

Rozmowa ze Sławomirem Broniarzem, prezesem Związku Nauczycielstwa Polskiego **str. 2**



FOT. ZNP

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić? – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
15.04.2026

Nr 87 (5845)
Nakład: 4.350 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nasza akcja. Debata, którą prowadzimy na łamach „Głosu”, przeszła nasze oczekiwania **str. 3**

Sport. Piłka Ręczna Koszalin szykuje się do ostatnich spotkań. **str. 16**

Koszalin. Prezydent Koszalina: Inicjatywa starosty ma charakter jednostronny **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN

Kontrowersje. Nowy pas zieleni na ulicy Zwycięstwa wzbudza wiele emocji **str. 4**



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

KOSZALIN SĄ PROPOZYCJE, ALE NADAL ZBYT DROGIE

Pięć ofert na budowę spalarni

Jakub Roszkowski
Koszalin

Trzeci przetarg na wyłonienie wykonawcy, który wybuduje spalarnię odpadów w Koszalinie, przyniósł właśnie wstępne rozstrzygnięcia. Oferty zainteresowanych zostały otwarte we wtorek o godzinie 8.30.

- Dobra informacja jest taka, że wpłynęło aż pięć ofert. Gorsza, że, niestety, nie tylko teoretycznie, ale również praktycznie nawet ta najtańsza jest jednak wyższa niż zakładaliśmy pierwotnie i w tej chwili przekracza nasze szacunki oraz dostępne fundusze j przyznaje Robert Wójciak, wiceprezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Koszalinie. To właśnie PGK ogłosiło przetarg i ma budować w mieście spalarnię odpadów.

Złożone oferty opiewają na kwoty od 301 do 412 milionów złotych. Tymczasem PGK ma w tej chwili na realizację tej inwestycji 242 miliony złotych.

Nieco ponad 70 mln zł z tego to dotacja z unijnych funduszy, 130 mln zł to tania pożyczka z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska, a około 40 mln pochodzi z budżetu miasta.

- Musimy teraz przeanalizować wszystkie propozycje, sprawdzić, czy spełniają kryteria, czy są zgodne ze specyfikacją przetargu. To na pewno zajmie trochę czasu, więc na razie trudno, właściwie niemożliwe, żeby powiedzieć, co dalej z tą inwestycją - słyszymy jeszcze od wiceprezesa Wójciaka.

Rozwiązań może być kilka. Przetarg może się zakończyć bez rozstrzygnięcia. Może być ogłoszony kolejny. Ale może być też jednak wybrany jeden z oferentów. Sęk w tym, że wtedy trzeba będzie znaleźć brakujące pieniądze. W tej sytuacji też branych jest pod uwagę kilka scenariuszy, łącznie z zaciągnięciem pożyczki.

Przypomnijmy, jak mówił nam niedawno prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj, że nawet jeśli przetarg pójdzie nie po myśli miasta, ratusz nie

chce składać broni. Bo spalarnia jest potrzebna całemu regionowi. Od 2030 roku musimy zdecydowanie ograniczyć składowanie odpadów, spalarnia będzie więc podstawą spełnienia wymogów. Ma powstać na dwóch działkach położonych przy ul. Cegielskiego, na obrzeżach Koszalina, po sąsiedztwie z zakładem karnym, na terenie strefy ekonomicznej. Powstać ma obiekt o wydajności aż 30 tysięcy ton odpadów rocznie, o kaloryczności szacowanej na 12,9 MJ/kg. Rocznie ma zapewnić wytworzenie ponad 170 tysięcy GJ energii cieplnej oraz ponad 11 tysięcy MWh energii elektrycznej. Spalane będą odpady, które nie nadają się już do recyklingu, kompostowania, ale mają wartość energetyczną.

Zgodnie z założeniami do koszalińskiej spalarni będą trafiać odpady powstające w Koszalinie, gminach powiatu koszalińskiego i kilku innych miastach regionu, między innymi z Kołobrzegu, Białogardu i Darłowa. Wstępne porozumienia z tymi samorządami są już zawarte. ©

Tajemniczy przemytnik. Czy to ORP „Orzeł”?

Rosjanie twierdzą, że powstrzymali przemyt części do okrętów podwodnych. Czy chodzi o ORP „Orzeł” – jedyny okręt podwodny typu „Kilo” w NATO? **str. 5**

Kraj. Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności **str. 6**

Świat. Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych **str. 7**



Spalarnia ma powstać na dwóch działkach położonych przy ulicy Cegielskiego, po sąsiedztwie z zakładem karnym

FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK/DAWID JASKIEWICZ

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

Zamów prenumeratę

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

Broniarz: Nauczyciele nie mają wsparcia, są przepracowani i wciąż za nisko wynagradzani

Danuta Starzyńska-Rosiecka
Rozmowa

ze **Sławomirem Broniarzem** prezesem Związku Nauczycielstwa Polskiego

Jak ocenia pan dziś stan polskiej edukacji?

Edukacja przeżywa bardzo trudny czas. Wiąże się to z dużymi niepokojami, które źródło mają w polityce: w toczących się wojnach, konfliktach. Niepokój dotyczy też miejsc pracy nauczycieli w kontekście narastającego kryzysu demograficznego. Obawy wiążą się również ze sztuczną inteligencją, z tym, jak będzie wyglądało wychowanie i kształcenie, gdy sztuczna inteligencja będzie dominować w przestrzeni. Niepokojący jest też brak poprawnych relacji z rodzicami, co sygnalizuje wielu nauczycieli.

Edukacja traci w oczach wielu młodych ludzi walor backgroundu intelektualnego, a bez rzetelnej edukacji młodzi łatwo mogą stać się przedmiotem manipulacji. Edukacja nie nadąża też dziś za tempem zmian.

Zmiany społeczne i polityczne zachodzą na przestrzeni tygodni, podczas gdy kiedyś zajmowały lata. Pojawia się pytanie: czy szkoła powinna galopować za nimi, uczestniczyć w tym wysiłku? Moim zdaniem edukacja nie taką rolę powinna odgrywać. Szkoła powinna być stabilna. Powinna dawać uczniom poczucie stabilności.

Jest stabilna, daje uczniom takie poczucie? „Diagnoza Młodzieży” pokazała, że dla 70 proc. uczniów środowisko szkolne stanowi źródło codziennego stresu, a Fundacja Twarze Depresji mówi o tym, że na telefon zaufania dzwoni coraz więcej nauczycieli.

Jestem przerażony obrazem, jaki wyłania się z „Diagnozy”: niemal połowa nastolatków ma skrajnie niską samoocenę, a objawy depresyjne dotyczą ok. 40 proc. uczniów szkół ponadpodstawowych. Narastają zachowania autodestrukcyjne. Te wyniki to na-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Sławomir Broniarz: - Zarobki nauczycieli, należące do najniższych. Jeżeli nauczyciel chce zarobić więcej, to pracuje niekiedy na dwóch etatach

sza społeczna porażka. Widzimy te liczby i co? Nauczyciele są pozostawieni sami sobie z problemami uczniów.

I stąd ten rozdzwoniony telefonu zaufania?

Tak, między innymi. Nauczyciele wykonują zawód, który wiąże się z dużym zaangażowaniem emocjonalnym. ZNP coraz częściej otrzymuje sygnały o depresji i prośby o dofinansowanie leczenia. Przeprowadzamy właśnie ogólnopolskie badanie dotyczące dobrostanu i wypalenia zawodowego nauczycieli i nauczycielek, by poznać skalę problemu. W tym całym chaosie społecznym, w którym uczestniczymy, szkoła została sama. Nie mamy wsparcia, poza werbalnym.

Mimo ogromnych chęci pomocy uczniom, skala problemów jest tak duża, że nauczyciele nie są w stanie ich wszystkich rozwiązać, tym bardziej, że szkoły nie dostały dodatkowego wsparcia w postaci psychologów, terapeutów, czy osób zajmujących się resocjalizacją. A i tacy specjaliści są potrzebni. Pozwolę sobie na porównanie: jesteśmy przygotowani na to, że będzie deszcz, będzie burza - nosimy parasole. Nikt jednak nie jest przygotowany na tornado czy powódzie. Wiemy, jak powinni zachowywać się

uczniowie, jak powinni zachowywać się nauczyciele, czego mamy prawo oczekiwać od rządzących, od rodziców. Mamy schematy, tylko że one nie działają.

Czego nauczyciele powinni oczekiwać od rządzących?

Jasnego zdefiniowania, czym jest szkoła, jakie stawiane są wobec niej oczekiwania, bo dzisiaj nauczyciel ma być jednocześnie psychologiem, pedagogiem i terapeutą. Szkoła to instytucja działająca w długim cyklu edukacyjnym, od I klasy do matury - to kilkanaście lat. Nie możemy być zaskakiwani częstymi zmianami. Powinny być one wydiskutowane i wypracowane ze środowiskiem. Nie mogą być podejmowane ad hoc. Edukacja jest najważniejszą dziedziną życia społecznego - obok bezpieczeństwa i zdrowia. Ma pełne prawo liczyć na wsparcie społeczeństwa, wsparcie posłów i senatorów, prezydentów miast, burmistrzów, wójtów. Szkoła powinna być traktowana jak oczko w głowie. Edukacja w Polsce może być najlepsza, nauczyciele są gotowi, tylko władza musi stworzyć nauczycielom warunki do tego, by mogli skupić się na tym, do czego zostali powołani, a nie na tysiącu spraw, którymi są zasypywani.

