczyć prawie pół miliona złotych. To rekord. Do tego w styczniu nie brakowało samych chętnych na kredyt. Wnioski złożyło ponad 36 tysięcy osób. To najwyższy styczniowy wynik od 5 lat - dodaje Bartosz Turek.

Przeciętna aplikacja opiewa już na niemal pół miliona złotych (492 tys. zł).

Najem droższy niż zakup?

W największych miastach jeszcze nie, jednak jeśli koszty kredytu będą spadać, sytuacja może się zmienić. Z raportu Rankomat.pl i Rentier.io. wynika, że na koniec ubiegłego roku koszty najmu 50 metrowego mieszkania w Gdańsku wynosiły 3,3 tys. zł.



FOT. 123RF

Koszt kredytu na zakup takiego mieszkania był o zaledwie 500 zł wyższy.

Według analiz rynkowych koszty najmu będą rosły mniej więcej o inflację. Rata kredytu w wyniku spodziewanych decyzji RPP może maleć. Taka sytuacja może skłaniać wiele osób do zastanowienia się, czy nie lepiej od razu kupować.

Z opracowania przygotowanego przez prof. Ewę Rudzką i prof. Marka Bryxa ze Szkoły Głównej Handlowej

wynika, że około 80 proc. osób w wieku 18-25 lat jako główną przeszkodę w zakupie mieszkania wskazuje brak wkładu własnego lub zdolności kredytowej. Tylko ok. 20 proc. deklaruje, że nie chce być związane kredytem. Podobne wnioski płyną z raportów Narodowego Banku Polskiego - już w 2023 roku 40 proc. osób wynajmujących mieszkania wskazywało brak możliwości zakupu jako główną przyczynę najmu. Co więcej,

badania przeprowadzane wśród najemców przez firmy z rynku najmu instytucjonalnego pokazują, że zdecydowana większość z nich planuje zakup własnego mieszkania w przyszłości.

- Te dane jasno pokazują, że najem w Polsce jest najczęściej rozwiązaniem tymczasowym, a nie wyborem z przekonania - podkreśla Zuzanna Należyta, dyrektor ds. handlowych ECO-Classic.

REKLAMA



Poznańska 10,
76-200
Słupsk

Telefon:
538 810 490

Partner DLA STOLARZY I PROJEKTANTÓW



płyty meblowe



blaty



podłogi



drzwi



okucia meblowe



cięcie

okleinowanie

montaż

transport

doradztwo

Porozumienie z Urzędem Marszałkowskim

30 milionów złotych z UE na rewitalizację Słupska

Miasto Słupsk podpisało porozumienie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego w sprawie dofinansowania pakietu projektów rewitalizacyjnych. Środki w wysokości ponad 30 milionów złotych pochodzą z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza na lata 2021-2027. Całkowita wartość zaplanowanych inwestycji szacowana jest na blisko 44,8 miliona złotych.

Pakiet obejmuje projekty zarówno infrastrukturalne, jak i społeczne, skoncentrowane głównie na obszarze rewitalizacji, którym są dzielnice Podgrodzie, Stare Miasto i Śródmieście. Kluczowym działaniem będzie utworzenie Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną przy ulicy Długosza. Powstaną także lokalne centra aktywności społecznej w budynkach przy ulicach Henryka Pobożnego oraz al. Henryka Sienkiewicza 19, gdzie znajdują się miejsca dla młodzieży i świetlica miejska.



Opuszczony budynek przy ul. Henryka Pobożnego, w którym powstanie centrum aktywności społecznej

W zakresie zieleni miejskiej zaplanowano stworzenie „Sądów Podgrodzia” - czyli zielonych przestrzeni opartych na tzw. czwartej przyrodzie. Powstanie minipark linearny przy

ulicy Marii Skłodowskiej-Curie, zielone przejście za kościołem Najświętszego Serca Jezusowego przy ul. Armii Krajowej oraz nowa przestrzeń między ulicami Na Wzgórzu, Sier-

pinka, Gdańską i Lotha. Kolejne projekty to skwer animacji w rejonie Teatru Lalki „Tęcza” przy ulicy Piekiełko oraz skwer „Bez barier” przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym przy ulicy Krasińskiego.

Przewidziano również dalsze remonty części wspólnych w wielorodzinnych w budynkach mieszkalnych w mieście oraz kompleksową termomodernizację komunalnych kamienic przy ulicach Sierpinka i Długosza.

W sferze społecznej środki zostaną przeznaczone na inicjatywy integracyjne, wsparcie dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami, rodzin w kryzysie oraz kontynuację działań Centrum Integracji Społecznej.

„Planowane działania mają na celu poprawę jakości życia Słupszczyzan i Słupszczyzanek, aktywizację społeczno-zawodową, rozwój usług społecznych, modernizację infrastruktury oraz wzmocnienie lokalnej społeczności. Projekty mają charakter zarówno społeczny, jak i infrastrukturalny” - informuje zespół Rewitalizacja Słupsk na swoim profilu.

REKLAMA



SZKŁO NA WYMIAR DORADZTWO I MONTAŻ

lustra
kabiny prysznicowe
balustrady szklane
zabudowy całoszkłane
daszki szklane
drzwi szklane
szkło z grafiką
szkło do kominków
hurtownia szkła
budowlanego
wszelkie nietypowe
przeszklenia



**Zapraszamy do obejrzenia
naszych realizacji**

 MirexSpecjalisciOdSzkla
oraz na www.mirex.slupsk.pl

 Czekamy na Państwa
od pon.-pt. w godz. 8:00-17:00

 Kobylnica, ul. Jana Kilińskiego 2

 59 841 30 81,
601 560 720, 607 611 409, 609 737 339

Powstanie 30 lokali na Podgrodziu

Będzie nowy budynek komunalny w Słupsku. Budowa ruszy jeszcze w tym roku

Miasto Słupsk pozyskało ponad 13,6 mln zł bezzwrotnego wsparcia z Banku Gospodarstwa Krajowego na budowę nowego budynku komunalnego przy ul. Na Wzgórzu. Inwestycja o wartości przeszło 17 mln zł zakłada powstanie 30 mieszkań w dzielnicy Podgrodzie. Nowy, trzykondygnacyjny obiekt zostanie dobudowany do istniejącej kamienicy, harmonijnie uzupełniając miejską zabudowę.

Całkowity koszt zadania to 17 029 064,78 zł, z czego aż 80 procent, czyli 13 623 251,82 zł, pochodzi z Funduszu Dopłat w ramach rządowego programu obsługiwanego przez BGK. W nowym budynku zaplanowano 30 lokali jedno-, dwu- i trzykondygnacyjnych o metrażach od 30 do 65 metrów kwadratowych. Łączna powierzchnia użytkowa wyniesie około 1,35 tys. metrów kwadratowych.

Obiekt zostanie w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W każdej klatce schodowej zamontowane zostaną windy.



Wizualizacja nowego budynku komunalnego w Słupsku. Obiekt ma powstać przy ul. Na Wzgórzu

Na dachu pojawią się panele fotowoltaiczne, co wpisuje się w miejską politykę energooszczędności.

W ramach inwestycji zagospodarowany zostanie także teren wokół budynku. Powstaną ciągi piesze, miejsca postojowe (w tym dla osób z ograniczoną sprawnością), a przestrzeń zyska nową zieleni, posadzone zostaną drzewa, krzewy i byliny. Dla najmłodszych mieszkańców przewidziano plac zabaw.

