

Rozmowa z prof. Markiem Belką, byłym premierem i prezesem Narodowego Banku Polskiego **str. 2**



FOT. 123RF

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać – str. 9

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## KOSZALIŃSKI

Środa  
1.04.2026

Nr 76 (5834)  
Nakład: 4.345 egz.

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

### Edukacja.

Koszalińskie Liceum nr 5 otwiera klasę pod patronatem PANS **str. 3**

### Region.

Nowe boisko przy Zespole Szkół Technicznych **str. 4**

### Pieniądze.

W kwietniu ZUS wypłaci „trzynastki” **str. 13**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



### REGION

**Paliwa.** Zmiany na stacjach paliw, weszły w życie rządowe regulacje **str. 3**



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

## Jak zapobiec wyludnieniu Koszalina?

Liczba mieszkańców Koszalina spada, chcemy więc wspólnie z naszymi Czytelnikami zastanowić się, jakie są tego przyczyny i jakie mogą być tego konsekwencje **str. 4**

### Kraj.

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? Ministerstwo Obrony Narodowej zaprzecza **str. 6**

### Świat.

4. rocznica zbrodni w Buczy. Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar **str. 7**

### INWESTYCJE PO WAKACJACH RUSZĄ PRACE NA WYBRZEŻU

# Miliony na walkę z żywiołem

Jakub Roszkowski  
Koszalin

**Wydm nad Bałtykiem znikają, więc Unia Europejska sfinansuje ich ochronę. Inaczej nadmorskie kurorty też nam znikną.**

Nie ma żartów, w niektórych miejscach brzeg cofnął się o kilka, a nawet kilkanaście metrów w ciągu zaledwie jednego roku. Żle wygląda to w Wiciu, Łazach, Unieściu, Gąskach, Pleśnej. Dlatego Urząd Morski w Szczecinie już ogłosił przetargi na kolejną inwestycję z unijnym dofinansowaniem, by chronić nasze wybrzeże. Mowa o nawet 65 milionach złotych.

Chronione będą brzegi wspomnianych miejscowości - Wicia, Łaz, Mielna-Unieścia, Gąski i Pleśnej. Tam - jak tłumaczył we wtorek, podczas specjalnej konferencji w Mielnie Piotr Domaradzki z Urzędu Morskiego w Szczecinie - powstaną grupy ostróg, czyli drewnianych 100-metrowych barier, wbijanych potężnymi kafarami prostopadle do brzegu morza.

Przetargi zostały już ogłoszone, czekamy na rozstrzygnięcia, inwestycje rozpoczniemy jednak najwcześniej po tegorocznych wakacjach - mówi Piotr Domaradzki.

To ukłon w stronę naszych nadmorskich kurortów. Wczasowicze mają mieć spokój podczas letniego plażowania. Kafary zaczną bić w połowie września. I będą pracowały do kolejnych wakacji. Później wakacyjna przerwa i znowu praca.

Nie ma wątpliwości, że klimat się zmienia i robi się coraz cieplej. Poziom wód nie rośnie tak znacząco, jak to przewidywano 20 lat temu, ale zniszczenia brzegu, wydm są zauważalne i żeby mieszkańcy wybrzeża czuli się spokojnie, a wczasowicze mogli nadal tu wypoczywać, te inwestycje są ko-

nieczne - przekonuje Paweł Szumny, zastępca dyrektora szczecińskiego Urzędu Morskiego.

Co więc dokładnie ma być zrobione? Urząd Morski dostanie 51 mln zł unijnej dotacji, dołoży kolejne 15 mln zł i zleci budowę pięciu zespołów ostróg, czterech zjazdów technicznych oraz kupi sprzęt do ochrony wybrzeża. Zjazd techniczny w Łazach jest już gotowy, pozostałe wkrótce będą realizowane, jest już po przetargach, natomiast na ostrogi ogłoszono przetargi. Urzednicy czekają na rozstrzygnięcia.

W Wiciu na dwukilometrowym odcinku przewidziano wymianę starych i budowę nowych 20 ostróg. W Łazach, też na odcinku dwóch kilometrów, powstaną 19 nowych ostróg. W Unieściu to będzie 12 takich ostróg (kilometr w okolicach Kanalu), w Gąskach siedem i w Pleśnej też siedem ostróg.

W każdej z tych miejscowości powstanie też wspomniany zjazd techniczny.

Część przetargów na wykonawstwo już rozstrzygnięto. Budowę zjazdu technicznego na plażę w Łazach wykonało Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe Hydrobud z Ustronia Morskiego. Koszt: 1,6 mln złotych. Pozostałe zjazdy - za kwotę 5,5 mln zł - również wykona Hydrobud.