A czego nauczyciele mogą oczekiwać od społeczeństwa, od rodziców?

Są rodzice, którzy nie pozostają biernymi obserwatorami życia szkolnego i aktywnie włączają się w proces edukacyjny swoich dzieci. Są jednak i tacy, którzy uważają, że nauczyciel ma nie tylko nauczyć ich dziecko, ale też wychować je, rozstrzygnąć konflikty rodzinne czy rówieśnicze toczące się poza szkołą, i oczywiście pamiętać, że to rodzic zawsze ma rację. Mamy coraz większą grupę rodziców walczących o lepsze oceny swoich dzieci.

Co się stało, że tak zmienił się stosunek rodziców do szkoły?

Może mają coraz mniej czasu na to, żeby opiekować się własnymi dziećmi, są zapracowani, zagonieni. Przypominę, że Polska w Europie jest krajem, który ma najwyższy wymiar czasu pracy w skali miesiąca i roku. Polacy pracują ciężko w pogoni za dobrobytem, co odbiera czas i możliwość opieki nad dzieckiem.

Rodzice są przepracowani. O nauczycielach można powiedzieć to samo.

Nie ulega wątpliwości, że nauczyciele są przepracowani. Zarobki nauczycieli, o czym wszyscy wiemy, należą do najniższych. Jeżeli nauczyciel chce zarobić więcej, to pracuje niekiedy na dwóch etatach. Czasami nie jest to jego wybór - jest przymuszony do tego sytuacją organizacyjną szkoły - brakuje nauczycieli i ktoś musi tę lukę wypełnić. Latem jest mowa o wielu wolnych etatach w szkołach, a jesienią jakos dyrektorzy spinają grafiki, by wszyscy uczniowie mieli lekcje. To jest możliwe tylko dlatego, że wielu nauczycieli bierze dodatkowe godziny. MEN niedawno samo przyznało, że w skali tygodnia do zagospodarowania są ponad dwa miliony godzin. To oznacza, że brakuje kilkunastu tysięcy nauczycieli. Braki kadrowe odbijają się jednak na jakości edukacji.

Jednocześnie coraz częściej mówi się o katastrofie demograficznej, o tym, że rodzi się coraz mniej dzieci, że niedługo będziemy mieli nie za mało, ale za dużo nauczycieli.

Perspektywa kroczącego niżej demograficznego nakłada na rządzących obowiązek myślenia, co robić z nauczycielami w perspektywie kilku, kilkunastu lat. Potrzebna jest strategia i synergia działań między resortem edukacji, resortem nauki i uczelniami wyższymi, szanując ich autonomię, aby proces przygotowania zawodowego nauczycieli uwzględniał te tendencje.

Od wielu lat mówimy, że trzeba tak kształcić przyszłych nauczycieli, by ten sam nauczyciel mógł uczyć kilku przedmiotów, np. chemii i biologii. Już teraz są nauczyciele przedmiotowcy, którzy po to, by mieć pensum, uczą w kilku szkołach w mieście; za kilka lat będą szukać kilku szkół w powiecie.

Mówi pan, że trzeba inaczej kształcić przyszłych nauczycieli, tylko że chętnych do tego zawodu wśród młodych jest niewiele. Średni wiek polskiego nauczyciela cały czas rośnie.

Dzisiaj statystyczny polski nauczyciel, a właściwie polska nauczycielka, ma 47 lat. Młodzi ludzie, planując swoją przyszłość, sprawdzają realia. A te są takie, że młody człowiek po studiach, zostając nauczycielem, będzie zarabiał na poziomie płacy minimalnej. To nie jest zachęta do podjęcia tego zawodu, tym bardziej, że oczekiwania wobec niego i stawiane mu wymagania ciągle w społeczeństwie rosną. Czy możemy mieć pretensje do młodych, że nie decydują się na niskopłatną, bardzo odpowiedzialną pracę w oświacie, tylko wybierają dla siebie inną drogę?

Edukacja potrzebuje młodych ludzi. Mamy jednych z najstarszych nauczycieli w Europie. Mamy lukę pokoleniową w środowisku edukacyjnym, dlatego państwo musi stworzyć nauczycielom lepsze warunki pracy. Ta grupa zawodowa musi być pewna bezpieczeństwa finansowego, zawodowego, socjalnego. Bez tego młodzi ludzie nie będą chcieli przyjąć do pracy do szkoły, mimo że zawód nauczyciela jest najpiękniejszym zawodem na świecie.

Trzeba przywrócić bezpieczeństwo i szacunek temu zawodowi, czyli odbudować prestiż zawodu nauczyciela. Skoro chcemy, by społeczeństwo zaczęło cenić nauczycieli, to musi zacząć ich cenić państwo. Musi pokazać, że ktoś, kto uczy nasze dzieci, jest przez państwo rzeczywi-

ście ceniony, a to wiąże się z wysokością wynagrodzenia. Nie zbudujemy pozycji nauczyciela jako najważniejszego zawodu, proponując mu niskie wynagrodzenie.

Dwa lata temu była duża podwyżka - o 30-33 proc., w ubiegłym roku o 5 proc., w tym roku o 3 proc. Chcecie więcej? Budżet ma ograniczenia.

Podwyżka tej wysokości dwa lata temu była konieczna, by uchronić nauczycieli jako grupę zawodową przed upadkiem. Nauczyciel początkujący bez niej zarabiał mniej niż wynosiła płaca minimalna, dostawał dodatek wyrównawczy. Teraz zarabia niewiele więcej niż płaca minimalna. Jeżeli politycy chcą, by edukacja była najlepsza z możliwych, to muszą uczynić to, na co zasługuje - musi być dofinansowana. Płace nauczycieli muszą być wyższe. Muszą się poprawić warunki życia i pracy nauczycieli. Tylko wtedy do szkoły przyjdą najlepsi z najlepszych. Nauczyciel musi mieć godne warunki płacy i pracy, by móc się jej w pełni poświęcić. Nie może być tak, że godzinami ponadwymiarowymi lata się grafik w szkole, że nauczyciel pędzi z jednej szkoły do drugiej. Dlatego proponujemy powiązanie pensji nauczycieli z przeciętnym wynagrodzeniem w kraju - nasza obywatelska inicjatywa czeka w Sejmie na procedowanie. Jeżeli chcemy w szkole najlepszych z najlepszych nauczycieli, to powinni oni ze swojej pensji w jednej szkole móc utrzymać siebie i swoją rodzinę. Nauczyciele muszą mieć czas, by przygotować się do lekcji i dokształcać się. Szkoła potrzebuje stabilności. Ta stabilność powinna wynikać z faktu, że wiemy, czego od edukacji wymagamy, jakie stawiamy jej wymagania, wiemy, jakie należy podjąć działania, by te wymagania były spełnione na jak najwyższym poziomie, i te działania muszą być podejmowane. (PAP)

nasz REGION

Piotr
Polechoński



KOSZALIN: ILU NAS JEST, ILU NAS BĘDZIE?

Ilu nas jest, ilu nas będzie? - takie pytanie zadaliśmy w koszański przestrzeni publicznej kilka tygodni temu. Po co? Aby zatrzymać się choć na chwilę w tej naszej pędzącej codzienności, wyłuskać z tysięcy informacji napływających z kraju i ze świata tych kilka refleksji, które dotyczą tylko nas i naszego miasta. Tych, które naszym zdaniem są kluczowe dla rozwoju Koszalina i analizy najważniejszego fundamentu dla lokalnej jakości życia - kondycji koszańskiej demografii. Bo nasza demografia niepokoi i to zarówno ze względu na to ilu nas jest jak i ilu nas będzie. Niby wszyscy wiemy, że jest nas w Koszalinie coraz mniej, ale ludzka natura jest tak skonstruowana, że do wszystkiego jesteśmy się w stanie przyzwyczaić, również do tej wiedzy i przejść nad tym do porządku dziennego. Dopiero jak w ramach naszej akcji opublikowaliśmy dane o tym,

KOSZALIN

W sobotę 18 kwietnia park handlowy BIG Koszalin zaprasza do „Miasteczka Ruchu Drogowego dla Dzieci”, gdzie najmłodszy poznają zasady bezpiecznego poruszania się po drodze w praktyce. Od 12 do 18 na parking powstanie miasteczko ruchu drogowego z wyznaczonymi ulicami, przejściami dla pieszych, skrzyżowaniami i znakami. To przestrzeń odwzorująca realne sytuacje, w której dzieci uczą się poprzez zabawę.



FOT. GOOGLE STREET VIEW

że współcześnie w Koszalinie rodzi się rocznie blisko trzykrotnie mniej dzieci niż w tym samym czasie osób umiera, dopiero jak podaliśmy, że na koniec 2009 roku zameldowanych Koszalinian było 108 tysięcy, a na dzień 22 marca bieżącego roku już tylko 95 tysięcy - dopiero wtedy zadziałało to naszą wspólną, koszańską wyobraźnię.

Zadziałało tak bardzo, że debata, którą zaproponowaliśmy na łamach „Głosu”, przeszła nasze najśmielsze oczekiwania, a odzew był ogromny. Opinie, przemyślenia, refleksje, analizy i recepty na przyszłość - od pierwszego dnia dyskusja wokół koszańskiej demografii toczy się z wielką siłą i z równie dużymi emocjami. Dyskutują samorządowcy, naukowcy, a przede wszystkim głos licznie zabierają zwykli mieszkańcy Koszalina. Nie ma dnia, aby ktoś do nas nie zadzwonił, nie wysłał maila, odebraliśmy nawet kilka tradycyjnych listów wysłanych pocztą.