Projekt jest jednym z priorytetowych zadań ujętych w Gminnym Programie Rewitalizacji Miasta Słupska do 2032 roku. - Mamy pełną gotowość realizacyjną, czyli mamy pozwolenie na budowę, dokumentację techniczną. Także teraz pozostaje podpisanie umowy z Bankiem Gospodarstwa Krajowego w ciągu 20 dni i możemy już ogłaszać przetarg na wykonawcę budowy - zapewnia Iwona Chrapkowska-Wielgomas z Wydziału Rozwoju Miasta Urzędu Miejskiego.

REKLAMA

NAJWIĘKSZY SALON

DRZWI I PODŁÓG w Słupsku zaprasza...



★★★★★
STREFA PREMIUM
DRZWI I PODŁOGI

STĄC CIĘ NA
WIĘCEJ
Z FIMAŁEM

FIMAL®

SŁUPSK ul. Zielona 7

eprasa.pl 806d876f43

Prognoza na 2026 rok: stabilnie, ale drożej

Ceny mieszkań nie spadną. Rynek bez fajerwerków, ale bez korekty

Rynek mieszkaniowy wchodzi w 2026 rok w stan względnej równowagi. Po okresie spowolnienia i ostrożnych decyzji zakupowych coraz wyraźniej widać, że scenariusz dużych spadków cen się nie ziści. Kluczowe pytanie brzmi dziś nie „czy”, ale „jak szybko” będą rosły ceny mieszkań – i w których miastach najmocniej.

Z danych zawartych w raporcie JLL za IV kwartał 2025 roku wynika, że na siedmiu największych rynkach deweloperzy sprzedali około 11,6 tys. mieszkań, czyli o 14,6 proc. więcej niż rok wcześniej. W całym 2025 roku sprzedaż w analizowanych miastach sięgnęła blisko 43 tys. lokali, co oznacza wzrost o około 1,5 proc. rok do roku.

To pokazuje, że popyt stopniowo się odbudowuje, choć nie mamy do czynienia z gwałtownym ożywieniem. Kupujący wracają na rynek, ale podejmują decyzje znacznie bardziej selektywnie niż w czasie poprzednich boomów.

Ceny mieszkań rosną, ale nierównomiernie

Obraz cen w 2025 roku był wyraźnie zróżnicowany regionalnie. W części miast odnotowano kwartalne spadki, jednak w Warszawie ceny wzrosły aż o 7,7 proc. rok do roku (dane JLL). Z kolei GUS podaje, że w skali kraju mieszkania zdrożały średnio o 4-4,6 proc. rok do roku.

Równocześnie podaż nowych lokali była ograniczona. W pierwszych

trzech kwartałach 2025 roku rozpoczęto budowę 166 000 mieszkań, czyli o 8,5 proc. mniej niż rok wcześniej. Główne bariery to wysokie koszty realizacji inwestycji oraz niedobór gruntów w atrakcyjnych lokalizacjach.

Tańszy kredyt pomaga kupującym

Po stronie popytu istotną rolę odegrała polityka pieniężna. Jak informuje NBP, w 2025 roku stopy procentowe zostały obniżone łącznie o 1,75 pkt proc. Główna stopa referencyjna spadła z 5,75 proc. w grudniu 2024 r. do około 4 proc. w grudniu 2025 r.

Efekt? Niższe raty kredytów i stopniowa poprawa zdolności kredytowej gospodarstw domowych, co przełożyło się na większą aktywność zakupową, szczególnie w dużych miastach.

- Rynek mieszkań w dużych miastach pozostaje mocno zróżnicowany. W miejscach, gdzie podaż jest ograniczona, ceny wciąż rosną, a kupujący stają się bardziej selektywni. Spadające stopy procentowe poprawiają natomiast dostępność kredytów, ale nie rozwiązują problemu brakujących mieszkań w atrakcyjnych lokalizacjach - mówi Bartłomiej Rzepa, członek zarządu spółki realizującej inwestycję Osiedle Symbioza.

W perspektywie 2026 roku coraz mniej mówi się o tym, czy ceny będą rosły, a coraz częściej - gdzie i w jakim tempie. Rynek pozostaje silnie zróżnicowany: w części miast widać nadpodaż, w innych popyt wyraźnie



Fot. Karolina Miział

przewyższa liczbę dostępnych mieszkań.

Decydujące znaczenie będzie miała relacja między dostępnością lokali a finansowaniem zakupu.

- Skończył się czas gwałtownych wzrostów cen, ale również oczekiwanie na duże spadki okazało się życzeniowym myśleniem. W kolejnych kwartałach spodziewamy się dalszych obniżek stóp w kierunku 3 proc., co powinno podtrzymać ożywienie popytu, choć bez ryzyka gwałtownego boomu. Rok 2025 pokazał, że lokalizacja pozostaje fundamentem każdej inwestycji - mówi Grzegorz Woźniak, prezes spółki Q3D Locum.

Ekspert podkreśla, że kluczowe znaczenie mają dziś dostęp do komunikacji, infrastruktura, tereny zielone i długoterminowy potencjał danej dzielnicy.

Kupujący ostrożni, ale konsekwentni

Nabywcy wchodzą w 2026 rok z dużą rozważą. Najczęściej analizują zarówno cenę, jak i metraż oraz funkcjonalność lokalu.

Największym zainteresowaniem wciąż cieszą się mieszkania kompaktowe, zwłaszcza dwupokojowe, które pozostają najbardziej płynnym segmentem rynku.

- Popyt napędza poprawiająca się dostępność kredytowa i naturalne potrzeby mieszkaniowe dużych miast, a nie krótkoterminowa spekulacja. Kupujący najczęściej wybierają mieszkania 2-pokojowe. Jednocześnie obserwujemy wyraźne zainteresowanie lokalami o powierzchni przekraczającej 70 mkw. - mówi Grzegorz Woźniak.

Po stronie podaży nadal widoczne są ograniczenia: wysokie koszty budowy, deficyt gruntów i długie procedury planistyczne.

- To wszystko sprawia, że w 2026 roku możemy spodziewać się umiarkowanego, ale stabilnego wzrostu cen, szczególnie w dużych miastach i najlepiej skomunikowanych lokalizacjach - dodaje prezes Q3D Locum.

Rynek mieszkaniowy w 2026 roku najprawdopodobniej będzie rozwijał się w scenariuszu „bez fajerwerków, ale bez korekty”. Ceny mieszkań powinny rosnąć, choć w umiarkowanym tempie i z wyraźnymi różnicami między miastami oraz dzielnicami.

Najlepiej radzić sobie będą lokalizacje z ograniczoną podażą i dobrą infrastrukturą. Z kolei tam, gdzie oferta mieszkań jest duża, presja cenowa może być znacznie słabsza. Jedno wydaje się pewne: czas gwałtownych wzrostów minął, ale na powrót tanich mieszkań również nie ma już co liczyć.

