

Łukasz Pietrzak: Polska ma zapasy leków średnio na ponad cztery miesiące **str. 2**



FOT. GOV.PL

Rak jajnika atakuje coraz młodsze kobiety. str. 8
Cynamon, szafran, kurkuma. Broń na stany zapalne str. 11

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
6.05.2026

Nr 103 (5861)
Nakład: 4.340 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

WYDARZENIA

Nasi olimpijczycy i paralimpijczycy zostali upamiętnieni na Alei Gwiazd Sportu. str. 4



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Miasto zadłużone po sufit. Wszystko przez inwestycje

W przyszłym tygodniu Szczecin czeka duża nowelizacja budżetu miasta. Wydatki wzrosną o ponad 304 mln zł, w tym aż 277 mln zł trafi na inwestycje. **str. 3**

Wnieśli telefon na maturę. Konsekwencje są poważne: unieważnienie **str. 6**

Rosja ogłasza zawieszenie broni na 8 i 9 maja. „To czysty cynizm” mówi Zełenski **str. 7**

SPORT DECYZJE PERSONALNE W POGONI SZCZECIN

Walczą o życie i myślą o nowym sezonie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Po wygranej z Wisłą Płock Pogoń oddaliła od siebie widmo spadku. Klub pozytywnie zaskoczył też kibiców przedłużonymi kontraktami. Niezadowolony może być jedynie Kamil Grosicki, który mocno „obrywa” od internautów.

- Ta liga jest naprawdę szalona. Zdobiliśmy z Wisłą trzy punkty i z 15. pozycji awansowaliśmy na 9. Scisk w tabeli cały czas jest bardzo duży - mówi Thomas Thomasberg. Podobne opinie do duńskiego szkoleniowca Portowców wyrażają też piłkarze i trenerzy innych klubów. I mają rację.

Trzy kolejki przed końcem nie znamy mistrza Polski, nie wiemy, kto zagra w europejskich pucharach, nie znamy dwójki spadkowiczów. Wiemy jedynie, że trzecim spadkowiczem została już Termalica Nieciecza. Pogoń z tym zespołem straciła w dwóch meczach 4 punkty. Gdyby je wygrała - byłaby blisko... podium.

Po 31. kolejce jest 9. i odskoczyła od strefy spadkowej, ale sytuacja wciąż jest trudna, a przed Pogonią dwa mecze wyjazdowe - w Białymstoku oraz Lubinie.

W klubie wszyscy wierzą, że drużynie uda się pozostać w elicie. I kolejne ruchy kadrowe o tym świadczą. Tuż przed meczem z Płockiem prezes Alex Haditaghi poinformował kibiców, że nowy kontrakt podpisał Fredrik Ulvestad. Norweg to jeden z liderów Pogoni, jej serce i płuca w środkowej strefie. Fani od dawna dopominali się o nową umowę dla Wikinga, więc nie dziwiło, że część z nich w niedzielę na stojąco biła brawa po ogłoszeniu. - Cieszę się, że zostaniesz z nami przez kolejne sezony - mówił Haditaghi. - Jestem podniecony, że ten wojownik-wiking będzie z nami jeszcze przez kilka lat - do-

dał w mediach społecznościowych. Sam „Ulve” nie chciał się wypowiadać, bo koncentrował się na meczu. Zagrał świetnie.

A to nie koniec bardzo dobrych wieści dla kibiców.

- Nie będę udawał Greka. Zostaję na dłużej - zakomunikował klub i Dimitrios Keramitsis. - Szczecin to mój drugi dom. Jestem Portowcem i nigdy się nie poddam.

- Kolejny świetny zawodnik i człowiek, który podejmuje długoterminowe zobowiązanie wobec tego wielkiego miasta i organizacji - podkreśla w swoim stylu Haditaghi.

Młody obrońca z Grecji to kapitał na przyszłość Pogoni. Systematycznie się rozwija, jego wycena też idzie w górę. W nowym sezonie może być już liderem defensywy, chyba że Pogoń zdecyduje się wykupić Attilę Szalai. Takie próby są podejmowane, ale to trudny temat, bo węgierski obrońca jest wysoko wyceniany przez niemiecki klub - Hoffenheim. Do Bundesligi Szalai raczej nie wróci, ale Niemcy chcieliby odzyskać dużą część z zainwestowanych 14 mln za transfer Szalai przed trzema laty. Na wypadek

jego odejścia - Pogoń jest zabezpieczona, bo klub powinien ogłosić przedłużenie umowy z Leo Borgesem. Brazylijczyk świetnie czuje się w Szczecinie, założył tu rodzinę, a w drużynie jest uniwersalnym graczem.

Dodajmy, że Pogoń będzie latem zabiegać o 3-4 nowych zawodników, a do drużyny dołączy też Patryk Dziłek z Piasta Gliwice. On kontrakt podpisał już w styczniu, ale kluby nie znalazły porozumienia, by już wiosną był Portowcem. Oczywiście będą też transfery wychodzące, ale o nich w klubie na razie bardzo cicho.

Dobrego okresu nie ma za to Kamil Grosicki. Kapitan leczy kontuzję stawu skokowego i nie grał w ostatnich meczach. I jest mocno za to krytykowany przez część fanów, którzy zarzucają mu brak odpowiedniego zaangażowania w kluczowym okresie sezonu. I porównują z Linusem Wahlqvistem, który ledwo co wyleczył uraz kolana i zagrał z Wisłą. Grosickiego broni Thomasberg. - Liczyłem, że zagra, ale ból był jednak za duży. W tym sezonie jeszcze nam pomoże - mówił trener Pogoni.

Więcej sportu - s. 16



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Leo Borges jest kolejnym obrońcą, który ma związać się z Pogonią dłuższym kontraktem

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale współpracowała z Japończykami

Zamów prenumeratę

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

Bezpieczeństwo lekowe Polski: średnio mamy zapasy na ponad cztery miesiące

Mira Suchodolska (PAP)
Rozmowa

z Łukaszem Pietrzakiem, głównym inspektorem farmaceutycznym

Lista antywywózowa, czyli wykaz leków zagrożonych brakiem dostępności, liczy dziś ponad 280 pozycji. Czy to oznacza, że sytuacja lekowa w Polsce jest zła?

Nie, ponieważ jest to lista o charakterze przewencyjnym, a nie dowód na faktyczne braki. Dysponujemy systemem monitorowania obrotu lekami, który pozwala śledzić każdy produkt od producenta aż do sprzedaży w aptece. Dzięki temu jesteśmy w stanie realnie ocenić poziom lekowego zabezpieczenia państwa. Z naszych analiz wynika, że średni zapas leków w Polsce przekracza cztery miesiące, co jest poziomem wysokim nawet z perspektywy ekonomii rynku farmaceutycznego. Jednocześnie nie oznacza to, że problemy nie występują, ponieważ w przypadku części leków dostępność faktycznie spada i wynika to najczęściej z decyzji biznesowych producentów, a nie z niewydolności systemu.

Jakie to decyzje?

Przykładem są niektóre insuliny, z których część jest na stałe wycofywana z rynku od pewnego czasu, ponieważ producenci przenoszą uwagę na inne terapie, jak np. analogi GLP-1. Oznacza to, że podaż niektórych preparatów podlega decyzjom rynkowym, co może przekładać się na zmniejszoną lub ograniczoną w czasie dostępność dla pacjentów. W takiej sytuacji dany lek trafia na listę antywywózową, aby zapobiec jego eksportowi, który często wynika z faktu, że ceny leków w Polsce są niedługo nawet kilkukrotnie niższe niż w krajach Europy Zachodniej.

Jednak co jakiś czas pojawiają się informacje o brakach leków, nie tylko insulin, ale



FOT. GOWPL

Łukasz Pietrzak: - System jest dziś nastawiony przede wszystkim na produkcję gotowych leków z importowanych półproduktów

także np. leków onkologicznych czy kardiologicznych.

Sytuacja jest bardziej złożona, ponieważ dostępność systemowo się poprawia i oprócz analiz GIF-u potwierdzają to także przedstawiciele Naczelnej Izby Lekarskiej i Aptekarskiej uczestniczący w pracach zespołu ds. przeciwdziałania brakom leków. Wskazują, że liczba alarmistycznych sygnałów jest dziś wyraźnie mniejsza niż jeszcze kilka lat temu. Należy zaznaczyć, że rynek leków jest wrażliwy nie tylko na wahania podaży, ale również na sytuacje wynikające z zachowań zakupowych pacjentów.

Jak duże znaczenie ma sytuacja geopolityczna i globalne łańcuchy dostaw?

Ma znaczenie, ale nie zawsze bezpośrednio. Europejska Agencja Leków analizowała wpływ ostatnich konfliktów w rejonie Półwyspu Arabskiego na dostępność leków i zidentyfikowała jedynie kilka produktów potencjalnie zagrożonych. Znacznie większym wyzwaniem są koszty produkcji i transportu oraz uzależnienie od dostaw substancji czynnych z Azji, ponieważ w Polsce produkujemy jedynie niewielki ich odsetek, co w dłuższej perspektywie stanowi realne ryzyko wpływu na ich dostępność.

To zjawisko jest efektem globalizacji i optymalizacji kosztów. Produkcja API została przeniesiona do Azji, głównie do Chin i Indii, ponieważ jest tam znacznie tańsza - zarówno pod względem pracy, energii, jak i regulacji. To pozwoliło obniżyć ceny leków i zwiększyć ich dostępność, ale jednocześnie stworzyło zależność od globalnych łańcuchów dostaw. W sytuacjach kryzysowych staje się to poważnym zagrożeniem dla europejskiego rynku leków.

Dlatego dziś nie chodzi o odwrócenie globalizacji, lecz o jej zrównoważenie - czyli wzmocnienie części produkcji w Europie i Polsce w zakresie kluczowych substancji, aby zwiększyć bezpieczeństwo dostaw.

Czy Polska ma szansę zwiększyć produkcję leków?

Tak, ponieważ mamy bazę produkcyjną i duże zaplecze intelektualne. W Polsce aktualnie produkuje się blisko sto substancji czynnych, co pokazuje, że mamy potencjał, który jednak wymaga rozwoju. Problem polega na tym, że system jest dziś nastawiony przede wszystkim na produkcję gotowych leków z importowanych półproduktów. Przygotowywana strategia lekowa państwa na lata 2026-2031, nad którą pracują m.in. Ministerstwo Zdrowia, NFZ i instytucje regulacyjne, ma zostać opublikowana w połowie roku, najprawdopodobniej w lipcu. Dokument będzie podzielony na trzy dwuletnie etapy, tak aby możliwe było bieżące monitorowanie jego realizacji. Strategia zakłada rozwój krajowej produkcji leków generycznych, wzmocnienie badań klinicznych i tworzenie leków innowacyjnych oraz lepsze wykorzystanie potencjału produkcyjnego poprzez jego koordynację. Chodzi o to, aby producenci nie konkurowali, wytwarzając te same substancje, lecz uzupełniali się i mieli zapewniony stabilny rynek zbytu, co jest wa-

runkiem opłacalności inwestycji.

Czy to oznacza odbudowę naszego przemysłu farmaceutycznego?

Nie odbudowę, gdyż warto podkreślić, że w wielu aspektach jesteśmy liderami regionu. Dlatego też musimy skupić się na jego lepszym ukierunkowaniu, ponieważ Polska ma silny sektor produkcyjny, ale działa on w sposób rozproszony. Nie wystarczy zbudować fabrykę za miliardy złotych, jeśli jej produkty nie będą konkurencyjne cenowo i nie znajdą rynku zbytu. Wtedy taka inwestycja stanie się obciążeniem, a nie wzmocnieniem bezpieczeństwa lekowego. Kluczowe jest powiązanie produkcji z realnym popytem i odpowiednie sterowanie całym sektorem.

Jak na tym tle wygląda przykład Ukrainy, która sama produkuje większość leków na własne potrzeby (70 proc.), podczas gdy my jesteśmy w stanie to zrobić tylko w 30 procentach? W dodatku w naszym kraju wytwarzamy zaledwie 0,5 proc. substancji czynnych potrzebnych do produkcji farmaceutyków.

