

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



FOT. WIKIPEDIA

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

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## SZCZECIŃSKI

Środa-czwartek  
3-4.06.2026

Nr 127 (5885)  
Nakład: 4.340 egz.

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

**Siedem miliardów** z Krajowego Planu Odbudowy dla naszego województwa **str. 4**

**Szczecinianie** alarmują, że w Odrze pojawiły się martwe ryby **str. 3**

**Kościół przetrwał wojnę**, zburzono go w czasie pokoju. Niezwykła historia z Gocławia **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



### SPORT

**Kto był najlepszym piłkarzem** Pogoni wiosną, a kto najlepszym w całym sezonie **str. 16**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

## Wstrzymana budowa mariny w Moczylach

Wykonawca inwestycji wystąpił o zmianę technologii i zwiększenie wynagrodzenia o ponad 5 mln zł. Pierwotnie marina miała kosztować 14,5 mln zł **str. 3**

**Do Parlamentu Europejskiego** wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego **str. 7**

**Koniec ze smartfonami** w podstawówkach. Przepisy wejdą w życie 1 września **str. 8**

### PROCEDER FAŁSZYWE ZAMÓWIENIA UDERZAJĄ W LOKALE

## Gastronomicy liczą straty, policja szuka

Marek Jaszczyński  
Szczecin

**Przedsiębiorcy ze Szczecina alarmują o serii fałszywych zamówień, które od miesięcy są przyczyną strat finansowych i organizacyjnych. Według poszkodowanych proceder trwa od początku 2026 roku i dotyczy już kilkunastu lokali, pizzerii oraz punktów dostawczych. Sprawą zajmuje się policja pod nadzorem prokuratury.**

- Sprawa trwa od początku 2026 roku i z miesiąca na miesiąc przybiera na sile - mówi Czytelnik, który zastrzegł swoją anonimowość. Według naszego informatora zamówienia składane są na dane przypadkowych osób. Wykorzystywane mają być cudze numery telefonów, adresy e-mail oraz nazwiska. W wielu przypadkach osoby, których dane pojawiły się przy zamówieniach, miały potwierdzić, że nigdy ich nie składały.

Wszystkie zdarzenia mogą być ze sobą powiązane. Dlaczego? W kolejnych przypadkach powtarzają się te same adresy, numery telefonów, adresy e-mail oraz dane osobowe.

Skutki procederu odczuwają nie tylko właściciele lokali. Każde odebrane zamówienie oznacza koszty związane z przygotowaniem posiłków, pracą personelu oraz dostawą. Przedsiębiorcy zwracają uwagę, że straty finansowe to tylko część problemu.

- Lokale ponoszą koszty przygotowania jedzenia, pracy personelu, dostaw oraz utraty czasu i klientów. W wielu przypadkach działania te powodują również poczucie zagrożenia i stres u osób, których dane są wykorzystywane - podkreślają gastronomicy zaangażowani w nagłaśnianie sprawy.

Według relacji poszkodowanych problem nie ogranicza się wyłącznie do fałszywych zamówień. Pojawiają się również informacje o uporczywym nękanii, kierowaniu groźb oraz działaniach wymierzonych w członków rodzin osób powiązanych ze sprawą.

Przedsiębiorcy apelują o dokładne wyjaśnienie sprawy przez odpowiednie służby. Ich zdaniem skala zjawiska może być znacznie większa niż wynika to z pojedynczych zgłoszeń.

O komentarz w sprawie poprosiliśmy Komendę Miejską Policji w Szczecinie.

- Do Komisarzatu Policji Szczecin-Niebuszewo wpłynęło takie zawiadomienie. W sprawie w dalszym ciągu prowadzone są czynności, jest to już etap postępowania przygotowawczego nadzorowanego przez prokuraturę. Na tym etapie postępowania zasadne jest kierowanie pytań do organu nadzorującego postępowanie - przekazała starszy sierżant Nikola Podzińska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Szczecinie. Na obecnym etapie śledczy nie udzielają szczegółowych informacji dotyczących prowadzonych czynności. ©

Podyskutuj na [gs24.pl](https://www.gs24.pl)



FOT. MAREK JASZCZYŃSKI

Według Czytelnika „Głosu” problem dotyczy już kilkunastu lokali gastronomicznych, pizzerii oraz punktów dostawczych w mieście



## Już w piątek: Puls i Tygodnik Regionów

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

## Zamów prenumeratę

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

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

Mira Suchodolska (PAP)  
Rozmowa

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

### Jaki jest dziś największy problem systemu zdrowia?

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

### Używa pan bardzo mocnych słów.

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



FOT. WIKIPEDIA

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

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

**Jak wyglądają dziś relacje samorządu lekarskiego z Ministerstwem Zdrowia?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Pacjenta interesuje jednak przede wszystkim to, czy lekarz jest kompetentny i empatyczny, a nie to, ile zarabia.** I słusznie. Problem polega na tym, że coraz trudniej utrzymać wysoką jakość relacji lekarz-pacjent w systemie, który sam generuje wielką frustrację i przeciążenie. Przeciętny lekarz pracuje dziś na półtora do dwóch etatów. Sporą część czasu poświęca nie leczeniu, ale biurokracji.

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

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

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

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

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



# nasz REGION

## SZCZECIN

**Pożar w szpitalu na Pomorzanach.** Wczoraj o godzinie 5.19 w Izbie Przyjęć Kliniki Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 2 PUM w Szczecinie doszło do pożaru wzniesionego przez pacjenta przebywającego w izolatce. Dzięki szybkiej reakcji pracowników szpitala pożar został ugaszony jeszcze przed przybyciem strażaków. Nie było konieczności ewakuacji pacjentów i personelu.