Urząd Morski w Szczecinie poprowadzi te inwestycje do końca, czyli prawdopodobnie aż do 2028 roku. Wtedy też przekaze wszystko twórcemu się właśnie Urzędowi Morskiemu w Słupsku. Ten natomiast - jak zdradził obecny na konferencji Tomasz Bobin, pełnomocnik ministerstwa ds. ustanowienia w Słupsku Urzędu Morskiego - inauguracja tej instytucji zaplanowana jest już na lipiec 2026 roku.



FOT. DAWID JASKIEWICZ

**W niektórych miejscach brzeg cofnął się o kilka, a nawet kilkanaście metrów w ciągu zaledwie jednego roku.**

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

## Zamów prenumeratę

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

### KALENDARIUM

#### 1 KWIECIEŃ POLSKA

1579 Król Stefan Batory założył Uniwersytet Wileński.

1656

Król Jan II Kazimierz Waza złożył w katedrze lwowskiej śluby, obierając Matkę Bożą za patronkę i Królową Polski oraz zapowiedział walkę z najazdem szwedzkim aż do zwycięstwa.

1784

W Krakowie z inicjatywy Jana Śniadeckiego i Jana Jaśkiewicza wypuszczono balon na ogrzane powietrze w kształcie połączonych podstawami piramid, który wzniósł się na wysokość ok. 4700 m i utrzymywał się w powietrzu przez 33 min.

1919

Powołano Główny Urząd Miar.

1962

Oficjalnie rozpoczął nadawanie Program III Polskiego Radia.

1970

Rozpoczęto budowę Elektrowni Dolna Odra koło Gryfina.

1997

W warszawskiej FSO rozpoczęto produkcję modelu Polonez Atu.

#### ŚWIAT

1683

Cesarz rzymski Leopold I Habsburg zawarł z królem Janem III Sobieskim przymierze skierowane przeciwko Imperium Osmańskiemu (umowę antydatowano na 31 marca aby nie widniała na niej data prima aprilis).

1918

W Wielkiej Brytanii utworzono Royal Air Force.

1939

Gen. Francisco Franco ogłosił zwycięstwo w hiszpańskiej wojnie domowej.

1943

W 138. Dywizjonie Specjalnego Przeznaczenia RAF sformowano polską Eskadrę C, przeznaczoną do transportu osób i wyposażenia wojskowego dla ruchu oporu w krajach okupowanych, w tym w Polsce.

1947

W austriackim Gmünd zostało założone niemieckie przedsiębiorstwo motoryzacyjne Porsche.

1976

Założono przedsiębiorstwo komputerowe Apple Inc.

# Program SAFE 0 proc. służy tylko po to, aby zablokować europejski SAFE

Marek Siudaj  
Rozmowa

**z prof. Markiem Belką, byłym premierem, byłym ministrem finansów i byłym prezesem Narodowego Banku Polskiego**

**Prezes NBP Adam Glapiński zaproponował, aby wykorzystać niezrealizowane zyski z wyceny złota, będącego częścią rezerw banku centralnego, na sfinansowanie zbrojeń. Miałoby to zostać zrobione poprzez transakcje rynkowe, w efekcie których rezerwy walutowe NBP nie zmieniłyby się, ale które wygenerowałyby ponad 190 mld zł zysku. Te środki - w ramach tzw. Programu SAFE 0 proc. - miałyby trafić na zbrojenia i w efekcie nie byłoby konieczności korzystania z europejskiego programu SAFE, który jest programem pożyczkowym. Czy pańskim zdaniem to jest dobry pomysł?**

Przed wszystkim te zyski, od czasu kiedyśmy to zaczęli rozważać, chyba prawie w połowie zniknęły...

**Ale to nadal jest 90 mld zł.**  
No, a miało być 190 mld.

**Skoro zyski w połowie zniknęły, to nadal jest 90 mld zł do wykorzystania. Poza tym pomysł prezesa Glapińskiego zakładał, że cała operacja została przeprowadzona w kilka lat, zapewne także dlatego, aby zminimalizować wahaniami ceny złota.**

Ale nie wiadomo, co będzie z ceną złota w ciągu tych kilku lat. Poza tym program SAFE 0 proc. miałby być alternatywą dla SAFE europejskiego, a ten projekt zakładał prawie że natychmiastowe przekazanie pieniędzy.

**Sądzi pan, że armia dałaby radę wykorzystać tę kwotę od razu?**

Armia pewnie by to wykorzystała, ale tutaj chodzi o przebieg zbrojeniowy. Oczywiście, że te środki musiałyby być wykorzystywane stopniowo.