To zupełnie inny model funkcjonowania, ponieważ Ukraina nie jest częścią jednolitego rynku Unii Europejskiej i musi w większym stopniu polegać na własnej produkcji, ale jednocześnie, co warto podkreślić, stosuje w pewnych kwestiach odmienne standardy leczenia, niejednokrotnie oparte na starszych molekułach. Z moich doświadczeń wynika, że część leków dostarczanych tam w ramach pomocy humanitarnej nie była w pełni wykorzystywana, ponieważ brakowało procedur i doświadczenia, jak je stosować.

Czy Polska powinna przygotowywać się na sytuacje kryzysowe, w tym wojnę?

Tak, ponieważ przygotowanie jest tańsze niż reagowanie w sytuacji kryzysowej. Mu-

simy zaplanować, jak system będzie funkcjonował w warunkach braku zasobów oraz zakłóceń logistycznych. Konieczne jest określenie, które podmioty stanowią infrastrukturę krytyczną, ale także zabezpieczenie całego łańcucha dostaw. Hurtownie są szczególnie wrażliwe, ponieważ mimo że mamy ich około 400, to kilka największych podmiotów odpowiada za około 80 proc. rynku, a co za tym idzie, ich wyłączenie mogłoby sparaliżować dystrybucję leków. Równie istotna jest flota transportowa, ponieważ w sytuacji kryzysowej pojawiają się ograniczenia w przemieszczaniu, a pojazdy mogą zostać zadysponowane do innych celów. Dlatego konieczne jest odpowiednie zabezpieczenie, przygotowanie adekwatnych procedur oraz zapewnienie możliwości przemieszczania się nawet w warunkach ograniczeń administracyjnych lub wojskowych.

Czy takie działania już są podejmowane?

Tak, Główny Inspektorat Farmaceutyczny współpracuje z Ministerstwem Zdrowia, które jest w tym obszarze resortem wiodącym, oraz z samorządami zawodowymi nad przygotowaniem zarówno procedur operacyjnych, jak i propozycji zmian legislacyjnych. Analizujemy potencjalne scenariusze, aby przewidzieć, jakie zmiany będą musiały być wprowadzone w pierwszej kolejności. Doświadczenia z ogarniętej wojną Ukrainy są dla nas punktem odniesienia. Część rozwiązań jest już w trakcie przygotowywania. W trakcie rozmów omawiamy także kwestie problematyczne spoza obszaru zdrowia, takie jak mobilizacja i relokacja personelu fachowego. Farmaceuci formalnie mogą zostać skierowani do zupełnie innych zadań lub miejsc pracy, co w sytuacji kryzysowej mogłoby doprowadzić do zakłóceń funkcjonowania rynku leków. Dla-

tego jednym z celów naszej pracy w tym zakresie jest przygotowanie propozycji zmian, które regulowałyby tego typu kwestie, aby w sytuacji kryzysowej farmaceuci pozostawali w systemie dystrybucji leków, a same leki mogły być przemieszczane tam, gdzie są najbardziej potrzebne, bez ryzyka naruszenia prawa.

Przejdźmy do problemu fałszowanych leków, np. Ozempicu.

W legalnym obrocie takie przypadki są niezwykle rzadkie, ponieważ system serializacji skutecznie zabezpiecza rynek i pozwala na weryfikację autentyczności każdego opakowania leku. W ostatnich latach w polskich aptekach na cztery miliardy sprawdzonych produktów odnotowano pojedynczy przypadek fałszerstwa w oficjalnym łańcuchu dystrybucji.

Problem dotyczy przede wszystkim internetu, gdzie sprzedawane są substancje podszywające się pod leki, które nie mają potwierdzonego składu ani jakości. Pacjent kupujący taki produkt nie ma żadnej gwarancji bezpieczeństwa i w praktyce może przyjmować preparat o nieznanym działaniu.

Czy Polska ma problem z nadużywaniem leków, zwłaszcza opioidów?

Tak, ale zaczynamy sobie z nim skutecznie radzić. Dzięki analizom danych z systemu e-recept, prowadzonym przez Centrum e-Zdrowia, jesteśmy w stanie bardzo precyzyjnie identyfikować lekarzy wystawiających recepty na leki narkotyczne w celach pozamedycznych. Coraz częściej prowadzi to nie tylko do działań organów ścigania, ale także do konsekwencji zawodowych, w tym zawieszania lub odbierania lekarzom prawa wykonywania zawodu. Pokazuje to, że odpowiedzialność w tym obszarze zaczyna być realnie egzekwowana.

nasz
REGIONSzczecin zadłużony po sufit.
„Bez tego nie byłoby inwestycji”Mariusz Parkitny
Szczecin

Szykują się rekordowe wydatki na inwestycje, ale i rekordowy deficyt. - Jesteśmy w trudnym miejscu, ale bezpiecznym - zapewnia skarbnik Szczecina.

W przyszłym tygodniu Szczecin czeka duża nowelizacja budżetu miasta. Wydatki wzrosną o ponad 304 mln zł, w tym aż 277 mln zł trafi na inwestycje. To oznacza, że po raz pierwszy budżet inwestycyjny przekroczy 1,2 mld zł.

- Historyczna kwota - mówiła wczoraj Dorota Pudło-Żylińska, skarbnik miasta.

Drugą stroną tego medalu jest jednak wzrost deficytu budżetowego - wzrośnie do 451,5 mln zł. Ma być pokryty z niewykorzystanych środków, w tym z UE - prawie 67 mln zł, oraz kredytami i pożyczkami bankowymi w wysokości 384 mln zł.

Obecnie dług Szczecina to ponad 2,5 mld zł.

- Czy to bezpieczna sytuacja - pytała na wczorajszej komisji budżetu radna Małgorzata Wleklak.

- Jesteśmy w trudnym miejscu, ale bezpiecznym - odpowiada Dorota Pudło-Żylińska.

Przyznaje, że możliwości dalszego zadłużania Szczecina się kończą.

- Możliwości dalszego zadłużania sięgają limitów ustawowych. Kończą się możliwości wielkich pików inwestycyjnych, chyba, że zmienią się przepisy,



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Filharmonia Szczecińska, to jedna z tych inwestycji, która by nie powstała bez pożyczek

w tym ustawa o finansach publicznych - dodaje.

Zwraca uwagę, że dzięki kredytom w ciągu 20 lat udało się sfinansować inwestycje o wartości 11 mld złotych.

- To filharmonia, stadion, rewolucja torowa, fabryka wody, obiekty sportowe, termomodernizacja obiektów użyteczności publicznej, a nawet elewacja magistratu, której zielony kolor wywoływał tyle emocji - wylicza.

Według skarbniczki wszystkie duże miasta są zadłużone po sufit, ale mamy nad nimi jedną przewagę.

- Jesteśmy o tyle w dobrej sytuacji, bo nie braliśmy kredytów na działalność bieżącą tylko

RADOWO MAŁE

Policjanci w trakcie obchodu zauważyli znanego im osobiście kierującego motorowerem, który według ich wiedzy, mógł posiadać zakaz prowadzenia pojazdów. Mężczyzna na ich widok zaczął uciekać, najpierw skuterem, potem pieszo, pozostawiając na miejscu 78-letnią pasażerkę. Na koniec 30-latek próbował ukryć się w swoim mieszkaniu..... w lodówce. Okazało, że miał dwa aktywne zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Mariusz Parkitny
tel. 697 770 231

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

Autobusy mają nowe kasowniki, ale nie pojawią się w starszych pojazdach

Marek Jaszczyński
Szczecin

Takich kasowników jeszcze nie było w pojazdach szczecińskiej komunikacji miejskiej. Nowe urządzenia, wyposażone w duże ekrany, pojawią się jednak wyłącznie w najnowszych autobusach.

To kasowniki przeznaczone do biletów papierowych, ale z rozbudowaną funkcją informacyjną.

- Na wyświetlaczu pasażerowie zobaczą m.in. nazwę aktualnego przystanku, kilka kolejnych przystanków na trasie, a także godzinę i datę. Urządzenia będą sygnalizować gotowość do skasowania biletu,

a w razie potrzeby - np. podczas kontroli - możliwe będzie ich zablokowanie. Na ekranach pojawi się również logo operatora - wyjąsnia Wojciech Jachim, rzecznik prasowy Szczecińskiego Przedsiębiorstwa Autobusowego „Klonowica”.

- Obecnie trwają jeszcze ustalenia dotyczące szczegółów funkcjonowania kasowników. Niewykluczone, że prezentowane komunikaty będą dostępne w dwóch językach - polskim i angielskim - dodaje Wojciech Jachim.

Jak zaznacza rzecznik, nowe kasowniki nie trafią do wszystkich pojazdów. Nie będą montowane ani w używanych autobusach należących do SPAK, ani w pojazdach SPAD.



FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Duże ekrany w autobusach, ale nie wszędzie. Szczecińskie autobusy mają nowe kasowniki

REKLAMA

0011518562

**OGŁOSZENIE O LICYTACJI
NIERUCHOMOŚCI**

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Stargardzie Jacek Onyszkiewicz, Kancelaria Komornicza nr VII w Stargardzie (tel. 91 577 12 39) ogłasza, że w dniu **25-05-2026 r. o godz. 12:00** w budynku Sądu Rejonowego w Stargardzie mającego siedzibę przy ul. Stefana Okrzei 8, w sali nr 214 odbędzie się **pierwsza licytacja nieruchomości grunтовой niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem działki 81/27, z obrębu ewidencyjnego 0011Starzyce, gmina Chociwel, powiat stargardzki.**

Nieruchomość grunтова - działka ewidencyjna nr 81/27 o powierzchni 1,2026 ha, oznaczona symbolami klasoużytków: RIVb - grunty orne, LIV - łąki trwałe, N - nieużytki, oraz PsIV - pastwiska trwałe. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Stargardzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **SZ17/00106477/0**.

Nieruchomość stanowi własność dłużnika Cezarego Markowskiego.

Suma oszacowania wynosi **181 900,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **136 425,00 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **18 190,00 zł** - najpóźniej do dnia 24.05.2026 r.

Rękojmia powinna być złożona w gotówce albo książeczke oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi.

Rękojmię można uiścić także na konto komornika: **Bank Polska Kasa Opieki S.A. I O/Stargard 80 12403901 1111 0000 4223 7738**. Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

KRÓTKO

POLICE

10 maja na stadionie OSiR 2026 roku odbędzie się VI Rajd Małego Piechura.

Stowarzyszenie BiegamBo-Lubie Team Police wraz z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Policach zapraszają na VI edycję Rajdu Małego Piechura. Rajd to nie tylko spacer, ale aktywna forma spędzania czasu połączona z elementami marszu na orientację. Uczestnicy będą mieli okazję przemierzać malownicze tereny leśne w okolicach Polic, odnajdując punkty kontrolne i ucząc się podstaw

orientacji w terenie. Wydarzenie będzie miało charakter otwarty i dostępny dla wszystkich - rodzin, dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów oraz osób ze szczególnymi potrzebami. Organizatorzy podkreślają, że celem jest integracja i równość dostępu, dlatego każdy znajdzie tu miejsce dla siebie - niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak obowiązuje wcześniejsza rejestracja poprzez formularz dostępny na stronie: www.bblteampolice.pl.