FOT. USK NR 2

## DYŻURNY GŁOSU

**Leszek Wójcik,**  
**tel. 500 325 110**  
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: [alarm@gs24.pl](mailto:alarm@gs24.pl)

# Budowa mariny w Moczyłach wstrzymana

**Marek Jaszczyński**  
Moczyły

**Budowa nowej przystani wodnej w Moczyłach nad Odrą napotkała na poważne trudności. Prace zostały czasowo wstrzymane, a wykonawca inwestycji wystąpił o zmianę technologii robót oraz zwiększenie wynagrodzenia o około 5,1 mln zł brutto.**

Inwestycja o wartości 14,53 mln zł ma być jedną z największych atrakcji turystycznych nadodrzańskiej części gminy Kołbaskowo. Powstać mają m.in. nowoczesny slip dla łodzi, infrastruktura dla wodniaków, altany piknikowe, ławki oraz tereny rekreacyjne. Na realizację zadania gmina pozyskała 12,75 mln zł dofinansowania z Funduszy Europejskich dla Pomorza Zachodniego.

skich dla Pomorza Zachodniego.

Jak poinformował redakcję Mateusz Iżakowski, rzecznik prasowy Urzędu Gminy w Kołbaskowie, obecnie roboty budowlane nie są prowadzone.

- Na ten moment prace zostały czasowo wstrzymane - przekazał rzecznik.

Powodem jest wniosek złożony przez wykonawcę, firmę HYDROBUD Adam Dzik Sp. z o.o. Przedsiębiorstwo domaga się zmiany technologii realizacji inwestycji, argumentując to odmiennymi warunkami gruntowymi od tych, które zostały przewidziane w dokumentacji projektowej.

- Obecnie dokumentacja przedstawiona przez wykonawcę jest analizowana przez nadzór autorski oraz projektanta - wyjaśnia Mateusz Iżakowski.



WIZUALIZACJA GMINY KOŁBASKOWO

**Marina w Moczyłach miała być jednym z najważniejszych projektów turystycznych realizowanych przez gminę**

Wraz z wnioskiem o zmianę technologii wykonawca wystąpił także o zwiększenie wynagrodzenia.

Jak informuje gmina, chodzi o kwotę około 5,1 mln zł brutto.

Oznaczałoby to wzrost kosztów inwestycji o ponad jedną trzecią względem wartości pierwotnego kontraktu.

Na razie samorząd nie informuje, czy roszczenie zostanie

uznane i czy konieczne będzie podpisanie aneksu do umowy.

Pomimo czasowego zatrzymania robót, władze gminy podkreślają, że obecnie nie dokonano zmian w harmonogramie przedsięwzięcia.

Pierwotny termin zakończenia budowy mariny wyznaczono na październik 2027 roku.

Przypomnijmy, że kontrakt na budowę przystani wzbudził wcześniej zainteresowanie opinii publicznej ze względu na osobę właściciela firmy wykonawczej. Gmina Kołbaskowo podpisała umowę z firmą HYDROBUD Adam Dzik Sp. z o.o., której prezes był łączony medialnie z problemami finansowymi klubu piłkarskiego Kotwica Kołobrzeg.

Po pojawieniu się krytycznych komentarzy samorząd wydał specjalne oświadcze-

nie, podkreślając, że postępowanie przetargowe zostało przeprowadzone zgodnie z przepisami Prawa zamówień publicznych. Gmina wskazała, że nie istniały podstawy prawne do wykluczenia spółki z przetargu, ponieważ jej prezes nie był prawomocnie skazany, a ofertę składała spółka HYDROBUD, a nie klub sportowy.

Marina w Moczyłach ma stać się jednym z najważniejszych projektów turystycznych realizowanych obecnie przez gminę Kołbaskowo. Samorząd liczy, że nowa infrastruktura przyciągnie żeglarzy, motorowodniaków i turystów odwiedzających Dolinę Dolnej Odry, a sama miejscowość stanie się ważnym punktem na mapie turystyki wodnej Pomorza Zachodniego.

©@

# Martwe ryby w Odrze i jeziorze Dąbie? Są przypadki przyduchy

**Marek Jaszczyński**  
Region

**Po sygnałach mieszkańców dotyczących śniętych ryb na obszarze Szczecińskiego Węzła Wodnego przeprowadzono kontrole w terenie.**

Pracownicy Zarządu Zlewni w Szczecinie oraz Zespołu Obiektów Hydrotechnicznych w Podjuchach zweryfikowali

zgłoszenia dotyczące Odry Zachodniej, Parnicy, Kanału Zielonego oraz jeziora Dąbie.

Kontrole przeprowadzono m.in. w rejonie Mostu Długiego, Dworca Głównego, Trasy Zamkowej, Kanału Zielonego i Parnicy. Jak podkreślają Wody Polskie, na Odrze Zachodniej na odcinku od dworca PKP do Trasy Zamkowej nie stwierdzono śniętych ryb. Podobnie było w przypadku Kanału Zie-

lonego i Parnicy. Pojedyncze martwe ryby zaobserwowano natomiast na jeziorze Dąbie. W rejonie przystani przy ul. Żaglowej znaleziono trzy sztuki śniętych ryb.

- Z obserwacji wynika, że nie mamy do czynienia ze zjawiskiem o masowym charakterze. Zdarzały się natomiast lokalne przypadki przyduchy - przekazali przedstawiciele Wód Polskich. ©@

## KRÓTKO

### SZCZECIN

**Rusza akcja „Krzesełko dla Seniora”.**

Dzięki współpracy Miasta oraz firm i instytucji osoby starsze będą mogły skorzystać ze specjalnie przygotowanych dla nich miejsc odpoczynku. Firmy i instytucje zainteresowane przystąpieniem do projektu proszone są o złożenie papierowej deklaracji uczestnictwa w Salonie Usług Społecznych ul. Bohaterów Getta Warszawskiego 5a. W tym samym miejscu możliwy jest odbiór specjalnie przygotowanych oznaczeń krzesełek.

