

dr Łukasz Jankowski: Powoli dokonuje się prywatyzacja ochrony zdrowia w Polsce **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Wszystko o najpowszechniejszych dolegliwościach, które dręczą Polaków. Jak im zapobiegać i jak je leczyć – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa-czwartek
3-4.06.2026

Nr 127 (5885)
Nakład: 4.340 egz.

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

Region. Ćwiczenia ewakuacji w lęborskim magistracie. Na miejscu policja i inne służby **str. 3**

Sport. Akademia Marynarki Wojennej zwyciężyła w koszykówce **str. 16**

Słupsk. Przed nami finisaż wystawy Agnieszki Brzeżańskiej o sztuce cyfrowej **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

W SP 2 otwarto Przystań Kultur.

W tym wyjątkowym miejscu każdy może poczuć się sobą. Nieważne skąd pochodzi **str. 4**



FOT. ŁUKASZ GAJAR

Wysokie obłożenie w pomorskich hotelach

Czerwcowy długi weekend spowodował lawinowe zainteresowanie naszym wybrzeżem. Miejsca w niektórych hotelach zostały wyprzedane **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. 7**

SŁUPSK NAJSKUTECZNIEJSZE W LECZENIU OTYŁOŚCI OLBRZYMIĘJ

Nawet 500 operacji w ciągu roku

Patryk Czerwiński
Słupsk

Szpital w Słupsku wznowił działalność ośrodka chirurgii metabolicznej, który ma walczyć z chorobą otyłościową i jej powikłaniami.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku wznowił działalność ośrodka chirurgii metabolicznej. Placówka stawia sobie za cel walkę z chorobą otyłościową oraz jej powikłaniami. Jak twierdzi profesor Maciej Michalik, ordynator Oddziału Chirurgicznego Ogólnego i Chirurgii Onkologicznej, szpital wznowia leczenie zespołu metabolicznego, zespołu chorób wynikających z choroby otyłościowej.

- Choroba otyłościowa w powszechnej świadomości jest efektem kosmetycznym, a to nie jest żaden efekt kosmetyczny, tylko ciężka choroba. Ze-

spół słupskiego ośrodka będzie dążył do wykonywania około 500 operacji bariatrycznych rocznie i to jest całkowicie możliwe, ponieważ oddział chirurgiczny jest do tego przygotowany. Chodzi o personel lekarski, pielęgniarski, ale również psychologów, dietetyków, anestezjologów. Jest cały zespół ludzi pracujących przy jednym pacjencie - deklaruje prof. Maciej Michalik.

Szpital jest wyposażony w zestawy laparoskopowe i narzędzia do hemostazy, czyli prowadzenia bezkrwawych operacji. Ośrodek dąży do uzyskania statusu High Volume Center, czyli ośrodka o dużej objętości.

- Im więcej się operuje, im więcej wykonuje się operacji metabolicznych, tym efekty są lepsze i te operacje są bezpieczniejsze - zaznacza prof. Michalik.

Osoby zainteresowane chirurgicznym leczeniem otyłości proszone są

o wypełnienie formularza zgłoszeniowego i przesłanie go na adres bariatria@szpital.słupsk.pl. To pierwszy krok w procesie kwalifikacji. Po otrzymaniu zgłoszenia personel ośrodka skontaktuje się z pacjentem w celu uruchomienia dalszych etapów leczenia. Link do formularza dostępny jest na stronie szpitala.

Z badań naukowych wynika, że operacyjne leczenie otyłości olbrzymiej przynosi zdecydowanie lepsze rezultaty niż metody zachowawcze. Efekty są nie tylko wyraźniejsze, ale i bardziej trwałe. Co więcej, zabieg pozytywnie wpływa na zaburzenia metaboliczne oraz choroby towarzyszące, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, nieprawidłowy profil lipidowy czy bezdech senny. Naukowcy potwierdzają również, że chirurgia otyłościowa poprawia jakość życia pacjentów i je wydłuża. ©



FOT. ARCHIWUM

Docelowo zespół planuje wykonywać około 500 operacji bariatrycznych rocznie. Leczenie chirurgiczne jest najskuteczniejszą metodą w przypadku otyłości olbrzymiej

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 pytania, 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, ilu 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 prywatnym podmi-



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 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 odważnej politycznej i finansowej akceptacji. A dziś słyszymy przede wszystkim o oszczędnościach.

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

Powiem 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 oczekiwaliby 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 pieniądze na opiekę zdrowotną brakuje dlatego, że pieniądze idą głównie na zarobki lekarzy.

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

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

Pacjenta interesuje jednak przede wszystkim to, czy lekarz jest kompetentny i empatyczny, a nie to, ile zarabia. I słusznie. Problem polega na tym, że coraz trudniej utrzymać wysoką jakość relacji lekarz-pacjent w systemie, który sam generuje wielką frustrację i przeciążenie. Przeciwny 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. Powiedźmy 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

SŁUPSK

Od 3 czerwca od godziny 6 do wieczora 6 czerwca zamknięta będzie połowa Placu Zwycięstwa w Słupsku, od wejścia do ratusza w stronę pomnika Żołnierza Polskiego. Przejazd wzdłuż ratusza i dostęp do ładowarek dla elektryków pozostaną. Kierowcy proszeni są o nieparkowanie w wygradzonej strefie. Zmiana związana jest z wydarzeniem „Je-steśmy stąd”. **PACZ**



DYŻURNY GŁOSU

Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Wysokie obłożenie w pomorskich hotelach przed długim weekendem czerwcowym

PAP
Region

Obłożenie wielu obiektów noclegowych na Pomorzu przed nadchodzącym długim weekendem czerwcowym przekracza 80 proc., a część hoteli i apartamentów, zwłaszcza w Trójmieście, zbliża się do pełnego wykorzystania miejsc - wynika z informacji przekazanych przez Pomorską Regionalną Organizację Turystyczną.