Katarzyna Laszczak

MEBLE... to nasza pasja

Meble biurowe, metalowe, fotele, krzesła,
aneksy kuchenne

pomiary

montaż w cenie

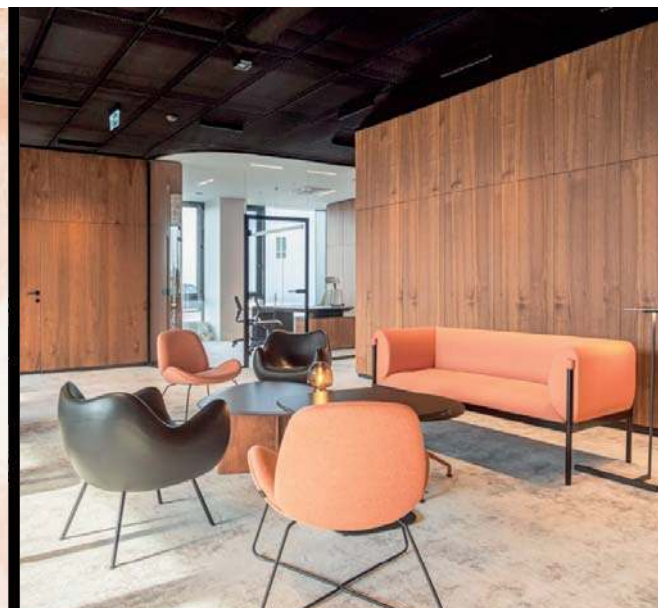
wizualizacje 3d

.gmg

www.gmgmeble.pl

tel. 608 626 462

eprasa.pl 806d876f43





*Twój partner
w budowie*

PRODUKUJEMY M.IN.:

- ➔ BLOCZKI BETONOWE
- ➔ PŁYTY STROPOWE ŻERAŃ
- ➔ STROPY TERIVA
- ➔ KRĘGI BETONOWE
- ➔ BLOKI BETONOWE
- ➔ OGRODZENIA BETONOWE



BudoDom Producent Wyrobów Betonowych
Rzemieśnicza 2 ,76-200 Włynkówko k/Słupska
www.budodom.pl

☎ 693 523 300 | ☎ 598 426 697

Płytki, które weszły do kanonu wzornictwa, pierwotnie pokrywały ściany metra

Płytki metro są zawsze na topie. Odmienią kuchnię i łazienkę

**Płytki metro od lat cieszą się nie-
slabnącą popularnością. To prosty,
a zarazem efektowny element
aranżacji, który dzięki swojej uni-
wersalności pasuje do wielu stylów,
od retro po loftowy.**

Płytki ceramiczne metro to charakterystyczne prostokątne kafelki, których początki sięgają przełomu XIX i XX wieku. Ich debiut najczęściej wiąże się z nowojorskim metrem, które w 1904 roku wyłożono jasnymi płytkami. Ale już cztery lata wcześniej ikoniczne dziś płytki znalazły się na ścianach stacji metra w Paryżu. Miały one charakterystyczne fazowane (ścięte) krawędzie, co odróżniało je od wersji nowojorskiej. Obydwa wzory szybko stały się popularne i trafiły również do mieszkań. Obecnie dzięki prostej formie i eleganckiemu wykończeniu

stały się synonimem ponadczasowego designu.

Swemu pochodzeniu zawdzięczają nazwę - płytki metro, czasem również są nazywane subway, a po polsku bywają nazywane też cegielkami (nie myl ich z płytkami ceglany).

Płytki jak cegielka

Metro to przede wszystkim okładzina ścienna. Płytki wyróżniają się prostokątnym kształtem, przypominającym klasyczną cegłę, oraz gładką, szkloną powierzchnią. Zwykle mają fazowane (czyli ścięte) brzozy, ale coraz częściej odchodzi się od tego.

Najbardziej klasyczne są białe płytki, z połyskiem, choć od początku nie był to jedyny kolor. Obecnie te kafelki są dostępne w szerokiej gamie barw, łącznie z popularnymi szarościami, zawsze modną czernią, ale też



FOT. Freepik

butelkową zielenią, granatem, czy turkusem. Współczesne płytki niekoniecznie mają również błyszczącą po-

wierzchnię, bo dostępne są także w matowym czy satynowym wykończeniu.

REKLAMA

URZĄDZENIA AKUMULATOROWE



STIHL



ul. Grottgera 17D, 76-200 Słupsk
tel: (59) 841 79 91 • email: sklep@kneblewski.pl
www.kneblewski.pl

Formą przypominają cegielki. Ich najbardziej klasyczny wymiar to 7,5x15 cm, ale są także dostępne w kilku innych (10x20 cm, czy 10x30 cm), zawsze jest to jednak wydłużony prostokąt.

Płytki nie tylko do kuchni i łazienki

Płytki metro to niezwykle uniwersalne rozwiązanie. Najczęściej stosuje się je tam, gdzie zwykle mamy okładzinę z płytek ceramicznych, czyli w kuchni i łazience. Ale mogą także zdobić ściany przedpokoju czy nawet salonu.

W kuchni doskonale prezentują się nad blatem roboczym jako wykończenie ściany między szafkami. Białe płytki metro świetnie pasują do drewnianych blatów, a kolorowe mogą stać się mocnym akcentem aranżacji, szczególnie jeśli mamy jednobarwne meble.

Świetnie sprawdzają się w łazienkach również tych małych, bo błyszcząca powierzchnia powiększa optycznie pomieszczenie. Możesz nimi wyłożyć ścianę pod prysznicem, czy strefę umywalki.

Natomiast płytki metro w przedpokoju lub salonie to nieco odważniejsza propozycja, ale i tu - ułożone na fragmencie ściany - mogą pełnić funkcję dekoracyjną. W salonie idealnie nadają się na obudowę kominka (lub jego imitacji w postaci portalu).



Ułożenie podkręci aranżację

Płytki metro mają prosty kształt i najczęściej jednolity kolor, ale to nie znaczy, że nie mogą tworzyć wzorów, bo bardzo wiele zależy od sposobu ich ułożenia. Najbardziej klasyczny to wzór ceglanego muru, gdzie kafelki ułożone są w poziomych rzędach, z przesunięciem o połowę płytki. Ale bynajmniej nie jest to jedyne rozwiązanie. Bo można je też ułożyć, np.:

w jodełkę - płytki są układane na skos i schodzą się ze sobą,

diagonalnie (ukośnie) - kafelki są ułożone równolegle do siebie, a całość biegnie ukośnie przez ścianę,

na krzyż - dwie płytki są ułożone pionowo, dwie poziomo, naprzemiennie,

pionowo lub poziomo - w rzędach bez przesunięcia.

Dodatkowo można łączyć różne kolory płytek, a także zagrać kolorem fugi, który może być dobrany do barwy okładziny lub skontrastowany z nią.

Metro w nowoczesnej odsłonie

Jeśli chcesz, żeby płytki metro miały nowoczesny charakter, połącz je z: drewnem - to rozwiązanie idealne do kuchni - połączenie białych płytek z drewnianym blatem kuchennym to klasyka nowoczesnego designu,

czarnymi dodatkami, np. armaturą i innymi detalami wykończenia - to świetne połączenie do wnętrz minimalistycznych i loftowych, ale też w stylu modern vintage,

złotymi dodatkami - w tej wersji płytki nabiorą szyku i elegancji, jest to też „cieplejsza” wersja niż połączenie z czernią czy chromem,

płytkami patchwork - ponieważ metro są gładkie, bardzo dobrze komponują się ze wzorzystymi, patchworkowymi kafelkami na podłodze,

betonem architektonicznym - to wersja dla miłośników surowego minimalizmu.