REKLAMA

0011532739

## Prezydent Miasta Stargard

informuje,

że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego: na okres od dnia 25 maja 2026 r. do dnia 15 czerwca 2026 r.

- **wykaz nr 40** - dzierżawa części działki nr 193/14, położonej przy ul. Czesława Tańskiego (obręb 23) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 41** - dzierżawa części działki nr 263/27, położonej przy ul. Jana Kochanowskiego (obręb 3) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 42** - dzierżawa części działki nr 263/6, położonej przy ul. Jana Kochanowskiego (obręb 3) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 43** - dzierżawa części działki nr 1/4, położonej przy ul. 9-tego Zastawskiego Pułku Piechoty (obręb 9) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 44** - dzierżawa części działki nr 758/1, położonej przy ul. Jugosłowiańskiej (obręb 5) - bezprzetargowo.

REKLAMA

0011533239

## Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

**ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:**

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

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 3.000.000,00 złotych.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**GOŚCŁAW** DZIŚ WIADOMO JUŻ, DLACZEGO BUDYNEK OSTATECZNIE ZNIKNAŁ Z KRAJOBRAZU OSIEDLA

# Tajemnica kościoła rozwiązana

Marek Jaszczynski  
Szczecin

**Odnalezione schody i fragmenty posadzki dawnego kościoła na szczecińskim Gocławiu doprowadziły do kolejnego ważnego odkrycia. Dzięki archiwalnym dokumentom udało się odtworzyć powojenne losy świątyni, która jeszcze w latach 50. XX wieku miała szansę na odbudowę.**

Jeszcze kilka tygodni temu informowaliśmy o odkryciu reliktyw dawnego kościoła na szczecińskim Gocławiu. Członkowie Pomorskiego Towarzystwa Historycznego, analizując archiwalne mapy i dane LiDAR, natrafili na ślady budowli, która przez dziesięciolecia uchodziła za całkowicie zaginioną. Podczas prac terenowych udało się odsłonić granitowe schody prowadzące niegdyś do wejścia od strony ul. Lipowej oraz fragmenty posadzki prezbiterium. Odkrycie potwierdziło dokładną lokalizację świątyni i stało się punktem wyjścia do dalszych poszukiwań.

## Jeszcze w 1953 roku budynek istniał

Przełom nastąpił dzięki materiałom archiwalnym przekazanym przez Kubę Tomaszewicza. Dokumenty pozwoliły odtworzyć powojenne dzieje kościoła i odpowiedzieć na pytanie, które od lat nurtowało mi-



**Kościół przetrwał wojnę, nie przetrwał pokoju. Niezwykła historia z Gocławia. Na zdjęciu akcja poszukiwawcza z 2 maja**

łośników historii Gocławia - co właściwie stało się z budynkiem po 1945 roku?

W 1953 roku kościół był już opisywany jako obiekt zniszczony, ale nadal nadający się do odbudowy. W związku z poszukiwaniem nowej sali modlitw dla szczecińskiego zboru Zjednoczonego Kościoła Ewangelicznego, który korzystał wówczas z kaplicy metodystów przy ul. Stośława 4, prezes rady Zjednoczonego Kościoła Ewangelicznego w Warszawie, st. prezbiter Stanisław Krakiewicz, zwrócił się do Urzędu do Spraw Wyznań o przekazanie świątyni przy ul. Lipowej.

W dokumentach zadeklarowano odbudowę obiektu

na koszt zboru. 23 października 1953 roku inż. Bolesław Dawidów z Sopotu sporządził kosztorys remontu.

## Były plany odbudowy kościoła

Planowano wykonanie prac ciesielskich, położenie nowej podłogi, prace tynkarskie i malarskie oraz uzupełnienie stolarki okiennej i drzwiowej.

Kosztorys opiewał na 7193,92 zł. Zachowany rzut budynku pokazuje, że w tamtym czasie kościół posiadał kompletne ściany nośne, przedsionek, schody oraz ambonę. Sala główna miała 14,22 m długości i 8,94 m szerokości, natomiast

prezbiterium 5,2 m długości i 4,65 m szerokości.

21 listopada 1953 roku świątynia została formalnie przekazana Zjednoczonemu Kościołowi Ewangelicznemu dla zboru w Szczecinie. Protokół zdawczo-odbiorczy wskazywał jednak na postępującą dewastację.

„Obiekt w stanie częściowej dewastacji - wyłamane drzwi, brak podłogi którą wykradziono - ma wybite szyby w oknach. Mury i dach w stanie bardzo dobrym” - zapisano w dokumentach.

Mimo formalnego przejęcia budynku nie udało się skutecznie go zabezpieczyć. W piśmie z 22 maja 1954 roku przełożony

szczecińskiego zboru Aleksander Rapanowicz odmówił przyjęcia obiektu, opisując dalsze zniszczenia.

## Mieszkańcy powoli rozebrali budynek

Jak wynika z dokumentów, z kościoła usunięto ramy okienne, skradziono elementy sufitu i niemal całkowicie rozebrano galerię. Nieznani sprawcy mieli również celowo niszczyć dach, rozbijając dachówki kamieniami. Władze zboru zwracały uwagę na odosobnione położenie świątyni, brak skutecznej ochrony oraz negatywne nastawienie części mieszkańców.

25 maja 1954 roku Zjednoczony Kościół Ewangeliczny oficjalnie zrezygnował z obiektu.