Pomorskie pozostaje jednym z chętniej wybieranych kierunków na długi weekend czerwcowy związany z Bożym Ciałem.

- Widzimy, że zainteresowanie długim weekendem czerwcowym w regionie pomorskim utrzymuje się na stabilnym, wysokim poziomie, szczególnie w pasie nadmorskim. W wielu obiektach obłożenie przekracza już 80 proc., a część hoteli i apartamentów - szczególnie tych w Trójmieście - zbliża się do pełnego wykorzy-

stania miejsc - przekazała PAP Magdalena Węgrowicz, dyrektor ds. marketingu i relacji z branżą w Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

Dodała, że największym zainteresowaniem cieszą się przede wszystkim obiekty o wyższym standardzie z kompleksową ofertą dla gości albo położone w atrakcyjnych lokalizacjach. Nie oznacza to jednak, że turyści nie znajdują już wolnych pokoi. Branża spodziewa się, że jeśli pogoda dopisze, część turystów zdecyduje się na spontaniczny wyjazd i dokona rezerwacji w ostatniej chwili. Największy ruch rezerwacyjny przed długim weekendem czerwcowym widoczny jest w Trójmieście oraz w miejscowościach nadmorskich.

- Na pięknych, ale trochę spokojniejszych Kaszubach, sytuacja jest bardziej zróżnicowana. Są obiekty, szczególnie te z ofertą dla rodzin z dziećmi, które już od dłuższego czasu mają zarezerwowane wszystkie miejsca na cały weekend.



FOT. ARCHIWUM

Najlicniejszą grupą gości planujących pobyt w Pomorskiem podczas długiego weekendu czerwcowego pozostają rodziny z dziećmi.

Część przedsiębiorców sygnalizuje jednak, że goście podejmują decyzje ostrożniej niż w poprzednich latach i częściej wybierają krótsze pobyty - tłumaczyła.

Węgrowicz zwróciła też uwagę, że w porównaniu z ubiegłym rokiem zainteresowanie długim weekendem czerwcowym w Pomorskiem

utrzymuje się na podobnym poziomie.

- Obiekty miejskie i nadmorskie oceniają tempo rezerwacji jako porównywalne z czerwcową 2025. Nieco inaczej sytuacja wygląda na Kaszubach, gdzie pojedyncze obiekty sygnalizują większe zainteresowanie ofertą rodzinną - mówiła.

Przedstawicielka PROT oceniła, że z perspektywy branży turystycznej w tym roku długi weekend czerwcowy może wypaść lepiej niż majówka. Sprzyjają temu m.in. prognozy dobrej pogody oraz korzystny układ dni w kalendarzu, który daje możliwość zaplanowania kilkudniowego wypoczynku.

Z informacji wynika, że naj-

licniejszą grupą gości planujących pobyt w Pomorskiem podczas długiego weekendu czerwcowego pozostają rodziny z dziećmi. Widoczne są także rezerwacje par i grup znajomych, szczególnie w obiektach położonych nad jeziorami oraz w miejscach sprzyjających aktywnemu wypoczynkowi.

- Śmiało więc mogę powiedzieć, że region Pomorski cieszy się popularnością wśród wszystkich grup wiekowych i profili turysty - oceniła przedstawicielka PROT.

Jak dodała, najczęściej wybierane są pobyty obejmujące cały długi weekend, choć część turystów decyduje się również na krótsze, dwudniowe wyjazdy. W popularnych serwisach rezerwacyjnych w poniedziałek po południu nadal dostępne były wolne miejsca noclegowe w Trójmieście. Ceny najtańszych ofert zaczynały się od ok. 350 zł za noc w pokoju dla dwóch osób. W obiektach o wyższym standardzie, zwłaszcza w obiektach położonych w atrakcyjnych lokalizacjach, stawki były wyraźnie wyższe.

Ćwiczenia ewakuacji w lęborskim urzędzie miasta. Policjanci usunęli pakunek

Patryk Czerwiński
Region

Ewakuowano pracowników lęborskiego urzędu miasta oraz osoby w jego pobliżu po zgłoszeniu o pakunku z przewodami. Policjanci zabezpieczyli teren, a pirotechnicy usunęli ładunek, który okazał się atrapą. Akcja była częścią ćwiczeń służb. Analiza pozwoliła na wyciągnięcie wniosków i doprecyzowanie procedur.



FOT. ARCHIWUM

Jak się okazało, była to atrapa ładunku wybuchowego. Procedury zostały zachowane.

oraz powiadomiono inne służby ratunkowe.

Mundurowi przeprowadzili ewakuację osób znajdujących się w budynku oraz w jego obrębie. Teren został zabezpieczony, aby nie dostały się tam osoby niepowołane. Funkcjonariusze z grupy rozpoznania minersko-pirotechnicznego zabezpieczyli pakunek i usunęli

go z terenu urzędu. Jak się okazało, była to atrapa ładunku wybuchowego.

Przeprowadzone działania były wynikiem ćwiczeń mających na celu sprawdzenie poziomu przygotowania służb.

- Realizacja założeń ćwiczeń była również okazją do wyciągnięcia cennych wniosków i doświadczeń na przyszłość. Analiza przebiegu działań pozwoliła na wskazanie obszarów wymagających dalszego doskonalenia oraz doprecyzowania wybranych procedur współdziałania pomiędzy służbami. Tego rodzaju przedsięwzięcia stanowią istotny element budowania skutecznego systemu reagowania - informuje Komenda Powiatowa Policji w Lęborku.

Tego rodzaju działania pomagają w skoordynowaniu pracy służb i zaplanowaniu procedur.