Wniosków, jakie z tego płyną jest kilka, ale jeden wydaje się być najważniejszy: ludziom bardzo zależy na tym mieście i ko-

szalińska tożsamość - o której tyle się mówi - to nie jest teoria, to już jest fakt. Koszalinianie nie są obojętni wobec swojej małej ojczyzny, żyją jej teraźniejszością, myślą o tym, co będzie dalej. A pod tą troską mocno wyczuwalne jest też coś jeszcze: energia, aby walczyć o przyszłość Koszalina. Niech tylko ktoś mądrze pokaże kierunek dla tej walki, to Koszalinianie walczyć będą. Z determinacją i wiarą w to, że Koszalin jest tego wart.

Co warto zauważyć, bardzo często w opinii, które opublikowaliśmy, bije rozczarowanie koszańską rzeczywistością. Wielu z naszych Czytelników źródło problemu z demografią widzi w tym, że Koszalin według nich od dawna zawodzi na wielu poziomach. Że od lat nie przyciąga do siebie tak jak przyciągać powinien, że nie oferuje tyle, ile miasto tej klasy swoim mieszkańcom oferować by mogło. Czy mają rację? To jest temat na głębsze analizy, ale mam nadzieję, że ci wszyscy, którzy mają realny wpływ na to, jaki nasz Koszalin jest i jaki będzie wezmą je do serca i przeanalizują. Bo nawet jeśli twarde liczby i dane pokazują co innego, to nie mniej ważne od prawdziwej kondycji miasta jest to, jak jest ono odbierane i postrzegane, zarówno przez jego mieszkańców jak i świat z zewnątrz. A szczególnie ważne jest dla tych, którzy zastanawiają się, czy z Koszalina nie wyjechać lub przyjechać tu i zostać.

My ze swej strony dziękujemy za każdy głos, za każdą chwilę poświęconą, aby włączyć się w naszą akcję. I prosimy o jeszcze. Bo w żadnej mierze debaty o koszańskiej demografii nie kończymy. Chcemy dalej dyskutować i do tej dyskusji zapraszamy. Będziemy Wasze opinie publikować, pytać w Waszym imieniu ludzi, którzy pomogą nam zrozumieć demograficzną rzeczywistość. Pokażmy wszyscy razem, że Koszalin jest dla nas ważny. To jaki jest teraz i jaki będzie w przyszłości.

Plaga pożarów w powiecie sławieńskim

Tomasz Turczyn
Region

Pożary traw, nieużytków rolnych trawia powiat sławieński. Tylko w Ostrowcu na przełomie marca i kwietnia były trzy takie zdarzenia. W gminie Malechowo mówi się o podpaleniach.

- Wypalanie traw, nieużytków rolnych to skrajna głupota. Ogromne zagrożenie dla ludzi i zwierząt - ocenia Tadeusz Lewandowski, nadleśniczy Nad-

leśnictwa Sławno. - Ubiegły rok był o tyle specyficzny, że sprzyjał wzrostowi traw. Teraz mamy ich bardzo dużo i są wysuszone. To bardzo duże zagrożenie jeśli zajmą się ogniem. W Polsce mieliśmy przypadki, że w takich pożarach ginęli ludzie. Jestem bardzo zaniepokojony, szczególnie, sytuacją w gminie Malechowo. W krótkim odstępie czasu były trzy pożary traw w okolicy Ostrowca, a w tym ostatni w poniedziałek - 13 kwietnia. Wcześniej była próba podpale-

nia traw w okolicy Niemicy. Podpalenia, bo - w miejscu pojawienia się ognia - były pokładane kupki patyków i stąd wszystko się zaczęło.

- Blisko Ostrowca płonęło pół hektara traw, krzaków i trocin - informuje st. kpt. Piotr Grudzień z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sławnie. - Z ogniem walczyły dwa zastępy strażackie ze Sławna i OSP Malechowo.

- Sporo jest tego typu zgłoszeń. Apelujemy o rozsądek, ostrożność. Jest sucho i każda

iskra może spowodować ogromne zagrożenie - przestrzega st. kpt. Piotr Grudzień.

Akcja gaśnicza w Ostrowcu nie była jedyną tego typu. W miniony poniedziałek w powiecie sławieńskim w okolicy Starego Jarosławia płonęły trawy i przeniosły się na leśne poszycie. Na szczęście OSP Krupy i OSP Stary Jarosław w porę opanowały sytuację.

Pożar drzewa zanotowano w Lejkowie i tutaj ogień nie rozprzestrzenił się dalej. Ugasiło go OSP Sulechowo. ©©



FOT. TOMASZ TURCZYN

Wypalanie traw, nieużytków rolnych to skrajnie zła praktyka - podkreślają specjaliści

REKLAMA

0011488430



FOO FIGHTERS

TAKE COVER TOUR 2026

ROYEL OTIS

And

OTOBOKE BEAVER

15 CZERWCA

WARSZAWA, PGE NARODOWY

ANTYRADIO

BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL

LIVE NATION

Prezydent Koszalina: Inicjatywa starosty ma charakter jednostronny

Piotr Polechoński
Koszalin

W poniedziałek koszaliński starosta i kilkoro samorządowców opublikowało List Otwarty, w którym skrytykowały prezydenta Koszalina za brak podpisu pod porozumieniem w sprawie organizacji nowych linii autobusowych na terenie powiatu. We wtorek swoje oświadczenie opublikował Tomasz Sobieraj.

Chodzi o realizację projektu, w ramach którego na terenie powiatu koszalińskiego powstaną nowe połączenia autobusowe (stać się tak ma m.in. dzięki przyznaniu dofinansowania od wojewody zachodniopomorskiego). Umowę z powiatem koszalińskim w tej sprawie podpisało pięć gmin: Będzino, Biesiekierz, Manowo, Świeszyno i Sianów).

Teraz przedstawiciele starostwa i gmin podnieśli alarm w tej sprawie publikując w poniedziałek List Otwarty zaadresowany do Tomasza Sobieraja, prezydenta Koszalina. Powód? Brak prezydenckiego podpisu pod porozumieniem w sprawie organizacji nowych linii autobusowych. Według nich porozumienie to jest niezbędne dla ich uruchomienia.

We wtorek swoje oświadczenie opublikował prezydent Tomasz Sobieraj. Oto jego treść.

„W połowie 2025 roku, w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych, zaproponowałem zawarcie porozumienia obejmującego Koszalin i powiat koszaliński, którego celem było stworzenie spójnego systemu transportu w naszym subregionie. Propozycja ta, ku mojemu ubolewaniu, nie została przyjęta.

Obecna inicjatywa przedstawiona przez Starostę ma charak-

ter jednostronny i nie uwzględnia w wystarczającym stopniu interesów mieszkańców Koszalina. Chcę również podkreślić, że w styczniu br. sześciu lokalnych przewoźników zwróciło się z wnioskiem o analizę sytuacji oraz podjęcie działań zapobiegających ewentualnym naruszeniom zasad równego traktowania potencjalnych dostawców przewozów. W związku z tym sprawa została przeze mnie skierowana do Rady Gospodarczej w celu jej dodatkowej analizy i wypracowania możliwie najlepszych rozwiązań.

Moim celem jest zapewnienie właściwego, bezpiecznego i zgodnego z prawem przygotowania. Od początku wskazywałem na konieczność wypracowania rzetelnego porozumienia między samorządami. Przez wiele miesięcy jego zapisy były analizowane wspólnie przez pracowników wydziałów Urzędu Miejskiego oraz Starostwa.

W obecnym kształcie dokument budzi poważne wątpliwości formalno-prawne, które uniemożliwiają jego podpisanie. Stwarza ryzyko dla stabilności funkcjonowania komunikacji miejskiej w Koszalinie. Jednakże brak podpisu ze strony miasta nie wstrzymuje realizacji przedsięwzięcia, ponieważ powiat ma możliwość samodzielnego organizowania przewozów i uruchamiania nowych linii.

Deklaruję gotowość do dalszego dialogu i zapraszam Starostę do wspólnego wypracowania polityki transportowej dla miasta i powiatu. Powinna ona obejmować m.in. zasady kształtowania cen biletów, spójności i wzajemne uzupełnianie się sieci połączeń, reguły korzystania z infrastruktury miejskiej oraz zasady kształtowania relacji obu samorządów z przewoźnikami”.

**Tomasz Sobieraj,
Prezydent Koszalina.**

Gorąca dyskusja wokół pasa zieleni na ulicy Zwycięstwa

Jakub Roszkowski
Koszalin

Koszaliński radny Błażej Papiernik wywołał tuż przed weekendem gorącą dyskusję w mieście. Poszło o modernizację ulicy Zwycięstwa w centrum Koszalina. Według niego nasadzenia zieleni w pasie przedzielającym jezdnię, skutecznie uniemożliwiły przejazd przez Śródmieście służbom ratunkowym.

- Na nowej ul. Zwycięstwa miał być zielony pas awaryjny z możliwością przejazdu karetki, a tymczasem zostały na nim zasadzone krzewy i drzewa - pokazuje Błażej Papiernik, radny PSL, w koszalińskiej radzie miejskiej w opozycji.

- Czy taki był zamysł od początku? - pyta radny, powątpiewając.