To najprawdopodobniej przesądziło o jego losie. Pozostawiony bez opieki budynek był stopniowo rozbierany przez mieszkańców, którzy wykorzystywali pozyskane materiały budowlane. Wiadomo, że w 1958 roku kościół już nie istniał. Prof. Tadeusz Białecki, który zamieszkał wówczas przy ul. Koszalińskiej, nie pamiętał już tego obiektu. Oznacza to, że rozbiora nastąpiła pomiędzy 1954 a 1958 rokiem.

Dzisiejsze odkrycia pozwalają spojrzeć na tę historię z zupełnie nowej perspektywy. Po odnalezieniu reliktyw kościoła członkowie Pomorskiego Towarzystwa Historycznego

zwrócili się do Lasów Miejskich Szczecina oraz Miejskiego Konserwatora Zabytków z pytaniem o możliwość dalszych prac przy odsłanianiu pozostałości świątyni.

## Kto ma zdjęcia budynku i okolic?

- Najważniejsze w tym wszystkim jest to, że dzięki naszym działaniom, reakcji Kuby Tomaszewicza oraz osób, które przesłały zdjęcia i dokumenty, wiemy dziś o wiele więcej o samym kościele i jego losach. Lepiej rozumiemy również, co działo się na Pomorzu z tego typu obiektami po wojnie - mówi dr Marek Łuczak z Pomorskiego Towarzystwa Historycznego.

Historyk podkreśla jednak, że najważniejsze jest samo odkrycie i możliwość dalszych badań. Pomorskie Towarzystwo Historyczne nadal liczy na pomoc mieszkańców Gocławia. Poszukiwane są przede wszystkim powojenne fotografie kościoła, restauracji Weinberg, dawnego Gotzłow - późniejszego kina Żeglarz, Villa Flora - Fregata, Zum Anker - Turytycznej, leśniczówki Forsthaus Julo oraz szkoły na Gocławiu.

- Tylko dzięki zdjęciom, dokumentom, relacjom i odkrywaniom reliktyw jesteśmy w stanie odtwarzać historię, którą nieubłagane zacierają czas - podsumowuje dr Marek Łuczak.

©P

# 7 miliardów z Krajowego Planu Odbudowy dla Pomorza Zachodniego. „Takich inwestycji jeszcze u nas nie było”

Marek Jaszczynski  
Region

**Nowy żłobek przy ulicy Pszczelnej w Szczecinie stał się miejscem podsumowania inwestycji realizowanych dzięki pieniądzu z Krajowego Planu Odbudowy. Przedstawiciele rządu oraz samorządowcy przekonali, że Pomorze Zachodnie należy do największych beneficjentów programu, a wartość podpisanych umów w regionie sięga już 7 miliardów złotych.**



**Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej i Adam Rudawski, wojewoda zachodniopomorski**

wych miejsc w żłobkach i klubach dziecięcych.

- W imieniu tych dzieci cieszę. To część ogromnego programu realizowanego w ramach KPO.

Już 20 tysięcy nowych miejsc w żłobkach i klubach dziecięcych w całej Polsce powstało, powstają kolejne, również w Zachodniopomorskiem i Szczeci-

nie - mówiła Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej.

Minister podkreśliła, że wartość umów podpisanych w województwie zachodniopomorskim wynosi obecnie około 7 miliardów złotych. Środki przeznaczone są nie tylko na rozwój opieki nad dziećmi, ale również na transport publiczny, edukację zawodową, ochronę zdrowia oraz infrastrukturę kolejową.

- Oprócz żłobków to są między innymi nowe autobusy, nowe tramwaje, branżowe centra umiejętności, bardzo ważna inwestycja kolejowa, która skróci przejazd ze Szczecina do Wrocławia o 40 minut. To także inwestycje w szpitalach. Trzy szpitale w Szczecinie oraz szpital w Stargardzie otrzymały pieniądze na nowy sprzęt, przede wszystkim onkologiczny - wyliczała.

Adam Rudawski, wojewoda zachodniopomorski, ocenił, że środki z KPO są jednym z najważniejszych impulsów rozwojowych dla regionu.

- Zachodniopomorskie ma teraz naprawdę dobry czas. Mamy 75 miliardów złotych z KPO, ale równolegle podpisane są już umowy na ponad 8 miliardów złotych dotyczące Zachodniego Obejścia Szczecina. Cały czas inwestujemy również w offshore i bezpieczeństwo energetyczne - mówił.

Michał Przepiera, zastępca prezydenta Szczecina, przypomniał, że budowa żłobka kosztowała 23 miliony złotych, z czego 85 procent stanowiło dofinansowanie z KPO.

- Jesteśmy w miejscu, gdzie rzeczywiście ze środków KPO stworzyliśmy coś, czego pewnie bez tych pieniędzy by nie było - mówił.

Jak podkreślił, Szczecin korzysta również z funduszy na zakup autobusów elektrycznych, tramwajów oraz realizację dużych inwestycji miejskich. - Przy autobusach należy podkreślić pierwsze w historii miasta stuprocentowe dofinansowanie do zakupu pojazdów. To wcześniej nam się nie zdarzało - zaznaczył.

Prezydent zwrócił uwagę także na możliwość korzystania z preferencyjnych pożyczek i mechanizmów finansowania, które pozwalają zwiększać skalę miejskich inwestycji.

- Bez środków zewnętrznych, unijnych i z KPO, nie byłoby połowy inwestycji realizowanych w mieście. Dzięki nim możemy utrzymywać budżet inwestycyjny na poziomie około 1,2 miliarda złotych rocznie - podkreślił.