REKLAMA

0011534535

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku przy ul. Braci Gierymskich 1

ogłasza przetarg na najem lokali użytkowych przy ulicach:

1.	Br. Gierymskich 2 + pom. piwniczne	pow. 58,10 m ² pow. 26,20 m ²	czynsz 15,00 zł/m ² ; czynsz 1,00 zł/m ² ;	wadium 2.018 zł
2.	Br. Gierymskich 2	pow. 144,70 m ²	czynsz 15,00 zł/m ² ;	wadium 4.440 zł
3.	Br. Gierymskich 2	pow. 19,43 m ²	czynsz 15,00 zł/m ² ;	wadium 598 zł
4.	Gen. Andersa 7	pow. 214,40 m ²	czynsz 10,00 zł/m ² ;	wadium 4.658 zł
5.	Bitwy Warszawskiej 10	pow. 149,30 m ²	czynsz 12,00 zł/m ² ;	wadium 3.045 zł
6.	Szczecińska 63	pow. 54,59 m ²	czynsz 7,00 zł/m ² ;	wadium 756 zł
7.	Dunikowskiego 5	pow. 51,30 m ²	czynsz 7,00 zł/m ² ;	wadium 989 zł
8.	Bitwy Warszawskiej 5	pow. 60,10 m ²	czynsz 9,00 zł/m ² ;	wadium 1.159 zł
9.	Koszalińska 2a wiata	pow. 79,20 m ²	czynsz 3,80 zł/m ² ;	wadium 751 zł
10.	Koszalińska 2a wiata	pow. 81,80 m ²	czynsz 3,80 zł/m ² ;	wadium 776 zł
11.	Br. Gierymskich 1 (garaż)	pow. 15,42 m ²	czynsz 12,00 zł/m ² ;	wadium 336 zł
12.	Br. Gierymskich 1 pomieszczenia biurowe na I piętrze	pow. od 13,95 m ² do 23,28 m ²	czynsz 23,00 zł/m ² ;	wadium 62,00 zł/m ²
13.	M. Zaborowskiej 29 pomieszczenia biurowe na I piętrze	pow. od 12,18 m ² do 23,40 m ²	czynsz 12,00 zł/m ² ;	wadium 55,00 zł/m ²

Przetarg odbędzie się dnia 17.06.2026 r. o godz. 9⁰⁰ w biurze Zarządu Spółdzielni przy ulicy Braci Gierymskich 1. Wpłata wadium na konto Spółdzielni nr PKO BP S.A. I/O Słupsk nr 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736 do dnia 16.06.2026 r. Przystępując do przetargu należy okazać dowód wpłaty wadium. **Zastrzegamy sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.** Na lokale niewynajęte w drodze przetargu zainteresowani mogą składać oferty pisemne. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr telefonu 883 396 825.

W SP 2 otwarto „Przystań Kultur”. By poczuć się jak u siebie

Wojciech Lesner
Słupsk

W Szkole Podstawowej nr 2 w Słupsku powstała „Przystań Kultur” - przestrzeń stworzona z myślą o integracji uczniów pochodzących z różnych krajów i kultur. Miejsce ma wspierać budowanie wzajemnego szacunku, poznawanie różnorodności oraz poczucie bezpieczeństwa w wielokulturowej społeczności szkolnej.

Projekt powstał z myślą o budowaniu porozumienia między uczniami pochodzącymi z różnych krajów i kultur, przy jednoczesnym podkreśleniu roli polskiej tradycji i gościnności.

W nowo zaaranżowanej przestrzeni znalazły się m.in. wielka drewniana mapa świata, flagi państw, z których pochodzą uczniowie, książki w różnych językach, prace artystyczne dzieci oraz galeria zdjęć przedstawiających szkolną społeczność. Ważnym elementem jest również strefa odpoczynku i wyciszenia. Miejsce to będzie służyć również asystantom międzykulturowym do codziennej, warsztatowej pracy z dziećmi oraz ich rodzinami. Karolina Keler, dyrektor SP2 w Słupsku podczas uroczystego otwarcia Przystani Kultur

podkreśliła, że nowa przestrzeń będzie miejscem, gdzie każdy uczeń będzie mógł czuć się bezpiecznie - bez względu na to, z jakiego kraju pochodzi.

Wielokulturowość w szkole jest wyzwaniem

- Przystań kultur, w której się znajdujemy, to przestrzeń integracji dla wielokulturowej społeczności słupskich dzieci. To przestrzeń, w której polska gościnność stanowi fundament, taki punkt wyjścia do poznawania pięknego świata. A wielokulturowość dzisiaj w szkole jest wyzwaniem, a powiedziałabym nawet dla nas dorosłych i dla nas nauczycieli jest zobowiązaniem, by każde dziecko, bez względu na kraj pochodzenia, czuło się w szkole bezpiecznie, by było akceptowane i czuło się po prostu u siebie. I to właśnie w przystani kultur chcemy pokazywać rozmaite kultury przez pryzmat człowieka, jego wrażliwości, jego emocji, jego historii, a nie tylko przez pryzmat suchych faktów geograficznych czy historycznych - mówiła dyrektorka.

Dzieciaki podróżują po całym świecie

Dodała, że projekt wpisuje się w specyfikę placówki,



Zaangażowani we współtworzenie Przystani byli uczniowie.

w której niemal 20 procent uczniów stanowią dzieci cudzoziemskie.

Jednym ze współtwórców przedsięwzięcia jest pochodzący z Kazachstanu dr Maxim Ponomarenko, który zwrócił

uwagę na długofalowy charakter inicjatywy. Od kilku miesięcy w szkole realizowane są bowiem tematyczne „Tygodnie Kultur”, podczas których uczniowie poznają różne kraje i tradycje.

- Za nami już tydzień chiński, tydzień kazachski właśnie finalizujemy. Jeszcze przed końcem roku, zabieramy dzieciaki w podróż do Japonii, właśnie otwieramy tydzień japoński. I to będzie taki projekt dłu-

gofalowy, podróż dookoła świata kontynuowana też w następnym roku szkolnym - mówił Maxim Ponomarenko.