JASZ

REKLAMA

0011518381

Zarząd „Społem” Spółdzielni Produkcji Spożywczej w Szczecinie
zwołuje

ZEBRANIE PRZEDSTAWICIELI

na dzień 26 maja 2026 r. o godz. 14.00
w siedzibie Spółdzielni przy ul. Łukasieńskiego 110
z następującym porządkiem obrad:

- 1) Otwarcie obrad.
- 2) Uchwalenie regulaminu obrad.
- 3) Wybór przewodniczącego i członków Prezydium Zebrania.
- 4) Przyjęcie porządku obrad.
- 5) Wybór komisji Zebrania.
- 6) Sprawozdanie Zarządu z działalności gospodarczej Spółdzielni za rok 2025.
- 7) Sprawozdanie z działalności Rady Nadzorczej za rok 2025.
- 8) Dyskusja nad złożonymi sprawozdaniami.
- 9) Podjęcie uchwał dotyczących:
 - zatwierdzenia sprawozdania Zarządu,
 - zatwierdzenia sprawozdania Rady,
 - zatwierdzenia sprawozdania finansowego Spółdzielni,
 - wyniku finansowego Spółdzielni,
 - udzielenia absolutorium Zarządowi Spółdzielni.
- 10) Wolne głosy, wnioski i pytania uczestników.
- 11) Zamknięcie obrad Zebrania.

www.dawro.pl

KOMUNIKACJA SZYNY NA ULICY WYSZYŃSKIEGO ZNÓW SIĘ WYGINAJĄ, A TO JESZCZE NIE JEST UPALNE LATO

Bez remontu problem będzie wracał

Marek Jaszczyński
Szczecin

Torowisko na ul. Wyszyńskiego znów daje o sobie znać, a doraźne naprawy przestają wystarczać. Wraz ze wzrostem temperatur wraca problem wyboczeń szyn, który nie tylko paraliżuje komunikację, ale może też zagrażać bezpieczeństwu pasażerów. Czas na zdecydowane działania.

W kwietniu 3 razy, w pierwszy weekend majowy dwa razy. Wybożenia na torowisku na ulicy Wyszyńskiego to niestety powtarzające się awarie. Nie tylko w tym roku.

Problem jest bardziej złożony.

- Torowisko z dwóch stron ograniczone jest konstrukcjami betonowymi, w związku z czym szyna nie ma gdzie się wydłużyć. Dodatkowo wzniesienia i huk pionowy zmniejszają sztywność szyny w osi pionowej - wyjaśnia Wojciech Jachim, rzecznik Tramwajów Szczecińskich.

Spółka podkreśla, że podejmowano działania doraźne. W ubiegłym roku wykonano m.in. zalanie tuneli szynowych materiałem poliuretanowym, co miało pomóc w utrzymaniu właściwego rozstawu torów i ograniczyć problem wyboczeń. Efekty jak się okazuje są tylko częściowe.

- Całkowite wyeliminowanie zjawiska możliwe jest wyłącznie poprzez generalny remont torowiska - zaznacza Jachim. - W tegorocznym budżecie miasta nie zabezpieczono jednak środków na realizację tego zadania.

Na razie więc mieszkańcy i motorniczowie muszą liczyć się z tym, że przy wyższych temperaturach problem może wracać. Powtarzające się awarie rodzą pytania o stan infrastruktury i tempo reakcji odpowiedzialnych służb.

Zapytaliśmy radnych o problem torowiska: czy to igranie z bezpieczeństwem pasażerów?

Marek Duklanowski, radny PiS zwraca uwagę, że problem torowiska na ul. Wyszyńskiego



Wybożenia na torowisku na ulicy Wyszyńskiego zdarzają się nawet kilka razy w ciągu roku

wynika przede wszystkim z trudnych warunków technicznych i specyfiki samej lokalizacji. Dodaje, że choć warunki są wymagające, współczesna infrastruktura powinna sobie z nimi radzić, a kluczowym problemem są brakujące lub niewystarczające rozwiązania techniczne. Odwołuje się także do podstaw fizyki i konieczności stosowania dylatacji w konstrukcjach stalowych.

- Sam problem nie jest zaskakujący - już w szkole pod-

stawowej uczymy się, że stal jest rozciągliwa. Dlatego w długich konstrukcjach stalowych i stalowo-betonowych stosuje się dylatacje. Czy takie rozwiązania zastosowano na Wyszyńskiego i czy są one wystarczające? Niestety - nie.

Na zakończenie podkreśla, że sytuacja nie może być traktowana jako anegdota, lecz jako realny problem infrastrukturalny i bezpieczeństwa.

- Mówiąc najprościej: to dziadostwo trzeba jak najszyb-

iej naprawić. Można by powiedzieć: naprawić i zapomnieć, ale tu jest haczyk - naprawić i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

Stanisław Kaup, radny KO, wskazuje, że torowisko na ul. Wyszyńskiego jest już w znacznym stopniu zużyte, a stosowane dotąd naprawy doraźne nie przynoszą trwałych efektów.

- Torowisko na ul. Wyszyńskiego to już dość wiekowy odcinek. Wybrzuszenie się szyn wynika ze starej metody ich mocowania między płytami betonowymi. To rozwiązanie ma określoną trwałość, która właśnie się kończy. Tramwaje Szczecińskie podejmowały doraźne naprawy, jednak jak widać nie przynoszą one trwałego efektu.

Radny podkreśla jednak, że miasto przygotowuje się do większej inwestycji, która ma objąć kompleksową modernizację odcinka od Bramy Portowej do Mostu Długiego. Zwraca uwagę, że jest to proces czasochłonny, szczególnie na etapie dokumentacji i projektowania.

- Dlatego zabezpieczono już środki na pełnoskalową modernizację torów od Bramy Portowej do Mostu Długiego. Obecnie trwa projektowanie i przygotowanie dokumentacji technicznej, co niestety jest czasochłonne. Rozpoczęcie robót budowlanych planowane jest w przyszłym roku - mówi.

Do czasu realizacji inwestycji - jak dodaje - konieczne będzie utrzymanie gotowości ekip naprawczych.

Piotr Kęsik, radny OK Polska, wskazuje, że jedynym realnym rozwiązaniem jest pełna modernizacja torowiska, jednak jej realizacja zależy od możliwości finansowych miasta.

- Jedynym realnym rozwiązaniem jest znalezienie środków i przeprowadzenie kompleksowego remontu tej części torowiska, która ulega deformacji - dodaje.

W tym roku może się to nie udać - trudno będzie znaleźć pieniądze w budżecie. Istnieje jednak realna szansa na zabezpieczenie środków w przyszłym roku.

Matury. Język polski i matematyka już są za nami. Dziś język obcy

Leszek Wójcik
Szczecin

Tegoroczni maturzyści zdają egzaminy z języka obcego (nowożytnego). Najczęściej wybieranym językiem w Polsce jest język angielski.

Język angielski - na poziomie podstawowym wybiera ponad 95 proc. zdających (na poziomie rozszerzonym - 75 proc.).

Drugim najczęściej wybieranym językiem jest język niemiecki. Wybiera go około 12 proc. maturzystów. Ale wybór jest większy. Można zdawać jeszcze z języka francuskiego, hiszpańskiego, włoskiego, rosyjskiego i ukraińskiego. Na odpowiedzenie na wszystkie pytania zdający mają dokładnie 2 godziny.

We wtorek, na zdanie egzaminu z matematyki, maturzyści mieli więcej czasu (180 minut). Dla niektórych to było za dużo. Janek i Jakub z klasy matematyczno-fizycznej Liceum Ogólnokształcącego nr 6 przy ul. Jagiellońskiej w Szczecinie wyszli z sali godzinę wcześniej. - Bo zadania były proste - twierdzi Jakub. - Naprawdę. Na poziomie egza-

minu ósmoklasisty, tylko dwa razy prostsze.

Obaj odpowiedzieli na wszystkie pytania i jeszcze zdążyli je wszystkie sprawdzić. Jak wypadli? Janek jest pewien, że nieźle. - Na luzie 90 proc. w górę. Może nawet setka będzie.

Dobrej myśli jest też Bogdan z klasy matematyczno-geograficznej.

- Luzik. Wszystko zrobiłem i dwa razy sprawdziłem. Jaki wynik? Nie chcę zapeszać, ale będzie dobrze - mówi.



Janek i Jakub wyszli z sali godzinę przed ukończeniem matury. Egzamin - jak mówią - był prosty

Więcej nerwów kosztował go poniedziałkowy egzamin z języka polskiego.

- Wtedy było trochę stresu - przyznaje.

Z kolei Aga z klasy psychologicznej nie jest pewna odpowiedzi na jedno pytanie.

- To było pytanie za dwa punkty. Myślę, że dadzą mi za nie jeden.

Tegoroczna sesja maturalna potrwa do 21 maja. Na jej wyniki trzeba będzie poczekać aż do 8 lipca.

©P

Aleja Gwiazd Sportu przy hali sportowej już oficjalnie otwarta

Leszek Wójcik
Szczecin

Symbolicznym otwarciem alei było przecięcie wstęgi zawieszanej na pylonie z wypisanymi nazwiskami sportowców, którzy brali udział w igrzyskach olimpijskich lub paralimpijskich.

Aleja Gwiazd Sportu tak naprawdę już od kilkunastu dni przyciąga spacerowiczów. Ale dopiero od wtorku można powiedzieć, że jest otwarta. Na zorganizowaną z tej okazji uroczystość zostali zaproszeni szczecińscy olimpijczycy i paralimpijczycy. Uświetniła ją np. Irena Pienio, olimpijka z 1980 r. w Arnheim.

- W pływaniu zdobyłam trzy medale: jeden złoty i dwa brązowe - mówi. - Ten najważniejszy w sztafecie ustanawiając rekord paraolimpijski.

Pani Irena jest wciąż aktywna - nadal pływa, jak podkreśla, rekreacyjnie.

- Od 22 lat w klubie Start Szczecin prowadzę młodzieżową sekcję lekkoatletyczną - dodaje.

W uroczystości wzięły także udział wioślarz Ryszard Stadniuk, medalista Igrzysk Olim-



Wszyscy szczecińscy olimpijczycy (80 osób) zostali upamiętnieni wpisem na tablicy umieszczonej na pylonie

pijskich w Moskwie. Zdobył brąz w czwórce ze sternikiem. Płyta z jego imieniem i nazwiskiem jest jedną z 22 ułożonych w chodniku alei.

- Miła chwila. To, że jestem tu upamiętniony, to dla mnie zaszczyt - przyznał. - Myślę, że utworzenie alei gwiazd może stać doskonałą inspiracją dla młodych ludzi. Bo każdy ma szansę zostać olimpijczykiem i zdobyć medal, czy osiągnąć dobry wynik. To kwestia uporu i konsekwencji w działaniu.

Pan Ryszard ma już 75 lat. Wciąż jest aktywny fizycznie.

- Nie wyobrażam sobie dnia bez ćwiczeń. Jeżeli jakiegoś dnia nie ruszam się wystarczająco dużo, to się czuję winny - wyznał.

Aleję Gwiazd Sportu tworzą posadzone jesienią platany i klony - już się można przekonać, że wszystkie rośliny się przyjęły! W chodnik wokół drzew wtopione są płyty z tablicami z imieniem i nazwiskiem sportowca, rokiem i miejscem rozgrywania zawodów, dyscypliną oraz kolorem zdobytego medalu.

©P

Żeby zatrzymać to, co zaraz zniknie... Opowieści zapisane różnymi kadrami

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Poniżej znajdziecie historie, jakimi podzielili się z nami uczestnicy plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Zajrzyjmy razem do świata ich wyjątkowej uważności, kreatywności i wrażliwości.

Jesteśmy w czwartym tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - i zapraszamy na kolejne bliższe spotkania z jej uczestnikami. - To zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno zaczęli. Każda z tych

osób robiąc zdjęcia, zatrzymuje to, co znika w mgnieniu oka, dlatego ta akcja to są też piękne historie zapisane w kadrach - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Niektóre rzeczy - gdy ich nie utrwalimy na zdjęciu - trwają tylko chwilę. Światło, które wpada przez okno w pokoju babci. Uśmiech dziecka, które właśnie powiedziało swoje pierwsze „mama”. Gest, spojrzenie pełne miłości, wydarzenie rodzinne, które za moment będzie już tylko miłym wspomnieniem... Dla wielu uczestników Mistrzów Fotografii fo-

tografia zaczyna się właśnie tam - w tym błysku sekundy, którą oni potrafią dostrzec i zatrzymać. Dla wielu zdjęcie to nie tylko obraz, a też wybór. Decyzja, co pokazać, a co zostawić poza kadrem. To sposób patrzenia na rzeczywistość, który z czasem staje się bardzo intymny. Każdy fotograf widzi przecież inaczej: inaczej szuka światła, inaczej reaguje na ludzi, inaczej opowiada historie. - A tych historii w naszym plebiscycie nie brakuje. Są momenty planowane i takie, które wydarzyły się przypadkiem. W ramach akcji poprosiliśmy fotografów, by opowiedzieli

o swojej pracy od strony emocji. Nie przez pryzmat sprzętu czy efektów końcowych, ale przez doświadczenia, które ich tworzą jako fotografów. Przez chwile, które zapamiętali. Przez to, co daje im satysfakcję i co sprawia, że zdecydowali się na udział w naszej akcji - mówi Katarzyna Borek.