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

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

- oszczędne wychowanie, czyli w małej miejscowości, tylko szkoła publiczna i brak korepetycji oraz zajęć dodatkowych to wydatek na jedno dziecko rzędu 200-250 tys. zł (926-1157 zł miesięcznie);

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

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

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

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

Jednak oszczędności te nieweczy niska jakość i bezalternatywność usług edukacyjnych

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

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

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

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



FOT. PIOTR BILSKI

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

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

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

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

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

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

AUTOREKLAMA

0111530458

## Małe kółka, wielkie emocje - 13 czerwca w Resku

Monika Latkowska  
Nasza Akcja

**Zapraszamy na kolejną edycję Zawodów Rowerkowych. W sobotę, 13 czerwca, park Miejski w Resku stanie się stolicą dziecięcego kolarstwa.**

Kto był z nami podczas poprzedniej edycji w Resku, ten doskonale wie, że atmosfera na miejscu dorównywała największym wyścigom kolarskim. Na starcie w Parku Miejskim stanęło wtedy prawie 150 młodych zawodników z Reska oraz sąsiednich gmin, głośno dopingowanych przez całe rodziny. Na torze działo się naprawdę sporo - nie brakowało niespodziewanych awarii łańcuchów, kłopotów z przerzutkami czy drobnych wywrotek

tuż po starcie. Wszystkie te małe kryzysy kończyły się jednak uśmiechem, szybką pomocą i symbolicznym plasterkiem na otarcie. Oprócz samych wyścigów Park Miejski zamienił się w prawdziwy rodzinny festyn - na dzieci czekały dmuchańce, malowanie twarzy przygotowane przez Centrum Kultury Resko, kolorowe animacje oraz stoiska z watą cukrową, a o bezpieczeństwie wszystkich zebrałych dbali policjanci oraz strażacy z OSP Resko.

Tegoroczna odsłona zapowiada się jeszcze bardziej ekscytująco. Zaczynamy od godz. 12:00 wydawaniem numerków startowych. O godz. 13:00 wystartują najmłodsze dzieci. W tym roku za namową starszych dzieci, które w zeszłym roku wiernie kibicowały młod-

szym zawodnikom i same bardzo marzyły o starcie, do wyścigu dopuszczono kolejne roczniki. Teraz na linii startu mogą stanąć dzieci w wieku od 3 do nawet 11 lat (roczniki 2015-2023). Dystanse zostały dostosowane do możliwości małych kolarzy: najmłodszy uczestnicy z roczników 2023 i 2022 (3 i 4-latki) będą mieli do pokonania trasę o długości około 40 metrów, starsze dzieci z roczników 2015-2021 (wieki 5-11 lat) zmierzają z dystansem około 80 metrów. Na wszystkich czeka podium, pamiątkowe dyplomy oraz błyszczące medale!

Udział w zawodach jest całkowicie bezpłatny, jednak obowiązują zapisy, które prowadzimy na stronie [www.gs24.pl/rowerkiresko](http://www.gs24.pl/rowerkiresko). Do zobaczenia na starcie!



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

ORGANIZATOR

PARTNER LOKALIZACYJNY

PATRON

PARTNER WSPIERAJĄCY



STAROSTWO  
POWIATOWE  
W ŁOBZIE





**MISTRZOWIE URODY** POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

# Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

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

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



**Klaudia Wurszt**  
Wurszt Studio,  
Żarczyn

**Kategoria: Make-up Artist Roku**

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

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

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



**Magdalena Józefiak**  
Madi Stan,  
Pyrzyce

**Kategoria: Stylistka Paznokci Roku**

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



**Aneta Jakubowska**  
Shine nails Jakubowska,  
Trzcinna

**Kategoria: Stylistka Paznokci Roku**

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

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

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

Głos Dziennik Pomorza  
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

### FRYZJER ROKU

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

### BARBER ROKU

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

### KOSMETYCZKA ROKU

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

### MAKE-UP ARTIST ROKU

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

### STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

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

### STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

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

### LINERGISTKA ROKU

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

### PODOLOG ROKU

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

### MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

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

### KOSMETOLOG ROKU

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

### MASAŻYSTA ROKU

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

### TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

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

### DIETETYK ROKU

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

### SALON FRYZJERSKI ROKU

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

### STUDIO URODY ROKU

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

PARTNER PLEBISCYTU

**Beauty**  **Razem**



# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### PRAWO

## Obowiązkowo w kasku

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

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

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało

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

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

### NOMINACJA

## Zmiana w dowództwie armii



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

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

### BEZPIECZEŃSTWO

## Pracownik Mesko zatrzymany

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

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

### PRZEPISY

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

# Wniosek o uchylenie immunitetu europoła Jakiego

Dorota Kowalska  
Warszawa

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

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

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

### Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

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

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

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

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

”

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

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

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

### Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

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

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

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

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

Adam Kielar  
Warszawa

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

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

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

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

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

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

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

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

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



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

oprac. Grzegorz Kuczyński  
Kijów

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

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

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

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

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



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

## Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel  
Bruksela

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

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

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

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

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

# Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński  
Teheran

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kazimierz Sikorski  
DR Kongo

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

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

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



WHO ogłosiła epidemię w DR Kongo i Ugandzie

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

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

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

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

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczałoby to,

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

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

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



# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Interaktywna mapa kleszczy

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

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

## ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. GETTY IMAGES

# Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

## Korzyści z jazdy na rowerze:

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

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

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



FOT. 123RF.COM

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

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

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

ziomie zbliżonym do 20-latków.

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

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

na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

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

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

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

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

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

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



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

Eliza Ciepielewska  
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

## Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpiecznie urlop

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

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

## WARTO WIEDZIEĆ

### Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

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

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

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

- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłoń.



