

Prof. Irena E. Kotowska: Niska płodność to nie katastrofa a globalna zmiana **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz zadowolony – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
10.06.2026

Nr 132 (5890)
Nakład: 4.340 egz.

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

Region. 17-latkowie zdają egzaminy na prawo jazdy lepiej niż starsi kursanci **str. 3**

Słupsk. Fragment ringu przejezdny przed wakacjami **str. 4**

Wróćą połączenia kolejowe na Pomorzu. Jest szansa na pociągi do Bytowa **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Pomoc. Marek ze Słupska jest ojcem czwórki dzieci. Teraz mierzy się z chorobą. Potrzebuje Waszej pomocy **str. 4**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

„Amerykanie mogą się przeliczyć”

Ryzyka opóźnień, przeciągające się negocjacje i rola polskich firm przy budowie pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce – o tym mówi prof. Tomasz Piotrowski **str. 5**

Ukraina.

W Hucie Pieniackiej poszukają miejsc pochówków zamordowanych Polaków **str. 6**

Świat.

Prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem **str. 7**

SŁUPSK WEDŁUG ŚLEDZCZYCH POKRZYWDZONE SĄ 1052 OSOBY

Były komornik stanie przed sądem

oprac. Marcin Stefanowski
Słupsk

Decyzją Sądu Najwyższego Sąd Okręgowy w Koszalinie rozpozna sprawę byłego słupskiego komornika sądowego Dariusza L., oskarżonego o przekroczenie uprawnień, oszustwo i przywłaszczenie blisko 1,2 mln zł od 1052 pokrzywdzonych.

Akt oskarżenia przeciwko byłemu komornikowi sądowemu ze Słupska Dariuszowi L. Prokuratura Okręgowa w Słupsku skierowała w grudniu 2025 roku do słupskiego Sądu Okręgowego. Ten nie będzie jednak rozpoznawał sprawy. Zawniósł ją do Sądu Najwyższego o zmianę sądu właściwego do rozpoznania sprawy, powołując się na tzw. dobro wymiaru sprawiedliwości. Sąd Najwyższy zdecydował o przekazaniu sprawy do Sądu Okręgowego w Koszalinie. Tam akta sprawy zostały przesłane z początkiem czerwca, więc nie ma jesz-

cze wyznaczonego terminu rozprawy.

Z ustaleń śledztwa wynika, że 52-letni Dariusz L., który funkcję komornika sądowego pełnił przy Sądzie Rejonowym w Słupsku i miał kancelarię komorniczą przy ul. Kotarbińskiego w Słupsku, przestępczą działalność prowadził przez niemal 10 lat - od października 2012 r. do marca 2022 r.

Jak informował w grudniu 2025 r. rzecznik Prokuratury Okręgowej w Słupsku Paweł Wnuk, ta przestępcza działalność komornika polegała na niezgodnym z prawem pobieraniu opłat od dłużników za odnalezienie ich majątku w toku prowadzonych przeciwko nim postępowań egzekucyjnych i ich przywłaszczeniu.

Ponadto między listopadem 2021 r. a marcem 2022 r. Dariusz L. podawał się za komornika, mimo że nie miał już prawa do wykonywania tego zawodu. Utracił je 23 listopada 2021 r. po uprawomocnieniu się wyroku, który w apelacji wydał Sąd Okręgowy w Gdańsku. Sprawa dotyczyła przekroczenia

uprawnień przez Dariusza L. przy egzekucji majątku jednej z wyższych szkół w Sopocie. Karą była grzywna.

Śledczy ustalili, że oskarżony przywłaszczył blisko 1,2 mln zł na szkodę 1052 osób.

Dariusz L. nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów. W wyjaśnieniach przed prokuratorem stwierdził m.in., że pieniądze wpłacane przez dłużników wpłacał na konto kancelarii i ewidencjonował je w księdze rozliczeń. Wskazał, że wcześniej przeprowadzone w jego kancelarii kontrole nie wykazały nieprawidłowości.

Wobec oskarżonego nie jest stosowany tymczasowy areszt. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Sprawa wyszła na jaw na skutek zawiadomienia o przestępstwie złożonego przez jednego z dłużników, wobec których Dariusz L. prowadził postępowanie egzekucyjne. W konsekwencji zawiadomienie o przestępstwie złożył prezes Sądu Rejonowego w Słupsku.

PAP



FOT. ARCHIWUM

Sprawę komornika ze Słupska rozpozna Sąd Okręgowy w Koszalinie – taką decyzję podjął Sąd Najwyższy. Oskarżonemu grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

10 CZERWCA POLSKA

1807

Bitwa pod Lidzbarkiem Warmińskim (wtedy Heilsbergiem), jedna z największych i najkrwawszych w dziejach wojen napoleońskich stoczonych na terenach dzisiejszej Polski. Stojący na czele 56-tysięcznej armii Napoleon stał się z 90-tysięczną armią rosyjską, żadna ze stron nie zdobyła przewagi.

1942

Okolo 50 więźniów podjęło próbę ucieczki z obozu Auschwitz-Birkenau, która powiodła się dziewięciu z nich, m.in. aktorowi Augustowi Kowalczykowi.

1970

Wskutek zdrady jednego z członków została zdekonspirowana przez SB organizacja antykomunistyczna „Ruch”.

1991

Premiera modelu FSO Polonez Caro.

ŚWIAT

1692

W Salem w Massachusetts powieszono pierwszą spośród 18 skazanych na śmierć „czarownic”.

1793

W Paryżu założono Muzeum Historii Naturalnej.

1854

Niemiecki matematyk Bernhard Riemann wygłosił wykład habilitacyjny uznawany za początek wielowymiarowej geometrii Riemanna.

1865

W Monachium odbyła się premiera opery Tristan i Izolda Richarda Wagnera.

1909

Pierwsze skuteczne wykorzystanie sygnału SOS w katastrofie brytyjskiego liniowca „Slavonia”, który rozbił się na Azorach.

1935

Pierwszy dzień nieprzerwanej trzeźwości Boba Smitha, uważany za symboliczny początek ruchu Anonimowych Alkoholików.

1940

Skapitulowała Norwegia. Włochy wypowiedziały wojnę Francji i Wielkiej Brytanii; rozpoczęła się włoska inwazja na Francję.

1947

Szwedzkie przedsiębiorstwo motoryzacyjne Saab zaprezentowało swój pierwszy samochód osobowy Ursoab.

Niska płodność to nie katastrofa czy katastrofa, a globalna zmiana

Katarzyna Nocuń (PAP)
Rozmowa

z prof. Ireną E. Kotowską, Honorową Przewodniczącą Komitetu Nauk Demograficznych PAN, członkinią Rządowej Rady Ludnościowej

Współczynnik dzietności znów spadł i wyniósł w ubiegłym roku 1,068. Systematycznie spada też liczba urodzeń. Mówimy o katastrofie demograficznej?

Niska płodność to tylko jeden z elementów obecnego etapu rozwoju demograficznego, nie tylko w Polsce, ale także w rosnącej liczbie krajów. Ten etap jest określanej jako post-tranzycyjny, bowiem wystąpił po przejściu od tradycyjnej reprodukcji ludności z wysoką płodnością i umiarkowaną reprodukcji nowoczesnej, w której żyjemy coraz dłużej, ale dzieci rodzi się mniej. Jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku demografowie oczekiwali, że nowoczesną reprodukcję ludności będzie charakteryzować płodność z współczynnikiem dzietności wahającym się wokół wartości 2,1, gwarantującej odtwarzanie pokoleń. Tak się nie stało – w 2024 roku ponad połowa krajów, prawie dwie trzecie populacji świata, miała współczynnik dzietności poniżej 2,1. Z utrwalaniem się płodności poniżej zastępowalności pokoleń mamy więc do czynienia od lat 70-tych ubiegłego wieku, w Polsce od lat 90. Co więcej, w rosnącej liczbie krajów występuje niska płodność, czyli współczynnik dzietności nie przekracza 1,5, lub bardzo niska płodność, czyli współczynnik poniżej 1,3. Niska i bardzo niska płodność to doświadczenie ostatnich trzech dekad, dotyczy to także Polski. Nieporozumieniem jest nazywanie tej zmiany katastrofą. To globalna zmiana płodności, a nie kryzys czy katastrofa.

„Wymieramy” - to niektóre komentarze pod danymi GUS-u.

Nie wymieramy, ale jest nas mniej. Spada liczba ludności,



Irena E. Kotowska:
– W 2024 r. około 7 proc. urodzeń to były dzieci cudzoziemek.

czyli mamy do czynienia z depopulacją. Wynika to przede wszystkim z utrzymywania się niskiej płodności od końca lat 90. Powoduje to głębokie zmiany struktury wieku ludności. Coraz więcej jest osób w wieku 65 lat i starszych, a coraz mniej osób młodych, w tym także osób w wieku rodzimym, czyli 15-49 lat. Zmniejsza się liczba osób w wieku 20-64 lata. To prowadzi do utrwalania się nadwyżki zgonów nad urodzeniami. Liczba ludności będzie spadać, nawet gdyby udało nam się znacząco podnieść płodność. Dlatego nie powinniśmy skupiać się co roku na spadku liczby urodzeń, tego trendu nie można odwrócić w najbliższych kilku dekadach, ale przede wszystkim rozmawiać o tym, co zrobić, żeby ten spadek był wolniejszy. Mnie spadek liczby urodzeń w kolejnych latach nie dziwi. Wolałabym komentować to, ile dzieci urodziło się dzięki programowi in vitro, czyli w jakim stopniu udało się spowolnić tendencję spadkową.

Według rządu dzięki centralnemu finansowaniu tej procedury urodziło się 15 tys. dzieci. W debacie społecznej, politycznej jako możliwe wymieniane są brak dostępności mieszkań, tempo życia, brak stabilizacji w pracy, zmiany kulturowe. Czy badania odpowiadają na pytanie, dlaczego spada dzietność?