Zaangażowani we współtworzenie Przystani byli rzecz jasna sami uczniowie - sam pomysł na utworzenie takiej przestrzeni narodził się w głowie uczennicy Krystyny pochodzącej z Charkowa.

- Przestrzeń kultur to przede wszystkim miejsce do poznawania siebie. Tutaj uczymy się też wzajemnego szacunku i tutaj możemy poznawać kultury innych ludzi, po prostu poznawać wszystkich. Myślę, że takie miejsce jest bardzo potrzebne, ponieważ pomaga pokonywać strach przed tym, co jest inne i nieznanne. Pokazuje też, że różnice między ludźmi nie powinny prowadzić do niechęci albo ksenofobii. Dla mnie przestrzeń kultur to jest też symbol tego, że polska szkoła może być naprawdę dobrym miejscem, gdzie każdy ma prawo czuć się bezpiecznie, zauważonym, potrzebnym i zaakceptowanym - mówiła Krystyna.

Przystań kultur to przestrzeń integracji dla wielokulturowej społeczności słupskich dzieci, w której gościnność stanowi fundament

Finisaż wystawy Agnieszki Brzeżańskiej w BGSW. Rozmowa o sztuce cyfrowej

Patryk Czerwiński
Region

6 czerwca w BGSW w Słupsku odbędzie się finisaż wystawy Agnieszki Brzeżańskiej. O godzinie 12 wprowadzanie po ekspozycji w Baszcie, a o 14 w Ogrodzie Społecznym projekcja filmów i spotkanie z artystką Paulą Malinowską. Wystawa koncentruje się na wątkach herbalistycznych i relacjach człowieka z przyrodą. Wstęp wolny.

W sobotę 6 czerwca Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej w Słupsku zaprasza na finisaż wystawy Agnieszki Brzeżańskiej Przeszłość i przyszłość przybawają jednocześnie. O godzinie 12 w BGSW Baszta przy ulicy F. Nullo 8 odbędzie się wprowadzanie po wystawie. To ostatnia okazja, by wspólnie z artystką i kurator-



Wystawa koncentruje się na wątkach herbalistycznych

rem zobaczyć zgromadzone obiekty: ceramikę, żakard, malarstwo, a także zielnik artystki, wielkoformatowe tkaniny, najnowsze obrazy z nadrzecznymi krajobrazami, wideo i pracę dźwiękową.

Wystawa koncentruje się na wątkach herbalistycznych, które Brzeżańska od lat wplata w swoją twórczość. Jednym z eksponowanych obiektów

jest niematerialny, aromaterapeutyczny zapach ziela bylicy pospolitej, ulatniający się z rzeźby przy wejściu. Na zakończenie zwiedzania uczestnicy wysłuchają głosu Kai Prusinowskiej, który wybrzmiewa na poddaszu Baszty.

O godzinie 14 w Ogrodzie Społecznym BGSW Podgrodzie przy ulicy Partyzantów 31a odbędzie się projekcja filmów i ar-

tyst talk z Paulą Malinowską, artystką cyfrową i fotografką mieszkającą w Bratysławie, która obecnie przebywa na rezydencji w BGSW. Wydarzenie poprowadzone będzie w języku angielskim i polskim. Malinowska zaprezentuje serię krótkich animacji 3D. Jej praktyka artystyczna bada relacje między obrazem, technologią a kruchością środowiska naturalnego.

- Jakie spekulatywne opowieści mogą wyłaniać się z niekontrolowanie rozrastającego się bluszczu, nieśmiertelnej meduzy czy tajemniczy synchronicznego migotania świetlików? Co mogą one wnieść do prób przemyślenia ludzkiej pozycji w szerszych ekosystemach? I jaką rolę w tych poszukiwaniach może odegrać sztuka cyfrowa? - pytają organizatorzy. Wstęp na oba wydarzenia jest wolny.

Młodzież ze Słupska w gronie najlepszych społeczników

Wojciech Lesner
Region

Podczas XII Wielkiego Finału Zwolnionych z Teorii, będącego zwieńczeniem ogólnopolskiej praktycznej Olimpiady projektów społecznych, Złotego Wilka zdobyła inicjatywa realizowana przez uczniów II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Słupsku.

XII Wielki Finał Zwolnionych z Teorii odbył się 28 maja na Stadionie Miejskim Legii Warszawa i był uroczystym podsumowaniem tegorocznej edycji Olimpiady oraz całonocnym świętem sprawczości młodego pokolenia. W wydarzeniu spotkali się finaliści i finalistki z całej Polski, nauczyciele, dyrektorzy szkół, przedstawiciele biznesu, organizacji społecznych i administracji publicznej.

Za inicjatywą stoi Fundacja Zwolnieni z Teorii - organizacja, która od 2013 roku pokazuje, że najskuteczniejsza edukacja zaczyna się od działania. W ramach organizowanej co roku praktycznej Olimpiady uczniowie szkół średnich tworzą własne projekty społeczne i zdobywają w praktyce kompetencje przyszłości: współpracę, odpowiedzialność, komunikację i zarządzanie projektami.

Wśród nagrodzonych inicjatyw znalazł się projekt Zamiast Hejtować, Zaczynaj Mediować 3 ze Słupska, realizowany przez uczniów II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza. Projekt zdobył Złotego Wilka w kategorii Edukacja. Jego celem jest uczenie dzieci i młodzieży, jak rozwiązywać konflikty bez agresji i hejtu. W tej edycji zespół rozszerzył działania na kolejne miasta i wsie.

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

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

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



FOT. PIOTR BILSKI

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

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

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

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

siąc - 52 tygodnie (1 dziecko); urlop rodzicielski (ZUS) - do 81,5 proc. zarobków.