Płytki ścienne metro to rozwiązanie, które mimo prostoty - a może właśnie dzięki niej - nigdy nie wychodzi z mody. Ponieważ są dostępne w różnych wymiarach, kolorach i wykończeniach, pozwalają tworzyć aranżacje dopasowane do niemal każdego stylu. Sprawdzą się zarówno w kuchni, jak i w łazience, a odpowiednio dobrane materiały towarzyszące - drewno, metal czy beton - sprawią, że wnętrza mogą mieć zupełnie różny charakter. Wybierz, jaki ci pasuje

REKLAMA

KUCHNIE DLA KAŻDEGO

Salon mebli kuchennych w **NOWEJ ODSŁONIE** zaprasza...



★★★★★
STREFA PREMIUM
KUCHNIE I ŁAZIENKI

fimal®

SŁUPSK ul. Bałtycka 3

epresa.pl 806d876f43

PROJEKT
KUCHNI
ZA DARMO

Drobiazgi, który mogą zrujnować komfort mieszkania Sprawdź, zanim kupisz mieszkanie

Znalezienie idealnego mieszkania to często nie lada wyzwanie. O prawdziwym komforcie życia może zdecydować jeden, z pozoru drobny szczegół, który czasem stanie się uciążliwy.

Kupno mieszkania to jedna z najważniejszych decyzji w życiu i wymaga naprawdę solidnego przemyślenia. Łatwo wtedy zachwycić się świeżo pomalowanymi ścianami, kolorem kuchni, stacją metra tuż obok czy galerią handlową w zasięgu spaceru. Cuda działa też korzystna cena. Ale o tym, czy będzie się dobrze mieszało, decyduje nie tylko liczba pokoi czy metraż.

Równie ważne, a często ważniejsze są szczegóły, o których zapominają większość kupujących. Czasem jeden, z pozoru drobny element potrafi zamienić codzienność w udrękę. Dlatego, zanim podpiszesz umowę i wpłacisz zadek, zrób porządny rekonesans i spróbuj wyobrazić sobie, jak będzie wyglądało życie w tym miejscu na co dzień i przez lata.



Lista mieszkaniowych pułapek

Sklep z alkoholem czynny 24 h - nocny ruch, głośne rozmowy i czasem incydenty pod oknami.

Ławka pod balkonem - ulubione miejsce spotkań palaczy. To także gwarancja zapachu dymu papierosowego wpadającego do mieszkania.

Boisko lub skatepark tuż obok - odgłos piłki, muzyka i spotkania młodzieży do późna.

Śmietnik pod oknami - pobudka o świcie przy dźwiękach opróżnianych kontenerów i pracy śmieciarki.

Kościół w pobliżu - poranne dzwony, które potrafią uprzykrzyć życie, zwłaszcza śpiochom.

Plac zabaw pod oknem - męczący hałas od rana do wieczora, zwłaszcza wiosną i latem.

Tory kolejowe lub tramwajowe - hałas i wibracje od świtu do późnej nocy.

Usługi w lokalu sąsiada - fryzjer, kosmetyczka czy dentysta to większy ruch na klatce i mniej prywatności.

Przedszkole lub żłobek na parterze - gwar i wzmożony ruch w godzinach porannych i popołudniowych.

Myjnia samochodowa pod oknami - odgłosy myjek ciśnieniowych i szorowania od rana do wieczora.

Lokale gastronomiczne w budynku - zapachy z kuchni, hałas od zaplecza i dostawy o poranku.

Park z amfiteatrem obok osiedla - koncerty i festyny zamiast ciszy w letnie weekendy.

Straż pożarna lub pogotowie niedaleko bloku - syreny o każdej porze dnia i nocy.

Ruchliwa ulica czy skrzyżowanie - codzienny hałas, korki pod oknami i zapach spalin.

Tak unikniesz rozczarowań

Najprostsza metoda? Odwiedź mieszkanie kilka razy o różnych porach dnia, w tygodniu i weekend. Porozmawiaj z mieszkańcami, zajrzyj w plan zagospodarowania przestrzennego okolicy. Sprawdź, jakie inwestycje są planowane w okolicy - to, co dziś jest zieloną łąką, jutro może być piętrowym parkingiem, myjnią samochodową, wielkim magazynem lub centrum handlowym.

Małgorzata Czuba-Skarżyńska

REKLAMA



Całoroczne DOMKI mobilne

z bardzo dobrymi
właściwościami
izolacyjności
w korzystnych cenach.



PPHU EURO - MEGA Mariusz Szerszon
80-209 Tuchom, ul. Szkolna 95



www.euro-mega.com.pl
www.domkimarzen.pl

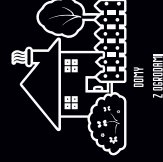
Zadzwoń do nas:

+48 602 636 880



Osiedle Leśne Zacisze, to kameralne i nowoczesne domy jednorodzinne w zabudowie bliźniaczej zlokalizowane w miejscowości Niewierowo, niedaleko miasta Słupsk.

- ✓ Fotowoltaika
- ✓ Ogrzewanie podłogowe
- ✓ Garaż z bramą segmentową automatyczną, taras
- ✓ Okna tarasowe i balkonowe przesuwne
- ✓ Pompa ciepła
- ✓ Parapety wewnętrzne i zewnętrzne granitowe
- ✓ System alarmowy i monitoring
- ✓ Światłowod
- ✓ Las i ścieżki rowerowe tuż obok



ODPUTY
Z OSOBNIKI



INTERIORNE
OGRODZENIE



ZAPŁACENIE
FOTOWOLTAIKI



MODULOWE
PRZETWARZANIE



LEŚNE ZACISZE

☎ tel. 889 772 710

✉ Nieruchomości
Jolanta Kuchta

centrumnieruchomosci@op.pl

Kryzys demograficzny w Polsce

Czy dostępność mieszkań dla młodych poprawi sytuację?

W ciągu ostatniej dekady liczba mieszkań w Polsce wzrosła o prawie 14 proc. Ubyło za to 476 tys. obywateli, a nowych jest jak na lekarstwo. To sprawia, że nasza sytuacja demograficzna będzie coraz trudniejsza. Specjaliści takiego stanu rzeczy dopatrują się m.in. w braku zapewnienia młodym rodzinom odpowiednich warunków mieszkaniowych.

Z danych udostępnionych przez Główny Urząd Statystyczny wynika, że mediana wieku Polaków wyniosła w zeszłym roku 42 lata. Dla porównania w 2011 r. było to 38 lat. Są w Polsce gminy, w których odsetek ludności w wieku 65 lat i więcej wynosi już 20 proc.

Dlaczego ciągle nas ubywa? Młodzi ludzie, mający często pragmatyczny stosunek do życia, nie kwapią się z wstępowaniem w związki małżeńskie i do zakładania rodziny. Jednym z powodów takiego stanu rzeczy jest zła sytuacja na rynku mieszkaniowym, którą dodatkowo pogorszyły obecne uwarunkowania gospodarcze.

Bo choć z danych GUS wynika, że mieszkań na rynku przybywa (choć deweloperzy mocno zwolnili z budową nowych obiektów), to są one zwykle poza zasięgiem młodych Polaków. Coraz więcej osób zresztą wstrzymuje się obecnie - ze względu na zaporowe wymagania banków i rosnące raty kredytów - z ubieganiem się o własne „M”. Z danych Biura Informacji Kredytowej wynika, że wartość zapytań o kredyty mieszkaniowe zmalała w listopadzie o 65 procent rok do roku.