Czynniki takie jak dostęp do mieszkań, stabilność pracy czy partnerstwo w rodzinie mają znaczenie potwierdzone w badaniach. Natomiast ich rola jest różna w zależności od oczekiwań ludzi wobec swojego życia, partnera i rodziny. Wyobrażenia o tym, jak ma wyglądać rodzina i relacje z parterem zmieniają się. Państwo nie odpowiada za to, czy relacje te są trwałe i szczęśliwe. Nie chcę usprawiedliwiać niedostatku działań państwa wobec rodziny, ale nawet jeśli wprowadza regulacje jak najpierw urlop ojcowski, a potem urlop rodzicielski, nie oznacza to jeszcze, że ojcowie szeroko z niego skorzystają. Rośnie co prawda wykorzystanie tych uprawnień przez ojców, ale nadal niesymetryczny podział obowiązków i odpowiedzialności w rodzinie między kobiety i mężczyźni jest ważnym czynnikiem ograniczającym decyzje o dziecku. Z kolei bezpieczeństwo pracy, jej stabilność to nie tylko odpowiedzialność państwa, ale też pracodawcy czy organizacji związkowych. Mam do związków pretensje, że nie wywiązują się ze swoich zadań. Natomiast są jeszcze dwa bardzo ważne elementy w dyskusji o dzietności, która ma wspierać autonomiczne wybory dotyczące rodzicielstwa. Rodziny w sytuacji przewlekłej choroby lub nagłego zdarzenia nie czują wsparcia systemowego. Dłuższe urlopy rodziców wcześniaków to za mało. Bezpieczeństwo rodzin zmagających się z trudnościami związanymi z chorobą dorosłych i dzieci musi być elementem polityki rodzinnej. Drugi element to zdrowie reprodukcyjne. To temat w Polsce upolityczniony. Program leczenia niepłodności wymaga nie tylko stabilnego i zwiększonego finansowania. Wymaga też rzetelnej edukacji zarówno osób dorosłych jak i młodszych pokoleń. Nadal niejednokrotnie osoby, które starają się o pierwsze lub kolejne dziecko z wykorzystaniem procedury in vitro, ukrywają to. Tymczasem niepłodność jest chorobą, która może dotyczyć naszych najbliż-

szych, a przede wszystkim dotyczy coraz większej liczby osób. Międzynarodowe badanie Generations and Gender Survey przeprowadzone latach 2020-2023 w 10 krajach pokazuje, że niepłodność była istotną barierą prokreacji dla znaczącej grupy kobiet i mężczyzn w wieku 42-50 lat, którzy nie mają dzieci, choć chcieli albo mają mniej dzieci, niż chcieli. W grupie osób mających mniej dzieci niż chciało 22,5 proc. mężczyzn i aż 32,3 proc. kobiet doświadczyło niepłodności. Spośród bezdzietnych osób, które nie zrealizowały swych planów rodzicielskich, 18,1 proc. mężczyzn i aż 32 proc. kobiet doświadczyło niepłodności. Wśród rodziców jednego dziecka, którzy nie spełnili swych planów aż 29,5 proc. mężczyzn i aż 36,8 proc. kobiet doświadczyło niepłodności.

To efekt późnej decyzji o poczęciu dziecka?

Opóźnienie prokreacji jest czynnikiem, który może wpłynąć na lukę płodności, czyli posiadanie mniejszej liczby dzieci, niż ta zamierzona. Przy czym chodzi nie tylko o to, że wraz z wiekiem kobiet zmniejsza się szansa poczęcia dziecka. Chodzi także o to, że wcześniej podejmowane próby zajścia w ciążę sprawiłyby, że kobieta wcześniej dowiedziałaby się o tym, że ma problem z zajściem w ciążę, a to umożliwiłoby wcześniejsze zdiagnozowanie niepłodności i jej leczenie. Jako przyczyny niepłodności wymieniamy styl życia, zatrucie środowiska, w tym także mikroplastikami wchłanianym przez organizm. Wskazuje się, że populacja ma mniejszą potencjał rozrodczy także dzięki postępowi medycyny, gdyż przeżywają osoby o gorszych parametrach zdrowotnych. Do tego dochodzą choroby przewlekłe, otyłość, czy choroby nowotworowe, na które coraz częściej zapadają młode osoby, a to może ograniczać możliwości poczęcia dziecka. Jako społeczeństwo nie mamy wystarczającej świadomości tych wyzwań, co

zresztą potwierdzają badania. Dlatego w każdym swoim wystąpieniu podkreślam, że polityka wspierania decyzji rodzicielskich powinna zawierać edukację zdrowotną od najmłodszych lat.

Jaki wpływ na decyzję o posiadaniu dziecka ma sytuacja międzynarodowa?

Dyskutując o niskiej dzietności w Polsce, pomijane są niekorzystne okoliczności podejmowania decyzji o dziecku, będącym zobowiązaniem na całe życie. Wstępne wyniki badania Generations and Gender Survey w Polsce, wskazują, że około 80 proc. respondentów między 18. a 59. rokiem życia deklaruje zagrożenie wojną jako lęk, który dominuje w ich życiu. Zbliżone nasilenie lęku występuje też w innych krajach (Estonia, Mołdawia, Czechy). Pamiętajmy jednak, że w Polsce dodatkowo obawy związane z prokreacją wynikają z ograniczenia dostępu do legalnej aborcji po orzeczeniu Trybunału Konstytucyjnego z 2020 r. Badania potwierdzają, że prawa reprodukcyjne w Polsce są ważną barierą decyzji o urodzeniu pierwszego i drugiego dziecka, zwłaszcza dla kobiet.

Płodność będzie wyzwaniem. Nie ma odwrotu od trendu?

Uważam, że jesteśmy w stanie nieco podnieść płodność, ale liczba urodzeń będzie spadać. Powrót do poziomu gwarantującego zastępowalność pokoleń nie jest już możliwy. Nie mówmy jednak o kryzysie demograficznym w sytuacji, gdy żyjemy coraz dłużej i poprawiamy się czas życia w dobrym zdrowiu. Ponadto nastąpiła historyczna zmiana - Polska stała się krajem napływu migrantów. W 2024 r. około 7 proc. urodzeń to były dzieci cudzoziemek. Nie można oczekiwać, że migracja zmieni trend urodzeń, ale może nieco go spowolnić. Na pozytywne cechy zmian ludnościowych na tym post-tranzycyjnym etapie reprodukcji ludności też trzeba zwracać uwagę. ©©

Nasz REGION

SŁUPSK

Przy ulicy Andersa trwa rozbudowa żłobka, która zapewni 72 nowe miejsca opieki dla dzieci do lat 3. Łączna liczba miejsc wzrośnie z około 350 do 420. Wartość inwestycji to blisko 5,8 mln zł, ponad 5 mln zł pochodzi z dofinansowania. Zakończenie robót planowane jest na połowę czerwca, a w drugiej połowie miesiąca obiekt będzie gotowy do zwiedzania. Inwestycja zakończy się w terminie i zmieści się w budżecie.



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner
tel. 510 026 924

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

FOT. ARCHIWUM

Zdają egzaminy na prawo jazdy lepiej niż starsi kursanci

oprac. Patryk Czerwiński
Słupsk

Od 3 marca 2026 roku 17-latkowie mogą ubiegać się o prawo jazdy kategorii B za zgodą rodziców. W ciągu pierwszych trzech miesięcy egzamin teoretyczny zdało 75,33 proc. przystępujących, a praktyczny 63,91 proc.

Dla porównania, wśród wszystkich osób zdających na kategorię B teoretyczny zdało 53,45 proc., a praktyczny 32,22 proc. Zdaniem Zbigniewa Sędzickiego, dyrektora WORD w Słupsku, wyższa zdawalność 17-latków wynika z faktu, że do egzaminu przystępują tylko najbardziej zmotywowana grupa.

Przed 3 marca 2026 roku minimalny wiek do uzyskania prawa jazdy kategorii B wynosił 18 lat. Obecnie 17-latek może uzyskać uprawnienia pod warunkiem posiadania pisemnej zgody rodziców lub opiekunów. Na kurs można zapisać się trzy

miesiące przed ukończeniem wymaganego wieku, a do egzaminu praktycznego przystąpić miesiąc przed urodzinami.

Młody kierowca może prowadzić samochód wyłącznie pod okiem doświadczonego opiekuna, który ma prawo jazdy kategorii B od co najmniej 5 lat i ukończone 25 lat. Opiekun musi zająć miejsce pasażera na przednim siedzeniu i być trzeźwy. Obowiązek jazdy z opiekunem trwa przez 6 miesięcy od daty uzyskania uprawnień lub do ukończenia 18. roku życia, jeśli urodziny wypadają przed upływem tego okresu.

Za jazdę bez wymaganego opiekuna grozi mandat, co najmniej 1500 zł, trzyletni zakaz prowadzenia pojazdów oraz cofnięcie posiadanych uprawnień. Do ukończenia 18 lat, 17-letni kierowca nie może również opuszczać terytorium Polski, przewozić niepełnoletnich pasażerów ani wykonywać transportu drogowego rzeczy lub przewozu osób.



FOT. LUKASZ CAPAR

Od 3 marca 2026 roku siedemnastolatkowie mogą starać się o prawo jazdy kategorii B. Zdawalność wśród 17-latków jest znacznie wyższa niż wszystkich osób zdających.

Od 3 marca 2026 roku siedemnastolatkowie mogą starać się o prawo jazdy kategorii B. W okresie trzech miesięcy od tej daty do egzaminu teore-

tycznego przystąpiło 610 osób, a zdawalność wyniosła 75,33 procent. Za pierwszym razem zdało 481 osób, co daje wynik 78,85 procent. Egzamin prak-

tyczny próbowało zdać 230 osób, jednak sukces osiągnęło 63,91 procent wszystkich podchodzących, a za pierwszym podejściem pozytywny wynik

uzyskało 190 osób, czyli 82,61 procent.

Dla porównania, w tym samym okresie zdawalność wszystkich osób przystępujących do egzaminu na kategorię B była znacznie niższa. Egzamin teoretyczny zdało 53,45 procent wszystkich podchodzących i 65,94 procent za pierwszym razem. Egzamin praktyczny pozytywnie ukończyło 32,22 procent wszystkich przystępujących i 38,44 procent za pierwszym podejściem.

Jak zauważa Zbigniew Sędzicki, zdawalność 17-latków jest znacznie wyższa niż wszystkich osób zdających.

- Moim zdaniem przy tej analizie należy wziąć pod uwagę fakt, że do egzaminu przystępują nie wszyscy siedemnastolatkowie, tylko pewna ich grupa. Można by ich nazwać najbardziej zmotywowaną grupą do posiadania prawa jazdy - twierdzi dyrektor WORD.

©

Wróćą połączenia kolejowe na Pomorzu. Jest szansa na transport kolejowy między innymi dla Bytowa

oprac. Mariusz Surowiec
Region

Samorząd Województwa Pomorskiego opublikował ogłoszenie o zamiarze przeprowadzenia postępowań na świadczenie usług publicznych w kolejowych przewozach pasażerskich na Pomorzu - poinformował Urząd Marszałkowski w Gdańsku. Zapowiedział powrót kolei m.in. do Bytowa i Nowego Dworu Gdańskiego.

Urząd Marszałkowski poinformował w poniedziałek, że ogłoszenie dotyczy linii: Gdańsk - Kartusy - Sierakowice - Lębork; Gdynia - Lębork - Łeba; Kościerzyna - Lipusz - Bytów - Korzybie - Słupsk oraz Nowy Dwór Gdański - Szymankowo - Tczew.



Budynek bytowskiego dworca, w którym urządzono węzeł komunikacyjny, czeka na pasażerów pociągów. Budynek kompleksowo wyremontowano pod koniec 2021 roku

To kolejny krok w realizacji Paktu Kolejowego dla Pomorza, podpisanego w 2024 roku przez Marszałka Województwa Pomorskiego i partnerów odpowiedzialnych za rozwój transportu szynowego w regionie - Ministerstwo Infrastruktury, PKP PLK i PKP SA.

Jak informuje Urząd Marszałkowski, trwają już prace przygotowawcze na linii Choczewo - Łeba, z kolei od Wejherowa do Choczewa jest oczekiwane rozstrzygnięcie przetargu na modernizację linii, co jest związane z budową pierw-

szej polskiej elektrowni jądrowej. W realizacji znajduje się rewitalizacja linii kolejowej nr 229, która przywróci kolej od Kartuz przez Sierakowice do Lęborka.