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

REKLAMA

0011533821

AB.6740.274.2026.IV

Ślupsk, dnia 19.05.2026 roku

OBWIESZCZENIE o wszczęciu postępowania administracyjnego

Zgodnie z art. 49, art. 10 § 1 i art. 61 § 4 k.p.a. ustawy 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 311), Starosta Ślupski zawiadamia, że w dniu 30 kwietnia 2026 roku zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek Wójta Gminy Potęgowa, w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Budowa drogi gminnej relacji Darżyno-Potęgowo-Głuszynko na odcinku nr 3 (od odcinka nr 2 w kierunku zwirowni Darżyna)”.

Wykaz działek w liniach rozgraniczających teren stanowiące granice projektowanego pasa drogowego drogi gminnej:

• 239/3 (239/1), 235/1 (235), 232/1 (232), 238/1 (238), w obrębie ewidencyjnym Darżyno, w jednostce ewidencyjnej Potęgowa,

Wykaz nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren, przeznaczone pod budowę /przebudowę zjazdu:

• 235/2 (235), 232/2 (232), 240/31, 240/34, w obrębie ewidencyjnym Darżyno, w jednostce ewidencyjnej Potęgowa,

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

• z działki nr 232, w obrębie ewidencyjnym Darżyno na działki nr: 232/1, 232/2;
• z działki nr 235, w obrębie ewidencyjnym Darżyno na działki nr: 235/1, 235/2;
• z działki nr 238, w obrębie ewidencyjnym Darżyno na działki nr: 238/1, 238/2;
• z działki nr 239/1, w obrębie ewidencyjnym Darżyno na działki nr: 239/2, 239/3;

Wykaz działek podlegających przejęciu na rzecz Gminy Potęgowa:

• 235/1, 238/1, w obrębie ewidencyjnym Darżyno, w jednostce ewidencyjnej Potęgowa,

* przed nawiasem podano numer działki po podziale, w nawiasie podano nr działek przed podziałem.

Zgodnie z art. 11f ust. 1 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, decyzja o inwestycji drogowej ustala lokalizację drogi, zatwierdza projekt podziału nieruchomości i jest pozwoleniem na budowę.

W związku z powyższym informujemy, że strony w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia mogą zapoznać się z całością materiału dowodowego i złożyć ewentualne wnioski i zastrzeżenia w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Ślupsku.

Z aktami sprawy można zapoznać się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Ślupsku przy ul. Szarych Szeregów 14 (pok. 107, tel. 59 841-87-28) w dniach: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, w godzinach 7.30 - 15.00, środa dniem bez interesanta.

Zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

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.

REKLAMA

GRUPA VICTORIA DOM

POZNAJMY SIĘ

Jako polska firma deweloperska od lat tworzymy nowoczesne osiedla mieszkaniowe w największych miastach, łącząc funkcjonalną architekturę, atrakcyjne lokalizacje i przemyślane rozwiązania dla mieszkańców. Nasze inwestycje realizujemy w Warszawie, Krakowie i Gdyni, gdzie w 2025 roku wprowadziliśmy do sprzedaży pierwsze osiedle w Trójmieście, a także na rynku niemieckim - w Berlinie i Lipsku.

Patrzymy na rozwój miast szerzej niż przez pryzmat samych budynków. Tworzymy kompletne przestrzenie do życia - z zielenią, infrastrukturą i częściami wspólnymi, które wspierają codzienny komfort mieszkańców.

28
lat doświadczenia

12
inwestycji w realizacji

17 900
oddanych mieszkań i domów

WARSZAWA



KRAKÓW

BERLIN



GDYNIA

POZNAJ OFERTĘ MIASTECZKA NOVA FAŁA W GDYNI

Nowy etap to nowa fala możliwości - wybierz układ mieszkania dopasowany do Twojego stylu życia.

Skontaktuj się z doradcą i sprawdź, które mieszkania są aktualnie dostępne **w ofercie specjalnej.**

BIURO SPRZEDAŻY
ul. Morska 286, Gdynia
58 350 25 40

miasteczko
nova fala



GDYNIA CISOWA, UL. MORSKA



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzi w życie zmiana 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 hulajnog 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-Kamiennej, 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”.



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

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

Wniosek o uchylenie immunitetu europościa 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 europościa Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europościa 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 Więzienną 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 Więzienną”.

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-

delegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości”.

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego”.

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgrupowanego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więzienną.

– Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator

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 rządów), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” – napisał europoseł w serwisie X.

„Iz tego powodu chcę zrobić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdalnego 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 zdecydowały, 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 nauczycieli i nauczycielek”. 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 Zełenskigo 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 najszyszego 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 Parlament 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 Kongo od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

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

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 Kongo, 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 Kongo od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Kongo i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzanych 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 oddechową. 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. Przejazdzka rowe-



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 moczianowa.

● 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 badania wykazały, 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.

● Wysmukła 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 obniża poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejsza

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 obrotu 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? Skorzystaj 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 bezpieczny 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 mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

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

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

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

Jak się chronić przed kleszczami?

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

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

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

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

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

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

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



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

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty 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 najważniejszych 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



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 Jeziński, 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 Jeziński. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie

wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnieliśmy 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 Jeziński:

● 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 Jeziński 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 nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy 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 Jeziński.

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 Jeziński.

WARTO WIEDZIEĆ

Pyłki wrogiem oczu

Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to: ● noszenie okularów przeciwsłonecznych ● unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia ● zamykanie okien w porze pylenia ● zamykanie okien w czasie jazdy samochodem ● stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczają alergeny ● unikanie pocierania oczu rękami.

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 mężczyz-

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

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

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

Z czym Polacy mają największy problem?

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

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

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

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

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



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

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Faktowi” 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 poślądki

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

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

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



Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35

Ostatnia część komediowej 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 klaczy,
- 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.