**Prof. Marek Belka:**  
- Należy skorzystać z europejskiego programu SAFE, bo zgadzam się ze stwierdzeniem, że lepiej jest być zadłużonym niż okupowanym

**Czyli wzięlibyśmy te środki, a potem trzymaliśmy je na rachunku? To trochę jak w przypadku KPO, które - wg raportu NIK - zostały w 90 proc. wykorzystane na uzupełnienie płynności budżetu.**

Jeżeli środki z KPO zostały tak wykorzystane, to po pierwsze zastąpiły zaciąganie długu na rynku, a po drugie - nie zginęły. Z czasem zostały lub będą wykorzystane na pierwotny cel.

**Wróćmy jeszcze do SAFE 0 proc. Nawet przy założeniu, że kwota niezrealizowanych zysków z wyceny złota to obecnie 90 mld zł, to nadal jest to duża suma, którą można przeznaczyć na zbrojenia.**

W obecnym stanie prawnym zyski NBP są wyliczane na koniec roku i następnie 95 proc. tych zysków przekazywanych jest rządowi, zaś 5 proc. zostaje jako rezerwa rewaluacyjna. To oznacza, że trzeba by zmienić ustawę o NBP, aby umożliwić przeliczenie wartości rezerw nie na koniec roku, jak mówią obecne przepisy, ale już teraz. Ten plan SAFE 0 proc., który tak naprawdę jest planem Nawrockiego, a nie Glapińskiego, zakłada, że NBP zrealizowałby zyski dzisiaj, a nie na koniec roku, czyli że rząd

dostałby te pieniądze wcześniej. Poza tym plan ten zakłada, że rząd musiałby te pieniądze wydać nie na to, co akurat będzie preferencją rządu, ale na określony cel, czyli na nowy fundusz, zajmujący się finansowaniem sił zbrojnych. Tymczasem taki fundusz już istnieje, to Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, zarządzany przez BGK. My, ekonomiści, bardzo takich rozwiązań nie lubimy, bo to pozwala na to, co nazywa się finansowaniem pozabudżetowym, ale jednocześnie pozwala to, zgodnie z obecnym stanem prawnym, aby NBP pożyczył pieniądze takiemu funduszowi.

**Ale powtórzę pytanie - czy wykorzystanie dodatkowych zysków z wyceny złota posiadanej przez NBP na zbrojenia to dobry pomysł?**

Nie, to nie jest dobry pomysł, bo on służy tylko temu, aby zablokować europejski program SAFE, czyli po prostu zablokować wysiłek zbrojeniowy Unii Europejskiej, czyli także nasz. Bo ten SAFE europejski zakłada jednak pierwszeństwo w zakupach dla uzbrojenia europejskiego.

**Jednak niedawno wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i klub PSL złożyli projekt ustawy, który łączy te dwie rzeczy, bo proponuje się w nim zarówno wykorzystanie środków z SAFE europejskiego, jak i z NBP.**

No jasne, jako minister wojny, że tak powiem, też brałbym pieniądze skąd tylko się da. Więc wicepremier Kosiniak-Kamysz proponuje, że skoro jest weto prezidenta Nawrockiego, to można te pieniądze wziąć w inny sposób. Jeśli więc będzie można wziąć pieniądze z banku centralnego, to będzie oznaczać, że NBP będzie musiał udzielić kredytu funduszowi BGK, tyle że jest ta propozycja, aby był to inny fundusz niż już istniejący.

**Prezes Glapiński zapewniał, że operacja sprzedaży i od-**

**kupienia złota nie wymaga zmiany w ustawie o NBP.**

Nie wymaga, ale już przekazanie tych zrealizowanych zysków rządowi lub komukolwiek - tak. Bo obecnie na wypłatę zysku trzeba czekać do końca roku, tymczasem według propozycji NBP te pieniądze miałyby zostać wypłacone już teraz. Poza tym zysk jest wyliczany na podstawie ceny z 31 grudnia, a więc żeby wyliczyć zysk na podstawie dzisiejszej wyceny, konieczna byłaby zmiana w rachunkowości NBP.