- Byliśmy publicznie informowani o innych planach. Uważam, że w sytuacji zwężonej ul. Zwycięstwa do jednego pasa w obu kierunkach, środkowy pas powinien służyć celom awaryjnym. Nasadzenia całkowicie ten cel wykluczają.

Spostrzeżenie Papiernika spotkało się z ogromnym odzewem innych samorządowców, działaczy politycznych, a także mieszkańców, kierowców z Koszalina.

- Ulica Zwycięstwa wygląda teraz jak ścieżka rowerowa. Nie ma to nic wspólnego z przepustowością, płynną i bezpieczną jazdą samochodem. Nie wspominając już o autach o dużych gabarytach. Strach pomyśleć jak będą poruszały się pojazdy uprzywilejowane - komentują jedni.

- Kto zaakceptował tak bezradniejszy projekt? Zmarnowane pieniądze - dodają.



Pas zieleni na ulicy Zwycięstwa wywołał sporą dyskusję w mediach społecznościowych

- W Szczecinie i wielu innych dużych miastach również są tak zrobione ulice. I sprawdzają się w użytku. Pan Papiernik reprezentuje byłego prezydenta, który to zabetonował Koszalin. Bardzo dobrze wygląda pas zieleni na ul. Zwycięstwa, poprzednik wycinał drzewa, a obecny robi nasadzenia - mówią drudzy.

- Pan prezydent Koszalina twierdził, że dla karetek będzie przeznaczony środkowy pas - przypomina radny Błażej Papiernik.

- Tymczasem teraz okazuje się, że karetka tędy nie pojedzie. Kto więc wprowadził nas w błąd? - pyta radny. - Tu chodzi o kwestię zaufania. Jeśli mówi się jedno, a robi drugie, to niestety, ale zaufanie do miasta spada. A tak się właśnie stało.

Wyjaśnienia z ratusza są obszerne.

- Przebudowywany odcinek ul. Zwycięstwa został zaprojekt-

owany w sposób, który nie ogranicza przejazdu żadnych pojazdów, w tym również uprzywilejowanych, takich jak karetka - czytamy.

- Choć pierwszy zrealizowany fragment ma nieco szerszy przekrój, docelowo kolejny odcinek w kierunku dworca PKP będzie miał formę wionerfu (koncepcja urbanistyczna ulicę w bezpieczną przestrzeń publiczną, łączącą funkcje piesze, rowerowe i samochodowe. Priorytet mają piesi - dop. red.), z krawężnikami wtopionymi w poziom jezdni. Oznacza to brak fizycznych barier dla ruchu.

Dalej czytamy, że „dojazd do szpitala przy ul. Chałubińskiego nie jest uzależniony od przejazdu ul. Zwycięstwa. Główne trasy prowadzą od strony ul. Piłsudskiego, Chałubińskiego oraz Jedności, a podstawowe warianty przejazdu karetek, również od strony ul. Monte Cassino przez Piastowską, całkowicie omijają przebudowany odcinek.

W praktyce oznacza to, że znaczenie ul. Zwycięstwa w obsłudze ruchu dojazdowego do szpitala jest marginalne”.

„Należy podkreślić, że przez ponad rok obowiązywania tymczasowej organizacji ruchu, kiedy fragment ulicy Zwycięstwa był zamknięty, do Zarządu Dróg i Transportu nie wpłynęło ani jedno zgłoszenie o problemach z dojazdem służb ratunkowych. To najlepszy dowód, że obawy w tym zakresie nie znajdują potwierdzenia w rzeczywistości. Ale również od strony technicznej nie ma przeszkód dla przejazdu karetek.

Nawet w sytuacji konieczności najechania na krawężnik (o wysokości 8-10 cm) czy fragment chodnika, ambulans może bezpiecznie kontynuować jazdę. Pojazdy uprzywilejowane są przystosowane do znacznie trudniejszych warunków terenowych, a nawierzchnia chodników została zaprojektowana tak, żeby wytrzymać obciążenie pojazdów komunikalnych, tym samym także karetek”.

0011509219

Serdeczne podziękowania
Rodzinie, Przyjaciołom, Sąsiadom
oraz Wszystkim, którzy uczestniczyli
w ostatniej drodze mojej
Kochanej Córki

śTp

**Katarzyny
Andrzejczuk**

za okazaną pomoc i wsparcie
składa pogrążona w smutku

mama

0011509336

Koledze Piotrowi Arnoldowi
wyrazi szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
Zarząd i Pracownicy
z Miejskiej Energetyki Ciepłej Spółka z o.o. w Koszalinie

0011509568

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 kwietnia 2026 roku
odeszła od nas Kochana Żona, Mama, Babcia i Siostra

śp. Wiesława Kaliszczak

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się
16 kwietnia 2026 roku o godzinie 13.00 w kaplicy
na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

KRÓTKO

KOSZALIN 100 tysięcy zł dla szpitala od Powiatu Koszalińskiego

Pieniądze zostaną przekazane dla Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie na podstawie umowy, która została zawarta między starostą koszalińskim, a marszałkiem województwa (w imieniu marszałka umowę podpisał wicemarszałek Jakub Kowalik).

100 tys. złotych szpital za-inwestuje w dwa urządzenia. Jedno to będzie analizator składu ciała, który będzie wykorzystany na Oddziale

Wewnętrznym, szpital kupi też nowoczesną diatermię chirurgiczną niezbędną do pracy chirurgów z Pododdziału Chirurgii Naczyniowej.

Powiat Koszaliński po raz kolejny wsparł Szpital Wojewódzki w Koszalinie. Przypomnijmy, w minionym roku Starostwo również przekazało 100 tys. zł, za które - po dołożeniu przez szpital 40 tys. zł - udało się kupić nowoczesny aparat USG dla Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii Dorosłych
Joanna Boron

Tajemniczy przemytnik i rosyjski kontrwywiad. Czy chodzi o ORP „Orzeł”?

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzyński@polskapress.pl

Rosjanie twierdzą, że powstrzymali przemyt części do okrętów podwodnych. Czy chodzi o ORP „Orzeł”, jedyny okręt podwodny typu „Kilo” w NATO?

Rosyjski wywiad FSB twierdzi, że udaremnił przemyt części niezbędnych do remontu okrętu podwodnego, takiego samego typu jak nasz ORP „Orzeł”. Tę posowiecką jednostkę Marynarka Wojenna RP użytkuje od lat 80 XX w. Okręt jesienią zeszłego roku musiał ponownie trafić do stoczni.

ORP „Orzeł”, jedyny obecnie polski okręt podwodny, jest już jednostką bliską zużycia. W dodatku przesładuje go pech. Okręt ten, produkcji ZSRR (w kodzie NATO nosi oznaczenie „Kilo”) wszedł do służby w polskiej MW pod koniec lat 80. XX w. (zwodowano do w 1985 r.). W drugiej połowie lat 90 XX w. ORP „Orzeł” brał udział w licznych ćwiczeniach NATO, odbywał też wiele



Na początku drugiej dekady lat dwutysięcznych ORP „Orzeł” zaczął częściej bywać w stoczni, niż na morzu

rejsów ćwiczebnych, m.in. szlakiem swojego słynnego imiennika, który we wrześniu 1939 r. wyrwał się z Bałtyku i dotarł do Wielkiej Brytanii. Jednak na początku drugiej dekady lat dwutysięcznych ORP „Orzeł”, który czterokrotnie zdobywał tytuły najlepszego okrętu bojowego MWRP, zaczął częściej bywać w stoczni, niż na morzu.

Początkiem pechowych zdarzeń był krótki remont zbiorników balastowych w roku 2013. „Orzeł” zderzył się z dokiem, wybuchł na nim pożar. Remontowano go z krót-

kimi przerwami, kiedy mógł służyć, aż do roku 2023. Ostatni remont był kompleksowy.

Zrealizowano całą serię napraw kluczowych elementów konstrukcji: remont kadłuba, remont zbiorników wysokiego ciśnienia, zbiorników balastowych, paliwowych, hydrauliki sterowej i ogólnokrętowej oraz systemu wydechu spalin. Latem 2023 r. odbył pierwsze rejsy, nawodne, po fазie napraw. Potem modernizacji poddano peryskop jednostki oraz maszt systemu antenowego. To właśnie po tych naprawach

okręt przechodził kolejne testy na morzu, tym razem w zanurzeniu. Przywrócenie jednostki do sprawności miało (wg portalu Gospodarka Morska) kosztować 653 tys. euro.

Pod koniec listopada 2025 r. ORP „Orzeł” miał uatrakcyjnić obchody Święta Marynarki Wojennej w Świnoujściu. Wyszedł z Gdyni, wkrótce jednak musiał przerwać rejs i zawrócić do portu. Przyczyną była awaria silnika. ORP „Orzeł” czeka kolejna naprawa.

Okręty podwodne projektu 877 (kod NATO: „Kilo”) to seria

wielozadaniowych jednostek podwodnych z napędem spalinowo-elektrycznym. Stanowiły zmodernizowaną wersję eksportowego okrętu podwodnego projektu 877EKM Paltus. Służyły m.in. w Algierii, Wietnamie, Rumunii, Indiach.

Polska jako jedyny kraj NATO dysponuje okrętem podwodnym tego projektu, który oficjalnie pozostaje w czynnej służbie.

Z powodu trudności z dostępem do oryginalnych części z Rosji, która od lat jest państwem niemal wrogim, od dawna poszukiwane były alternatywne źródła podzespołów dla „Orła”. Szukano ich m.in. w krajach byłego bloku wschodniego, które posiadały podobne jednostki lub próbowały je naprawiać.