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,



AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

TELE MAGAZYN

- 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, rozpacza,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83

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

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, podróżę 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.

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 zrobić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane dobre, 508-436-420

Motoryzacja

OSOBOWE ZAMIENIĘ

FIAT Cargo Doblo, 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
zlećisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Towarzyskie

MIŁY Zbyszek. 796338398

REKLAMA

0011531469

REKLAMA

0011531536



Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza

II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej, stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej przy ul. Wileńskiej w obrębie nr 0006 miasta Słupska, oznaczonej w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 1546 o powierzchni 19 m² - cena wywoławcza 50 000 zł, wadium 5 000 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775).

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW nr SL1S/000383777.

Działka zabudowana jest jednokondygnacyjnym, murowanym budynkiem niemieszkalnym o numerze ewidencyjnym 2320 o powierzchni zabudowy 19 m². Budynek według Klasyfikacji Środków Trwałych stanowi budynek transportu i łączności.

W ewidencji gruntów działka sklasyfikowana jest jako inne tereny zabudowane – Bi.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Wileńska II” działka położona jest na terenie o funkcji: ogólnodostępny teren komunikacji samochodowej – strefa zamieszkania (15.09.KS).

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 8.06.2026 r. o godzinie 15.30.

Przetarg odbędzie się w dniu 9.07.2026 r. o godzinie 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 1.07.2026 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod numerem tel. 0 59 84 88 472.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.



Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA Prezydent Miasta Słupska ogłasza

II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej przy ul. I. J. Paderewskiego w obrębie nr 0013 miasta Słupska, oznaczonej w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 603/18 o powierzchni 15 m² - cena wywoławcza 42 000 zł, wadium 4 200 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775).

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KW nr SL1S/00131923/2

Działka nr 603/18 zabudowana jest jednokondygnacyjnym, murowanym budynkiem niemieszkalnym o numerze ewidencyjnym 1449, powierzchnia zabudowy - 15 m². Budynek według Klasyfikacji Środków Trwałych stanowi budynek transportu i łączności.

W ewidencji gruntów działka sklasyfikowana jest jako inne tereny zabudowane – Bi.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Jaracza” działka położona jest na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne (01.14.MW).

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 12.06.2026 r. o godzinie 13.30.

Przetarg odbędzie się w dniu 7.07.2026 r. o godzinie 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 30.06.2026 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Miasta Słupska.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod numerem tel. 0 59 84 88 472.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

AUTOPROMOCJA



Nie przegap piątku

gp24.pl

REKLAMA

0011532839

REKLAMA

0011532831



Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o III nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, położonych w Słupsku przy ulicy Estońskiej

Przedmiotem przetargu są nieruchomości niezabudowane położone w obrębie nr 0004 miasta Słupska, oznaczone w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 47/28 o powierzchni 973 m² - cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł

- działka nr 47/29 o powierzchni 991 m² - cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł

- działka nr 47/30 o powierzchni 1010 m² - cena wywoławcza 175 000 zł, wadium 20 000 zł

- działka nr 47/31 o powierzchni 1458 m² - cena wywoławcza 250 000 zł, wadium 30 000 zł

Do wycycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%

Dla przedmiotowych nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta nr SL1S/00032235/8.

Nieruchomości znajdują się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Owocowa B” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (2.3.MN).

Przetarg odbędzie się w dniu 8.07.2026 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 2.07.2026 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/> (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410. Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.



Słupsk

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o III nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, położonych w Słupsku przy ulicy Estońskiej

Przedmiotem przetargu są nieruchomości niezabudowane położone w obrębie nr 0004 miasta Słupska, oznaczone w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 47/23 o powierzchni 975 m² - cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł

- działka nr 47/24 o powierzchni 970 m² - cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł

- działka nr 47/25 o powierzchni 991 m² - cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł

- działka nr 47/26 o powierzchni 990 m² - cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł

Do wycycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%

Dla przedmiotowych nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta nr SL1S/00032235/8.

Nieruchomości znajdują się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Owocowa B” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (2.3.MN).

Przetarg odbędzie się w dniu 6.07.2026 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 30.06.2026 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/> (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Na Zamku przegląd polskiego monodramu wysokiej klasy

Jerzy Wicher
Szczecin

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

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

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

Program wydarzenia Oriana Fallaci. Chwila, w której umarłam

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



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

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

Mój boski rozwód

Występuje: Aneta Todorczuk

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

Historia Jakuba

Występuje: Łukasz Lewandowski

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

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

LOVE STORY, czyli STORY TO LOVE

Występuje: Magdalena Kumorek

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

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

W maju się nie umiera. Historia Barbary Sadowskiej

Występuje: Agnieszka Przepiórska

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

KRÓTKO

SZCZECIN

Rzucił togę, wybrał stand up



Royber Trio to zespół powołany do życia przez Mikołaja Trzaskę, Macia Moretti i Ola Walickiego w październiku 2020 roku. Zaczęli od muzyki filmowej Mikołaja, pisanej do filmów Wojciecha Smarzowskiego. Wkrótce potem trio z wolną 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