Ogłoszenie nie oznacza natychmiastowego uruchomienia

pociągów. Urząd Marszałkowski podaje, że jest natomiast niezbędnym krokiem wymaganym przez przepisy krajowe i unijne, który pozwala przygotować przyszłe postępowania na obsługę przewozów oraz zapewnić gotowość do uruchomienia połączeń wraz z zakończeniem inwestycji infrastrukturalnych. Ogłoszenie publikuje się na minimum rok przed ogłoszeniem właściwego przetargu na przewozy. Przewozy ruszą wtedy, kiedy PKP PLK udostępni zrewitalizowane trasy - zaznaczono.

Marszałek województwa Mieczysław Struk podkreślił, że celem władz samorządowych jest przywrócenie połączeń do miast pozbawionych kolei pasażerskiej oraz stworzenie spójnej sieci transportowej obejmującej cały region.

PAP

KRÓTKO

USTKA

Mieszkanie treningowe dla osób w kryzysie bezdomności

Miasto Ustka pozyskało ponad 217 tys. zł dofinansowania na projekt Nowy Start, w ramach którego gruntownie wyremontowany zostanie lokal komunalny. Mieszkanie treningowe będzie przeznaczone dla osób zagrożonych bezdomnością oraz w kryzysie bezdomności, a także dostosowane do potrzeb niepełnosprawnych. Całkowita wartość projektu to 229 tys. zł. Mieszkanie treningowe to wsparcie dla pełnoletnich osób, które z powodu trudnej sytuacji życiowej, niepełnosprawności lub choroby potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają całodobowej opieki. Obejmuje usługi bytowe, pracę socjalną i naukę samodzielności. Wsparcie w mieszkaniu treningowym przynajmniej na czas określony.

Marek mierzy się z chorobą. Potrzebuje Waszej pomocy

oprac. Mariusz Surowiec
Słupsk

Jeszcze kilka miesięcy temu życie Marka Bajera toczyło się spokojnym rytmem rodzinnej codzienności. Kochający mąż, ojciec czwórki dzieci i brat nie przypuszczał, że pod koniec 2025 roku usłyszy diagnozę, która całkowicie odmieni jego życie. 20 listopada lekarze potwierdzili u niego ostrą białaczkę szpikową mielomonocytową - agresywny nowotwór krwi wymagający natychmiastowego leczenia.

W chwili diagnozy najmłodsza córka Marka miała zaledwie kilka miesięcy. Rodzina stanęła przed dramatycznym wyzwaniem i rozpoczęła walkę z chorobą, która pojawiła się nagle i bez wcześniejszych sygnałów ostrzegawczych.

Pierwsze objawy nie wskazywały na tak poważne schorzenie. Marek zmagał się z opuchniętymi i krwawiącymi dziąsłami, utratą apetytu oraz spadkiem masy ciała. Początkowo szukał pomocy u stomatologa, który zalecił wykonanie podstawowych badań krwi. Ich wyniki wzbudziły jednak niepokój lekarza rodzinnego, który niezwłocznie skierował pacjenta na oddział hematologiczny. Tam przeprowadzono

specjalistyczną diagnostykę, w tym biopsję szpiku kostnego. Wynik był bezlitosny - ostra białaczka.

Lekarze od początku podkreślali, że w przypadku tej choroby liczy się każda chwila. Leczenie rozpoczęto natychmiast. Pierwszy cykl chemioterapii okazał się niezwykle wyczerpujący. Marek schudł około 10 kilogramów, pojawiły się poważne powikłania, silne osłabienie organizmu, dolegliwości bólowe oraz zanik mięśni. Mimo trudności udało się osiągnąć remisję choroby, co otworzyło drogę do planowanego przeszczepu szpiku kostnego.

Niestety, gdy wydawało się, że najgorsze jest już za nim, choroba ponownie dała o sobie znać. 19 marca 2026 roku, podczas przygotowań do przeszczepu, lekarze stwierdzili wznowę nowotworu. Dodatkowo wykryto nacieki pozaszpikowe w odcinku lędźwiowym kręgosłupa na poziomie L2/L3 oraz L4/L5. Powikłania doprowadziły do niedowładu lewej nogi i bardzo silnych dolegliwości bólowych.

Konieczne było ponowne wdrożenie intensywnej chemioterapii. Leczenie jeszcze bardziej osłabiło organizm Marka, który zmagał się również z ciężkimi komplikacjami związanymi z ropniem. Mimo wysiłków lekarzy nie udało się



Marka Bajera można wesprzeć na stronie siepomaga.pl/marek-bajer

uniknąć kolejnych problemów zdrowotnych.

Pomimo ogromnego cierpienia Marek nie traci nadziei i każdego dnia walczy o powrót do zdrowia. Największą motywacją pozostaje dla niego ro-

dzina, a szczególnie czwórka dzieci, dla których chce być obecny przez kolejne lata.

Nadzieją na pokonanie choroby pozostaje przeszczep szpiku kostnego. Rodzina oczekuje obecnie na ostateczną

zgodę lekarzy na przeprowadzenie procedury. Dawcą ma zostać najmłodsza siostra Marka, co daje realną szansę na powodzenie transplantacji i rozpoczęcie nowego etapu walki o zdrowie oraz życie.

KRÓTKO

SŁUPSK

Sąd Okręgowy w Słupsku rozpatrzy sprawę 39-latkę oskarżonego o rozboje z nożem.

Prokuratura Rejonowa w Człuchowie skierowała do Sądu Okręgowego w Słupsku akt oskarżenia przeciwko 39-letniemu Łukaszowi R. Mężczyzna jest oskarżony o dwa rozboje, w tym jeden z użyciem noża, a także o kradzież i kradzież z włamaniem. Zarzucane mu przestępstwa zostały popełnione na terenie Debrzyna w latach 2016-2019.

Sędziy zgromadzili materiał dowodowy pozwalający na przedstawienie oskarżonemu czterech zarzutów. Postępowanie przeciwko mężczyźnie zostało zawieszono w maju 2019 roku z powodu niemożności ustalenia jego miejsca pobytu. Wydano za nim list gończy, a następnie Europejski Nakaz Aresztowania. Na jego podstawie w marcu 2026 roku mężczyzna został zatrzymany na terenie Niemiec.

Po przekazaniu oskarżonego polskiemu organom ścigania wykonano niezbędne czynności procesowe. Przesłuchany w charakterze podejrzanego Łukasz R. odmówił składania wyjaśnień, informując, że swoje stanowisko przedstawi przed sądem w obecności obrońcy - informuje Prokuratura Okręgowa w Słupsku.

Sąd Okręgowy w Słupsku przedłużył wobec oskarżonego tymczasowy areszt. Łukasz R. był wcześniej wielokrotnie karany sądowo. Za zarzucane mu przestępstwa grozi mu kara łączna sięgająca nawet 25 lat pozbawienia wolności. **oprac. PC**

Fragment ringu miejskiego przejezdny przed wakacjami. ZIM podaje termin

Patryk Czerwiński
Region

Zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku Adam Franczak poinformował, że planowane jest czasowe udostępnienie fragmentu ringu miejskiego przed wakacjami. Chodzi o odcinek od ulicy Westerplatte do ulicy Arciszewskiego.



Zdjęcia z budowy ringu miejskiego

Realnym terminem jest przełom czerwca i lipca. Udostępnienie ma związek z przebudową ulicy Gdyńskiej. Ma to usprawnić mieszkańcom wyjazd w kierunku centrum, gdy rozpoczną się kolejne utrudnienia.

Zarząd Infrastruktury Miejskiej w Słupsku zapowiada możliwość czasowego przejazdu ringiem miejskim przed wakacjami lub w ich trakcie. Adam Franczak, zastępca dy-

rektora ZIM, potwierdza, że takie plany są.

Jak informuje Franczak, prace są organizowane w taki sposób, aby możliwe było udostępnienie dla ruchu odcinka od ulicy Westerplatte do ulicy Arciszewskiego.

- Być może będzie to koniec czerwca, ale bardziej realne, że to będzie przełom czerwca i lipca - mówi.

Decyzja ma związek z przebudową ulicy Gdyńskiej. Udostępnienie fragmentu ringu ma usprawnić wyjazd mieszkańcom w kierunku centrum, gdy rozpoczną się kolejne utrudnienia związane z przebudową Gdyńskiej.

- Planujemy to w taki sposób, żeby jednak stworzyć jakiegoś udogodnienia dla mieszkańców - dodaje Franczak.

IV Międzyszkolne Regaty Słupia 2026 już w piątek. Walka o Puchar Prezydenta Słupska

oprac. Patryk Czerwiński
Słupsk

W piątek 12 czerwca 2026 roku na rzece Słupie odbędą się IV Międzyszkolne Regaty Słupia. Szkoły będą rywalizować o Puchar Prezydenta Miasta Słupska. Zbiórka przy Baszcie Czarnownic o godzinie 9:30, pierwszy wyścig około 9:45. Zakończenie i wręczenie nagród zaplanowano między 12:40 a 13.

Regaty rozegrane zostaną w czterech kategoriach: jedynki kobiet, jedynki mężczyzn, miks uczniów dwóch osób oraz miks, w którym płynnie uczeń lub uczennica razem z nauczycielem lub nauczycielką. Dzień wcześniej na trasie wyścigu odbędzie się trening.

Organizatorami wydarzenia są Miasto Słupsk, II Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Słupsku oraz Zespół Szkół Elektryk im. No-

blistów Polskich w Słupsku wraz z partnerami.

Marta Makuch, wiceprezydentka Słupska zachęca do kibicowania.

- To jest ważne wydarzenie, również sprowadzające się m.in. do tego, że mamy wspólne spotkanie, integrację i jednocześnie czas dla siebie. Widowiskowa impreza przyciąga i kibiców, i przypadkowych przechodniów - twierdzi wiceprezydentka. ©©

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Koszalin, ul. Partyzantów 17,
94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

Wyrazy głębokiego współczucia

Panu Jerzemu Curyło
z powodu śmierci

Mamy

składają

Prezes, Wiceprezes, Dyrektor, Sędziowie i pracownicy
Sądu Okręgowego w Słupsku

0011536741

ENERGETYKA „AMERYKANIE MOGĄ SIĘ PRZELICZYĆ”

Ostrzeżenie w sprawie atomu

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskappress.pl

Ryzyka opóźnień, przeciągające się negocjacje i rola polskich firm przy budowie pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce - o tym rozmawiamy z prof. Tomaszem Piotrowskim z Politechniki Warszawskiej, doradcą zarządu ds. technologii PZPB-Atom. - Realizacja projektu bez odpowiedniego udziału krajowych firm może generować dodatkowe ryzyka organizacyjne, jakościowe i komunikacyjne - mówi.