Prof. Józefina Hryniewicz, przewodnicząca Rządowej Rady Ludnościowej podkreśla w rozmowie ze Strefą Biznesu, że trzeba gruntownie zmienić rodzimą politykę mieszkaniową.

- Rynek mieszkaniowy nie może zaważać całością polityki mieszkaniowej. Polityka mieszkaniowa, tak jak polityka ochrony zdrowia czy zatrudnienia należy do obowiązków i zadań państwa. I to państwo musi znaleźć sposób na to, żeby ta polityka mieszkaniowa służyła rzeczywiście obywatelom - mówi prof. Hryniewicz.

Szefowa Rządowej Rady Ludnościowej wskazuje przy tym, że dzisiaj



„polityka mieszkaniowa w Polsce służy przede wszystkim deweloperom”.

- Myślę, że do obecnej sytuacji przyczynili się także oni. Te mieszkania, które stoją puste to też ich zasługa, ponieważ są one wielokrotnie za drogie (...) I teraz powinniśmy wprowadzić politykę, która będzie polityką bardzo silnie kierowaną przez państwo. Nie mówię, że w każdym wymiarze - np. budowy - tylko kierunek powinien tu być jasny i sposób rozwiązywania tych problemów musi być bardzo transparentny - mówi.

Prezes GUS dr Dominik Rozkrut podkreśla jednak w rozmowie z nami, że od 2011 do 2021 r. liczba mieszkań w Polsce zwiększyła się o prawie 14 proc.

- Im więcej mieszkań na rynku, tym lepiej. Jeśli zasób jest coraz więk-

szy, to staje się siłą rzeczy bardziej dostępny, bo siły rynkowe prowadzą do tego, że jest on przystępniejszy cenowo. Na pewno jednak są tutaj potrzebne odpowiednie polityki, bo wiemy, że ludzie młodzi mają największą trudność w pozyskaniu tego pierwszego mieszkania i to często stanowi ten powód, dla którego odraczana często jest decyzja o zawarciu związku małżeńskiego, czy posiadania dzieci. Mieszkania rzeczywiście mają kluczowy charakter - tłumaczy.

Prezesa GUS mówi również, że pewnym zaskoczeniem jest liczba mieszkań niezamieszkałych, która wynosi ok. 11 proc. - Ale są województwa, gdzie odsetek ten sięga 16 proc. (...) Wiąże się to z ruchami migracyjnymi. Ludzie wyjeżdżali w poszukiwaniu pracy z myślą o powrocie do swoich gospodarstw - dodaje, wskazując, że zakup części mieszkań

traktowany jest jako inwestycja finansowa i nie zawsze wiąże się z zamiarem wynajmu.

Wiceminister rodziny i polityki społecznej Barbara Socha przyznaje w rozmowie ze Strefą Biznesu, że młodzi ludzie mają dziś mocno ograniczony dostęp do własnego „M”.

- Jest ogromny problem z dostępnością kredytów hipotecznych i ze zdolnością kredytową Polaków, zwłaszcza młodych osób. Liczę jednak, że to są przejściowe turbulencje na rynku i wkrótce wrócimy do sytuacji bardziej normalnej dla nas, którą pamiętamy, czyli o wiele niższych stóp procentowych - mówi. - Natomiast jako rząd bardzo intensywnie pracujemy nad nowymi rozwiązaniami w tej dziedzinie, bo są one niezwykle potrzebne i ważne - dodaje wiceminister.

Leszek Rudziński

doorplast

PEWNY
I KLUCZOWY
PARTNER
W TWOJEJ
INWESTYCJI!



NASZA OFERTA:

- okna i fasady
- drzwi zewnętrzne
- bramy garażowe
- rolety zewnętrzne
- rolety z funkcją żaluzji
- żaluzje fasadowe
- pergole
- refleksy
- drzwi wewnętrzne
- sztukateria



doorplast

vetrex

WIKĘD

novoferm

Barański
DRZWI

ADRES

ul. Główna 8
76-251 Kobylnica (k. Słupska)

KONTAKT

48 (59) 866 24 31
biuro@doorplast.pl

To oznacza decyzja w sprawie WIBOR-u

Stabilizacja i uspokojenie nastroju

Ostatnie rozstrzygnięcie Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej w sprawie wskaźnika WIBOR nie podważyło podstaw funkcjonowania kredytów hipotecznych opartych na zmiennej stopie. Dla rynku mieszkaniowego to sygnał, że nie grozi mu scenariusz znany z kredytów frankowych.

Skutki wyroku dla kredytobiorców wyjaśnia Katarzyna Kuniewicz, dyrektorka badań rynku Otodom. To długo oczekiwane stanowisko TSUE dotyczące kredytów hipotecznych opartych na stawce WIBOR (Warsaw Interbank Offered Rate, czyli referencyjna wysokość oprocentowania pożyczek na polskim rynku międzybankowym). Z perspektywy rynku kluczowe jest to, że uniijny trybunał nie dopatrył się podstaw do zakwestionowania samej konstrukcji tych umów.

- Mówiąc wprost, nie będziemy mieli doczynienia ze scenariuszem, jaki znamy z rynku kredytów frankowych. Choć podkreślam, że sam wyrok nie zamyka kwestii rzetelnego informowania przez banki o ryzyku związanym ze

zmienną stopą procentową, w momencie, gdy klient ubiega się o finansowanie - wyjaśnia Katarzyna Kuniewicz.

Oznacza to, że WIBOR jako wskaźnik referencyjny pozostaje w mocy, a rynek unika potencjalnego chaosu prawnego, który mógłby zagrozić stabilności systemu finansowego.

Dlaczego ten wyrok jest tak istotny?

Znaczenie decyzji TSUE jest szczególnie duże, ponieważ znaczna część mieszkań w Polsce kupowana jest przy wsparciu kredytu hipotecznego. Gdyby WIBOR został zakwestionowany, skutki mogłyby okazać się nawet poważniejsze niż w przypadku kredytów walutowych.

Choć obecnie około 75 procent nowo udzielanych kredytów ma stałe oprocentowanie, a jedynie 25 procent opiera się na zmiennej stopie, to w ujęciu historycznym sytuacja wygląda inaczej. Przez wiele lat niemal wszystkie kredyty hipoteczne były powiązane z WIBOR-em. W efekcie aż około 90 procent aktywnych

umów kredytowych wciąż bazuje na zmiennej stopie procentowej.

Co to oznacza dla obecnych kredytobiorców?

Dla osób, które już spłacają kredyt, wyrok TSUE jest jasnym sygnałem, że nie ma podstaw do masowego podważania umów. Wysokość rat nadal będzie zależeć przede wszystkim od decyzji Rady Polityki Pieniężnej oraz poziomu stóp procentowych, a nie od sporów prawnych wokół WIBOR-u.

- Nie widać zatem też podstaw do masowego kwestionowania umów, z jakim mierzyliśmy się w przypadku kredytów frankowych. Ta droga wydaje się w tej chwili zamknięta. Choć część kredytobiorców, licząca na sądowe odzyskanie pieniędzy, może czuć lekki zawód, to z punktu widzenia gospodarki jest to ważny moment uspokojenia sytuacji. Ta decyzja służy nam wszystkim, nie tylko bankom - podsumowuje Katarzyna Kuniewicz.

Wyrok TSUE ma również znaczenie dla osób planujących zakup miesz-

kania w 2026 roku. Brak ryzyka systemowego oznacza większą przewidywalność rynku, zarówno dla banków, jak i dla klientów. Instytucje finansowe nie muszą tworzyć dodatkowych rezerw, co zmniejsza presję na podnoszenie marż i kosztów kredytu.