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

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

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

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

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

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

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale

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

## Gdzie najczęściej są kleszcze?

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

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

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

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

jako strefa buforowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

## Jak się chronić przed kleszczami?

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

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

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

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

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

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

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



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

## Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada  
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

jest nie tylko dziedziczne, ale także zależne od środowiska.

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

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

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



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



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



FOT. IGETTY IMAGES, FOTO. ILLUSTRACJA

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

**Emil Hoff**  
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

● W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

● Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

● Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

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

chronić oczy przed urazami za pomocą dedykowanych okularów ochronnych.

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

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

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

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

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

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

oprac. Mateusz Zelek  
mateusz.zelek@polskapress.pl

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

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

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

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

### Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

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

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

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

### Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczy-

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

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

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

### Z czym Polacy mają największy problem?

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

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

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

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



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

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



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

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

### Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki

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

### Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

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



## W TELEWIZJI



### Kochaj albo rzuć

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

### Wałęsa. Człowiek z nadziei

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

### 63. KFPP w Opolu

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

### Plan B

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

## KRZYŻÓWKA NR 84

### Poziomo:

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

### Pionowo:

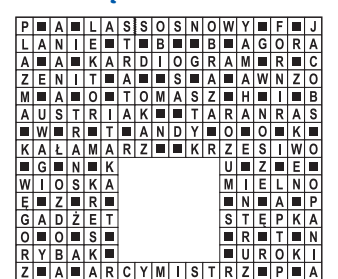
- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



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

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

## ROZWIĄZANIE NR 83



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

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

### Ryby (19.02 - 20.03)

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

### Byk (20.04 - 20.05)

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

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

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

### Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.

### Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty. **Waga (23.09 - 22.10)** Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerą rozmową umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.



# Autostradą pod prąd, na spotkanie ze śmiercią

Anna Groncewska  
anna.groncewska@polskapress.pl

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

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

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

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

To nie było wyjątkowe zdarzenie.

Do podobnej tragedii doszło na początku lutego tego roku. Miała miejsce na autostradzie A2 w okolicach Strykowa. 66-letnia kobieta siedziała za kierownicą Toyoty Aygo i wjechała pod prąd na autostradę. Stało się to około godziny 23.00, między węzłami Stryków i Łódź-Północ. Kobieta zderzyła się z prawidłowo jadącym w kierunku Warszawy Audi A6. Niestety 66-latką poniosła śmierć. Jadący Audi nie odnieśli poważnych obrażeń.

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



Nie wszyscy kierowcy reagują na takie znaki

## Dlaczego to robią?

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

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

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

## Minister świadkiem

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Zawracają, by uniknąć korka

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

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

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

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

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

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

## Co robić w razie pomyłki?

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

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

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

## DROBNE

### Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 94 347 35 12

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

**Oddział Koszalin:** ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12

**Oddział Słupsk:** ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03

**Oddział Szczecin:** Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

## Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

## Handlowe

SPORT I REKREACJA

**ROWERY** używane dobre, 508-436-420

## Motoryzacja

OSOBOWE ZAMINIĘ

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

## Zdrowie

NEUROLOGIA

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

## Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE\_DACHÓW.** 788-016-988.

AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

## Towarzyskie

**MIŁY** Zbyszek. 796338398



# Na Zamku przegląd polskiego monodramu wysokiej klasy

Jerzy Wicher  
Szczecin

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

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

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

### Program wydarzenia Oriana Fallaci. Chwila, w której umarłam

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



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

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

### Mój boski rozwód

Występuje: Aneta Todorczuk

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

### Historia Jakuba

Występuje: Łukasz Lewandowski

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

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

### LOVE STORY, czyli STORY TO LOVE

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

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

### W maju się nie umiera. Historia Barbary Sadowskiej

Występuje: Agnieszka Przepiórska  
24 czerwca (środa), godz. 19:00 Sala Bogusława X  
Monodram w reżyserii Anny Gryszkówny, oparty na tekście Piotra Rowickiego. Sztuka ta opowiada tragiczną historię Barbary Sadowskiej, matki zamordowanego przez funkcjonariuszy MO Jędrzeja Przemyskiego.