Maciej Badowski: Na ile spory dotyczące podziału ryzyka inwestycyjnego są typowe przy realizacji dużych projektów infrastrukturalnych, takich jak elektrownie jądrowe?
Tomasz Piotrowski: Podział ryzyka inwestycyjnego to jeden z najważniejszych elementów kontraktów przy realizacji tak dużych projektów infrastrukturalnych jak elektrownie jądrowe. Ponieważ są to inwestycje o bardzo dużych nakładach inwestycyjnych CAPEX, nawet najmniejsze opóźnienie powoduje istotny wzrost kosztów, a z uwagi na to, że są to projekty wieloletnie, potencjalnych przyczyn zmian harmonogramu może być bardzo wiele. Dotyczą one nie tylko kwestii technicznych czy wykonawczych, ale także jakości dokumentacji projektowej, zmian regulacyjnych, problemów w łańcuchach dostaw, dostępności wykwalifikowanych kadr, wymagań jakościowych czy konieczności wykonywania dodatkowych prac wynikających z wymogów dozoru jądrowego. Szczególnie problematyczne okazują się sytuacje, w których projekt techniczny nie jest wystarczająco dojrzały na etapie rozpoczynania budowy, a dokumentacja projektowa jest rozwijana równoległe z realizacją robót. W praktyce powoduje to konieczność licznych rewizji, zmian zakresu prac i sporów dotyczących tego, kto powinien ponieść ich konsekwencje czasowe i finansowe. Problem pojawia się wtedy, gdy ryzyko, które wpłynie niekorzystnie na realizację inwestycji, nie zostanie wcześniej zidentyfikowane przez jedną bądź obie strony, a zapisy kontraktu nie przypisują w sposób wystarczająco jednoznaczny odpowiedzialności za jego wystąpienie i skutki. Dochodzi wtedy do sporu, który niekiedy może być nawet bardziej kosztowny dla którejś lub obu stron niż pierwotne konsekwencje

zaistniałej sytuacji kontraktowej. Powszechną praktyką zarówno w generalnych kontraktach EPC, jak i umowach podwykonawczych jest więc dążenie do jak najszerszego opisywania i przypisywania odpowiedzialności stronie drugiej. Wynika to z faktu, że każda ze stron stara się ograniczyć własną ekspozycję na ryzyko trudne do oszacowania w perspektywie wieloletniej realizacji inwestycji. Takim przykładem jest na przykład opis RFQ dla dostawy betonu do elektrowni AP1000: Oczywiście jest to ogólny opis z RFQ, a szczegółowe zapisy umowy mogą być dalej doprecyzowywane. Ważne jest jednak to, aby dostawca miał pełną świadomość ryzyka, jakie bierze na siebie. Tylko wtedy będzie bowiem mógł właściwie je wycenić, uwzględnić odpowiednio bufory organizacyjne i finansowe oraz przygotować adekwatne mechanizmy zabezpieczające. W przeciwnym razie ryzyka, które nie zostały właściwie rozpoznane lub zostały niedoszacowane na etapie ofertowania, bardzo często wracają później w postaci sporów kontraktowych, roszczeń i prób przerwania odpowiedzialności pomiędzy uczestnikami projektu.

Czy przedłużające się negocjacje kontraktowe w tego typu inwestycjach mogą realnie wpływać na harmonogram i koszty budowy?

W przypadku tak dużych i skomplikowanych inwestycji jak elektrownie jądrowe przedłużające się negocjacje kontraktowe są zjawiskiem całkowicie naturalnym i w praktyce wręcz oczekiwanym. Wynika to przede wszystkim z ogromnej skali projektu, wieloletniego horyzontu realizacji oraz bardzo dużej liczby ryzyk technicznych, organizacyjnych, regulacyjnych i finansowych, które muszą zostać odpowiednio zidentyfikowane i przypisane pomiędzy strony kontraktu. W trakcie negocjacji strony proponują kolejne zapisy mające zabezpieczać ich interesy oraz ograniczać własną ekspozycję na ryzyko. Bardzo często oznacza to również próbę przeniesienia części odpowiedzialności na partnera kontraktowego. Oczywiście istnieją ryzyka, których dana strona nie jest w stanie całkowicie przenieść i musi je przyjąć na siebie, jednak wtedy dąży do możliwie precyzyjnego opisu okoliczności, zakresu oraz konsekwencji ich wystąpienia. Kluczowe jest bowiem to, aby potencjalna odpow

wiedzialność była możliwie policzalna i możliwa do uwzględnienia w wycenie kontraktu. Dotyczy to szczególnie projektów jądrowych, gdzie nawet pozornie niewielkie zdarzenia mogą generować bardzo poważne skutki harmonogramowe i kosztowe. Dlatego przedmiotem negocjacji są często nie tylko kwestie stricte techniczne, ale również procedury jakościowe, odpowiedzialność za zmiany projektowe, dostępność dokumentacji, zasady współpracy pomiędzy uczestnikami projektu, mechanizmy odbiorowe, odpowiedzialność za opóźnienia czy sposób rozliczania skutków zmian regulacyjnych i decyzji dozoru jądrowego. Oczywiście przedłużające się negocjacje mogą powodować przesunięcia harmonogramu przygotowania i realizacji inwestycji oraz wpływać na wzrost kosztów projektu. Trzeba jednak pamiętać, że brak właściwego zidentyfikowania ryzyk lub niedostatecznie precyzyjne zapisy kontraktowe mogą w późniejszej fazie realizacji prowadzić do sporów, roszczeń i opóźnień o znacznie poważniejszych konsekwencjach finansowych i organizacyjnych. W praktyce często okazuje się więc, że dodatkowy czas poświęcony na doprecyzowanie zasad współpracy i podziału odpowiedzialności na etapie negocjacji pozwala ograniczyć ryzyko dużo większych problemów już w trakcie samej budowy.

Jakie są najczęstsze źródła opóźnień w realizacji dużych inwestycji infrastrukturalnych w Polsce i na świecie?

Najczęstsze źródła opóźnień w realizacji dużych inwestycji infrastrukturalnych - zarówno w Polsce, jak i na świecie - są zwykle bardzo podobne i dotyczą przede wszystkim problemów projektowych, organizacyjnych, kontraktowych oraz jakościowych. W przypadku projektów o szczególnie wysokim stopniu skomplikowania, takich jak elektrownie jądrowe, ich skala i wzajemne powiązanie dodatkowo się kumulują. Analizy największych światowych pro

jektów infrastrukturalnych pokazują, że opóźnienia bardzo rzadko wynikają z jednej przyczyny - najczęściej są efektem nakładania się wielu problemów jednocześnie. Do najczęstszych źródeł opóźnień należy przede wszystkim niegotowość lub niska jakość dokumentacji projektowej. Doświadczenia z projektów AP1000 w USA, Olkiluoto-3 w Finlandii czy Flamanville-3 we Francji pokazują, że rozpoczynanie budowy przy równoległym rozwijaniu dokumentacji technicznej prowadzi do licznych rewizji projektu, zmian zakresu prac, błędów wykonawczych i konieczności wykonywania poprawek. W praktyce wykonawcy często realizują roboty w oparciu o nieaktualną dokumentację albo muszą okresowo wstrzymać prace, ponieważ projekt „nie nadąża” za postępem budowy. Drugim bardzo istotnym źródłem problemów jest niewłaściwe zarządzanie dokumentacją i obiegiem informacji. W projektach jądrowych skala wymaganej dokumentacji jakościowej i wykonawczej jest ogromna, a błędy w jej aktualizacji lub zatwierdzaniu mogą powodować wielotygodniowe opóźnienia. Analizowane projekty pokazały, że problemy z wersjonowaniem dokumentów, brak właściwego przepływu informacji w łańcuchu dostaw czy praca na nieaktualnych wytycznych prowadziły do dezorganizacji harmonogramów oraz konieczności powtórzenia części robót. Kolejną grupą przyczyn są problemy jakościowe oraz nieprzestrzeganie standardów technicznych i procedur. W projektach infrastrukturalnych, a szczególnie jądrowych, nawet pozornie niewielkie odstępstwa mogą skutkować koniecznością ponownego wykonania prac, dodatkowymi kontrolami lub wstrzymaniem robót przez inwestora czy regulatora. W analizowanych projektach dotyczyło to m.in. nieprawidłowo wykonywanych spoin, błędów przy prowadzeniu okablowania, niezgodności materiałowych czy błędów w dokumentacji jakościowej.

Bardzo częstym źródłem opóźnień jest także nadmierne optymistyczny harmonogram projektu oraz presja na przyspieszanie prac. W praktyce inwestorzy i wykonawcy często przyjmują bardzo ambitne terminy realizacji, które później okazują się nierealne wobec rzeczywistej skali wyzwań technicznych i organizacyjnych. Doświadczenia z Vogtle 3-4 czy Flamanville-3 pokazują, że próby nadrobienia opóźnień poprzez presję harmonogramową prowadziły często do dalszego spadku jakości, dezorganizacji prac i eskalacji błędów, co finalnie powodowało jeszcze większe przesunięcia terminów. Istotnym problemem pozostają również niedostateczne kompetencje uczestników projektu i brak doświadczenia w realizacji inwestycji o podobnej skali. Dotyczy to zarówno wykonawców, jak i podwykonawców czy dostawców. W projektach AP1000 w USA dodatkowym wyzwaniem była wieloletnia luka kompetencyjna po kilkudziesięciu latach przerwy w realizacji nowych inwestycji jądrowych. Problemy pojawiały się m.in. w zakresie zarządzania jakością, nadzoru nad podwykonawcami, organizacji procesów czy znajomości wymagań regulacyjnych. Doświadczenia największych inwestycji światowych pokazują więc wyraźnie, że kluczowe dla ograniczania opóźnień jest odpowiednio wcześnie przygotowanie projektu, realistyczne planowanie harmonogramu, dojrzałość dokumentacji technicznej, właściwe zarządzanie informacją oraz precyzyjny podział odpowiedzialności pomiędzy uczestnikami przedsięwzięcia.

Czy obecne założenia dotyczące harmonogramu budowy pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce ocenia pan jako realistyczne z punktu widzenia inżynierskiego?

Z punktu widzenia inżynierskiego należy wskazać, że obecnie nie powinniśmy mówić o harmonogramie budowy pierwszej polskiej elektrowni jądrowej, a jedy-



prof. Tomasz Piotrowski, doradca zarządu ds. technologii PZPB-Atom

nie o realizacji pewnych elementów procesu inwestycyjnego. Przedstawienie na stronie internetowej Inwestora - spółki Polskie Elektrownie Jądrowe, tych kamieni milowych na osi czasu można nadal uznać za scenariusz realistyczny, choć bardzo ambitny. Podpisanie kontraktu EPC jest tam wpisane na 2026 rok (we wrześniu 2025 tego kamienia milowego nie było). Z kolei za warty w konsultowanym publicznie Programie Polskiej Energetyki Jądrowej z 2025 roku, tzw. „harmonogram” prac dla pierwszej elektrowni jądrowej (Lubiatowo-Kopalino) przewidywał podpisanie tej umowy na 2025/2026. Należy zwrócić uwagę także, że z jednej strony istotne jest możliwie szerokie osadzenie odpowiedzialności za realizację inwestycji po stronie doświadczonego konsorcjum amerykańskiego, które posiada kompetencje technologiczne i doświadczenie zdobyte przy realizacji projektów AP1000. Z drugiej jednak strony również ważne jest zapewnienie realnego transferu wiedzy, kompetencji i doświadczeń do polskiego przemysłu oraz stworzenie warunków do budowy krajowych kompetencji jądrowych. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera kwestia Local Content. Nie chodzi wyłącznie o udział polskiej siły roboczej na placu budowy, ale o rzeczywiste uczestnictwo polskich firm w procesie realizacji inwestycji, zarządzaniu projektowym, produkcji, prefabrykacji, montażu czy późniejszym utrzymaniu infrastruktury.

REKLAMA 0011535934

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
informuje
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie
- wykazu numer 40/2026, z dnia 1.06.2026 roku, w sprawie wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej, na okres 3 lat, nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 140, o powierzchni 240 m², położonej w Łebie, obręb 2, przy ul. Obr. Westerplatte, z przeznaczeniem na teren zielony.