Dla całego sektora mieszkaniowego to sygnał stabilizacji, która sprzyja zarówno inwestycjom, jak i indywidualnym decyzjom zakupowym.

Kluczowym impulsem dla wzrostu zdolności kredytowej są obniżki stóp procentowych. Rok temu kredyty mieszkaniowe oprocentowane były na poziomie 7-8 procent. Dziś standardem są już stawki zaczynające się od pięciu procent. Rada Polityki Pieniężnej w 2025 roku obniżyła stopę referencyjną z 5,75 procent do 4 procent.

Banki szybko przełożyły to na tańsze kredyty. Co więcej, rynek spodziewa się kolejnych obniżek łącznie o 75 punktów bazowych, co oznaczałoby zejście stopy referencyjnej do poziomu 3,25 procent.

Katarzyna Laszczak

REKLAMA

Florin
OGRODNICTWO SIEMIANICE

FLORIN Ogrodnictwo Słupsk

ul. Słupska 13
76- 200 Siemianice

608 200 890 | 602 657 264
florin.siemianice@wp.pl

SPRZEDAŻ KWIATÓW:
ogrodowych | balkonowych | rabatowych



Oferujemy rośliny w konkurencyjnych cenach hurtowych i detalicznych. Zapraszamy do współpracy osoby prywatne, jak też ośrodki wczasowe, ogródki piwne, gospodarstwa agroturystyczne, urzędy i wszelkie instytucje państwowe.

Najpiękniejsze kwiaty ogrodowe, rabatowe i balkonowe w Słupsku

PRZEDSTAWIAMY NOWĄ INWESTYCJĘ OSIEDLE SANTORINI W SŁUPSKU

MIESZKANIA Z BALKONAMI, OGRODAMI I MIEJSCAMI POSTOJOWYMI ZAPRASZAMY DO REZERWACJI

Osiedle SANTORINI to budynki o nowoczesnej bryle, które zostały zaprojektowane w myśl najnowszych trendów w architekturze. To projekty domów jednopiętrowych, które powstawać będą w Słupsku przy ulicy Fińskiej, w okolicy niskiej zabudowy jednorodzinnej i wielorodzinnej. Inwestycja obejmuje 12 budynków wielorodzinnych ośmiolokalowych, łącznie 96 mieszkań.



PROMOCJA!!!
6500
zł/m²

W gamie oferowanych lokali znajdują się mieszkania 1-, 2- i 3 pokojowe, o powierzchni od 36,64 m² do 53,70 m² z balkonami lub ogrodami i miejscami postojowymi zewnętrznymi. Układ pomieszczeń sprawia, że lokale są niezwykle funkcjonalne i dają duży komfort życia.

Budynki będą całkowicie wykończone z zewnątrz, drogi wewnętrzne z polbruku.

Domy oddawane w standardzie deweloperskim: tynki gipsowe, stolarka okienna PCW trzyszybową, instalacja elektryczna i wodno-kanalizacyjna. Ciepła woda i ogrzewanie z kotłowni gazowej.

Atutem inwestycji jest **cena i lokalizacja** - to idealne miejsce dla osób pragnących mieć stały dostęp do centrum i pełnej infrastruktury, a jednocześnie uwolnić się od zgiełku i hałasu ruchliwego miasta. Na osiedlu zaplanowany został plac zabaw.

Kupujący nie ponoszą kosztów obsługi prawno-handlowej biura sprzedaży. Nieodpłatnie pomagamy również w uzyskaniu kredytu oraz na preferencyjnych warunkach w sprzedaży dotychczasowej nieruchomości.



**BEZPŁATNA POMOC
KREDYTOWA!**

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE

tel. kontaktowy:

885 402 402, 601 232 900, 603 687 068

lub w **BIURZE SPRZEDAŻY DEWELOPERA** w Słupsku
przy ul. Kilińskiego 49A

KONTAKT:

POŁAWSKY NIERUCHOMOŚCI
TEL. 885 403 403

Kupujący zaczną wybierać inaczej

Rynek mieszkań w 2026 roku wchodzi w nową fazę

Rok 2026 zapowiada się jako moment wyraźnego dojrzewania rynku mieszkaniowego. Po latach dynamicznych wzrostów, niepewności i regulacyjnych zawirowań branża wchodzi w fazę stabilizacji, umiarkowanych zmian cen i rosnących oczekiwań klientów. O to, jakie są prognozy na 2026 r., zapytaliśmy deweloperów.

Eksperti są zgodni: 2026 rok nie będzie ani czasem rynkowego boomu, ani gwałtownego hamowania. To raczej kontynuacja procesu normalizacji, który rozpoczął się w 2024 i 2025 roku. Jak zauważa Grzegorz Woźniak, prezes spółki Q3D Locum:

- 2026 rok zapowiada się jako czas dalszej normalizacji rynku, nie zaś gwałtownych zwrotów.

Podkreśla on, że obserwowane ożywienie nie ma charakteru spekulacyjnego:

- To wciąż rynek wymagający, oparty na realnych możliwościach finansowych kupujących, a nie na emocjach czy spekulacji.

Podobną ocenę przedstawia Andrzej Gutowski, dyrektor sprzedaży Ronson Development, który prognozuje „okres wyraźnej stabilizacji” i wejście rynku „w fazę przewidywalnego, spokojnego rozwoju”.

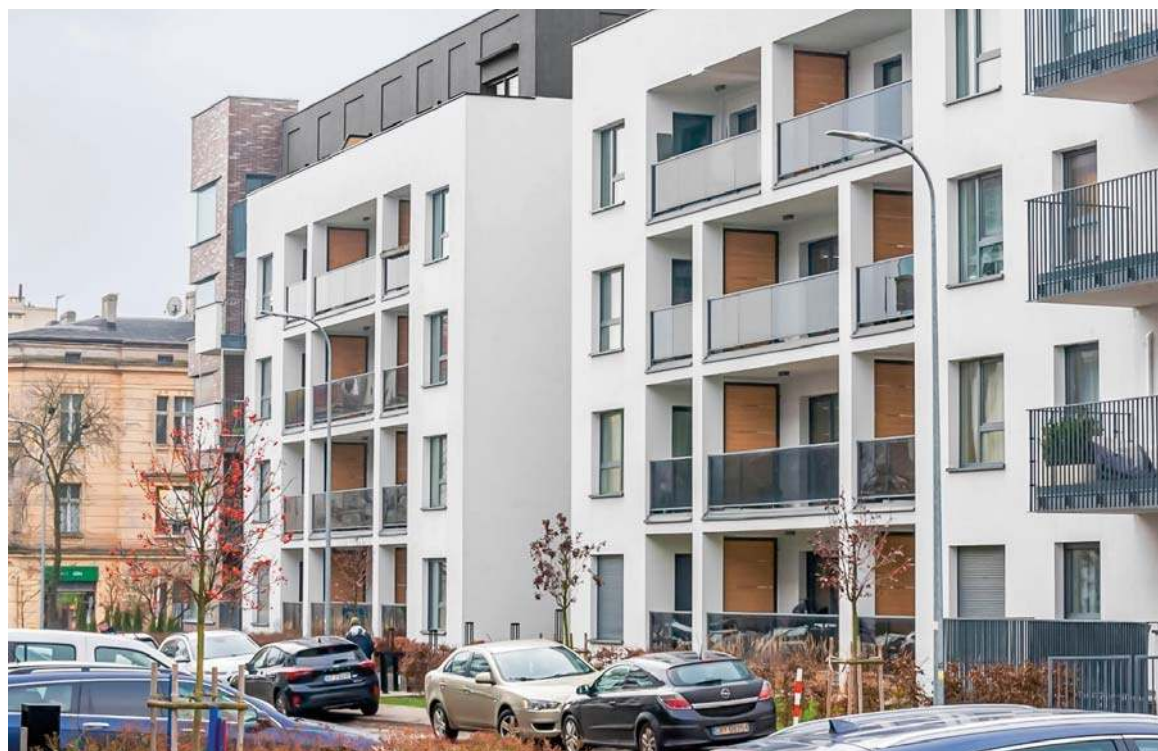
Na kształt rynku wpływ będzie miała kombinacja czynników makroekonomicznych, regulacyjnych i społecznych. Tomasz Kaleta, dyrektor zarządzający ds. sprzedaży i marketingu w Develii, wskazuje, że w 2026 r. możliwy jest „wzrost sprzedaży na rynku mieszkaniowym na poziomie 5-15 procent”, czemu sprzyjać będą „niższe koszty finansowania, rosnący poziom wynagrodzeń oraz korzystne prognozy gospodarcze”.