Poniżej znajdziecie dwie opowieści uczestników, którzy zgodzili się zajrzeć z nami za kulisy swojej pracy (a kolejne znajdziecie wkrótce na naszej stronie). To też opowieści o tym, że czasem jedno ujęcie potrafi powiedzieć więcej niż długie opisy. I przetrwa wieki.

FOTOGRAF ROKU

1. Katarzyna Miczkuła, powiat gryfiński
2. Marcin Pauba, powiat białogardzki
3. Angelika Kulczyńska, Koszalin
4. Kacper Konieczny, powiat stargardzki
5. Damian Smoliński, Szczecin
6. Katarzyna Janus, powiat pyrzycki
7. Oliwia Macul, powiat goleniowski
8. Joanna Puzio, powiat myśliborski
9. Aleksandra Chromy, powiat gryficki
10. Jacek Sosnowski, powiat łobeski i powiat świdwiński

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

Najlepsze kadry często powstają przypadkiem, w najmniej oczekiwanym momencie

Są fotografowie, którzy wybierają jedną drogę i nią podążają. Są też tacy, którzy nie zamykają się w jednym kadrze, bo ciekawi ich wszystko. Damian Smoliński należy do tej drugiej grupy.

To właśnie w różnorodności znajduje przestrzeń do szukania tego, co najbardziej prawdziwe i wymagające. - Piłkę nożną wybieram ze względu na autentyczność. To fotografia emocji, których nie da się powtórzyć ani zaplanować. Tenis stołowy wybieram ze względu na perfekcyjny detal w ruchu. To wymaga od fotografa najwyższego refleksu. Lubię fotografować architekturę, bo fascynuje mnie geometria. Krajobraz fotografuję



ze względu na relację z naturą i spokój - wyjaśnia uczestnik naszej akcji Damian Smoliński.

Ta różnorodność nie jest przypadkowa. To świadomy wybór człowieka, który nie chce się ograniczać, bo wie, że najlepsze kadry często rodzą się poza schematem. I czasem... w najmniej oczekiwanym momencie. - Jednym z moich ulubionych zdjęć jest to, dołączone do konkursu. Spieszyłem się na trening tenisa stołowego. Podczas kierowania samochodem zobaczyłem piękne niebo o zachodzie słońca. Stałem na poboczu, chwilę popatrzyłem i uwieczniłem tę chwilę na zdjęciu. Gdy wróciłem wieczorem do domu, okazało się, że podczas spontanicznego uchwycenia

wyszło bardzo ciekawe zdjęcie - wspomina Smoliński.

Jak sam mówi - dzięki fotografii nie jest tylko obserwatorem życia, ale jego aktywnym uczestnikiem, który potrafi dostrzec piękno w zwykłej drodze z drzewami czy w dramatycznych chmurach o zachodzie słońca. To codzienna gimnastyka dla umysłu i oka. - Robienie zdjęć to dla mnie po prostu sposób na to, by widzieć więcej i czuć mocniej to, co dzieje się dookoła. Z racji tego, że sam stawiam zawsze sobie wysoko poprzeczkę, to podczas robienia zdjęć szukam czegoś więcej, bardziej ciekawego, czegoś, co zachęci podczas oglądania moich kadrów - podkreśla uczestnik naszej akcji.

Najważniejsze są te krótkie, niemal niezauważalne sekundy, które decydują o wszystkim

- Najbardziej lubię fotografować naturę, zwłaszcza zachody słońca nad jeziorem Drawsko - mówi Daria Bernat.

Są miejsca, które zostają z człowiekiem na zawsze. Dla Darii Bernat takim miejscem jest Czaplina i jezioro Drawsko - przestrzeń, do której wraca nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim w swoich kadrach. - Najbardziej lubię fotografować naturę, zwłaszcza zachody słońca nad jeziorem Drawsko, ponieważ pochodzę z Czaplina i od zawsze miałam z tym miejscem silną więź. Te widoki są dla mnie wyjątkowe i niepowtarzalne, a każdy zachód wygląda inaczej. Lubię też fotografować mecze piłkarskie, kiedyś sama

trenowałam piłkę, dlatego uchwycenie emocji i dynamiki gry sprawia mi ogromną przyjemność - mówi uczestniczka naszej akcji Daria Bernat.

Ale są też momenty, które wymykają się codzienności - takie, które zapamiętuje się na zawsze. Jedno z nich przyszło niespodziewanie, nocą, i na chwilę zatrzymało wszystko. - Szczególnie zapadło mi w pamięć zdjęcie zorzy polarnej, które udało mi się zrobić 19 stycznia 2026 roku około godziny 22 w okolicach Czaplina. Była piękna, zielona i robiła niesamowite wrażenie. To był wyjątkowy moment, który trudno opisać słowami - wspomina Bernat.

W jej fotografii nie chodzi jednak tylko o spektakularne



zjawiska. Najważniejsze są te krótkie, niemal niezauważalne sekundy, które decydują o wszystkim. - Największą frajdę sprawia mi uchwycenie chwili, która trwa tylko przez moment - światła, emocji albo ruchu. Fotografowanie daje mi spokój, pozwala się zatrzymać i spojrzeć na świat z innej perspektywy - podkreśla uczestniczka akcji Mistrzowie Fotografii.

Z czasem ten sposób patrzenia zaczyna przenikać codzienność. - Fotografowanie nauczyło mnie dostrzegać piękno w prostych, codziennych rzeczach. Zaczęłam zwracać uwagę na detale, światło i chwile, które wcześniej mogłyby mi umknąć - wyjaśnia Daria Bernat.

KRÓTKO

WARSZAWA

Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”.

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej

sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

- Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zaostrzenie kar dla tych, którzy wykorzystując marnienie ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności - przekazał szef rządu.

PAP

BIAŁYSTOK

Przypomnieli, że są wśród nas



We wtorek ulicami Białegostoku przeszedł Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie, organizowane już od ponad dwóch dekad przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intelktualnie AKTYWNI, zgromadziło liczne grono osób z miasta i regionu.

BRUKSELA

Polska podpisze umowę SAFE

Według nieoficjalnych informacji, Polska będzie pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, które podpisze z Komisją Europejską umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

bilus, a także polscy ministrowie Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Andrzej Domański, w Warszawie podpiszą umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchylenie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

Burza po słowach Tuska
o „podbieraniu” wojsk USAAdam Kielar
Warszawa

Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu” żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

- Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim - zadeklarował szef rządu przed wylotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych



Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA

relacji ze Stanami Zjednoczonymi.

- Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem - stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyczne były jak najsilniejsze”.

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA. - To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu - zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną”.

”

Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz przewodnicząca Polski 2050

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć” - czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?” - skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosłanka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Hernik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę - na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk” - uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodnicy z PiS pokłócić” - napisał na X.

Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje.
Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rokAdam Kielar
Warszawa

Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważnioną egzaminu matu-

ralny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienti wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować

zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

- Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapistwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony - mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przy-

padku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy - do 24 maja. Na wyniki abiturienti będą musieli poczekać do 8 lipca.

Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar
Waszyngton

Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany

ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydem przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance'em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.



TOT. ROD LAMKEVIA/SIPA ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel
Pekin

Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński

dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i wypadały szyby, a rami okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uderzyła w powietrze głązki.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności”. Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Provincia Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych.

PAP

Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK
Moskwa, Kijów

Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odnosił się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.

„To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przetrwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób” – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podała za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941-1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli



FOT. KREML.RU

Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy” – oznajmił.

Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem” Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. – Podczas tej parady mogą

także przelecieć ukraińskie drony – zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Trump o „małym rozejmie”

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu” w Ukrainie.

To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

– Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? – powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją środową rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkanocnego rozejmu” rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału – poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach



FOT. XINHUA/SIPA USA/EAST NEWS

Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

toczącej się od 28 lutego wojny. W rezultacie irańskiej blokady setki statków handlowych – tankowców, kontenerowców i masowców – utknęło w Zatoce Perskiej.

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność”. Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz – przypominała amerykańska stacja.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe pływające pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów”.

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałkowy poranek instalację petrochemiczną

w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone – poinformowała we wtorek katarska stacja Al Dżazira. – Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA – powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne”. – Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność – powiedział. PAP

W NUMERZE:**Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym**

Nowy raport IPIPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż trak-

tujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

ZA TYDZIEŃ:

- Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji
- Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa



FOT. FREEPIK

„Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.

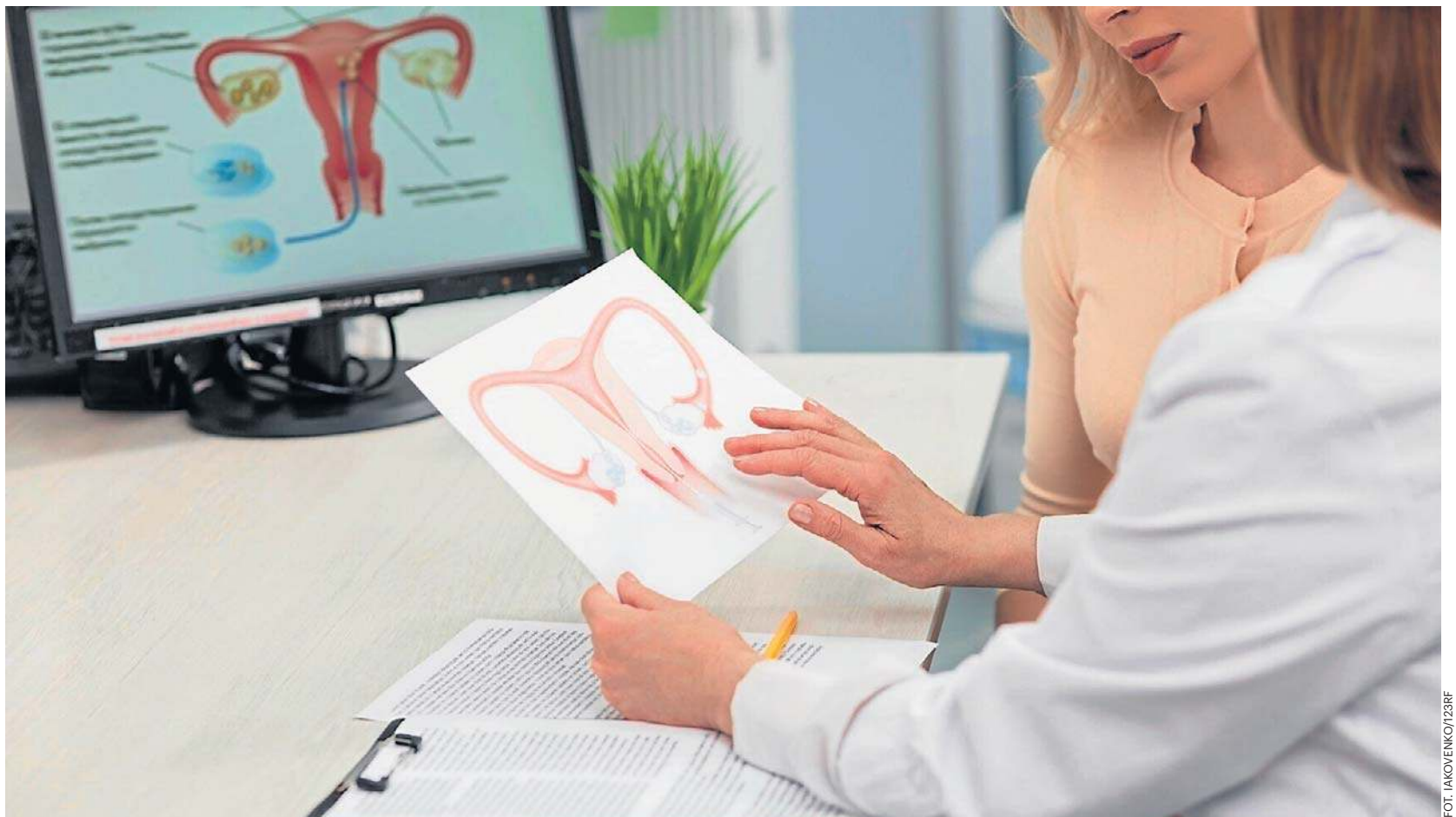
Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą”. Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet”, regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i włączenie odpowiedniego leczenia zwiększa szanse na dłuższe przeżycie.