REKLAMA 0011535933

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
informuje
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie
- wykazu numer 39/2026, z dnia 1.06.2026 roku, w sprawie wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej, na okres 3 lat, nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 138/3, o powierzchni 180 m² oraz nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 140, o powierzchni 120 m², położonych w Łebie, obręb 2, na zapleczu ul. Obr. Westerplatte, z przeznaczeniem na teren zielony.

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie (krętki z rodzaju *Borrelia*).

„Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

- Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na podstawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca - powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących ka-

plicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuję wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

- Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej - wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szaczków ilu osób dotyczą poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna”.

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna, przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. - Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 - powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pie-



FOT. WIKIMEDIA

Ruszają prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

niackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

- Tutaj nic się nie zmienia. Sposób pracy jest taki sam. Odkrywamy w pierwszym etapie ziemię i patrzymy, czy tam znajdują się mogiły. Odślawiamy niewielką ilość szczątków, a następnie zabezpieczamy te szczątki w oczekiwaniu na ekshumację - podkreślił przedstawiciel IPN.

Prace w nieistniejącej dziś wsi Huta Pieniacka Instytut Pamięci Narodowej będzie prowadził do 19 czerwca. Ze

strony ukraińskiej uczestniczy w nich partner IPN - wyspecjalizowane przedsiębiorstwo Wołyńskie Starożytności. Na miejscu obecni są przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS - Policyjnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien”) pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji

Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwa spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumację szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury - wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trak-

cie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci” podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najwzyczajniej wyłudzenie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukroć ten proceder.

- W ostatnich latach wykonałiśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzenia danych czy pieniędzy - powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Tech-



nologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii

- mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy

i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię - powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedyną legalną w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądże przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwieniu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkunetapową wery-

fikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny - mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. - Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przerodzić się w niebezpieczne uzależnienie sprządzające na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznaczają, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadrzędna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo wystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy - dodaje Mariusz Kaczmarek.

Papież otrzyma pastorał inspirowany dziełem Antoniego Gaudiego

Wojciech Rogacin
Vatican News

Rzeźbiarz i jubiler Joan Serramià, podczas Mszy św. w bazylice Sagrada Familia, przekazał papieżowi papieski pastorał, który sam wykonał. Dzieło to nawiązuje do twórczości wybitnego architekta Antoniego Gaudiego.

Papież odwiedzi Barcelonę 10 czerwca, wtedy też poświęci najwyższą wieżę bazyliki Sagrada Familia - wieżę Jezusa Chrystusa.

W pastorał, który zostanie podarowany Papieżowi z okazji jego podróży apostolskiej do Barcelony, znajduje się fragment tysiącletniego drzewa oliwnego z Katalonii. Jest tam również afrykańskie drewno hebanowe, a także fragmenty drewna sprowadzanego z Azji, Ameryki i Australii. Poza tym można tam znaleźć małe kamyczki zebrane w rodzinnych stronach Antoniego Gaudiego. Jeszcze zanim pastorał zostanie ukończony, już zdaje się opo-

wiadać o lokalnej kulturze, o Katalonii głęboko zakorzenionej w swoich tradycjach.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, powiedział: „Nie chciałem, żeby to był przedmiot dekoracyjny. Gaudí nigdy nie używał piękna jako pustej ozdoby”.

„Nie zarabiam nic na tej pracy. Robię to dla przyjemności” - dodał. Również dlatego pastorał nosi w sobie coś z katalońskiej pobożności ludowej, konkretnej wiary, która wyrażana jest bardziej czynami niż słowami.



Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, pracował nad pastorałem przez wiele tygodni

Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska
USA

Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 raz padają takie zapewnienia.

- Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni - powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. - Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

Mediatorzy, wśród których prym wiodzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem



Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem

- Gdybyśmy ich zbombardowali - co moglibyśmy zrobić z łatwością - gdybyśmy zbombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałoby im nic. Ale cieśnina (Ormuz - PAP) nie zostałaby otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi - powiedział Trump.

Nie podał żadnych konkretów
Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej

optymistycznej oceny - zauważyła AP.

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie Trump 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiodzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska - przypomniała AP.

Oczekiwanie stron są odmienne

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zapasów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odmawia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejścia na stałe kontroli nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

Wygwiadany w Nowym Jorku

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów.PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ORLEN

Masz pomysł, który poprawi życie Twojego sąsiedztwa?

Fundacja ORLEN rusza z drugą edycją „ORLEN. Energii Sąsiedztwa” i przeznaczą na lokalne inicjatywy dwa miliony złotych, dwa razy więcej niż rok temu. Na zgłoszenia Fundacja czeka do końca czerwca.

Rok temu Fundacja ORLEN nawiązała współpracę z organizacjami pozarządowymi i lokalnymi stowarzyszeniami, które działają na rzecz społeczności żyjących w sąsiedztwie infrastruktury ORLEN S.A. „Chcemy wspierać inicjatywy odpowiadające na realne potrzeby. Chcemy uczyć się siebie nawzajem, budować relacje, przecierać ścieżki do robienia w przyszłości większych projektów” - mówi Michał Stachyra, Członek Zarządu Fundacji ORLEN. W wersji pilotażowej ostatecznie przyznano prawie milion złotych na realizację 42 oddolnych inicjatyw. Dziś Fundacja zaprasza do drugiej edycji programu.

Energia Sąsiedztwa w praktyce

Zrealizowane inicjatywy były niezwykle różnorodne - wspólnym mianownikiem było to, że wszystkie rodziły się z lokalnych potrzeb i wszystkie wzmacniały współpracę, dialog i integrację na poziomie lokalnym.

Fundacja Diversum, która zrealizowała swój projekt w ramach programu „Energia Sąsiedztwa” odwiedziła 30 placówek edukacyjnych z warsztatami „Oswajamy niepełnosprawność”, pokazując 653 dzieciom, że niepełnosprawność nie definiuje człowieka. „Warsztaty przekroczyły nasze najśmielsze wyobrażenia” - mówi Mateusz Moneta, logopeda z jednego z odwiedzonych przedszkoli - „W praktyce pokazywały dzieciom na czym polega niepełnosprawność”. Młodzi uczestnicy otrzymali specjalne poradniki, z których mogą korzystać w domu, a nabytą wiedzę dzielić się w rówieśnikami.

Z kolei w Izabelinie Fundacja ORLEN sfinansowała półroczny program „Rodzicielstwo Przyszłości - Bliskość w Czasach Ekranów”, w trakcie którego rodzice mogli się poznać, porozmawiać i znaleźć wsparcie. „Udało się stworzyć bezpieczne, pełne empatii miejsce do wymiany doświadczeń, często dotyczących bardzo trudnych sytu-

acji rodzinnych” - mówiła Ewa Chrzanowska-Zemło, Prezesa Stowarzyszenia „Mieszkańcy Razem”.

Pozostałe 40 projektów obejmowało działania m.in. z obszaru edukacji, ochrony środowiska i aktywizacji społecznej. W Nowej Soli powstały trzy drużyny piłkarskie: dwie dla dziewcząt i jedna dla oldboyów. Lubuska Grupa Pomocy Humanitarnej PCK zorganizowała cykl szkoleń z zakresu bezpieczeństwa - uczestnicy mogli stworzyć osobiste plany na sytuacje kryzysowe czy poćwiczyć budowanie Tymczasowych Punktów Schronienia. Z kolei na wrocławskim osiedlu Swojczyce mieszkańcy uczyli się pisać wnioski do Budżetu Obywatelskiego, wspólnie sadzili rośliny w osiedlowym ogrodzie i razem stworzyli mural promujący zrównoważony rozwój.

Sąsiad, na którego można liczyć

„Odpowiedzialność dużej firmy nie kończy się na prowadzeniu biznesu. ORLEN jest

obecny w setkach miejscowości w całej Polsce, dlatego naturalne jest dla nas wspieranie społeczności, które tworzą nasze otoczenie. Nie chcemy być wyłącznie pracodawcą czy partnerem gospodarczym. Chcemy być także dobrym sąsiadem - obecnym blisko ludzi, uważnym na ich potrzeby i wspierającym inicjatywy, które poprawiają jakość życia mieszkańców. Program „Energia Sąsiedztwa” jest wyrazem takiego podejścia” - mówi Jacek Mazurczak, Dyrektor Biura Relacji z Otoczeniem ORLEN S.A.

W drugiej edycji programu maksymalna kwota dofinansowania na jeden projekt została zwiększona do 30 tysięcy złotych. O środki mogą aplikować organizacje pozarządowe, szkoły, uczniowskie kluby sportowe, kościelne jednostki prowadzące działalność pożytku publicznego i jednostki samorządu terytorialnego, które chcą realizować projekty na rzecz społeczności żyjących wokół wybranych aktywów ORLEN S.A., tj. w Izabelinie, Kołobrzegu, Kosakowie,



Lublinie, Nowej Soli, Ostrowie Wielkopolskim, Władysławowie, Włocławku i Wrocławiu.

„Z perspektywy ORLEN S.A. najważniejsze jest, aby inicjatywa maksymalnie odpowiadała na realne potrzeby. By wzmacniała lokalną wspólnotę, dawała przestrzeń do dialogu i wspólnego działania. W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do kontaktu pod adresem energia.sasiedztwa@orlen.pl”

- dodaje Anita Cieślicka-Szczepaniak, Kierowniczka Działu ds. Relacji ze Społecznościami Lokalnymi ORLEN S.A.

Rekrutacja do tej edycji programu potrwa do 30 czerwca 2026 - zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie poprzez internetowy generator wniosków.

Ogłoszenie wyników nastąpi do 28 lipca 2026.

W NUMERZE: Wstydzimy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety

czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką. Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydlivy temat do rozmów.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysył nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca



FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców starego kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoscopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.



W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie

dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18 a 65 rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe
- chude mięso.

„Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?”

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniac w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitale i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub afe-rezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,

- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz zadowolony

Ola Głowacka
agata.siemiaszko@polskapress.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyższych ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie scho-



Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić jaką bazą zabiegową dysponuje

rzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazą zabiegową.

- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.

- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień”, „Chemicz”, „Orion”.
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),

- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Ekspertki podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ). W praktyce najważniejszy jest

nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusey i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.



Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni”. Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolaniem gospodyni”.

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni”.

- Człowiek idzie do lekarza z kolaniem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie boją! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni”, czyli zapalenie kaletki przedrzep-

kowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisisci i piłkarze, u których stawy kolana są stale poddawane dużym obciążeniami.



Na iuciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują



Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

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

Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydlivym tematem do rozmów - bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydlivym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

O tym mówimy niechętnie

Szczególnie dotkliwą barierą w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millenials między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie

prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy - co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

- Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco - komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli - w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok

w poszukiwaniu pomocy medycznej.

Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przełamać bariery?

Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) - piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotną część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego - przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

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

Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepka ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie - zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą” ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń - często o odmiennym podłożu - a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ścianę i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej

się treści żołądkowej przedostawać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekiwać”. Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy - neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajając się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawdę szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.



Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WARZYWA GOTOWANE CZY SUROWE?

Jak najlepiej wykorzystać jarmuż?