Istotne znaczenie będą miały także decyzje dotyczące stóp procentowych. Zbigniew Juroszek, prezes Atal, podkreśla, że:

- Kluczowym czynnikiem propopytowym będą efekty już dokonanych i jeszcze spodziewanych obniżek stóp proc.

Zwiększają one dostępność finansowania i uruchamiają popyt odkładany w poprzednich latach.

Jednocześnie rynek będzie coraz bardziej selektywny. Oscar Kazanelson, przewodniczący rady nadzorczej



FOT. Artur Woźniak

Robyg i Vantage, zwraca uwagę, że „rok 2026 przyniesie kontynuację kilku kluczowych trendów”, wśród których najważniejsze pozostaje popularność mieszkań kompaktowych oraz dynamiczny rozwój segmentu najmu instytucjonalnego PRS.

Największe wyzwania: grunty, administracja i regulacje

Choć popyt pozostaje względnie stabilny, strona podażowa rynku nadal mierzy się z barierami strukturalnymi. W niemal każdej wypowiedzi powraca problem dostępności gruntów i przewlekłych procedur administracyjnych.

- Branża deweloperska cały czas mierzy się przede wszystkim z długotrwałymi i przewlekłymi procedurami administracyjnymi oraz brakiem spójnej polityki mieszkaniowej kraju - mówi wprost Bartosz Kuźniar, prezes Lokum Deweloper.

Podobne wyzwania wskazuje Robert Maraszek, wiceprezes Inpro, według którego:

- Największym wyzwaniem dla branży w 2026 r. pozostanie niezmiennie dostępność gruntów w atrakcyjnych lokalizacjach oraz utrzymujące się wysokie koszty realizacji inwestycji.

Do tego dochodzą nowe obowiązki regulacyjne. Tomasz Kaleta zwraca uwagę, na inne czynniki, które, choć są konieczne, to oznaczają wzrost kosztów:

- Coraz większą rolę odgrywają rosnące wymagania regulacyjne, zwłaszcza w zakresie efektywności energetycznej, zrównoważonego budownictwa oraz budowy miejsc dożarnego schronienia.

Jednym z najważniejszych trendów 2026 roku będzie dalsza zmiana sposobu podejmowania decyzji zakupowych. Bartłomiej Rzepa, członek zarządu spółki realizującej inwestycję Osiedle Symbioza, podkreśla, że „zmienia się podejście do samego procesu zakupu”. Jak zaznacza, kluczowe stają się dziś „jasna komunikacja, stabilny harmonogram, wiarygodność inwestora i poczucie bezpieczeństwa całej transakcji”.

Zaufanie do marki dewelopera nabiera szczególnego znaczenia w warunkach wysokiej podaży. Tomasz Kaleta zauważa, że „klient coraz częściej kierują się zaufaniem do firmy, jej doświadczeniem i wiarygodnością”, a coraz większy udział sprzedaży stanowią klienci powracający lub z polecenia.

Jakich mieszkań będą szukać Polacy?

Preferencje nabywców wyraźnie ewoluują w stronę funkcjonalności i komfortu codziennego życia. Bartosz Kuźniar wskazuje, że klienci zwracają uwagę na:

- Układy umożliwiające efektywne wykorzystanie przestrzeni, przestronne balkony, tarasy i loggie oraz duże okna zapewniające dobre doświetlenie wnętrz.

Równie istotne staje się otoczenie inwestycji. Jak dodaje Kuźniar, znaczenie mają:

- Estetyka części wspólnych, jakość terenów zielonych i dostępne udogodnienia, a także ekologiczne i energooszczędne rozwiązania, które obniżają koszty eksploatacji.

Ten trend potwierdza Grzegorz Woźniak, podkreślając, że w 2026 roku:

- Liczyć się będzie jakość przestrzeni, układ pomieszczeń, otoczenie inwestycji oraz koszty utrzymania. Najczęstszym wyborem pozostaną mniejsze, ale dobrze zaprojektowane mieszkania w dobrych lokalizacjach.

Katarzyna Laszczak



LIDER JAKOŚCI PRO
WEDŁUG OTODOM

Sprzedajemy szybciej

Nieruchomości Słupsk i okolice



- **Zasięgi** na całym Pomorzu
- **Codziennie** nowi Klienci
- **Lokalni** agenci
- **27 lat** doświadczenia

Skorzystaj z **naszej pomocy**



Słupsk – ul. Starzyńskiego 4



784 008 353

To oznacza decyzja w sprawie WIBOR-u

Zamiast zapowiadanego wstrząsu – stabilizacja i uspokojenie nastroju

Ostatnie rozstrzygnięcie Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej w sprawie wskaźnika WIBOR nie podważyło podstaw funkcjonowania kredytów hipotecznych opartych na zmiennej stopie. Dla rynku mieszkaniowego to sygnał, że nie grozi mu scenariusz znany z kredytów frankowych.

Skutki wyroku dla kredytobiorców wyjaśnia Katarzyna Kuniewicz, dyrektorka badań rynku Otodom. Ostatnie dni przyniosły długo oczekiwane stanowisko TSUE dotyczące kredytów hipotecznych opartych na stawce WIBOR (Warsaw Interbank Offered Rate, czyli referencyjna wysokość oprocentowania pożyczek na polskim rynku międzybankowym). Z perspektywy rynku kluczowe jest to, że unijny trybunał nie dopatrywał się podstaw do zakwestionowania samej konstrukcji tych umów.

– Mówiąc wprost, nie będziemy mieli do czynienia ze scenariuszem, jaki znamy z rynku kredytów frankowych. Choć podkreślam, że sam wyrok nie zamyka kwestii rzetelnego informowania przez banki o ryzyku związanym ze zmienną stopą procentową, w momencie, gdy klient ubiega się o finansowanie – wyjaśnia Katarzyna Kuniewicz, dyrektorka badań rynku Otodom.

Oznacza to, że WIBOR jako wskaźnik referencyjny pozostaje w mocy, a rynek unika potencjalnego chaosu prawnego, który mógłby zagrozić stabilności systemu finansowego.