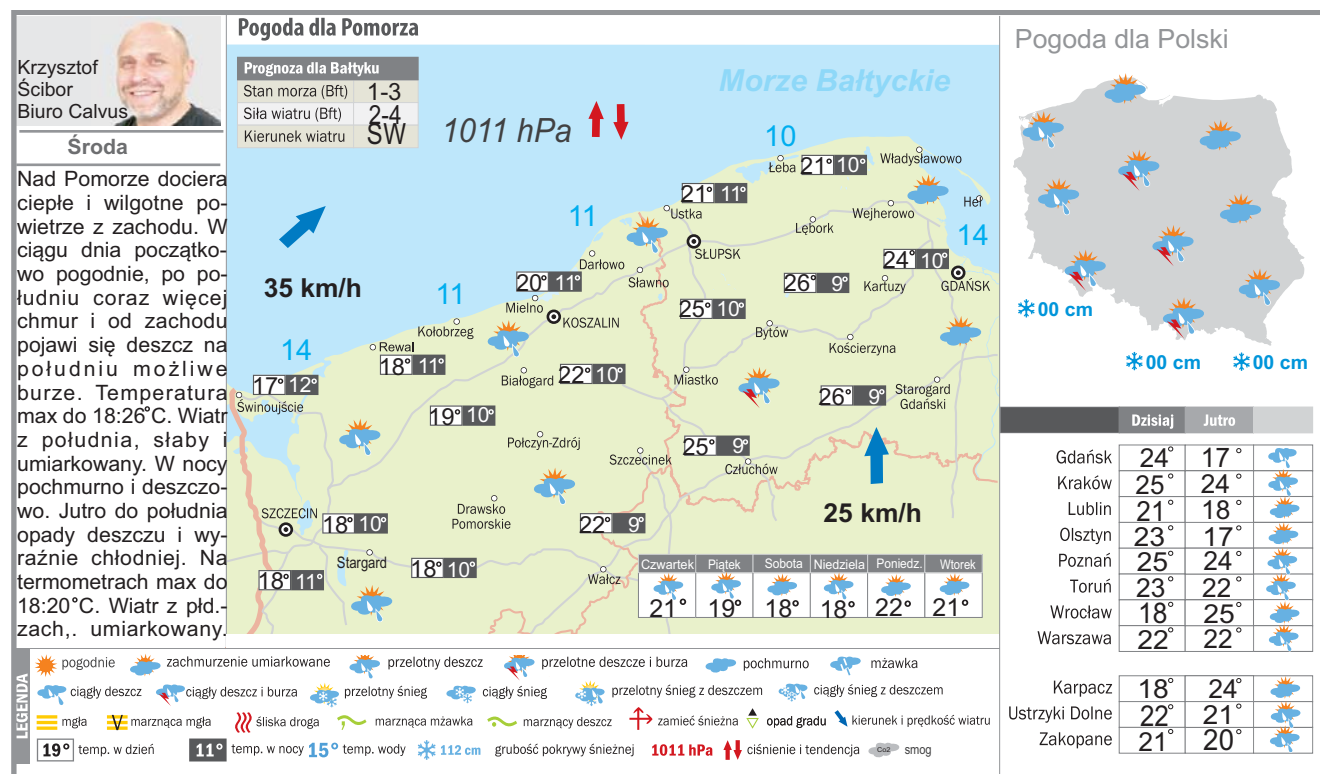
KOSZALIN

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. Szczególnie znaczenie ma zwyczaj zawieszania czerwonych latarni przed apartamentem tej żony, którą mąż wybiera na noc. Czwartek, Centrum Kultury 105, godz. 18

POGODA



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

Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Selekcjoner Polaków zapowiedział rozszarady 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 Galatasaraj Stambuł Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madryt 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 najjaśniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pu-



FOT. PAP/MACIEJ KULCZYŃSKI

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

charze Narodów Afryki 2025 zajęł trzecie miejsce.

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

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

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

Yusufa z powodu problemów z wiazami. Jednak 21-latek został zamieszony 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” wylądowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapozwały 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.

© P

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 Mofifi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosinni (Pisa).

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

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero porażka. 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 Biało-rusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. © P



FOT. EPA/PAP

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

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

Jacek Czaplowski
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. Piłkarstwo 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 Termalika Nieciecza od razu zostały zawró-

cone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przeziwiała 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. © P

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Akademia Marynarki Wojennej zwyciężyła w akademickich mistrzostwach Polski w koszykówce. Najpierw w finale zwyciężyły Gdynianki, które pokonały Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu 56:42 i obroniły tytuł! Później obronili tytuł panowie, wygrywając 62:56 z Politechniką Opolską. MVP męskiego finału został Michał Samsonowicz, a kobiecego Oliwia Tomasiak. (raf)



FOT. BARTŁOMIEJ WOJCIWICZ

PIŁKA NOŻNA
Gedania wraca do III ligi. Piłkarze Dariusza Stasiuka w Dzierzgoniu zapewnili sobie awans do III ligi. Zrobili to na dwie kolejki przed końcem. W 32 meczach zdobyli 78 punktów, a ich bilans bramkowy to 106-36. (raf)

Żukowski już po debiucie. Czubak jeszcze przed

Jakub Lisowski, (jg)
sport@gp24.pl

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

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

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

To właśnie w Jantarze zaczął wchodzić w dorosłą piłkę. Strzelał bramki, więc kariera



Mateusz Żukowski zadebiutował w kadrze wchodząc w przerwie przegranego 0:2 meczu z Ukrainą

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

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

- Marzyłem o tym. To marzenie każdego małego chłopca. Ciężko też pracowałem na to w sezonie. Dochodziły do mnie słuchy o powołaniu i bardzo się z niego cieszę. Smutne jest, że przyjeżdżam na kadrę, a nie ma już z nami Jacka Magiera. Mam nadzieję, że patrzy na mnie z góry i jest ze mnie dumny - mówił 25-letni Żukowski.

Ostatni sezon był znakomity dla Żukowskiego. W 21 meczach 2. Bundesligi strzelił 17 goli dla Magdeburga i niespodziewanie stał się jednym z kandydatów do gry w repre-



Karol Czubak (z lewej) podczas treningu kadry

zentacji Polski. A przecież do Niemiec trafił po spadku ze Śląskiem Wrocław z ekstraklasy. W dodatku był kontuzjowany. Zresztą we Wrocławiu wielu żegnało go bez żalu. Bywały mecze, gdy zbierał szyderkę, a bronił go zmarły niedawno Magiera.