Teraz rosyjskie media informują o próbie przemytu części zamiennych okrętu podwodnego.

- Sprawca usiłował przekazać części służące do naprawy silnika diesla-generatora, głównego układu napędowego

okrętów podwodnych projektu 877, przedstawicielowi innego kraju - można przeczytać w rosyjskim serwisie paluba.media.

Rosyjskie media powołują się w tej sprawie na informację od FSB - rosyjskiego wywiadu (następca KGB).

- Dyrekcja dla Petersburga i Obwodu Leningradzkiego FSB miała aresztować winnego, wszczęto postępowanie karne w sprawie nielegalnego eksportu technologii, broni i sprzętu wojskowego. Trwają prace śledcze i operacyjno-poszukiwawcze - informuje agencja RIA Novosti.

Podzespoły, o których informują rosyjskie media mogłyby pasować do mechanizmów ORP „Orzeł”. Do doniesień tych należy jednak podchodzić z dużą ostrożnością. Niewykluczone, że może chodzić o próbę prowokacji. Nie jedynie w ramach hybrydowych działań prowadzonych przez Federację Rosyjską wobec Polski i krajów Wschodniej Flanki NATO.

AUTOREKLAMA

0011507113



drzewko za surowce wtórne

PRZYNIĘŚ 2 KG MAKULATURY, A OTRZYMASZ SADZONKĘ DRZEWKA

18 KWIETNIA | SOBOTA
godz. 11.00-14.00
GŁÓWNE WEJŚCIE FORUM KOSZALIN

Warsztaty plastyczne dla dzieci wewnątrz Forum Koszalin (przy Media Markt)

AUTOREKLAMA

0111498023

PIĘG nadmorski

ORGANIZATOR: GŁOS KOSZALIŃSKI, GK 24.pl

2 MAJA 2026 start 12.00

Trasa biegu - 10 km
start: Stadion w Gąskach
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Trasa Nordic Walking - 5 km
start: Pleśna
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Trasa Bieg na Piątkę - 5 km
start: Pleśna
meta: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Biegi dziecięce
miejsce: Amfiteatr w Ustroniu Morskim

Bieg Malucha (do 6 lat)
dystans 100 metrów

Bieg Średniaka (7-10 lat)
dystans 300 metrów

Bieg Starszaka (11-15 lat)
dystans 800 metrów

WIĘCEJ INFORMACJI



ORGANIZATOR: GŁOS KOSZALIŃSKI, GK 24.pl

PARTNER GŁÓWNY: FORUM KOSZALIN

PARTNERZY: castorama, NADLEŚNICTWO KARNIESZEWICE

PARTNER WSPIERAJĄCY: PGK KOSZALIN

PARTNERZY STRATEGICZNI: GMINA MIELNO, GMINA USTRONIE MORSKIE, GMINA BĘDZINO

PARTNERZY: Pomorski Bank Spółdzielczy w Świdwinie, GRUPA MOJSIUK

PARTNERZY WSPIERAJĄCY: HOTEL SKAL, HELIOS, POLCYN

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w To-

kię kwestię dużej nierównowagi w wymianie handlowej z Japonią. - Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo - powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu



Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiar Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło we wtorek po południu sprzed bramy obozowej z napisem „Arbeit macht frei” w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z miesz-

kań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności - łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak - jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie - metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. - Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji - zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.



Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderki Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych” - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska,



Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?

była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojdzie ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma

ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk,

powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu”.

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą. PAP

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur
Węgry

Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże”.

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnich wyborów i odsunięciu od władzy

rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.

- Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gier, by od-

wracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie - podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże”. Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego ocenie „wiążą pana premiera Ma-

gyara”. Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które - jak dodał Ziobro - są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku”.

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o imieniu O. K. i był uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce” – poinformo-

wano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły”.

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

– Wszedł (do szkoły) - PAP i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim - powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP



– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo” poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo” stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu - powiedział brytyjski dziennik „Guardian”.

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (Internat-

tional Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International” - podkreśliła HRW. PAP

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem. Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.

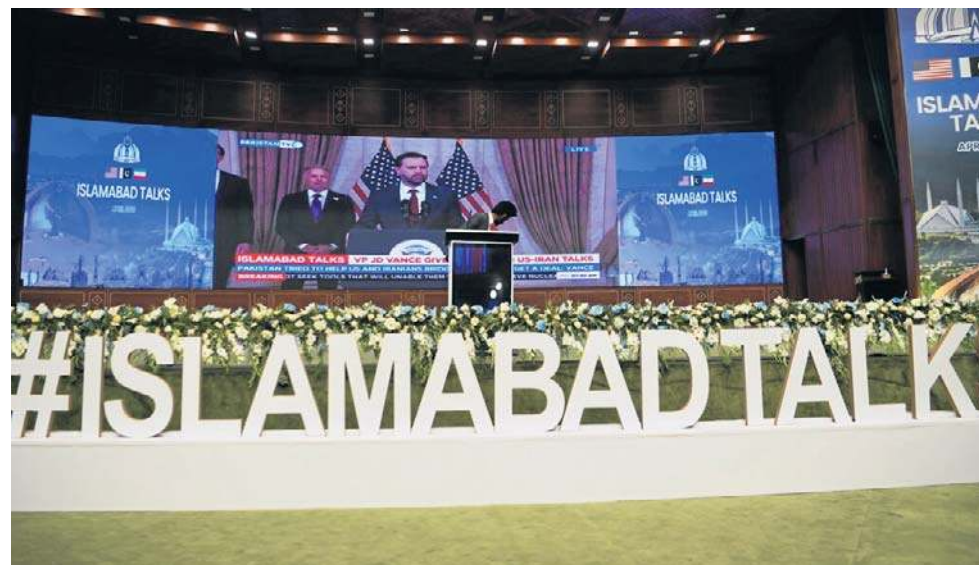
Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne - podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”.

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu”, a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to



Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”

„może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów”. USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić

Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami

może pozwolić - przypomniała stacja CNBC.

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji”.

Iran - jak oświadczył wiceprezydent - miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. - Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia - zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi”. PAP

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyj-



Estonia wydała przez granicę jednego z agentów Rosji

skich. - Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich - zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych - powie-

dział szef estońskiego kontrwywiadu.

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. - W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu - powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się

w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydanych przez Estonię osób figuruje hieronim (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilij (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaaniem rozłamu i propagandą historyczną.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy do-

tyczą preparatów stosowanych przewlekle. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?



FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła nie-



Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

pożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalnej zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepiwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym niezżytym żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charak-

terystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

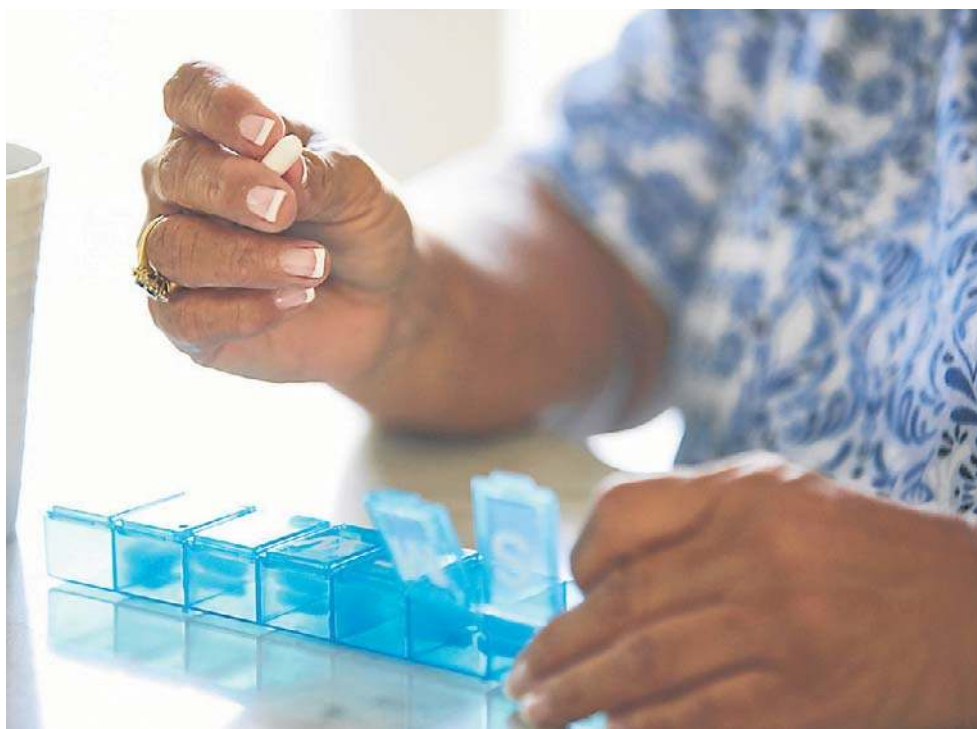
Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 - leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył - objawy

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.



Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawniającym do dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów - bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

Dabigatran Eteksylan Stada

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

Daxanlo

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna żylnych chorób zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

Mirexan

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

Wasedoc

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperti przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna - dla wielu pacjentów

oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązują nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątrobowokomórkowego - niwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych - pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amiwantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żółtądku.



Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergologa prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2.5.

brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

- Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy - zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2.5, ale już nie z PM10 i ozonem.

- Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2.5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej - dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowane przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

- Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy - podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznymi.

Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku



Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

Nie tylko drzenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona



Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki porażnej”

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

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzi na myśl dłoń, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa - takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodszy.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgo-

wiu” - wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złożeń komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaźnika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe” - mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykineza)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy”)
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty

zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby ‘zamrożenie’ ruchu” - wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy

wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM” - mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement”, czyli „szybkie ruchy gałek ocznych”.

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

- Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny - dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballos-Baumann, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym” wyrazie.



Świadczenie honorowe dla stułatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stułatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zo-

stanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmiennie przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki - ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. - Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie,

aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami - powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przelom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpa-

czynówkowego, czyli pęknięcia naczyń krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich

z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Pi-



cie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilić ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustale-

nia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (MAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają

na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WVA). WVA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WVA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.



Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WVA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid - substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji.

Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę”, co

oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej

w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

- W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy - tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. - Gdy oddziałujemy na nie gorącem, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

- Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne - mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?

Przede wszystkim należy unikać spaleniźny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spaleniźny musi być jasnym sygnałem: tego kawałek lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniźnę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinę. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za zdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 57

Natalia Szroeder

spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroilo się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!” – podpisała fotografie.



Aleksandra Żebrowska

nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam” – napisała.

Dominika Tajner

niosła za dużo
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu” z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała. (GZL) Fot. Paweł Wiśniewski



Opór

Stopklatka, 20:00

Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tawje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

W okowach mrozu

BBC Earth, 21:55

Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

Tower Heist. Zemsta cieciorów

Polsat, 22:50

Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

Noce w Rodanthe

TVN, 22:55

Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

Poziomo:

- 3) ... Notre Dame w stolicy Francji,
- 10) wabiła śpiewem żeglarzy,
- 11) gatunek kaczk jak chłodziarka,
- 12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
- 13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
- 15) lekkie pantofle dla diwy,
- 17) starogreckie naczynie na oliwę,
- 18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
- 20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
- 22) pochyła maszyna prosta,
- 23) wśród mieszkańców Kaukazu,
- 26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
- 28) skrzynia drukarska na czcionki,
- 29) odcinek tekstu biblijnego,
- 32) czasem chodzą po plecach,
- 34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
- 35) wznoszony na czyjąś cześć,
- 36) okienko na poddaszu,
- 37) Sparta to ... Leonidasa.

Pionowo:

- 1) dziecko w pierwszym okresie życia,
- 2) instrument Louisa Armstronga,
- 3) eskimoska łódź z foczych skór,
- 4) gdy temperatura wynosi -40 st. C,
- 5) David, filmowy agent Fox Mulder,
- 6) stan w USA nad Zatoką

1	■	2	■	■	3		4		5		6	■	7	■	8	■	9
10							■		■		■	11					
	■		■	■	12						■		■				
13				14		■		■		■	15			16			
	■		■		■	17						■	■		■	■	
18	19					■		■		■	20					21	
■	■	■		■	22						■	■		■		■	
23			24		25	■		■		■	■	26	27				
■	■		■									■		■	■		■
28														29		30	31
	■	■		■										■		■	
32		33												34			
	■		■	■											■	■	■
35														36			
	■		■	■	37										■	■	■

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

- 7) polski program typu talent show,
- 8) chwila przed wschodem słońca,
- 9) rozpięty na rejach masztu,
- 14) odprowadza deszczówkę z dachu,
- 16) dawniej nazywany fermentem,
- 19) afrykański kraj z Trypolisem,

- 21) miasto wojewódzkie nad Odłą,
- 24) żołnierz lekkiej jazdy,
- 25) osobliwe lub atmosferyczne,
- 27) dymiący kwas siarkowy,
- 28) Donald z kreskówki Disneya,
- 30) grecka bogini Księżycy,
- 31) jednokołowy wózek na budowie,
- 33) fryzura z drobnych loczków,
- 34) oczyszczona lub kaustyczna.

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj poczujesz przypyły energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by skupić się na relacjach i docenić drobne przyjemności. **Baran (21.03 - 19.04)** Czekaj Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.

Byk (20.04 - 20.05)

Twoja intuicja będzie dzisiaj wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by ufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie. **Rak (22.06 - 22.07)** Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

Lew (23.07 - 22.08)

Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała. **Panna (23.08 - 22.09)** Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dzisiaj radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiągnięciu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja determinacja pomoże Ci dzisiaj osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

Co mówi Kodeks pracy o śmierci pracownika? Rodzinie przysługuje tzw. odprawa pośmiertna

oprac. red

Odprawa pośmiertna to jeden z najsłabiej znanych przepisów prawa pracy. Co warto o niej wiedzieć?

Przysługuje ona w razie śmierci pracownika. Musiał on być jednak zatrudniony na umowę o pracę lub pobierać zasiłek z tytułu niezdolności do pracy w wyniku choroby.

W pierwszej kolejności, odprawa pośmiertna przysługuje małżonkowi. Jednak warto pamiętać, że nie należy się ona małżonkowi będącemu w separacji.

Uprawnienia do otrzymania odprawy pośmiertnej posiadają również inni członkowie rodziny. Muszą jednak spełniać warunki wymagane do uzyskania renty rodzinnej (według przepisów o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych). Są to więc dzieci własne lub drugiego małżonka, a także dzieci przysposobione - do 16. roku życia. Jeśli kontynuują naukę to do momentu jej ukończenia, ale nie dłużej jednak niż do 25. roku życia. Jeśli osoby te są całkowicie niezdolne



FOT. GETTY IMAGES

Odprawa pośmiertna bliskim pracownika przysługuje w ściśle określonych sytuacjach

do pracy, nie jest istotne, ile mają lat.

Komu jeszcze przysługuje?

Odprawa pośmiertna przysługuje również dzieciom (tj. wnukom, rodzeństwu oraz innym podopiecznym) przyje-

tym na utrzymanie i wychowanie przed osiągnięciem przez nie pełnoletniości. Objęcie sprawowania opieki nad nimi musiało jednak nastąpić co najmniej rok przed śmiercią pracownika. Wyjątek stanowi tutaj zgon w wyniku wypadku przy

pracy - w takiej sytuacji nie musi upłynąć okres jednego roku.

Kolejną grupę, której przysługuje odprawa, stanowią rodzice zmarłego (także macocha i ojczym oraz osoby przysposabiające). Muszą jednak być niezdolni do pracy lub

mieć ukończone 50 lat. Prawo to otrzymują także wtedy, gdy wychowują co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwo uprawnione do renty po zmarłym. O ile bezpośrednio przed śmiercią pracownik pomagał w ich utrzymaniu.

Okres pracy nieistotny

Odprawa pośmiertna przysługuje rodzinie pracownika niezależnie od tego, jak długo był on zatrudniony. Także wtedy, gdy umowa zawarta była na okres próbny.

Nieistotna jest również przyczyna śmierci pracownika. Uprawnienia nie wygasają, na przykład w sytuacji, gdy popełnił on samobójstwo. Jeżeli pracownik był zatrudniony u kilku pracodawców, odprawa przysługuje od każdego z nich. Dla rodziny zmarłego ważny jest też fakt, że jest ona wolna od podatku dochodowego. Nie należy jednak zwlekać ze zgłoszeniem tego rozszczenia. Ulega ono przedawnieniu po upływie 3 lat od dnia śmierci pracownika.

Ustalenie wysokości świadczeń

Wysokość odprawy uzależniona jest od okresu zatrud-

nienia zmarłego pracownika. Rodzinie przysługuje więc równowartość jego miesięcznego wynagrodzenia, jeśli staż pracy wynosił mniej niż 10 lat.

Jeżeli zmarły był zatrudniony co najmniej 10 lat, uprawnionym należy się świadczenie w wysokości 3-miesięcznej wypłaty. Na największą odprawę mogą liczyć bliscy osoby pozostającej w stosunku pracy przez okres minimum 15 lat. Wtedy osiąga ona wartość wynagrodzenia za pół roku. Oczywiście przepisy obowiązujące w danym zakładzie pracy (na przykład wynikające z regulaminu wynagradzania), mogą przyznawać wyższą kwotę świadczeń - dodaje pani Marta.

Kwota odprawy pośmiertnej należy w równych częściach wszystkim uprawnionym do niej bliskim zmarłego. Jeśli tylko jedna osoba posiada do niej prawo, otrzymuje ona połowę przysługującej sumy.

Istotny jest również fakt, że odprawa pośmiertna nie wchodzi w skład spadku. Jeśli więc nie ma żadnej osoby uprawnionej do jej otrzymania, świadczenie to nie zostaje wypłacone przez pracodawcę.

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

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011506311

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”

ul. Braci Gierymskich 1, 76-200 Słupsk

ogłasza przetargi nieograniczone ofertowo-ustne na przebudowę instalacji gazowej w budynkach wielorodzinnych mieszkalnych w Słupsku przy ul.:

- 1) Frąckowskiego 1 – 40 lokali mieszkalnych,
- 2) Batalionów Chłopskich 4 – 40 lokali mieszkalnych.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie **do dnia 23 kwietnia 2026 roku**.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku **do dnia 23 kwietnia 2026 roku do godziny 10:00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 883396861 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Poezja bez spiny. Tutaj zawsze ktoś podnosi rękę

Jerzy Wicher
Szczecin

W Szczecinie znów wybrzmiały słowa pisane „do szuflady”. W Piwnicy Kany odbędzie się kolejna odsłona slamu poetyckiego - wydarzenia, które od lat przyciąga zarówno początkujących autorów, jak i tych, którzy scenę znają od podszewki. Formuła jest prosta: wychodzisz na scenę, masz kilka minut i tylko tekst. Reszta zależy od publiczności.