Dlaczego ten wyrok jest tak istotny?

Znaczenie decyzji TSUE jest szczególnie duże, ponieważ znaczna część mieszkań w Polsce kupowana jest przy wsparciu kredytu hipotecznego. Gdyby WIBOR został zakwestionowany, skutki mogłyby okazać się nawet poważniejsze niż w przypadku kredytów walutowych.

Choć obecnie około 75 procent nowo udzielanych kredytów ma stałe oprocentowanie, a jedynie 25 procent opiera się na zmiennej stopie, to w ujęciu historycznym sytuacja wygląda inaczej. Przez wiele lat niemal wszystkie kredyty hipoteczne były powiązane z WIBOR-em.



foto: Anna Kaczmarz

W efekcie aż około 90 procent aktywnych umów kredytowych wciąż bazuje na zmiennej stopie procentowej. Pod względem wartości stanowią one niemal 70 procent całego portfela złotych kredytów mieszkaniowych, co odpowiada kwocie około 340 mld zł.

Co to oznacza dla obecnych kredytobiorców?

Dla osób, które już spłacają kredyt, wyrok TSUE jest jasnym sygnałem, że nie ma podstaw do masowego podważania umów. Wysokość rat nadal będzie zależeć przede wszystkim od decyzji Rady Polityki Pieniężnej oraz poziomu stóp procentowych, a nie od sporów prawnych wokół WIBOR-u.

– Nie widać zatem też podstaw do masowego kwestionowania umów, z jakim mierzyliśmy się w przypadku kredytów frankowych. Ta droga wydaje się w tej chwili zamknięta. Choć część kredytobiorców, licząca na sądowe odzyskanie pieniędzy, może czuć lekki zawód, to z punktu widzenia gospodarki jest to ważny moment uspokojenia sytuacji. A stabilność systemu bankowego jest nam dzisiaj bardzo potrzebna. Przekłada się bezpośrednio na kondycję

całego sektora mieszkaniowego, który jest kluczowym filarem polskiej gospodarki. Dlatego ta decyzja służy nam wszystkim, nie tylko bankom – podsumowuje Katarzyna Kuniewicz.

Wyrok TSUE ma również znaczenie dla osób planujących zakup mieszkania w 2026 roku. Brak ryzyka systemowego oznacza większą przewidywalność rynku, zarówno dla banków, jak i dla klientów. Instytucje finansowe nie muszą tworzyć dodatkowych rezerw, co zmniejsza presję na podnoszenie marż i kosztów kredytu.

W praktyce decyzja TSUE wzmacnia zaufanie do rynku finansowego i ogranicza ryzyko prawne, które mogłoby zahamować akcję kredytową. Dla całego sektora mieszkaniowego to sygnał stabilizacji, która sprzyja zarówno inwestycjom, jak i indywidualnym decyzjom zakupowym.

Dostępność kredytów mieszkaniowych wyraźnie się poprawia. Trzyosobowa rodzina z dochodem na poziomie dwóch średnich krajowych może dziś liczyć na ponad 1 mln zł zdolności kredytowej. To o blisko 270 tys. zł więcej niż rok temu, czyli wzrost o prawie 36%. Rynek czeka teraz na kolejne decyzje w sprawie stóp

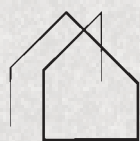
procentowych i ich wpływ na koszt kredytu.

Przeciętna zdolność kredytowa trzyosobowej rodziny osiągnęła obecnie poziom 1 010 000 złotych – wynika z najnowszych deklaracji banków. To najwyższy wynik w historii takich zestawień. Jeszcze rok temu analogiczna rodzina mogła liczyć na kwotę niższą o niemal 270 tys. zł. Sytuacji na rynku kredytowym przygląda się Bartosz Turek, analityk rynku nieruchomości, który podkreśla, że głównym czynnikiem poprawy jest spadek kosztu finansowania.

Kluczowym impulsem dla wzrostu zdolności kredytowej są obniżki stóp procentowych. Rok temu kredyty mieszkaniowe oprocentowane były na poziomie 7-8 procent. Dziś standardem są już stawki zaczynające się od pięciu procent. Rada Polityki Pieniężnej w 2025 roku obniżyła stopę referencyjną z 5,75 procent do 4 procent.

Banki szybko przełożyły to na tańsze kredyty. Co więcej, rynek spodziewa się kolejnych obniżek łącznie o 75 punktów bazowych, co oznaczałoby zejście stopy referencyjnej do poziomu 3,25 procent.

Katarzyna Laszczak



WALENDOWSKA
INNOVA HOUSE NIERUCHOMOŚCI

Joanna Szczerbińska-Selega

Od lat związana ze sprzedażą dużych inwestycji deweloperskich. Doświadczenie zdobywała przy kompleksowej obsłudze projektów – od strategii sprzedaży, po finalizację wielu transakcji. Świetnie odnajduje się w pracy na dużą skalę i dynamicznym środowisku inwestycyjnym.

Iwona Walendowska

CEO/ Właścicielka Agencji specjalizująca się w inwestycjach firmowych oraz nieruchomościach o podwyższonym standardzie. Wspiera klientów przy dużych transakcjach, łącząc strategiczne doradztwo z pełnym bezpieczeństwem i dyskrecją procesu, a jednocześnie odpowiada za rozwój zespołu i najwyższą jakość obsługi w segmencie premium.

Anna Krawczyńska

Ekspertka w sprzedaży nieruchomości z rynku wtórnego, która łączy skuteczną strategię sprzedaży z realnym wsparciem w finansowaniu zakupu. Doskonale rozumie proces kredytowy, dzięki czemu prowadzi klientów bezpiecznie przez całą transakcję – od wyceny po przekazanie kluczy.



Nie jesteśmy biurem od ogłoszeń.

JESTEŚMY
PARTNEREM
SPRZEDAŻY

**Chcesz sprzedać lub kupić
nieruchomość?**

Zapraszamy do kontaktu:
Mostnika, 7c
76-200 Słupsk

+48 600 388 311
iwona@walendowska.pl



EXCELLENT
HOME

MIEJSKA PREMIUM

– Nowoczesne osiedle z widokiem na przyszłość!



Unikatowe osiedle mieszkaniowe, które powstaje w spokojnej i zielonej części Siemianic, tuż pod Słupskiem.

To idealne miejsce dla osób ceniących komfort życia, nowoczesne rozwiązania technologiczne i bliskość natury – a wszystko to w doskonałej lokalizacji, z dala od miejskiego zgiełku, ale z szybkim dojazdem nad morze i do centrum miasta.

www.excellenthome.pl

SALON BRAM OKIEN DRZWI I OGRODZEŃ

CZOŁOWYCH POLSKICH MAREK

PARAPETY

STALOWE PCV MDF KONGLOMERAT KAMIEŃ NATURALNY

Z MONTAŻEM
TANIEJ
-15%



OKNA i BRAMY

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA - MONTAŻ WRAZ Z DEMONTAŻEM

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

HÖRMANN



Z MONTAŻEM
TANIEJ
-15%



WIŚNIEWSKI

BRAMY | DRZWI | OGRODZENIA

OGRODZENIA

CZOŁOWYCH PRODUCENTÓW

FIMAL Skład Budowlany
SŁUPSK ul. Bałtycka 3
tel: 59 848 31 86, kom. 608 117 098
www.fimal.pl

FIMAL®