FOT. IAKOVENKO/123RF

Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy

chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

● Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest

z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

● Ból nogi, przypominający rwę kulszową

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często mylą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

● Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

● Krwawienia śródcykliczne

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerkę, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

● Ból podczas wypróżniania

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz

po defekacji. Ten objaw można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

● Ból pleców w okolicy lędźwiowej

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwi zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy raport IPiSS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielnie, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnego starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje - domy pomocy społecznej, opieka całodobowa - są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych



Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszego raportu Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielnosc - fizycznie, psychicznie i logistycznie.

„Chcę zostać w swoim domu” – najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność - przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiegokolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielnosci. Oznacza to ogromną lukę

między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniami.

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielnosc jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie”, a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki - ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnym starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

Opiekun też się starzeje

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem - często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

Dzieci mogą nie być dostępne

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc.

badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

Brak planu = kryzys w momencie choroby

Bez wcześniejszych ustaleń nagle pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

Rozmawiać zawczasu

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem”. To element odpowiedzialności - wobec siebie i bliskich.

Dbać o sprawność jak o kapitał

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielnosc. To inwestycja, która się zwraca - latami.

Przygotować mieszkanie
Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy - te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

Odkładać środki - nawet niewielkie

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

Poznać dostępne formy wsparcia

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze - i coraz bardziej potrzebne.



W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb - pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza - pylenie kończy się na początku maja,
- sosna - pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola - pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk - pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy - pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw - pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata - pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa - pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby - zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów

Cladosporium i Alternaria osiąga wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katar sienny, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny - wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek - świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami”, nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa - duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne - wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy - drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować

Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielnosc. Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy - tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.

U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

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

Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.

Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

Candida albicans to drobnoustroj, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchość w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

Śładkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju *Candida*.

- Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dżi-



FOT. GETTY IMAGES

Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych

seł i wspomnianej drożdżycy. Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie i dodaje: - W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usuwanie jest kluczowe w profilaktyce przerostu *Candida albicans*.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zę-

bowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

- Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Probiotyki

Probiotyki to tzw. dobre bakterie, które pomagają utrzymać zdrowie układu trawiennego i wzmacniają układ odpornościowy. Jednak ich stosowanie powinno być celowane. Różne szczepy probiotyczne wykazują konkretne działania, dlatego wybór odpowiedniego preparatu powinien zależeć od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Np. szczep *Saccharomyces boulardii* chroni przed biegunką poantybiotykową, a *Lactiplantibacillus* (dawniej *Lactobacillus*) *plantarum* 299v wspomaga łagodzenie objawów zespołu jelita drażliwego i poprawia wchłanianie żelaza. Dlatego suplementacja probiotykami powinna zawsze odpowiadać konkretnym problemom zdrowotnym.

Na rozwój problemu wpływa zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy - często niedopasowanej - jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu - ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczanie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przezywać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe - od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczenie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

- W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagająco w jej leczeniu znaczenie mają m.in. *Lactobacillus reuteri* i *Lactobacillus rhamnosus*. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania *Candida*, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancję, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

- Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny - mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże właściwy preparat do leczenia. Nie-

właściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne - wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predisponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

Sięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldołem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioletu gencjanowego do stosowania miejscowo,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich niepożądanych zmian.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BLUSZCZYK KURDYBANEK Jak rośnie bluszcz kurdybanek?

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, i ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszcz kurdybanek ma silny korzeny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszcz pospolity, bluszcz ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – *Glechoma hederacea* – ma wiele synonimów, takich

jak: *Nepeta glechoma*, *Nepeta hederacea*, *Hedera terrestris*. Bluszcz rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wypłenienia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszcz kurdybanek *Variegata*, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczu, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Na co jest dobry bluszcz?

Bluszcz kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwnie, niaczmom towarzyszą im kwasy organiczne i sole mineralne, a także olejki eteryczne zawierające podobne związki terpenowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w ziele suszonym).

Bluszcz kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry.



Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:

- znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy bieguncie,

- działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykopornych,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamując rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem

lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,
- stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
- hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki *Candida* na skórze.

Na co stosować bluszcz?

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią.

Naturalna broń na stany zapalne

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

Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.

Sięgnij po goździki

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniaczy. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol – substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego



Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych

rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

Wyjątkowa moc szafranu

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safran. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój – niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody

DIETA ANTYWIRUSOWA

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu antywirusowym:

- Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febr, norowirusa MNV czy retrowirusów.
- Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV.
- Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna.
- Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związek o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie.
- Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1).
- Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wrażliwe są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

FOT. GETTY IMAGES

sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

Przeciwzapalne właściwości imbiru

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru,

zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków starzenia.

Nie mogłam przez to spać. Bałam się, że zrobię komuś krzywdę

Urszula Dudziak w Wirtualnej Polsce o swoim jurorowaniu w „The Voice Of Poland” Fot. Zdzisław Surowaniec



Z ŻYCIA GWIAZD

Rafał Brzoska zdział koszułkę

Polski miliarder spędzał majówkę z żoną poza Polską. W sobotę Brzoska wrzucił na Instagram zdjęcie, na którym oboje z Omeną Mensah nie mają na sobie koszulek. Opatrzył go emotikonem serca. To nie wszystko: chwilę później udostępnił nagranie, na którym tańczą razem w barze bądź w klubie.

Marcela Leszczak nie marszczy się

Modelka w rozmowie z Plejadą przyznała, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, ale robi to rozsądnie i w sprawdzonych miejscach. Leszczak zdradziła, że szczególnie ceni zabiegi, które mają poprawiać jakość skóry. – Troszkę botoksu gdzieś tam, żeby nie marszczyć się – powiedziała.

Anna Dereszowska złożyła życzenia córce

Aktorka kilka dni temu zamieściła post z okazji 18. urodzin córki. By uczcić moment wejścia Leny w dorosłość, udostępniła nagranie z jej archiwalnymi i aktualnymi fotografiami. Dołączyła do niego emocjonalny podpis. „Dziękuję ci za każde z tych 18 lat, które przeżyliśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę ci ekscytującej dorosłości, mądrych, empatycznych ludzi wokół ciebie, wymagających celów do osiągnięcia, miłości i zdrowia”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Turysta Polsat Film, 18:50

Amerikanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytych zawodzie miłosnym. W pościgu do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązują flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wpłątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

Dorwać małego TVP 1, 21:20

Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po długą hazardową od podrzędnego producenta. Zamiast rozliczenia wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

Czas zemsty Stopklatka, 22:25

Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wpłątany w aferę narkotykową. Niestudnie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zastraszonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

Showtime TVN, 22:55

Detektyw Preston i posturunkowy Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

KRZYŻÓWKA NR 68

Poziomo:

- 1) zapasy w Kraju Kwitnącej Wiśni,
 - 6) łatwo się tłucze,
 - 11) rytualne samobójstwo samuraja, harakiri,
 - 12) „Ostry ...”, amerykański serial medyczny,
 - 13) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
 - 14) dawne bufiaste spodnie,
 - 15) forma rozrywki pochodząca z Japonii,
 - 17) zapalenie stawu skokowego konia,
 - 18) miejsce zmagania pięściarzy,
 - 19) przetwór owocowy w słoiku,
 - 20) „... Teresę Hennert”, powieść Zofii Nałkowskiej,
 - 23) klasyczny styl pływacki,
 - 25) powitalne pochylenie ciała,
 - 26) w przenośni o dostatkach,
 - 27) „... zwana Wandą”, komedia kryminalna,
 - 28) przybyli... pod okienko,
 - 31) Jan Jakub, reżyser filmu „Jańcio Wodnik”,
 - 34) gumowy but na niepogodę,
 - 36) „... i Małgorzata”, powieść Michała Bułhakowa,
 - 37) słynny utwór Maurice'a Ravela,
 - 38) wynagrodzenie dla aktorki,
 - 39) „... i stare koronki”, czarna komedia,
 - 40) największy kontynent na Ziemi.
- Pionowo:**
- 2) w Barcelonie wyskoczył w nią Boniek,
 - 3) pospolity gatunek topoli,



- 4) słowny konflikt, sprzeczka,
- 5) miejsce pracy tynkarza,
- 6) duży sklep wielobranżowy,
- 7) żołnierz jednostki specjalnej,
- 8) król Itaki, mąż Penelopy,
- 9) ludowa nazwa kukułki,
- 10) sztuka uwodzenia,
- 16) imitacja towaru na wystawie,
- 21) szlam na dnie stawu,
- 22) niewolnica z brazylijskiego serialu,

- 23) zupa na zakwasie,
- 24) ślad po oparzeniu,
- 29) stan duchowy, usposobienie,
- 30) pęk słomy związany powrósem,
- 32) dzielnica Gdańska z katedrą,
- 33) grupa osób wzajemnie popierających się, koteria,
- 34) naczynie z uszkiem,
- 35) powieść Prusa z Izabelą Łęcką.

ROZWIĄZANIE NR 67

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedź na ważne pytania.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie, aby uniknąć błędów i poprawić efektywność pracy.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerść i otwartość w rozmowach z innymi.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przecuciom, szczególnie w sprawach osobistych.

Waga (23.09 - 22.10)

Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

Technologia w pracy nie ma metryki

Patrycja Zemla

patrycja.zemla@polskapress.pl

Choć uwaga rynku pracy koncentruje się dziś głównie na młodszych pokoleniach, coraz większe znaczenie zyskuje grupa pracowników w wieku 55-64 lata.

Mimo że poziom znajomości cyfrowych narzędzi w tej grupie nadal odbiega od wyników deklarowanych przez osoby młodsze, dane jasno pokazują, że odpowiednie szkolenia i wsparcie rozwojowe wystarczą, by także starsi pracownicy skutecznie odnaleźli się w środowisku zdominowanym przez rozwiązania cyfrowe. Z perspektywy ekspertów Gi Group Holding oznacza to realną szansę dla firm na budowanie zrównoważonych, wielopokoleniowych zespołów.

Dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji i narzędzi opartych o AI powoduje, że coraz więcej zadań zawodowych może być wspieranych lub realizowanych przez algorytmy. Jak pokazuje raport Ministerstwa Cyfryzacji i NASK, około 5,08 mln stanowisk pracy w Polsce jest podatnych na oddziaływanie technologii AI, z czego 817,5 tys. (czyli 4,9 proc. ogółu zatrudnionych) znajduje się w kategorii bardzo wysokiej podatności.

Dane wskazują, że wraz z wiekiem pracowników maleje odsetek osób wykonujących zawody, w których wykorzystywane są narzędzia oparte o AI – zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. W grupie wiekowej 15-24 lata, 47,8 proc. kobiet i 22,7 proc.

mężczyzn wykonuje profesje zaliczane do tej kategorii. Wśród osób 55-64-letnich odsetki te są wyraźnie niższe: 26,1 proc. dla kobiet i 15,6 proc. dla mężczyzn.

Pokolenie Zi osoby 55+ różni się sposobem uczenia się pracy z nowymi technologiami oraz zakresem wykorzystywanych narzędzi cyfrowych. Młodszy pracownicy – dorastający w realiach powszechnego dostępu do technologii – sprawnie poruszają się w świecie aplikacji, automatyzacji i zdalnej współpracy. Dla starszego pokolenia, które zetknęło się z cyfryzacją dopiero w trakcie kariery zawodowej, kontakt z technologią bywa mniej intuicyjny, ale nie oznacza to braku potencjału do jej opanowania.