Slam poetycki to nie konkurs z jury złożonym z ekspertów, lecz bezpośrednie starcie z widownią. To ona - podnosząc ręce - decyduje, kto przechodzi dalej, a kto odpada. Liczy się nie tylko sam tekst, ale i sposób jego podania. Emocje, energia, autentyczność - tu nie ma miejsca na półśrodki.

- To idealna okazja, żeby sprawdzić swoje wiersze w praktyce - przekonują organizatorzy. - Dowiedzieć się, czy działają. Czy ktoś zareaguje, czy sala pozostanie obojętna. Ale spokojnie - jak zapewniają bywalcy, „zawsze ktoś podnosi rękę”.

Na scenie obowiązują jasne zasady. Uczestnicy prezentują wyłącznie własne teksty, bez rekwizytów, kostiumów i muzycznego tła. Każdy występ ma ograniczenie czasowe - maksymal-



Slam poetycki to nie konkurs z jury złożonym z ekspertów, lecz bezpośrednie starcie z widownią. Wydarzenie odbędzie się dziś w Piwnicy Kany o godz. 18. Kolejne już 10 czerwca w tym samym miejscu.

nie trzy minuty. To wystarczy, by zbudować napięcie, opowiedzieć historię albo zostawić publiczność z jednym mocnym zdaniem. W turnieju może wziąć udział maksymalnie 20 osób. Kolejność występów jest losowana, a przy remisie przewidziano krótką dogrywkę. To właśnie te momenty często przynoszą największe emocje i decydują o końcowym wyniku.

Nagroda? Symboliczna, ale znacząca. Zwycięzca otrzyma to, co publiczność wrzuci do kapelusza. W slame liczy się jednak przede wszystkim uznanie widowni i doświadczenie sceniczne.

Wieczór poprowadzi Magdalena Walusiak - jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich slamerki, związana ze Szczecinem. Jej obecność to gwarancja dynamicznej atmosfery i sprawnego przebiegu wydarzenia.

Organizatorzy zachęcają do zgłoszeń wszystkich pełnoletnich chętnych. Wystarczy wysłać maila z informacją o udziale i sposobie zapowiedzi scenicznego. Zapisy przyjmowane są do północy w przeddzień wydarzenia, choć - jak zaznaczają organizatorzy - przy wolnych miejscach możliwe będzie dopisanie się także tuż przed startem. Za organizację odpo-

wiada nieformalna grupa literacka „Pozytywy” oraz Piwnica Kany, a patronat merytoryczny sprawuje Fundacja Slamowa. Wydarzenie będzie dokumentowane fotograficznie i - okazjonalnie - filmowo.

Slamy w Szczecinie od lat budują swoją publiczność i środowisko twórców. Dla jednych to pierwszy krok na scenie, dla innych - kolejny pojedynek na słowa. Jedno jest pewne: w Piwnicy Kany znów będzie głośno od emocji, ciszy między wersami i reakcji, które trudno przewidzieć.

Bo w slame - jak mówią uczestnicy - wszystko dzieje się tu i teraz.

KRÓTKO

SZCZECIN

Hrabiny tym razem przodem



„Hrabiny przodem” - Hrabiny powracają. Dalszy ciąg monologów o tajemnicach kobiecości, związków i nieubłaganym upływie czasu w wykonaniu Olgi Adamskiej. Będzie zabawnie i autoironicznie. Kwiaty doniczkowe, dzieci, mężczyźni i inne pasje. Tekst: Anna Ołów - Wachowicz, reżyseria: Arkadiusz Buszko. Środa, Teatr Polski, godz. 19

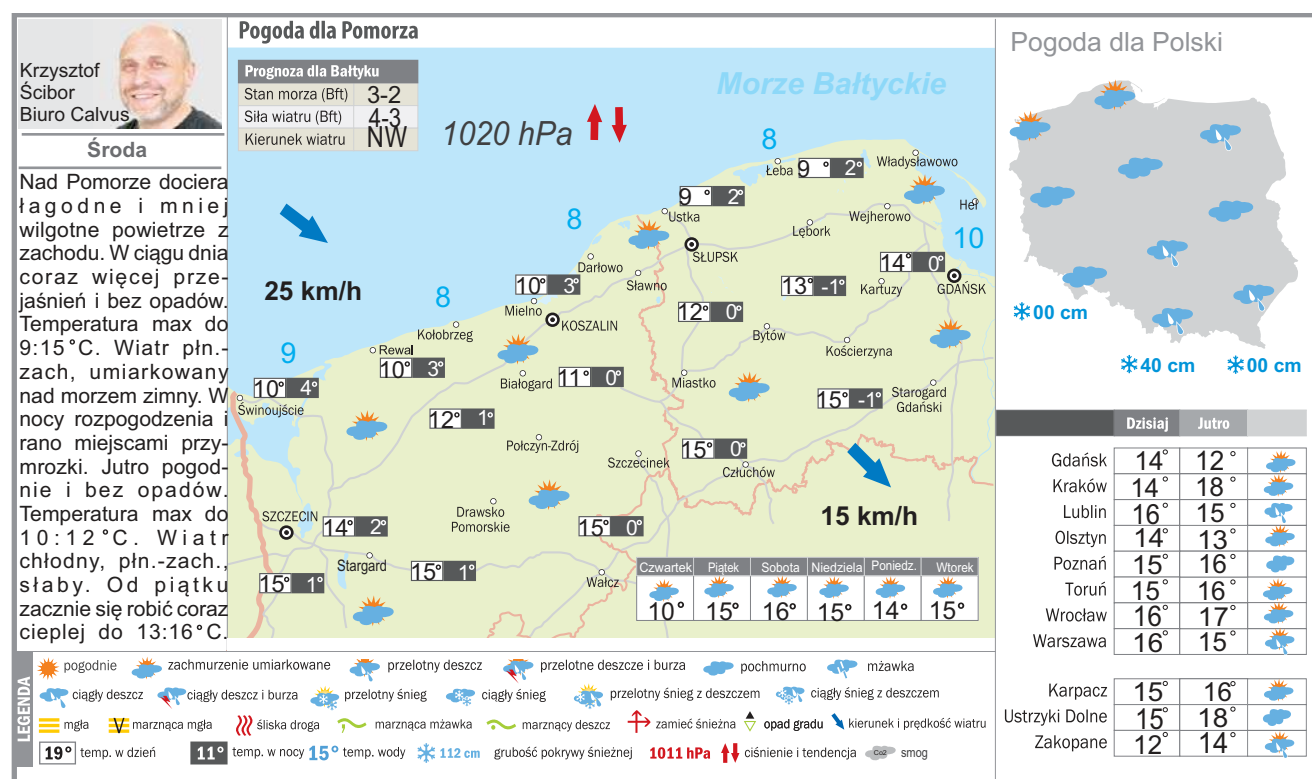
KOSZALIN

Dziś Moździerz w filharmonii

Moździerz/Betley/Smoliński to wirtuozowskie trio o nietypowym brzmieniu, czerpiące zarówno z jazzowej, klasycznej jak i etnicznej tradycji. Doskonale osadzona w pulsie, obsługująca przeróżne perkusjonalia Patrycja Betley to perkusistka o precyzyjnym uderzeniu, mająca wyjątkowy talent do budowania rytmicznego napięcia. Jej charakterystyczne brzmienie nadaje całemu trio szczegól-

nego kolorytu, tym bardziej, że partnerująca jej harmonijka ustna Kacpra Smolińskiego to instrument mogący prowadzić wirtuozowski dialog z siedzącym za fortepianem Leszkiem Moździerzem, muzykiem bardzo doświadczonego, dla którego nie ma stylistycznych ograniczeń. Takie zestawienie osobowości owocuje muzyką pełną emocji. Środa, Filharmonia Koszalińska, godz. 19

POGODA



SŁUPSK

Środy kameralne i artystyczne



„Kameralne środy” to propozycja dla tych, którzy poszukują wyjątkowych muzycznych przeżyć - blisko dźwięku, blisko emocji, blisko artystów. Recital fortepianowy dr hab. Pawła Rydla poświęcony będzie w dużej mierze muzyce polskiej XIX i początku XX wieku. Program koncertu poprowadzi słuchacz przez różnorodne oblicza romantycznej i postromantycznej twórczości fortepianowej - od poetyckich miniatur i tańców narodowych po wirtuozowskie formy koncertowe. Środa, Filharmonia „Sinfonia Baltica”, godz. 19

Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy” to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos” z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium w walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany'ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli



FOT. EPAPAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

zmiążyć Real, zanim Manuel Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

Bawarczycy są w świetnych nastrojach - ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane'a, Luisa Diaza, Aleksandra Pavlovicia, Jonathanaha Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę pocwyczył, żeby

utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy” przegrali z Southamptonem w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach - grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie - nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy” z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów”. Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM
21.00: Bayern Monachium - Real Madryt, transmisja: TVP 1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;
21.00: Arsenal Londyn - Sporting Lizbona, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiera

Jacek Czapplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiera nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasnął podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył

swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiera odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowe liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...