## KRÓTKO

### SZCZECIN

## Rzucił togę, wybrał stand up



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

### KOSZALIN

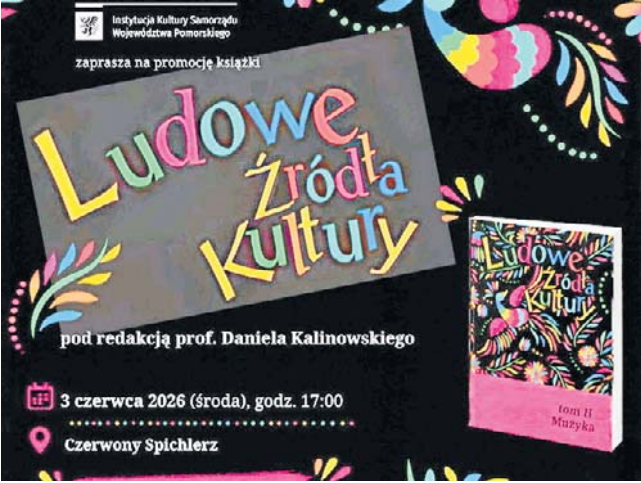
## Zawieście czerwone latarnie

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

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

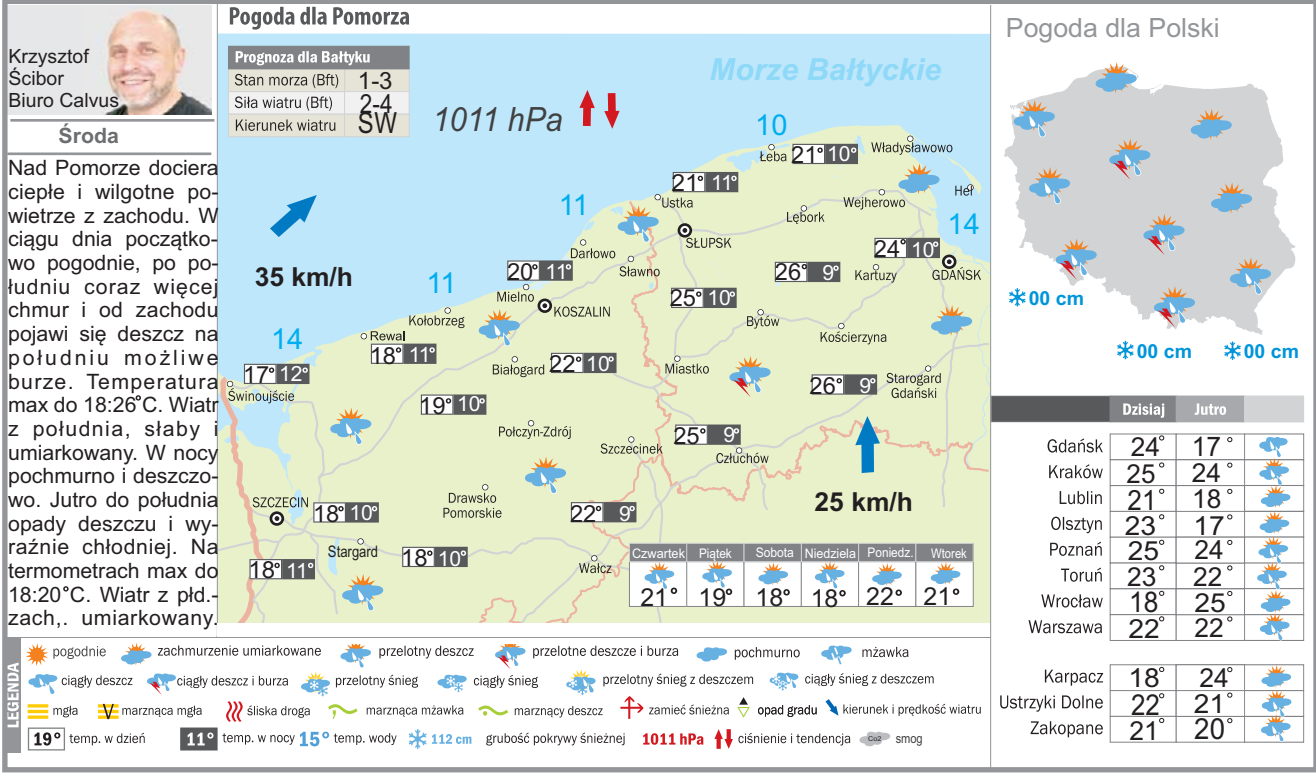
### SŁUPSK

## Gdzie bije serce naszej kultury



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

## POGODA





# Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



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

charze Narodów Afryki 2025 zajął trzecie miejsce.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexandru Barbu.

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

## KADRA NIGERII NA POLSKĘ

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

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

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

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

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

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

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

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

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

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



# Fredrik Ulvestad najlepszy wiosną, Valentin Cojocar u piłkarzem sezonu

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Czas podsumować plebiscyt „Głosu Szczecińskiego” na piłkarza Pogoni Szczecin sezonu 2025/26.**

Redakcja „Głosu” od kilku sezonów wystawia oceny piłkarzom Pogoni za każde spotkanie o stawkę - zarówno ligowe, jak i pucharowe. W ten sposób powstaje ranking - na najlepszego zawodnika jesieni, później wiosny, a w podsumowaniu całego sezonu. Reguły czytelnicy dobrze znają: oceniamy w skali 1-10 (jedynka to ta beznadziejna nota, a kto ją otrzymuje ten nie powinien grać w kolejnym spotkaniu; „dycha” to za megadobry występ i niekoniecznie trzeba ustrzelić hat-tricka, ale błysnąć formą jak najbardziej), a bierzemy pod uwagę piłkarzy, którzy grali od początku. Oceniamy też zmienników, ale zazwyczaj trzymamy się zasady, że muszą pograć 20 minut. Oczywiście wiele razy w tym sezonie robiliśmy odstępstwa od tego punktu regulaminowego, by wynagrodzić punktami jokerów, którzy mieli mocny wpływ na wynik.

Przejdźmy do konkretów. Przypomnijmy, że Pogoń ma za sobą bardzo przeciętny, by nie powiedzieć słaby sezon. Już jesienią tylko trzech piłkarzy przekroczyło 100 punktów w rankingu, z czym w poprzednich edycjach konkursu nie

było kłopotu, ale wynikało to z lepszych wyników.

Piłkarzem jesieni został Kamil Grosicki, który zgromadził 110 punktów.

### CZOŁÓWKA JESIEŃ

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 1. Kamil Grosicki                                        | 110 |
| 2. Linus Wahlqvist                                       | 108 |
| 3. Valentin Cojocar                                      | 100 |
| 4. Leonardo Koutris                                      | 99  |
| 5. Musa Juwara                                           | 95  |
| 6. Fredrik Ulvestad                                      | 93  |
| 7. Adrian Przyborek                                      | 87  |
| 8. Paul Mukairu                                          | 80  |
| 9. Marian Huja                                           | 78  |
| 10.-12. Dimitrios Keramitsis, Danijel Loncar, Mor Ndiaye | 68  |

Runda wiosenna, niestety, jeszcze słabsza. Pogoń źle rozpoczęła, później złapała dobrą serię, ale nie poszła za ciosem i do końca drżała o miejsce w ekstraklasie. Utrzymała się i to w zasadzie jedyny pozytyw. Słabszą rundę widać też po ocenach, a wiosną Pogoń rozegrała 16 spotkań (do klasyfikacji wzięliśmy pod uwagę tylko tych, co byli oceniani w minimum 5 spotkaniach).