Starsze pokolenia częściej niż młodsze napotykają trudności przy opanowywaniu i wdrażaniu nowych technologii, co wynika głównie z odmiennych doświadczeń zawodowych i stylów uczenia się. Różnice pokoleniowe są faktem, ale nie muszą oznaczać trwałej przewagi jednych nad drugimi. Kluczowe jest to, że każde pokolenie uczy się technologii inaczej. Młodszy pracownicy szybciej eksperymentują, starsi potrzebują kontekstu, praktyki i dłuższego czasu na adaptację – i kiedy je dostają, potrafią skutecznie wykorzystywać nowe narzędzia – podkreśla Anna Wesołowska, Dyrektor Zarządzająca Gi Group.

Jak pokazują dane GUS, w 2025 roku 99,5 proc. osób w wieku 16-24 lata korzystało z internetu. W tej grupie 76,3 proc. używało edytorów tekstu, 56,3 proc. – arkuszy kalkulacyj-



FOT: 123RF

nych, a 20,9 proc. – ich zaawansowanych funkcji. Dla porównania, wśród osób w wieku 55-64 lata dostęp do internetu deklarowało 84,4 proc., ale tylko 23,8 proc. korzystało z edytorów tekstu, 16,2 proc. z arkuszy kalkulacyjnych, a jedynie 4,7 proc. wykorzystywało ich funkcje zaawansowane.

Natomiast z „Barometru Rynku Pracy” przygotowanego przez Gi Group Holding w 2025 roku wynika, że 9,5 proc. pracowników w wieku 55+ wie, czym są automatyzacja i sztuczna inteligencja i jak mogą być wykorzystywane. 27,4 proc. przyznaje, że ma jedynie ogólne pojęcie na temat tych technologii, ale nie wie, jak dokładnie są wykorzystywane – 46,4 proc. – twierdzi, że ma pewną wiedzę na ten temat, lecz chciałoby ją pogłębić i lepiej poznać możliwości zastosowania tych rozwiązań w pracy. A 16,7 proc. nie rozumie jak AI i automatyzacja wpływają na ich pracę.

Różnice te nie oznaczają „niższej” wartości pracowników z dłuższym stażem – wskazują jedynie na potrzebę zróżnicowanego podejścia do rozwoju

kompetencji. Starsze pokolenie uczy się technologii w sposób bardziej zadaniowy, potrzebując kontekstu i praktycznych przykładów. Młodszy pracownicy są szybsi w obsłudze narzędzi, ale nierzadko brakuje im szerszej perspektywy biznesowej. Firmy, które potrafią połączyć te dwa style pracy, zyskują realną przewagę organizacyjną.

Starsze pokolenie nie jest z automatu wykluczone technologicznie – ono po prostu wymaga dostosowanych metod wdrożeniowych. Potrzebuje konkretnych przykładów, realnych zastosowań oraz czasu na adaptację. Szkolenia powinny bazować na praktyce i rozwijać kompetencje przez działanie, a nie tylko przez teorię. To inwestycja, która zwraca się w postaci większego zaangażowania i gotowości do współpracy z nowymi technologiami – dodaje Grzegorz Gojny, Dyrektor Operacyjny Gi Group.

Ubiegłoroczny „Barometr rynku pracy” Gi Group Holding dowodzi, że w kwestii edukacji pracodawcy mają jeszcze wiele do zrobienia. Wśród najstar-

szych pracowników tylko 6 proc. bardzo dobrze ocenia ofertę szkoleniową swoich firm, która pozwala im dokształcać się na temat AI. Nie wystarczający poziom lub brak możliwości zdobywania wiedzy na temat tej technologii zadeklarowało łącznie 72,6 proc.

Osoby w wieku 55-64 lata wyraźnie dostrzegają zalety elastyczności w miejscu pracy, w tym możliwość realizowania obowiązków w modelu zdalnym lub hybrydowym. Z badania przeprowadzonego przez No Fluff Jobs wynika, że aż 73 proc. respondentów z tej grupy wiekowej uważa, że wybór trybu pracy (zdalnego lub stacjonarnego) powinien należeć do pracownika – o ile pozwala na to charakter stanowiska. To nieznacznie mniej niż wśród najmłodszych badanych (77 proc. w wieku 18-24 lata), co dowodzi, że otwartość na elastyczne formy zatrudnienia nie maleje wraz z wiekiem.

Obserwowane trendy potwierdzają, że osoby w wieku 55-64 lata, które deklarują gotowość do pracy w elastycznym trybie, mogą z powodzeniem funkcjonować w środowisku zawodowym opartym na technologiach cyfrowych – pod warunkiem zapewnienia im odpowiedniego wsparcia i dostępu do praktycznego szkolenia. Umiejętności potrzebne do pracy w trybie zdalnym – od obsługi narzędzi online po samodzielne rozwiązywanie problemów – można skutecznie rozwijać, co przekłada się na większą samodzielność i konkurencyjność na rynku.

W dobie różnorodnych i rosnących wyzwań metryka nie przesądza, a różnorodność staje się niebagatelną przewagą. Liczą się kompetencje i doświadczenia wszystkich pokoleń. Technologiczny dystans między nimi jest realny, ale możliwy do zasypania – pod warunkiem, że firmy inwestują w rozwój kadr. Warto też pamiętać, że technologia nie zna wieku, czego symbolicznym przykładem jest branża IT. Wbrew stereotypom tu wiek nie jest barierą: zarówno młodszy, jak i bardziej dojrzały specjalista w równym stopniu potrafią funkcjonować w środowisku cyfrowym – podkreśla Daniel Piasczyk, Senior Partner w Wyser Executive Search.

W erze automatyzacji i postępującej cyfryzacji, starsi pracownicy mogą odegrać kluczową rolę w zapewnianiu ciągłości wiedzy, stabilności i różnorodności kompetencyjnej. Inwestowanie w rozwój ich umiejętności, to nie tylko odpowiedź na wyzwania demograficzne, ale też szansa na tworzenie bardziej odpornych i zrównoważonych organizacji. Zespoły łączące cyfrową biegłość młodszych pokoleń z doświadczeniem osób 55+ lepiej radzą sobie z adaptacją do zmian i szybciej wdrażają nowe rozwiązania. Aby ten potencjał mógł się ujawnić, firmy muszą zadbać o realną inkluzję – zapewniając starszym pracownikom narzędzia, przestrzeń do rozwoju i wdrożenie oparte na zrozumieniu, nie stereotypach.

©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

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.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strefa
EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

Podwójny wieczór z Magdą Kubicką. Będzie śmiesznie

Jerzy Wicher
Szczecin

Stand-up w najostrzejszym wydaniu wraca na scenę. Jedna z najbardziej rozpoznawalnych komikzek młodego pokolenia, Magda Kubiczka, rusza w trasę z nowym programem „Chcę cię poznać”. To propozycja dla widzów, którzy cenią bezpośredni kontakt z artystą, odważne tematy i humor balansujący na granicy komfortu.

Nowy materiał Kubickiej to – jak zapowiadają organizatorzy – osobista, ale jednocześnie uniwersalna opowieść o relacjach, randkach i współczesnych absurdach codzienności. Tytułowe „Chcę cię poznać” nie jest tu przypadkowe. Komiczka znana jest z umiejętności prowadzenia dialogu z publicznością i improwizacji, które często stają się najmocniejszymi punktami wieczoru. Każdy występ może więc wyglądać nieco inaczej, a publiczność ma realny wpływ na jego przebieg. Na scenie, oprócz głównej gwiazdy wieczoru, pojawia się również support – krótszy występ otwierający, który ma rozgrzać publiczność przed głównym programem. To standard w świecie stand-upu, pozwalający widzom stopniowo wejść w rytm wydarzenia i przygotować się na pełnowymiarowy set.



Artystka wystąpi dziś dwukrotnie w szczecińskim klubie Nowa Dekadencja. Pierwsza odsłona o godz. 17.30, zaś kolejna o godz. 20.30. Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób pełnoletnich. Stand-up w wykonaniu Kubickiej nie unika tematów kontrowersyjnych, a język bywa dosadny - co stanowi integralną część jej scenicznego stylu. Widzowie powinni być przygotowani na bezkompromisowy humor, który nie zawsze idzie w parze z polityczną poprawnością. Istotnym elementem wydarzenia są również zasady obowiązujące podczas występu. Publiczność proszona jest o wyciszenie telefonów komórkowych, aby nie zakłócać odbioru zarówno innym widzom, jak i samej artystce.

Obowiązuje całkowity zakaz nagrywania – zarówno audio, jak i wideo. Jak zaznaczają organizatorzy, osoby łamiące ten zakaz mogą zostać wyproszone z sali, a w skrajnych przypadkach poniosą konsekwencje prawne związane z naruszeniem praw autorskich.

Podkreślono także, że zakup biletu nie daje przyzwolenia na zakłócanie występu. Stand-up opiera się na relacji sceny z widownią, jednak granica między interakcją a przeszkadzaniem jest wyraźna. W trosce o komfort wszystkich uczestników organizator zastrzega sobie prawo do wyproszenia osób, które dezorganizują prze-

bieg wydarzenia - bez możliwości zwrotu kosztów biletu.

Program „Chcę cię poznać” to kolejny krok w karierze Magdy Kubiczkiej, która konsekwentnie buduje swoją pozycję na polskiej scenie stand-upowej. Jej występy przyciągają publiczność szukającą czegoś więcej niż lekkiej rozrywki - raczej inteligentnej, momentami niewygodnej refleksji podanej w formie humoru. Dla jednych będzie to wieczór pełen śmiechu, dla innych - okazja do skonfrontowania się z tematami, o których na co dzień się nie mówi. Jedno jest pewne: obok tego występu trudno przejść obojętnie.

KRÓTKO

SZCZECIN

A po maturze chodziliśmy na...



W czwartek o godz.12:00, zaraz po egzaminie z języka angielskiego, tegoroczni maturzyści zaproszeni są na spotkanie w klubie Jego42 przy Placu Grunwaldzkim w Szczecinie - na kremówkę! To doskonała okazja do chwili wytchnienia po trudzie pierwszych egzaminów maturalnych i zdobycia beczennych wspomnień, które potrafią w nas żyć przez dziesięciolecia. Przypomniał o tym niezapomniany Jan Paweł II.

KOSZALIN

Marszałek na Dni Koszalina

Waldemar J. Marszałek - urodził się w 1960 roku. Jest absolwentem kierunku grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Dyplom uzyskał w 1985 roku. Obecnie pracownik tejże uczelni. Interesuje się wieloma dyscyplinami sztuki. Między innymi projektowaniem graficznym, litografią. W tej chwili zajmuje się przede wszystkim malarstwem i rysunkiem. Wystawia w kraju i zagra-

nię. Prace jego znajdują się w licznych prywatnych i państwowych kolekcjach niemal na wszystkich kontynentach świata. Od autora: „Od jakiegoś czasu coraz częściej towarzyszy mi matematyczny sposób postrzegania rzeczywistości. Dlatego pierwszą myślą, która mogłaby stać się tytułem mojej wystawy, jest właśnie „66,4”. Czwartek, godz. 18, Bałtycka Galeria Sztuki.