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwiać żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie. Jeżeli jednak surowe liście są

dla ciebie zbyt twarde, w ostrożności postaw na gotowanie na parze.

Jakie witaminy zawierają brokuły?

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu - związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego oraz pomagać w ochronie błony śluzowej żołądka, m.in. przez działanie wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe

funkcjonowanie narządu wzroku.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa.

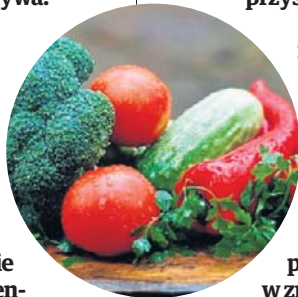
Kluczową rolę odgrywa mirozynaza - enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywne obróbka cieplna mogą znacząco obniżyć ilość tego cennego związku. W efekcie część prozdrowotnego potencjału brokułów zostaje utracona.

Jakie warzywa warto gotować?

Niektóre warzywa zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej.

Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszaniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób. Szpinak zawiera kwas szczawowy, który blokuje wchłanianie minerałów, takich jak wapń. Gotowany szpinak jest więc zdrowszą alternatywą, ponieważ przez ten proces kwas jest neutralizowany, pozwalając organizmowi lepiej wchłaniać wapń i żelazo.



Marchewka na surowo czy ugotowana?

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A - ważną dla zdrowia oczu i skóry.

Czy gotowanie niszczy witaminy?

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje roz-

puszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze - karotenoidy. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. - wynika z badań specjalistów z University of California. Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przygotowania warzyw jest ich smażenie.

Tajemnica 117 lat życia kobiety

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Historia Marii Branyas - kobiety, która dożyła 117 lat - może zmienić sposób, w jaki myślimy o starzeniu się. Nowe badanie pokazuje bowiem coś zaskakującego.

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpanki, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manelę Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzyli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (mechanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się”. Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady



- Miała szczęście w loterii genetycznej - przyznali naukowcy, którzy ją przebadali. Jej przypadek pokazał, że skrajnie zaawansowany wiek i zły stan zdrowia nie są ze sobą nierozdzielnie związane, a styl życia kobiety może być wskazówką dla innych

zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność - jednocześnie występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele kla-

sycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe” komórki odpornościowe (limfocyty B);
- tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem po-

ważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej

rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni” komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych” tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wy-

korzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny. W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są inne wnioski:

- starzenie się nie musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry



Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026” na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się megaucieszyła.



Król Artur: Legenda miecza

TVN, 20:50
Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykły miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwiezła go król. Władca wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksa Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa. (GZL)



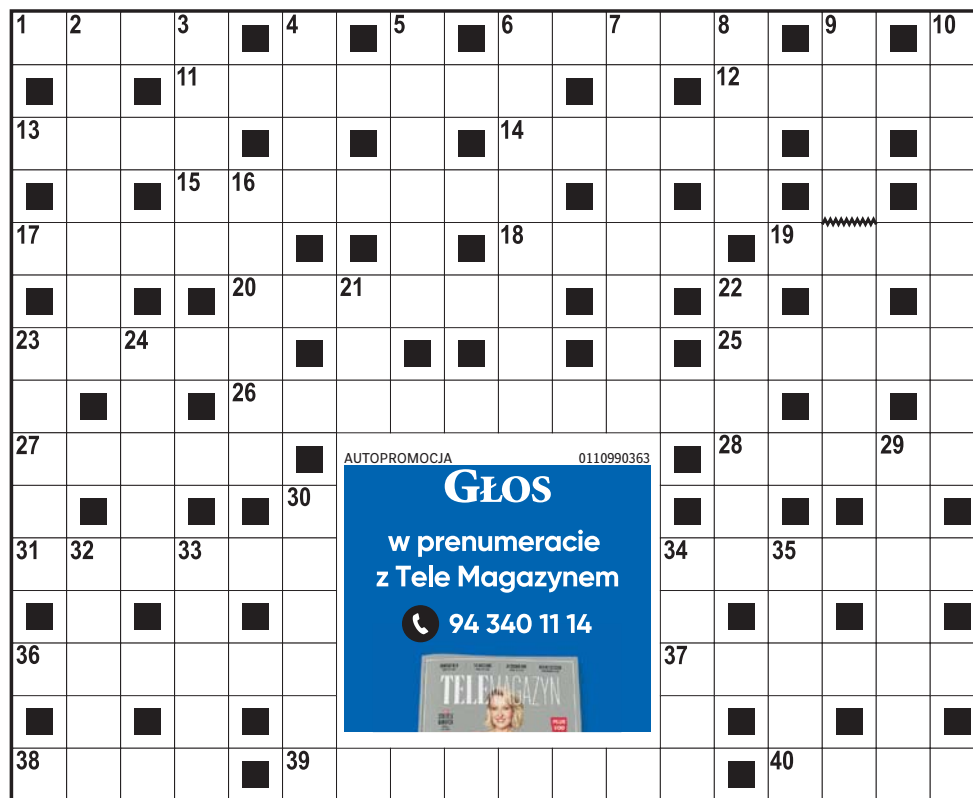
Wyspa strachu

TV 4, 23:05
Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

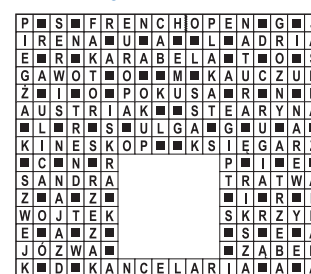
KRZYŻÓWKA NR 87

Poziomo:

- 1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
 - 6) Tadeusz, prezenter teleturcji „Jeden z dziesięciu”,
 - 11) wypełnia przestrzeń międzygwiazdą,
 - 12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
 - 13) na początku greckiego abecadła,
 - 14) meldunkowe lub notarialne,
 - 15) ssak morski podobny do foki,
 - 17) futro z drapieżnych ssaków,
 - 18) kobiecy wdzięk i powab,
 - 19) spec od stawiania pieców,
 - 20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
 - 23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
 - 25) brazylijski taniec,
 - 26) twórca obrazu „Dawid i Go-liat”,
 - 27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich”,
 - 28) robotnik leśny jak ptak wodny,
 - 31) zasiada za sterami awionetki,
 - 34) gwara, mowa środowiskowa,
 - 36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
 - 37) kwartalny w zakładzie pracy,
 - 38) nie słuchał rad Dedala,
 - 39) rozwidła się na dwa oskrzydła główne,
 - 40) hurma wschodnia, persymona.
- Pionowo:**
- 1) nimfa morska, córka Atlasa,
 - 3) krakowska zabawa wielkonočna,
 - 4) stan w USA z Salt Lake City,
 - 5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
 - 6) francuski departament z Chambéry,
 - 7) leczy choroby układu nerwowego,
 - 8) syropowe drzewo z Kanady,
 - 9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych”,
 - 10) gregoriański lub juliański,
 - 16) część nargili, fajki wodnej,
 - 21) dolna część martena,
 - 22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
 - 23) stolica Afganistanu jak sos,
 - 24) pręty nad paleniskiem,
 - 29) poboczna część jezdni,
 - 30) przyrząd do pomiaru kątów,
 - 32) narzędzie do korowania,
 - 33) na koszulce koszykarza,
 - 34) klasyczny styl pływakki,
 - 35) gatunek skowronka.



ROZWIĄZANIE NR 86



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi ci nastrój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.

Byk (20.04 - 20.05)

Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inne osoby.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.

Panna (23.08 - 22.09)

Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.

Waga (23.09 - 22.10)

Determinacja pomoże osiągnąć ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikaj pochopnych decyzji i zbędnych sporów.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznania twoich znajomych.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

Świnoujście nie zwalnia. Orlen już szykuje wielką rozbudowę swojego terminala

Maciej Badowski
Świnoujście

Pierwszy w Polsce terminal instalacyjny dla morskich farm wiatrowych ma za sobą rok działalności i już planuje rozbudowę. ORLEN Neptun oraz Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście podpisały list intencyjny w tej sprawie.

Pierwszy w Polsce terminal instalacyjny dla morskich farm wiatrowych, uruchomiony w czerwcu 2025 r. w Świnoujściu, po roku działalności stał się jednym z kluczowych elementów rozwijającego się sektora offshore wind na Bałtyku. Inwestycja, która stanowi zaplecze Orleń dla realizacji projektów Baltic East i Baltic West obsługuje również podmioty zewnętrzne, w tym zagranicznych operatorów działających w tej części Morza Bałtyckiego.

W ciągu pierwszych dwunastu miesięcy funkcjonowania terminala pozyskał klientów, wśród których znalazły się m.in. Ocean Winds oraz Smulders. Obiekt odpowiada na rosnące zapotrzebowanie rynku na wyspecjalizowaną infrastrukturę logistyczną niezbędną do realizacji projektów morskiej energetyki wiatrowej.

- Rozwój sektora offshore wind to inwestycja w niezależność i bezpieczeństwo energetyczne. To wartości, które w obecnej sytuacji geopolitycz-

nej szczególnie zyskują na znaczeniu. Mamy możliwości, aby realizować projekty morskich farm wiatrowych nie tylko na polskim, ale także europejskim rynku - mówił podczas briefingu prasowego Minister Energii Miłosz Motyka

- To był dobry rok dla Orleń Neptun i dla naszej spółki Świnoujście Offshore Terminal. Jest to pierwszy rok funkcjonowania pierwszego tego rodzaju obiektu, czyli portu instalacyjnego dla morskich farm wiatrowych. Udało nam się pozyskać pierwszych klientów. Obiekt już dziś służy do instalacji projektów na Bałtyku, polskich, jak i zagranicznych. W przyszłym roku obiekt będzie na cały rok wynajęty pod budowę morskiej farmy wiatrowej BC Wind, należącej do spółki Ocean Winds - przyznał w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl Janusz Bil, prezes Orleń Neptun.

Orleń Neptun oraz Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście podpisały list intencyjny dotyczący potencjalnej rozbudowy inwestycji.

Dokument otwiera drogę do analiz związanych z rozwojem infrastruktury terminala. Celem jest zwiększenie jego możliwości logistycznych oraz dostosowanie do potrzeb projektów realizowanych w kolejnych etapach rozwoju morskiej energetyki wiatrowej.

- List intencyjny dotyczy przeanalizowania planów rozbudowy tego obiektu tak, aby ta in-



Port w tej chwili ma dwa ciężkie nabrzeża o długości łącznej pięćset metrów

frastruktura była jeszcze bardziej funkcjonalna i aby mogła obsługiwać portfel projektów morskich farm wiatrowych, przyszłych, te, które wygrały tak zwaną drugą aukcję i w kolejnych latach - tłumaczy Bil.

- Ile brakuje, żeby port osiągnął pełną zdolność? Tak naprawdę potrzebne jest nam trzecie nabrzeże. Mamy w tej chwili dwa ciężkie nabrzeża o długości łącznej pięćset metrów. To trzecie nabrzeże, które, które by się nam przydało, to jest to, które by uzupełniło i byłoby komplementarnym częścią infrastruktury - zaznaczył.

- Druga faza dotyczy budowy około pięćset trzydziestu metrów nowych nabrzeży wraz z odpowiednim ich umocnieniem oraz zagospodarowania dwudziestu sześciu hektarów placów składowych, placów montażowych, placów przeładunkowych - mówi nam

Jarosław Siergiej, prezes Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście.