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

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

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

- Nie jest mi łatwo, bo trenera Jacka Magiera nie ma tu z nami. Jacek był dla mnie jak piłkarski ojciec. W momencie, kiedy byłem na dole i nie miałem wielu propozycji on na mnie spojrzał, zaufał mi. Zawsze we mnie wierzył. W dobrych i złych momentach. Ten debiut dedykuję jemu - powiedział Żukowski po meczu przed kamerami TVP Sport. - Lekki stresik był, ale taki pozy-

tywny. Gra z orzełkiem na piersi to duma. Każdy od małego o tym marzy. Moje marzenie się spełniło. Teraz będę dążył do tego, żeby przekonać do siebie selekcjonera i żeby to nie był pierwszy, a zarazem ostatni mecz w kadrze - stwierdził.

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

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

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

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

Zastał był za mocny. Teraz AMW Arka grać będzie o brązowe medale

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Była walka i próba zbliżenia się do mocniejszego Zastalu Zielona Góra. Podopieczni trenera Mantasa Cesnauskisa w niedzielę nie odwrócili losów półfinałowej rywalizacji.

Pięć tysięcy koszykarskich kibiców w hali w Zielonej Górze czekało, aż ich ulubieniec domknął półfinałową serię z AMW Arką Gdynia. Po dwóch meczach w nadmorskiej hali Zastał prowadził 2-0, więc w niedzielę stanął przed wielką szansą.

Gdynianie mieli tymczasem pokazać, że potrafią grać w koszykówkę. Te dwa domowe spotkania nie poszły po ich myśli. W pierwszym zabrakło im - dosłownie - sił fizycznych, a w drugim mentalnych, aby dokończyć „wygrany” mecz.

Koszykarze trenera Mantasa Cesnauskisa mieli w trzecim spotkaniu półfinałowym pokazać sportową złość. Zadanie należało jednak do niezwykle trudnych, bo rozpędzony Zastał miał praktycznie wszystkie karty w swoich rękach. Na dodatek, już w pierwszej kwarcie wypracował sobie dwucyfrową przewagę.

Żółto-niebiescy postarali się na zryw w końcówce, kiedy to zbliżyli się do rywali na cztery punkty (76:72). Wielka w tym zasługa Michaela Okauru, który w Zielone Górze zdobył aż 30 punktów. Wyróżnili się także Litwin Einaras Tubutis (11 punktów, 9 zbiórek i 3 bloki) oraz Kamil Łączyński (12 punktów, 7 asyst i 2 przechwyty).

- Zaczęliśmy słabo, bez energii, ale jakoś udało nam się wrócić do meczu, pokazać, że potrafimy grać. Przegraliśmy, ale do samego końca walczyliśmy. Nie można dać gospodarzom



Tylko w jednym z trzech spotkań półfinałowych AMW Arce udało się przybliżyć do Zastalu Zielona Góra

złapać rytmu, poczuć dopingu trybun, bo w ten sposób nie można za dużo zdzielać - przyznał Einaras Tubutis, litewski skrzydłowy AMW Arki.

Katem Gdynian nie był tym razem Jakub Szumert, a obwodowy gracz Conley Garrison, który trafił pięć „trójek”, uzbierał 25 punktów, a także po 6

zbiórek i asyst. Zespół Arkadiusza Miłoszewskiego wygrał 96:89 i awansował do finału, w którym najprawdopodobniej spotka się z Legią Warszawa.

- Gratuluję Zastalowi finału i życzę tam wszystkiego dobrego. My mieliśmy trochę problemów zdrowotnych, więc jestem dumny z zawodników.

Widać było na początku, że jeszcze mieliśmy w głowach ten drugi mecz w Gdyni, który kosztował nas wiele mentalnie. Później jednak rozkręciliśmy się i doszliśmy na kilka punktów różnicy. Mieliśmy swoje szanse, ale Zastał w tym momencie jest w bardzo dobrej formie, a przy pięciotysięcznej publiczności było bardzo ciężko przełamać taki mecz. Teraz musimy trochę odpocząć, bo za nami maraton meczów. A jak odpoczniemy, to będziemy gotowi do walki o brązowy medal - ocenił trener Cesnauskis.

- Trzeci finał z rzędu dla mnie, niesamowita rzecz. Jestem wdzięczny, że po kontuzji mogę grać - i to znowu w finale. Teraz chcemy więcej! Wygraliśmy z Anwillem w play-in, mówiliśmy, że chcemy więcej. Wygraliśmy z Kingiem, to samo. Jak już jesteście w finale, to dla czego nie powalczycie o złoto?

W Warszawie na pewno będzie gorąco, nie możemy się już doczekać - powiedział po spotkaniu Andrzej Mazurczak, rozgrywający Zielonogórczan.

AMW Arce pozostaje teraz szybko się zregenerować i wszystkie siły skierować na spotkanie o brązowe medale - najprawdopodobniej z Dzikami Warszawa. W tym przypadku gra się na zasadzie mecz i rewanż. W ramowym kalendarzu sezonu pierwsze spotkanie zaplanowano na wtorek, 9 czerwca, a drugie w piątek, 12 czerwca.

Orlen Zastał Zielona Góra - AMW Arka Gdynia 96:89 (32:20, 19:20, 14:15, 31:34)
Zastał: Mazurczak 13 (3x3), Garrison 25 (5), Maughmer 12, Szumert 10, Sulima 2 oraz Wilson 8, Matczak 2, Cartier 14 (3), Lewis 10 (1)
Arka: Łączyński 12 (2), Barbitch 3, Garbacz, Tubutis 11, Ljubicic 2 oraz Zyskowski 13 (1), Okauru 30 (2), Barrett 15 (3), Hrycaniuk 3
Sędziowali: P. Pastusiak, D. Zapolski, B. Puzoń
Widzów: 4999