POGODA



Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

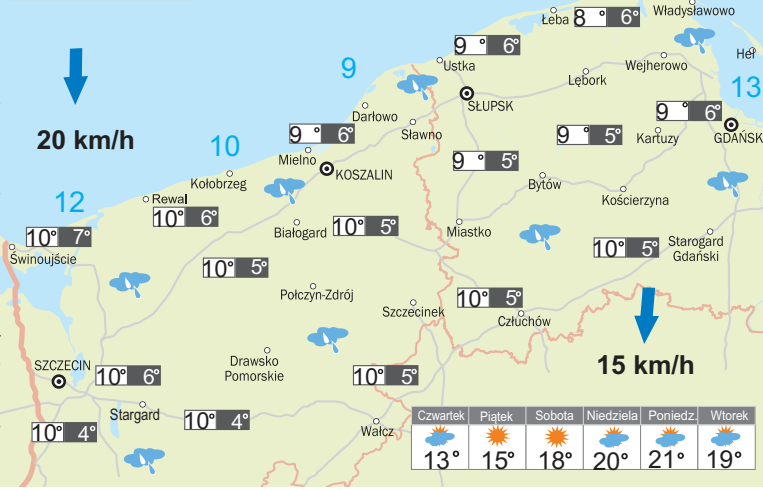
Nad Pomorze napływa chłodne i wilgotne powietrze z północy. W ciągu dnia pochmurno z opadami deszczu. Temperatura max do 8:10°C. Wiatr z północy, umiarkowany zimny i nieprzyjemny. W nocy nie powinno padać. Jutro więcej przejaśnień i bez opadów. Temperatura max do 12:14°C. Wiatr umiarkowany z płn.-wsch. Od piątku pogodnie, sucho i coraz cieplej. W weekend jest szansa na ciepło do 20:22°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	2-3
Sila wiatru (Bft)	3-4
Kierunek wiatru	N

1008 hPa ↑↓



Morze Bałtyckie

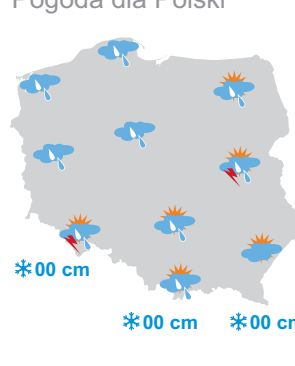
Władysławowo 8° 6°
Heł 13°
Ustka 9° 6°
Lębork 9° 5°
Wejherowo 9° 6°
Gdańsk 9° 5°
Karłuz 9° 5°
Koszęcin 10° 5°
Starogard Gdański 10° 5°
Człuchów 10° 5°
Miastko 10° 5°
Szczecinek 10° 5°
Walczy 10° 5°
Drańsko Pomorskie 10° 4°
Stargard 10° 4°
Swinoujście 10° 7°
Kołobrzeg 10° 6°
Mielno 10° 5°
Białogard 10° 5°
Policzyn-Zdrój 10° 5°
Sławno 9° 6°
Darłowo 9° 6°
Koszalin 10° 5°

LEGENDA

- pogodnie
- zachmurzenie umiarkowane
- przelotny deszcz
- przelotne deszcze i burza
- pochmurno
- mżawka
- ciągły deszcz
- ciągły deszcz i burza
- przelotny śnieg
- ciągły śnieg
- przelotny śnieg z deszczem
- ciągły śnieg z deszczem
- mgła
- mżawka
- marznąca mżawka
- marzący deszcz
- zamieć śnieżna
- opad gradu
- kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja smog

Pogoda dla Polski



*00 cm *00 cm *00 cm

	Dzisiaj	Jutro	
Gdańsk	9°	10°	
Kraków	24°	21°	
Lublin	25°	21°	
Olsztyn	12°	11°	
Poznań	13°	14°	
Toruń	12°	13°	
Wrocław	22°	14°	
Warszawa	25°	15°	

Karpacz	21°	14°	
Ustrzyki Dolne	25°	22°	
Zakopane	19°	17°	

SŁUPSK

Czwartek z fotografią



Warsztaty fotografii alternatywnej antotypa - jednej z najstarszych i najbardziej poetyckich technik obrazowania. Podczas spotkania stworzymy obrazy malowane słońcem - bez chemii, bez aparatu, w 100% z naturalnych barwników roślinnych. Wykorzystamy liście, kwiaty i owoce, by odkryć, jak światło powoli zapisuje ślad na papierze. To twórcze doświadczenie łączy sztukę, naturę i uważność, pozwalając na chwilę zwolnić i zanurzyć się w procesie. Czwartek, Ogród Społeczny BGSW / Podgrodzie, Partyzantów 31a, godz. 16

Transferowe przymiarki. Co słychać w klubach ekstraklasy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Choć do zakończenia sezonu, a tym bardziej otwarcia letniego okienka pozostało jeszcze trochę czasu, to zamieszanie transferowe w klubach PKO BP Ekstraklasy już ruszyło. Pierwsze ruchy już zostały ogłoszone.

To gorący czas zwłaszcza dla działaczy Lecha Poznań. Mistrz przewodzący tabeli celuje bowiem w historyczny, bo pierwszy awans do Ligi Mistrzów. Jeżeli faktycznie obroni tytuł, sukces będzie w zasięgu; wystarczy bowiem ograć tylko i aż dwóch rywali - jako rozstawiony w losowaniach. Do tego potrzebna jest jednak silna kadra, co pokazał zeszły rok i porażka z Crveną Zvezdą Belgrad. Co już wiemy? Otóż na razie „Kolejorz” skoncentrował się na rozmowach z zawodnikami z obecnego składu. Kontrakt o dwa lata przedłużył Radosław Murawski, który właśnie wrócił po kontuzji. Trwają negocjacje z liderem defensywy Antonio Miliciem. Według Meczyków z zespołu - niestety! - odejdzie najlepszy gracz ofensywy. Ali Gholizadeh, bo o nim mowa, zbyt długo zastanawiał się nad propozycją z klubu, w tzw. międzyczasie zerwał więzadła, i teraz wszystko wskazuje na to, że po sezonie zostanie bez umowy, gdyż obowiązująca wygasa w czerwcu. Reprezentantowi Iranu przypadnie udział w mistrzostwach świata; jego pauza po operacji wyniesie co najmniej kilka miesięcy. W Lechu pod znakiem zapytania stoi przyszłość Luisa Palmy wypożyczonego z Celtiku Glasgow. Po trzech sezonach ma dojść do zmiany podstawowego bramkarza, skoro transfer za granicę rozważa Bartosz Mrozek. Wzmocnienia też będą - nie-



Powracający po kontuzji Radosław Murawski z Lecha Poznań przedłużył kontrakt do 2028 roku

wiele, ale wszystkie jakościowe. Nadal nie wiadomo, czy trenerem pozostanie Niels Frederiksen.

Co słychać w Legii Warszawa? Otóż duży wpływ na kształt kadry chce mieć trener Marek Papszun, a świadczy choćby o tym fakt, że z drużyną łączony jest jego były podopieczny z Rakowa Częstochowa, obrońca Zoran Arsenić. Przy Łazienkowskiej dojdzie do prawdziwego wietrzenia szatni. Za granicę, prawdopodobnie do Anglii, wyfrunie bramkarz Kacper Tobiasz.

Odejście potwierdził już stoper Radovan Pankov. Nie wiadomo, czy uda się zatrzymać Juergena Elitima, a rozmowy z Bartoszem Kapustką w ogóle nie ruszyły, choć umowa wygasa za miesiąc. Ponadto z kadry ubędą Petar Stojanović czy Claude Goncalves. - Nowi? To nie do mnie pytanie - ucinał ostatnio dyskusję Papszun. Spośród wszystkich graczy nowy kontrakt podpisał jedynie syn dyrektora Michała Żewłakowa - Jakub.

Do zmian dochodzi również w gabinetach. Korona Kielce

rozstała się z dyrektorem sportowym Pawłem Tomczykiem. Pożegnanie z Arką Gdynia zapowiedział pełniący tę samą funkcję Veljko Nikitović. Wreszcie nikt dziś nie jest w stanie przewidzieć, co właściciel Widzewa Łódź Robert Dobrzycki zadecyduje w sprawie duetu Dariusz Adamczuk - Piotr Burlikowski odpowiadającego za przestrzelone ruchy w zimowym okienku, skutkujące miejscem w strefie spadkowej.

Wyjątkowy spokój panuje za to w Górniku Zabrze. Jeszcze przed zdobyciem Pucharu Polski działacze potwierdzili dwa transfery - z pierwszoligowej Stali Rzeszów. Stawiają na młodych, zdolnych Polaków. Nowym stoperem zostanie w lipcu 19-lletni Michał Synoś, zaś na bok powędruje 22-lletni Patryk Warczak. - Nic na wariata - mówi o swoim pomysle na rządzenie klubem Lukas Podolski, którego spółka 23 maja przejmie pakiet większościowy od miasta.

Dużo dzieje się w Pogoni Szczecin. Ten klub jako pierwszy zarobi około 1 mln złotych. Rumuński CFR Cluj aktywował bowiem klauzulę wykupu obrońcy Mariana Huji, przebywającego na wypożyczeniu. W drużynie Portowców zostają za to pomocnik Frederik Ulvestad i obrońca Dimitris Karamitsis, którzy parałowali nowe umowy. Bliski tego jest jeszcze Leo Borges.

Maj będzie miesiącem głośnych pożegnań. Po czterech (!) latach spędzonych w Radomiu Radom karierę zakończy Leandro. - Serce bardzo boli, ale niestety przychodzi ten czas - zapowiedział Brazylijczyk z polskim paszportem. Po raz ostatni zagra 16 maja w hicie z Lechem Poznań.

©

Bayern Monachium kontra Paris Saint-Germain, czyli piłkarska uczta dla kibiców

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Przed nami kolejna uczta piłkarska. W Monachium Bayern spróbuje odrobić jednobramkową stratę (4:5) z pierwszego, wyjazdowego meczu półfinałowego Ligi Mistrzów z PSG.

Rozgrywki Champions League sezonu 2025/2026 powoli zbliżają się do końca. Pozostały tylko dwa mecze - dzisiejszy rewanżowy, z udziałem drużyny bawarskiej i Paris Saint-Germain, oraz wielki finał, który zaplanowano na 30 maja w Budapeszcie.

Zapewne wszyscy pamiętamy niezwykle spektakl, jaki zafundowały nam oba zespoły w ubiegłym tygodniu na Parc des Princes.

Niemal wszyscy fachowcy twierdzą, że był to jeden z najciekawszych meczów w historii Ligi Mistrzów i wcześniejszego Pucharu Europy. Dopiero drugi raz w historii aż dziewięć bramek padło w półfinałowym meczu najważniejszych euro-

pejskich klubowych rozgrywek. W 1960 roku Eintracht Frankfurt najpierw rozgromił Glasgow Rangers aż 6:1, a w rewanżu wygrał 6:3.

Broniąca trofeum drużyna trenera Luisa Enrique prowadziła w Paryżu już 5:2, ale Bayern nie zamierzał się ugiąć. Gole Dayota Upamecano i Luisa Diaza sprawiły, że PSG wygrało tylko 5:4, więc rewanż w Monachium zapowiada się pasjonująco.

Niemiecki klub przegrał tylko jeden z ostatnich 29 meczów Ligi Mistrzów na swoim obiekcie (23 wygrane, 5 remisów) i wygrał wszystkie sześć u siebie w tym sezonie.

PSG i Bayern są najsukuteczniejszymi zespołami tej edycji Ligi Mistrzów. Zdobyły już - odpowiednio - 43 i 42 bramki. Rekordzistą pozostaje FC Barcelona (45 bramek - 1999/2000).

Transmisja z meczu na Allianz Arena w Monachium (godz. 21.00) dostępna będzie w Canal+ Extra 1, na platformie Canal+ Online oraz w aplikacji mobilnej.

©



Napastnik Bayernu Monachium - Harry Kane ma już 53. gole strzelone w Lidze Mistrzów, co daje mu 10. miejsce

PZPN chce „spolszczyć” Ekstraklasę. Kluby stawiają weto

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) wraz z ministrem sportu i turystyki Jakubem Rutnickim rozważa zmiany, które miałyby „spolszczyć” rozgrywki PKO Ekstraklasy i I. Ligi.

Propozycja dotycząca zwiększenia liczby polskich piłkarzy w kadrach meczowych nie spotkała się jednak z entuzjazmem klubów z najwyższej klasy rozgrywkowej i jej zaplecza.

Więcej obcokrajowców niż swoich

Nie jest tajemnicą, że w PKO Ekstraklasie gra obecnie więcej obcokrajowców niż młodych, utalentowanych Polaków. Długo szukać nie trzeba, bo wystarczy spojrzeć na ostatni poniedziałkowy mecz Radomiaka z Lechią - w wyjściowych składach znalazło się łącznie czterech (!) naszych rodaków. Proporcje? Trzech w drużynie gospodarzy i tylko jeden w ekipie gości. Kres takiej polityce chcą położyć najwyższe władze. Jak poinformował Adam Sławiński,

mówi się o zmianach forsowanych przez prezesa PZPN Cezarego Kuleszę oraz ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego. - Słyszę o obowiązku nawet 8-10 zawodników z polskim paszportem w 20-osobowej kadrze - przekazał dziennikarz.