Przejsie do kolejnego etapu projektu będzie zależało od wyników analiz biznesowych oraz możliwości pozyskania finansowania.

Według przedstawicieli portu rozbudowa ma bezpośredni związek z harmonogramem realizacji inwestycji offshore wind na polskich wodach Bałtyku.

- Fizycznie przełoży się to na to, że zdolności obsługi morskiej energetyki wiatrowej, a szczególnie projektów realizowanych w wyłącznej strefie ekonomicznej Polski, będą mogły osiągnąć fazę takiego nasycenia. Przypomnę tylko, że obecnie w morskich wodach Polski w miejscach wyznaczonych pod farmy wiatrowe jest 19 projektów. W pierwszej fazie realizuje się siedem projektów

i zakończy się to do 2030 roku - powiedział Siergiej.

- Natomiast do 2040 roku będzie realizowane następne 12 projektów. Niektóre z tych projektów będą realizowane równolegle, więc naszym obowiązkiem patriotycznym, ale też biznesowym, jest stworzenie takiej infrastruktury, która te projekty do siebie przyjmie, a nie będzie szukała lokalizacji w innych zagranicznych portach instalacyjnych. I właśnie temu ma służyć rozbudowa obecnego terminala o jego drugą fazę - dodał.

Prezes portów podkreślił również wyjątkowe parametry świnoujskiej infrastruktury.

- Należy do elitarnego grona Offshore Wind Port Alliance, czyli Stowarzyszenia Portów Instalacyjnych Europy. Wymieniamy się doświadczeniami, dokonujemy wzajemnych wizyt i to nam daje podstawy do twierdzenia, że na podstawie oglądu innych terminali, nasz terminal w Świnoujściu cechuje się specyficznymi, unikatowymi parametrami, jeżeli chodzi o nośności nabrzeży, czyli tych miejsc, które przygotowane są do wstępnego montażu wież wiatrowych, a przypomnę wynoszą one 50 ton na metr kwadratowy, więc jest to bardzo dużo. Żaden port instalacyjny nie ma takich nośności nabrzeży - wyjaśnił.

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska zwróciła uwagę na rolę morskiej energetyki wiatrowej w budowie niezależności energetycznej kraju.

- Przede wszystkim zapewniamy sobie swoje własne łańcuchy dostaw. Budujemy nowy miks energetyczny w oparciu o OZE, który jest bardziej suwerenny, niezależny od importowanych paliw kopalnych. Nie będziemy musieli się zastanawiać, która cieśnina jest otwarta, a która zamknięta. Czy ropa, czy gaz do nas dopłyną. Po to budujemy tę energetykę opartą o odnawialne źródła energii, dostępne zasoby tutaj na miejscu - powiedziała.

Również wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka w rozmowie ze Strefą Biznesu podkreślał strategiczne znaczenie inwestycji dla gospodarki morskiej. - Przed polską gospodarką morską otwiera się nowy rozdział, czyli morska energetyka wiatrowa i tylko od nas zależy, jak ten rozdział zapiszemy - mówił.

- Prowadzimy inwestycje w sposób równomierny, tak aby całe Wybrzeże było dobrze wykorzystane do tego, aby zarówno miejsca, z których będą wypływać elementy morskich farm wiatrowych, jak i statki, które będą je serwisować, były jak najbliżej tych farm wiatrowych. Dlatego mamy tutaj port instalacyjny w Świnoujściu. Budujemy port instalacyjny w Gdańsku i trzy porty serwisowe: Ustka, Łeba i Darłowo. W sumie ponad 1,7 mld zł przeznaczamy na ten cel z odblokowanego przez rząd Krajowego Planu Odbudowy - dodał wiceminister.

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Towarzyskie

MIŁY Zbyszek. 796338398

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Potańcówka na Starym Rynku zainauguruje trzyletni projekt

oprac. Patryk Czerwiński
Słupsk

W piątek 12 czerwca w godzinach 15-19 na Starym Rynku w Słupsku odbędzie się potańcówka inauguracyjna trzyletniego projektu Przyszłość w Równowadze, dofinansowany z Funduszy Szwajcarskich.

O 15 zacznie się plener malarzski Klubu Plastyka, a od 17 do tańca zagrają Marian Szarmach i Kapela znad Słupi. Iwona Chrapkowska-Wielgomas zapowiada, że w razie deszczu impreza zostanie przeniesiona. W ciągu trzech lat zaplanowano warsztaty leśne, debaty o bezpieczeństwie i spotkania z młodzieżą.

Słupski Ośrodek Kultury oraz miasto Słupsk zapraszają mieszkańców na potańcówkę na Starym Rynku 12 czerwca w godzinach 15-19. Wydarzenie inauguruje projekt Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska, dofinansowany z Funduszy Szwajcarskich oraz budżetu państwa. Od 15 do 17 na Starym Rynku odbędzie się plener malarzski w wykonaniu Klubu Plastyka im. Stefana Morawskiego pod nazwą Galeria na Starym Rynku. O 17 rozpoczną się tańce przy muzyce na żywo. Do wspólnej zabawy zapraszają Marian Szarmach i Kapela znad Słupi.



Marta Makuch oraz Iwona Chrapkowska-Wielgomas zapraszają na potańcówkę

- Chcemy w ten sposób zainaugurować projekt związany z funduszami szwajcarskimi. Chcemy, żeby ten projekt był

- Chcemy, żeby ten projekt był blisko ludzi. Nie konferencja, tylko właśnie potańcówka - mówi Marta Makuch, wiceprezydent Słupska

blisko ludzi. Pomyśleliśmy, że niekoniecznie nudna konferencja, tylko właśnie potańcówka - zachęca Marta Makuch, wiceprezydent Słupska.

Iwona Chrapkowska-Wielgomas z Wydziału Rozwoju Miasta dodaje, że jeśli pogoda nie dopisze 12 czerwca, impreza zostanie przeniesiona, ale na pewno się odbędzie. Wyjaśnia, że to dopiero początek trzyletniego projektu. W pla-

nach są warsztaty leśne, debaty o bezpieczeństwie, spotkania z młodzieżą oraz rozmowy o tym, jak radzić sobie w trudnej rzeczywistości.

- Będziemy przybliżać Szwajcarię. Będziemy mówić o ekologii, o bezpieczeństwie mieszkańców - zapowiada Chrapkowska-Wielgomas. Wszystkie szczegóły można znaleźć na facebookowym profilu Projekt Słupsk.©©

KRÓTKO

KOŁOBRZEG

Festiwal Wczesnośredniowieczny



Przenieś się w czasie do epoki wojów, rzemieślników i dawnych tradycji. W dniach 13-14 czerwca 2026 r. w Budzistowie pod Kołobrzegiem ponownie ożyje duchem wczesnego średniowiecza.

Na uczestników czekają pokazy walk, dawne rzemiosła, warsztaty oraz atrakcje inspirowane życiem sprzed wieków. Wydarzenie dla wszystkich - nie tylko dla dzieci. Organizatorzy zapraszają do wspólnego odkrywania historii.

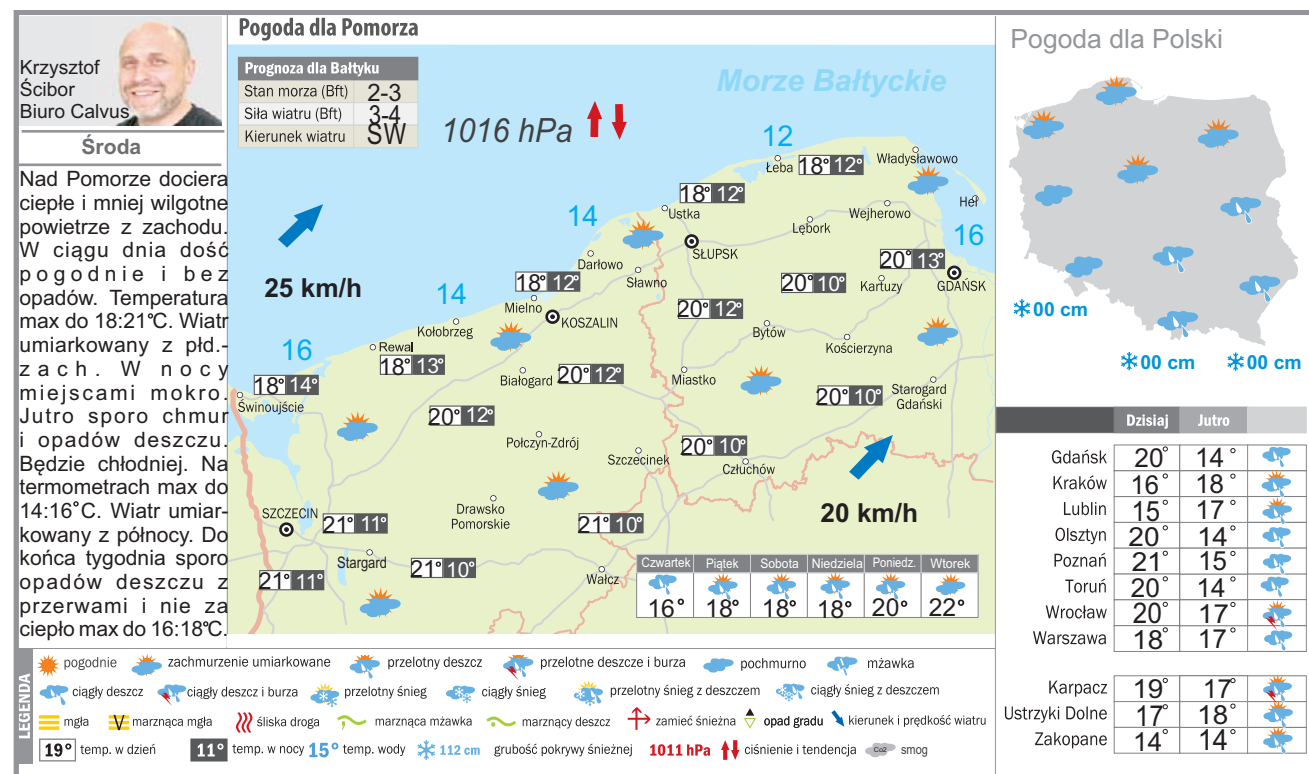
SZCZECIN

Przegląd rodzimego monodramu

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 jeszcze 7 spektakli, które poruszą, zaskoczą i zmuszą do refleksji. Dla szczecińskiej publiczności wystąpią Aneta Todorczuk, Łukasz Lewandowski, Magdalena Kumorek, Agnieszka Przepiórska, Irena

Jun, Małgorzata Bogdańska oraz Monika Dryl. Przegląd współczesnego monodramu trwać będzie do 25 lipca. W środę z monodramem „Mój boski rozwód” wystąpi Aneta Todorczuk (godz. 19, Sala Bogusława X). Aneta Todorczuk opowiada historię pełną humoru, śmiechu, łez i muzyki. Historię rozwodu i budowania życia na nowo. Historię, w której przeżyć będziecie się mogli jak w krzywym zwierciadle, pozwalając sobie z dystansem podsumować własne życiowe porażki i sukcesy. Jej partnerem w tej opowieści jest pies o znaczącym imieniu - Prozak. Warto się wybrać! ©P

POGODA



Dziś wystąpi Aneta Todorczuk, 11 czerwca - Łukasz Lewandowski, 21 czerwca - Magdalena Kumorek, 24 czerwca - Agnieszka Przepiórska, 4 lipca - Irena Jun, 11 lipca - Małgorzata Bogdańska, 25 lipca - Monika Dryl.