Świątek pierwszy mecz pod wodzą trenera Roiga zraza z Siegemund

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktu-

alną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie

w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette'em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomoże jej szybko wychwycić

techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach”. Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. - Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca - zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stutt-

garcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. - Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny

prysznic - zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Była walka - są punkty. Gra o życie nadal trwa



Na początku spotkania Piast miał bramkową sytuację, ale jej nie wykorzystał

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Taktyka osłabionej Pogoni Szczecin sprawdziła się w Gliwicach w stu procentach. Trzy punkty na wagę utrzymania w PKO Ekstraklasie? Nie. Trochę spokoju? Tak.

Bez Dimitriosa Keramitsisa, Leonardo Koutrisa (kartki) i Benjamin Mendy'ego przystąpili do meczu z Piastem Portowcy. To już wiedzieliśmy zaraz po spotkaniu z Legią. Ta trójka dołączyła do wcześniej kontuzjowanych zawodników: Rajmunda Molnara, Linusa Wahlqvista i Jose Pozo. Problem w tym, że sztab musiał głębiej zamieszać w składzie, bo okazało się, że choroba zatrzymała w Szczecinie Sama Greenwooda, a Kamil Grosicki z choroby wychodzi, ale w Gliwicach zasiadł na rezerwie. Było kombinowanie, powrót do ustawienia 1-4-4-2 (choć raczej to było 1-4-5-1), na prawej obronie sztab wystawił Kellyna Acostę, a w środku Jan Biegański.

- Obudźcie się albo spadniemy do niższej ligi. Bez walki, bez punktów, bez przyszłości. Żądamy zmian i wysiłku - taki napis zawisł na sektorze szczytnych kibiców.

Apel nie pozostał bez echa. Pogoń już w 2. minucie strzela

gola (Mads Agger), ale VAR uznał, że był na spalonym (barkiem). Po chwili szansa Piasta i jeszcze większa konsolidacja w tyłach.

Pogoń mecz kontrolowała, a VAR już jej sprzyjał. W 20. minucie Hugo Vallejo z impetem wskoczył na nogę Danijela Loncara. Gdyby sędzia poddyktował „11” i wyrzucił sprawę z boiska - nikt nie miałby pretensji, ale brutal dostał żółtą. A już w doliczonym czasie gry I połowy - prosta kontra, Paul Mukairu ograł bramkarza i strzelił do pustaka. I znów długa analiza. Korzystna dla Portowców.

Po przerwie dominacja Piasta, ale bez wielkich szans. Pogoń dobrze się broniła, Valentin Cojocar urosł z każdą minutą. Portowcy w II połowie strzelać nie oddali, ale charakterem utrzymali zwycięstwo. W doliczonym czasie gry Piast miał strzał w poprzeczkę (Michał Chrapek) i „setkę”, ale Pogoni nie zdołał skrzywdzić.

Dla Portowców była to dopiero trzecia wygrana na wyjeździe w tym sezonie. Ale jakże ważna - gdyby Pogoń przegrała ugrzęzłaby w strefie spadkowej, a mając w perspektywie mecz z Lechem Poznań (w sobotę w Szczecinie) ciężko byłoby odbudować głowy.

Dodajmy, że pełne spotkanie w szeregach Piasta zanotował Patryk Dzięczek. W styczniu

SPORT W SKRÓCIE

Unihokej. SP Lejkowo mistrzem województwa zachodniopomorskiego drugi rok z rzędu. Turniej finałowy rozegrano w Redle. Chłopcy z SP Lejkowo od etapu powiatowego wygrali 13 meczy, nie notując żadnej

porażki. Podczas finału wojewódzkiego zdobyli 44 bramki, tracąc zaledwie 5. Wyniki: SP 4 Stargard 11:2, SP Rewal 6:0, SP Widuchowa 13:1. Półfinał: SP 14 Szczecin 7:0. Finał: SP Lejkowo - SP Tuczno 7:2.

Skład: A Olechno, A Kolanek, M Bochański, M Wiliński, N Caplin, A Malczewski, F Zelewski, Ł Młodziejewski. Trener: Kamil Wiśniewski.
Ekstraklasa siatkarek. Lotto Chemik Police przegrał z Pała-

cem Bydgoszcz 1:3 (25:14, 17:25, 13:25, 21:25) w drugim spotkaniu o 7. miejsce w Tauron Lidze. Pierwszy mecz bydgoszczanki wygrały 3:2. Tym samym Chemik zakończył sezon 2025/26 na 8. miejscu.

KOSZYKÓWKA



W ŚRODĘ ZAKOŃCZENIE RUNDY ZASADNICZEJ PIERWSZOLIGOWCÓW

Kotwica Port Morski Kołobrzeg podejmie Polonię Warszawa w swoim ostatnim występie w rundzie zasadniczej I ligi koszykarzy. I nikt nie ma wątpliwości, że ten mecz sfinalizuje starania „Czarodziejów z wydm” o awans do play-offów. Kotwica rywalizuje o 8. miejsce (ostatnie gwarantujące play-offy) właśnie z Polonią. Będą emocje? Może i tak, ale wszystko w rękach kołobrzezkiej drużyny, która może sobie pozwolić nawet na porażkę różnicą 21 punktów, a i tak będzie lepsza w dwumeczu i zapewni sobie 8. pozycję.

Polonia mogła mocniej nacisnąć na Kotwicę, ale w sobotę przegrała u siebie z PGE Spójnią Stargard. „Czarne Koszule” musieliby w hali Milenium zagrać świetne spotkanie i liczyć na duży dołek Kotwicy. Czy to możliwe? Raczej nie.

Kołobrzeżanie źle rozpoczęli sezon, byli w ligowym ogniu, ale pod koniec I rundy przebudzili się. Zaprocentowały wzmocnienia, treningowa praca - zespół zaczął notować wyniki na miarę oczekiwania i powinien zagrać w dalszej fazie rozgrywek. Perspektywa gry z liderem - Astorią Bydgoszcz, w dodatku może bez swojego najlepszego zawodnika - Filipa Małgorzaciaka - może i nie mobilizuje nadzwyczajnie, ale dla Kotwicy osemka będzie dobrym zwieńczeniem trudnego roku. Po stronie Polonii trzeba zatrzymać Jalena Sullingera, który jest 3. strzelcem ligi, by zapewnić sobie sukces.

Większe emocje będą na innych parkietach (wszystkie mecze o godz. 18). Trwa rywalizacja o miejsca 2-7. Zaangażowana jest druga drużyna z Pomorza Zach. - Spójnia. Jeśli w środę ogra u siebie Noteć Inowrocław będzie wiceliderem.

(lis)

Piłka Ręczna Koszalin szykuje się do ostatnich spotkań. Obawy kibiców

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

W niedzielę PR Koszalin zagra z MKS Lublin i może namieszać w walce o mistrzostwo Polski.

Namiesza, jak sprawi niespodziankę i urwie choćby punkt rywalkom.

Po niedzielnych spotkaniach do końca sezonu Koszaliniankom pozostaną 4 mecze: 26 kwietnia z Zagłębiem Lubin (w Koszalinie), 2 maja z MKS w Gnieźnie, 16 maja z KPR w Koberzycach i 23 maja z Piotrcovią w Piotrkowie Trybunalskim.

- Czy to będzie ostatni mecz Piłki Ręcznej w historii - dopytują się kibice.

Sytuacja klubu jest faktycznie poważna. W elicie gra od 2004 r. Klub zawsze związany był mocno z uczelnią - Politechniką Koszalińską, ale miał też wsparcie miasta czy sponsorów. Udało mu się zdobyć trzy brązowe medale, wywalczyć Puchar Polski 2008. Przed tym sezonem klub stracił jednak sponsora, a nowego nie udało się znaleźć.

- Pomimo różnych przeciwności losu, utrudnień i problemów, zespół jest największym dobrem Koszalina - podkreślił Roman Granosik, prezes klubu w wywiadzie dla portalu sportowefakty.pl. - Gdy otrzymaliśmy informację o braku możliwości podpisania nowej

umowy lub przedłużenia dotychczasowej z Młynami Stoisław, a wszystko szło w kierunku przedłużenia współpracy, to mieliśmy dwa rozwiązania: wycofać się z ligi lub walczyć i szukać nowego sponsora. Młyny Stoisław zabezpieczyły połowę budżetu.

Zarząd klubu postanowił grać, ale budżetu nie spaść. I stąd obecne problemy finansowe.

- Nie będę ukrywał, że już pod koniec grudnia poinformowaliśmy drużynę o tym, że naszym celem jest dogranie obecnego sezonu do końca. Był taki moment, że zawodniczki mogły się zbuntować, opuścić nas w tej sytuacji. Przecież to ich praca, należą im się za nią wynagrodzenia. Mamy jeszcze kilka miesięcy na to, by uregulować dotychczasowe zobowiązania i zapewnić finansowanie dla klubu na przyszły sezon. Jeśli to drugie się nie uda, przyszłość Piłki Ręcznej Koszalin stać będzie pod znakiem zapytania - podkreśla prezes Granosik.

PR Koszalin nie jest pierwszym klubem w Polsce, który jest dotknięty takim kryzysem finansowym. Były już sytuacje, gdy klub wycofywały się z rozgrywek z braku pieniędzy. Kilka lat temu na taki krok zdecydowali się działacze np. SPR Pogoni Szczecin, która do tej pory nie może odzyskać równowagi i wrócić do grona najlepszych. ©



Koszalinianki walczą w sezonie 2025/26 w grupie mistrzowskiej. Obecnie są na 5. miejscu