Zmiana wydaje się sensowna. Zwłaszcza jeśli spojrzemy na najmocniejsze ligi, na czele z niemiecką. Tam priorytetowo traktuje się rozwój własnych zawodników, którzy w kolejnych latach stają się siłą drużyny narodowej. W tym

kierunku będą podążały również Włochy. Ich reprezentacja w ostatnich latach przeżywa bowiem największy kryzys. Po raz trzeci z rzędu przegrała baraże o mistrzostwa świata. W efekcie ponownie nie zagra na największym turnieju globu.

Dlaczego polskie kluby nie chcą zmian?

Co na to polskie kluby? Według dziennikarzy portalu Wszech.com, po konsultacjach ze związkiem pomysłu nie spotkał się z ich aprobatą, a zmiana re-

gulaminu na razie nie wejdzie w życie. Trudno się temu dziwić - wdrożenie takiego przepisu wymaga czasu. Kluby nie mogą przecieć z dnia na dzień rozwiązać kontraktów z zagranicznymi piłkarzami i zmienić swojej polityki transferowej.

Polski Związek Piłki Nożnej będzie więc musiał poczekać. Niewykluczone, że do tematu wróci jesienią. Federacja planuje w najbliższym czasie powołać specjalną grupę roboczą złożoną z przedstawicieli klubów oraz władz związku. Jeśli nowe przepisy miałyby wejść

w życie od sezonu 2027/28, konieczne będzie wypracowanie wspólnego stanowiska.

Kto spełnia potencjalne wymagania?

A który klub jest najlepiej przygotowany na dzisiaj do tego wymogu? Drużyną z największą liczbą polskich piłkarzy (stan na 31. Kolejkę PKO Ekstraklasy) jest Zagłębie Lubin z imponującą liczbą 18 Polaków w kadrze meczowej. Drugi jest GKS Katowice (17), a trzecia Legia Warszawa (14).

©

Kamiński: Robota nie jest zakończona

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Cały tydzień przygotowań do meczu z Wisłą upływał w napiętej atmosferze - mówi Krzysztof Kamiński, drugi bramkarz Pogoni, a wcześniej gracz Wisły Płock.

35-letni Krzysztof Kamiński od dwóch lat jest zawodnikiem Pogoni. W poprzednim sezonie grał w meczach Pucharu Polski, w obecnym zanotował też 3 występy w lidze. Generalnie jest zmiennikiem Valentina Cojocar. W swojej karierze dwukrotnie wiązał się z Wisłą Płock - w latach 2010-12 oraz 2020-2024. Wystąpił w ponad 100 meczach ekstraklasy i I ligi.

Cieężko było przygotować się do spotkania z Wisłą, meczu o życie? Wszyscy sympatycy Pogoni wiedzieli, że trzeba go wygrać. Byliście pod presją, znaliście też wyniki innych spotkań z kolejki, które dobrze się układały i trzeba było to wykorzystać, ale też musieliście sobie to wszystko poukładać w głowach, by nie przedobrzyć.

Krzysztof Kamiński: Tak było. Cały tydzień przygotowań do meczu z Wisłą upływał w napiętej atmosferze. Wiedzieliśmy, jak ważny to będzie mecz ze względu na sytuację w tabeli. Przygotowywaliśmy się na to, jak ten mecz będzie wyglądał, bo Wisła w tym sezonie świetnie broni, rzadko pozwala zespołom przeciwnym stwarzać sytuację, więc wiedzieliśmy mniej więcej, jak ten mecz będzie wyglądał. A więc tak długo, jak nie stworzymy sobie pierwszej, dogodnej sytuacji i nie wykorzystamy jej, tak ten mecz będzie mógł się zakończyć dwojako. Cieszę się bardzo, że udało się napocząć przeciwnika i potem już było zdecydowanie łatwiej, bo patrząc na wszystkie poprzednie mecze Wisły, to dopóki nie straciła gola, to cały czas stwarzała bardzo duże zagrożenie. Przy prowadzeniu 1:0 musieliśmy być bardzo ostrożni, co też się udało. Później padła druga, a na koniec trzecia bramka. Cieszę się bardzo, że Filip się przełamał. Na treningach wiadać było, że trochę mu ciężko sytuacja, że nie ma bramek. Po wygranej cieszyliśmy się wszyscy, ale robota jeszcze nie



Krzysztof Kamiński - w Pogoni od 2 lat

jest zakończona, bo sezon jeszcze się nie skończył. Dalej są mecze, w których musimy punktować. Ale dużo, dużo powietrza daje nam ten wynik z Wisłą.

Dużo było nerwowości w szatni przed tym spotkaniem? Dużo było myślenia, co to będzie po wygranej czy stracie punktów?

Aż tak to nie, aczkolwiek wszyscy sobie powtarzaliśmy, jaka jest ranga spotkania, zadbaliśmy o to, żeby wszyscy zawodnicy zdawali sobie sprawę z ciężaru. Wiedzieliśmy, że kibice nam bardzo pomogą. I tak też było. Nieśli nas do walki, więc fajnie było z uśmiechem podziękować im za wsparcie i z tym uśmiechem wrócić do pracy przed następnym meczem.

Głęboki oddech łapiemy, ale jeszcze są trzy mecze do końca i jeszcze wcale te utrzymanie nie jest pewne.

Doskonale wiemy, jak ten sezon się układa w ekstraklasie. Nie tylko nasz, ale też innych drużyn. Jest bardzo płasko w tabeli i seria dwóch-trzech meczów, w których się zapunktuje potrafi wywrócić sytuację do góry nogami. Oczywiście musimy patrzeć na to racjonalnie i skupiamy się już tylko na następnym spotkaniu. Nie wybiegamy daleko w przyszłość, ale chcemy zdobywać kolejne punkty.

Jak większość kibiców byłem bardzo zadowolony ze zwycięstwa, a Pan? Grał Pan trochę w Wisłę...

Grałem, ale aktualnie jestem zawodnikiem Pogoni i bardzo mocno trzymałem kciuki za nasz zespół. Cieszyłem się po każdej bramce. Może było mi łatwiej ze względu na sytuację płockiej Wisły. Mają spokojny byt w tabeli, więc nasze zwycięstwo nie przyczyniło się do tragedii mojego byłego klubu.

Trener Wisły Mariusz Misiura powiedział, że dzień przed meczem wyłączył telefon, bo za dużo esemesów odbierał od znajomych ze Szczecina. Pan też dostawał wiadomości np. z prośbami, by podstawić haka Valentinowi Cojocarowi?

Nie, nie było takich dziwnych propozycji. Przed samym meczem w duchu sportowej rywalizacji życzyliśmy sobie powodzenia, przede wszystkim zdrowia. Po meczu byłem bardzo zadowolony, a znajomi z Wisły wracali do domów w gorszych nastrojach. Od następnego meczu znów będę i za nich trzymał kciuki. ©

Mistrzostwa w Szczecinie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. Pogoń Basket Szczecin będzie gospodarzem turnieju o mistrzostwo Polski juniorów do lat 17. Od środy do niedzieli wszystkie mecze w hali przy ul. Twardowskiego.

Pogoń Basket szczęśliwie zapewniła sobie udział w turnieju finałowym (w decydującym spotkaniu długo przegrywała z Basketem Poznań), ale została też wyróżniona przez Polski Związek Koszykówki rolę organizatora. Rywalizacja rozpocznie się w środę. Do piątku spotkania grupowe, w sobotę m.in. półfinały, a w niedzielę mecze o medale.

Jak wyglądają notowania Pogoni? To sport młodzieżowy i nie ma co szukać faworytów, choć notowania PB nie stoją nadzwyczaj wysoko.

W grupie A zagrają: Pyra AZS Szkoła Gortata Poznań, Zastal Zielona Góra, Śląsk Wrocław i Pogoń; w grupie B: Akademia Koszykówki Komorów, GAK Port Gdynia, Arka Gdynia i WKK Wrocław. Grupowe mecze Pogoni - o godz. 18. Pełny terminarz na gs24.pl. ©

AUTOREKLAMA

0011518929

Nakarm psiaka, zgarnij kwiatka!

16 MAJA

godz. 12.00-17.00
Galeria Kaskada
(poziom -1)

Wspólnie napełnijmy schroniskowe miski!
Podaruj dary dla zwierzków ze schroniska w Dobrej Szczecińskiej, a otrzymasz sadzonkę kwiatka!



Azorek poleca się do adopcji

Borys poleca się do adopcji

Potrzebujemy:



obroża



długie smycze



karmę mokrą



karmę suchą



gryzaki naturalne



smaczki treningowe



suplementy na stawy dla seniorów

ORGANIZATOR

PARTNER GŁÓWNY

ORGANIZATOR ZBIÓRKI

BENEFICJENT

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

GŁOS
SZCZECIŃSKI

GS 24.pl

gk | GALERIA
KASKADA

Fundacja
DOBRE PSOTKI

SCHRONISKO
dla bezdomnych zwierząt
w Dobrym

castorama

Michał Rudziński
FOTOGRAFIA

Hit na koniec rundy zasadniczej OBL

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

King Szczecin w środę rozegra ostatni mecz rundy zasadniczej Orlen Basket Ligi. Na parkiecie Legii Warszawa powalczy o 1. lokatę w tabeli.

Jakiego spotkania mogą spodziewać się kibice? A choćby powtórki ze Szczecina. W I rundzie King wygrał 83:81, choć jeszcze pięć minut przed końcem przegrywał 64:76, a dwie minuty później 69:79. Szczecinianie przegrali walkę o zbiórki, słabsi byli w asystach, skuteczność za 3 była na tragicznym poziomie (5/28), ale na finiszu zespół „odpalił”.

W środę zespoły nie muszą już dbać o małe punkty, bo zwycięzca meczu zapewni sobie 1. pozycję.

- Legia ma atut parkietu, więc na nią bym postawił. Gdyby to King był gospodarzem to pewnie typowałbym odwrotnie - tak Maros Kovacik, trener Miasta Szkła Krosno zobrazował jak wyrównany jest potencjał obu ekip. - Play-offy będą ciekawe. Są małe różnice między zespołami z czołówki, nikt nie dominuje. Dwa tygodnie temu wskazałbym Śląsk w roli faworyta, ale teraz już tak nie powiem. King

na pewno będzie walczył o finał - dodaje.

Póki co King o finale nie myśli. Koncentruje się na występie w Warszawie i nie zamierza odpuszczać.

- Bardzo fajny mecz się szykuje. Nie będziemy kalkulować, co byłoby dla nas lepsze. Nikt w klubie przed sezonem nie zakładał, że ten ostatni mecz zagramy z mistrzem Polski o wygraną w rundzie zasadniczej. Jesteśmy głodni kolejnych zwycięstw, mamy swoje ambicje. Uważam, że w Warszawie spotkają się dwa zespoły będące w dobrej formie, mające serie zwycięstw. To będzie ciekawy mecz o dużą stawkę - mówi Maciej Majcherek, trener Kinga.

- Bardzo zależy nam na 1. pozycji. Nie zakładaliśmy takich celów przed sezonem i teraz nie chcę budować niepotrzebnej napinki, ale trzeba iść z wiatrem, robić to, co możemy. Chcemy z Legią przypieczętować pozycję lidera, ale i nie kończyć porażką udanej rundy zasadniczej - dodaje Tomasz Gielo, kapitan zespołu.

W skład Kinga nie powinien się różnić względem ostatnich występów. Sztab medyczny pracuje, by Przemysław Żołnierowicz wrócił na mecze ćwierćfinałów play-off, ale nie jest to jeszcze pewne. W Warszawie reprezentant na pewno nie zagra.

Wszystkie mecze tej serii rozpoczyna się o godz. 19. ©



Jeremy Roach ma nową rolę w Kingu i wypełnia ją dobrze