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewała się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?

Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki

którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękiuję też za ciepłe przywitania i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?

Jest ona dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji.

W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?

W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrawić.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?

Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?

Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać, w Polsce, czy za granicą.

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?

Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzystać

stać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.

To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiła się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?

Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©©

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Ze-



FOT. EPA/PAP

Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku - Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026

społy zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe: Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.

1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.

1/8 finału: 4-7 lipca.

Ćwierćfinały: 9-11 lipca

Półfinały: 14-15 lipca

Mecz o 3. miejsce: 18 lipca

Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynają się według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Łądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Kongo wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwiczka Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen (Nigeria) i reprezentacja Włoch. ©©

Osiemnaście złotych medali AML na słupskim obiekcie

Jakub Lisowski
sport@gp24.pl

Rozkręca się letni sezon lekkoatletyczny, a dla AML Słupsk to naprawdę dobry okres. Medalowe żniwa potwierdzają dobrą pracę z młodymi sportowcami.

- Mistrzostwa Okręgu Pomorskiego w lekkiej atletyce okazały się ogromnym sukcesem naszych zawodników! W trakcie zawodów, które odbyły się na słupskim stadionie Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji wywalczyliśmy aż 27 medali, potwierdzając wysoki poziom sportowy i świetne przygotowanie do sezonu - informują w klubie. - Na szczególne uznanie zasługują również liczne rekordy życiowe, które pokazują, że ciężka praca na treningach przynosi znakomite efekty. Brawo za walkę, determinację i sportowe emocje na najwyższym poziomie.

Jak już informowaliśmy w „Głosie Pomorza” najwartościowszy wynik uzyskała Maja Gondek (rocznik 2009), która w biegu na 100m - uzyskała czas 11,48 sekundy. Jest to najlepszy wynik w Europie w kategorii U18 oraz wypełnione minimum na tegoroczne MŚU20 w Oregonie (Stany Zjednoczone).

Bartek Pytlak w biegu na 100m uzyskał wynik 10,67 sekundy (minimum na ME U18) oraz w biegu na 200m - 21,09 (niestety wiatr +2,5).

Adrian Borowicz po raz kolejny potwierdził minimum na ME U18 w rzucie dyskiem 1,5 kg - miał 55,77 m w najlepszej próbie oraz w pchnięciu kulą 5kg - 17,38 m.

Złoci medaliści Mistrzostw Województwa ze strony AML Słupsk

Maja Gondek - 100m U18 - 11,48 sekundy



Młodzi lekkoatleci AML Słupsk potwierdzili prymat w okręgu. To był dobry prognostyk przed kolejnymi zawodami na arenach województwa czy w kraju. Klub cieszy się z minimów na międzynarodowe zawody

Patrycja Dragow - 100 m ppł U20 - 14,20 sekundy

Michalina Mucha - 400 m ppł U20 - 62,50 sekundy

Wiktoria Wójcik - oszczep 600 g U20 - 43,97 m

Oliwia Zwolak - oszczep 500 g U18 - 41,07

Natalia Szczegielniak 3000 m U20

Bartosz Pytlak 200 m U18 - 21,09 sekund (+2,5 s)

Karol Kolasa - 400 m U20 - 49,30s

Adrian Borowicz - kula 5 kg U18 - 17,38m

Adrian Borowicz - dysk 1,5 kg - 55,77 m

Szymon Wziątek - skok w dal U20 - 7,04 m

Marcel Kałużyński - skok wzwyż U18 - 191 cm

Filip Zieliński - skok wzwyż U20 - 186cm

Michał Gromadzki - trójskok U18 - 12,96 m

Jakub Bucewka - oszczep 700 g U18 - 58,99 m

Jakub Trojak - 3000 m U20 - 8;53,29

Maciej Nowakowski - 1500 m U20 - 4;36,87

Mateusz Kargul - 3000 m U18 - 9;31,43

Srebrni medaliści

Oliwia Zwolak - kula 3 kg U18 - 11,23 m

Marcel Kałużyński - skok w dal U18 5,98 m

Filip Zieliński - skok w dal U20 - 6,22 m

Martyna Mucha - 400 m U20 - 58,46 s

Zuzanna Ostrowska - skok w dal U18 - 5,37 m

Katerina Petrishyna - trójskok U18 - 10,59 m

Hubert Rutkowski - oszczep 700 g U18

Stanisław Błazewicz - 1500 m U18

Jakub Niemczyk - 200 m U20 - 22,17 s

Wyniki zawodników U16 zasługujące na uwagę

Martyna Werekca - oszczep 500 g - 37,93

Lilianna Kumpiń - 100m - 12,87s

Amelia Kaniowska - trójskok - 11,26 m

Dodajmy, że Oksana Pestka (AML) wystartowała w mityngu Haliny Konopackiej w Warszawie. W pierwszym międzynarodowym starcie sezonu na 1500 m Pestka uzyskała czas 4;21,68. Jej trenerem jest Wojciech Rumiński. ©©

Serb będzie odpowiadał za rozegranie akcji Energa Czarnych Słupsk

Jakub Lisowski
sport@gp24.pl

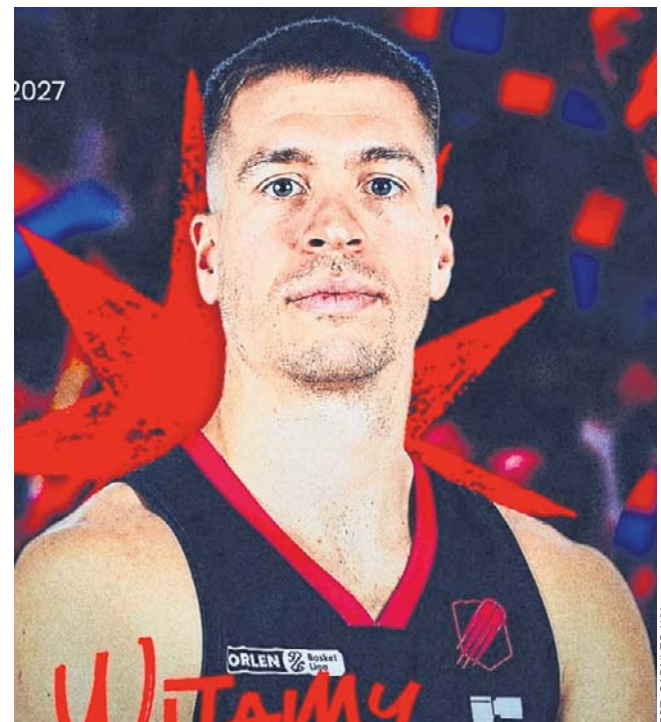
KOSZYKÓWKA. Djordje Dimitrijević będzie grał w zespole Energa Czarni Słupsk w sezonie 2026/27.

29-letni rozgrywający z Serbii ma za sobą ciekawą karierę. Jest absolwentem Mercer University, a wcześniej grał w USA dla Western Nebraska Community College i Mercer Bears. W swoim ostatnim sezonie akademickim (2019/2020) notował średnio 16,7 punktu, 4,1 zbiórki oraz 3,7 asysty na mecz.

Na stały angaż za oceanem nie miał szans, więc wrócił do Europy. W 2020 roku dołączył do Club Ourense Baloncesto występującego w LEB Gold League w Hiszpanii. W sezonie 2021/2022 reprezentował

barwy serbskiego Sloboda Užice, gdzie notował średnio 15,5 punktu, 3,5 zbiórki oraz 4,4 asysty na mecz. Kolejne sezony spędził na Węgrzech (OSE Lions), w rumuńskim CSM Timișoara oraz serbskim KK Vršač, gdzie notował 14,6 punktu, 2,1 zbiórki oraz 4,1 asysty na spotkanie. W sezonie 2025/26 grał dla Budapesti Honvéd (15,4 punktu, 2,5 zbiórki i 4,0 asysty na mecz).

- Jest zawodnikiem doskonale czującym się w grze z piłką. Jego największymi atutami są agresywne atakowanie obręczy, umiejętność kreowania przewagi po koźle oraz bardzo dobra gra w akcjach pick-and-roll. Dimitrijević potrafi skutecznie punktować po wejściach pod koszyk, a jednocześnie stwarzać dogodnie sytuacje partnerom - zachwala klub. ©©



Djordje Dimitrijević jest drugim obcokrajowcem zatrudnionym przez Czarnych na nowy sezon

Część zaległości odrobiona. Wybrzeże straciło fotel lidera KLŻ-etu

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

ŻUŻEL. W Gnieźnie i Landshut odrobiono w niedzielę część zaległości. Wyniki z torów przełożyły się na przetasowania w tabeli Krajowej Ligi Żużlowej.

Pogoda wiosną nie rozpieszczęła, więc dopiero teraz żużlowcy mogą wykazać się w sportowej rywalizacji. W niedzielę w Gnieźnie Start nie miał większych problemów z pokonaniem 51:39 Speedwaya Kra-

ków. Na ten wynik popracowali głównie Norbert Krakowiak (11 punktów), Sam Masters (10 punktów i 3 bonusy) oraz Anże Grmek (9+1).

W niemieckim Landshut tamtejsze Diabły podejmowały natomiast Kolejarz Opole. Wydawało się, że gospodarze podtrzymają dobrą passę u siebie. Vaclav Milik i spółka mieli jednak inny plan. Zbudowali przewagę, którą udało im się utrzymać mimo nerwowej końcówki. Czeski lider Kolejarza zdobył 12 punktów. 9+1 dołożył Hubert Łęgowik, a 8+1 miał

jeszcze Oskar Polis. Opolanie wygrali 46:44.

W nadchodzącą niedzielę ich śladami chcieliby pójść zawodnicy Wybrzeża Gdańsk. Drużyna trenera Lecha Kędziory z Diabłami zmierzy się w ramach 9 rundy Krajowej Ligi Żużlowej. Na pewno musi uważać na Kima Nilssona. 36-letni Szwed jest liderem zespołu z Bawarii ze średnią biegową 2,375.

Wybrzeże ma jednak mocniejsze karty w talii. Jacob Thorssell może się pochwalić najlepszą średnią biegową w całej stawce - 2,452. Niewiele

mniej ma drugi z gdańskich asów - Timo Lahti (2,281).

Mecz Trans MF Landshut Devils - Wybrzeże Gdańsk rozpocznie się w niedzielę o godz. 14. O 16.00 Kolejarz podejmie Śląska, a Speedway zmierzy się ze Startem Gniezno.

TABELA KRAJOWEJ LIGI ŻUŻLOWEJ

1. Ultrapur Omega Gniezno	7	12	+49
2. Wybrzeże Gdańsk	7	10	+45
3. OK Kolejarz Opole	6	7	+5
4. Speedway Kraków	7	7	-15
5. Lokomotiv Daugavpils	6	5	-16
6. Trans MF Landshut Devils	5	4	-4
7. Śląsk Świętochłowice	6	2	-64



Żużlowcy z Gdańska w nadchodzącej rundzie pojedają do niemieckiego Landshut na mecz z Diabłami