Piłkarzem wiosny w naszym rankingu został Norweg Fredrik Ulvestad. Jako jedyny przekroczył 100 punktów. Zaskoczenie? Nie. Gdy trzeba było zagrać charakterem, wyszarpać punkty za zaangażowaniem, sercem - Wiking zawsze się wyróżniał.

### KLASYFIKACJA WIOSNY

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. Fredrik Ulvestad     | 102 |
| 2. Valentin Cojocar     | 99  |
| 3. Attila Szalai        | 96  |
| 4. Paul Mukairu         | 95  |
| 5. Dimitrios Keramitsis | 91  |



Valentin Cojocar i Fredrik Ulvestad to byli liderzy Pogoni w zakończonym sezonie

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 6. Leonardo Borges             | 79 |
| 7. Leo Borges                  | 70 |
| 8. Kamil Grosicki              | 67 |
| 9. Kellyn Acosta               | 62 |
| 10. Danijel Loncar             | 58 |
| 11. Mads Agger                 | 57 |
| 12. Filip Cuić                 | 56 |
| 13. Karol Angielski            | 55 |
| 14. Natan Ława                 | 51 |
| 15. Jan Biegański              | 50 |
| 16. Linus Wahlqvist            | 45 |
| 17. Sam Greenwood              | 44 |
| 18.-19. Jose Pozo, Hussein Ali | 39 |
| 20. Benjamin Mendy             | 35 |

Pozostali zawodnicy zagraли za mało spotkań.

### CZOŁÓWKA WIOSNY wg. średniej punktów

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. Attila Szalai        | 6,86 |
| 2. Valentin Cojocar     | 6,6  |
| 3. Hussein Ali          | 6,5  |
| 4. Linus Wahlqvist      | 6,43 |
| 5. Fredrik Ulvestad     | 6,37 |
| 6. Jan Biegański        | 6,25 |
| 7. Filip Cuić           | 6,22 |
| 8. Leonardo Koutris     | 6,08 |
| 9. Dimitrios Keramitsis | 6,06 |
| 10. Natan Ława          | 5,67 |

Po zsumowaniu - wiemy, że piłkarzem sezonu 2025/26 został Valentin Cojocar. Bramkarz Pogoni nie miał szczególnie udanego cyklu, ale w przekroju całego sezonu zebrał najwięcej punktów. Miał wiosną wpadki, ale też w kilku meczach ratował Portowców. Podobnie było jesienią. Cojocar nie jest pierwszym bramkarzem, który wygrał konkurs „Głosu Szczecińskiego”. Wcześniej - i to nie raz - takie wyróżnienia zbierał Dante Stipica. Później królowali ofensywni zawodnicy - Kamil Grosicki oraz Eftymis Koulouris.

Do klasyfikacji sezonu wzięliśmy pod uwagę wszystkich zawodników, także tych, którzy grali jedną rundę, ale którzy już odeszli.

### KLASYFIKACJA SEZONU

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. Valentin Cojocar | 199 |
| 2. Fredrik Ulvestad | 195 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 3. Leonardo Koutris                      | 178 |
| 4. Kamil Grosicki                        | 177 |
| 5. Paul Mukairu                          | 175 |
| 6. Dimitrios Keramitsis                  | 159 |
| 7. Linus Wahlqvist                       | 153 |
| 8. Danijel Loncar                        | 126 |
| 9. Leo Borges                            | 107 |
| 10. Sam Greenwood                        | 107 |
| 11. Musa Juwara                          | 99  |
| 12. Attila Szalai                        | 96  |
| 13. Jose Pozo                            | 93  |
| 14. Jan Biegański                        | 92  |
| 15. Adrian Przyborek                     | 87  |
| 16. Marian Huja                          | 78  |
| 17. Mor Ndiaye                           | 73  |
| 18. Rajmund Molnar                       | 66  |
| 19. Kellyn Acosta                        | 62  |
| 20. Hussein Ali                          | 59  |
| 21. Mads Agger                           | 57  |
| 22. Filip Cuić                           | 56  |
| 23. Karol Angielski                      | 55  |
| 24. Kacper Smoliński                     | 53  |
| 25. Natan Ława                           | 51  |
| 26. Benjamin Mendy                       | 46  |
| 27. Krzysztof Kamiński                   | 24  |
| 28.-29. Kacper Kotorz, Eftymis Koulouris | 20  |
| 30. Jacek Czapliński                     | 15  |
| 31.-32. Patryk Paryzek, Jakub Lis        | 11  |

**Dodajmy, że według średniej (ale uwzględnieni zostali tylko zawodnicy z minimum 12 ocenianymi występami w dwóch rundach):**

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. Dimitrios Keramitsis | 6,12 |
| 2. Valentin Cojocar     | 6,03 |
| 3. Linus Wahlqvist      | 5,88 |
| 4. Jan Biegański        | 5,75 |
| 5. Fredrik Ulvestad     | 5,74 |
| 6. Musa Juwara          | 5,5  |
| 7. Leonardo Koutris     | 5,39 |
| 8. Kamil Grosicki       | 5,36 |
| 9. Leo Borges           | 5,35 |
| 10. Mor Ndiaye          | 5,21 |

© ©

Kto będzie reprezentował Pomorze Zach.?

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

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

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

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

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

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

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

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**Przeszkadzały Wam wiosenne zmiany trenerów? Teraz każdy może mówić, że**

**były niepotrzebne, spóźnione lub za wcześnie, ale ogólnie nie przyniosły przełomu w wynikach.**

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

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