**Banki komercyjne mają możliwość wypłaty dywidendy zaliczkowej. Czy w przypadku NBP nie ma takiej możliwości?**

Nie ma, a przynajmniej do tej pory takiej możliwości nie było. Poza tym jeśli pojawi się propozycja zmiany ustawy w tym zakresie, to chyba trzeba by ją skonsultować z Europejskim Bankiem Centralnym, bo my jesteśmy w strefie euro. Nie przyjęliśmy wprowadzić euro, ale jesteśmy członkiem unii walutowej, a konkretnie jesteśmy członkiem Europejskiego Systemu Banków Centralnych. Pamiętam, że kiedy byłem prezesem NBP i robiliśmy interwencje walutowe na niewielkie kwoty, po kilkaset milionów euro, żeby przepędzić drobnych spekulantów, którzy się rzucali na złoto, to każdego dnia - a robiliśmy to cztery razy, zwykle pod koniec dnia - dzwoniłem do ówczesnego prezesa EBC Mario Draghiego i mówiłem mu, że mamy taką a taką sytuację i chcemy dokonać interwencji nie po to, aby manipulować kursem złotego, tylko żeby odstraszyć spekulantów, to on zawsze mówił, że byśmy robili jak uważamy i dziękował za informację. Tylko tyle, nie wypowiadał się, czy jest za czy przeciw. Jednak gdybyśmy go nie poinformowali, a przyszłyby trudne czasy i musielibyśmy się zwrócić do EBC z prośbą o uruchomienie swapa walu-

towego, to mogliby powiedzieć, że tego nie zrobimy, bo nie musimy.

**Ale pan jest zwolennikiem wykorzystania środków z rezerw walutowych NBP, choć może niekoniecznie w formie wypłaty z zysku, tylko raczej jako rodzaju sovereign wealth fund, czyli państwowego funduszu inwestycyjnego.**

To jest trochę osobna sprawa. Przede wszystkim ja jestem twardym zwolennikiem przyjęcia euro w Polsce.

**To chyba niewielu takich zostało?**

Jest ich coraz więcej, tylko nie zawsze chcą się wychylać.

**To chyba nie są twardzi.**

No ja jestem emerytem, nie obawiam się wychylić. W każdym razie - nie trzeba tworzyć żadnego funduszu, jeśli chce się na przykład na potrzeby zbrojeniowe wykorzystać część rezerw walutowych, powiedzmy - jakieś 40 mld euro. Do tego trzeba byłoby przede wszystkim nieoficjalnie - absolutnie nieoficjalnie - pogadać z EBC. Jest bowiem w prawie europejskim - choć teraz nie powiem dokładnie, gdzie to jest dokładnie - przepis, że kraje, które są w Europejskim Systemie Banków Centralnych, ale nie przyjęły euro, mogą przeznaczyć swoje rezerwy walutowe także na inne cele niż obrona stabilności waluty, jeśli tylko otrzymają pozwolenie od EBC. Pozwolenie, czyli brak sprzeciwu.

**A więc pańskim zdaniem lepszym od operacji na złocie rozwiązaniem jest dogadanie się z EBC i po prostu wykorzystanie części rezerw walutowych na zakupy uzbrojenia.**

Oczywiście. Poza tym uważam, że należy skorzystać z europejskiego programu SAFE, bo zgadzam się z tym stwierdzeniem - chyba któregoś z posłów PiS - że lepiej jest być zadłużonym niż okupowanym.

# nasz REGION

## KOSZALIN

Oficjalnie pracę stracił Tomasz Walasek, dyrektor Specjalistycznego Zespołu Gruźlicy i Chorób Płuc w Koszalinie. To efekt konsolidacji szpitali w Koszalinie. Jak już pisaliśmy pomysł realizowany przez urząd marszałkowski zakłada, że Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc zostanie „wchłonięty” przez Szpital Wojewódzki w Koszalinie. Powodem odwołania dyrektora Walaska jest właśnie proces konsolidacji szpitali.



## DYŻURNY GŁOSU

**Joanna Boroń,**  
tel. 94 347 35 52

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Koszalińskiego” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

FOT. ARCHIWUM

# Rządowe obniżki cen na stacjach paliw



Prezentujemy ceny paliw z koszalińskich stacji benzynowych, wtorek 31 marca przed południem.

Jakub Roszkowski  
Koszalin

**Benzyna maksymalnie po 6,16 zł za litr, czyli ponad złotówkę mniej niż w poniedziałek, a olej napędowy maksymalnie po 7,60 zł za litr, czyli prawie 80 groszy taniej niż dzień wcześniej - we wtorek ceny paliw wreszcie spadły. W regionie nawet bardziej niż nakazały przepisy.**

W Koszalinie stacja Shell przy ul. Gdańskiej propono-

wała we wtorek z rana benzynę Pb95 w cenie 6,00 zł za litr, czyli nawet 16 groszy mniej niż dozwolona prawem cena maksymalna. Tak, prawem, bo od wtorku ceny benzyny i oleju napędowego są regulowane przez państwo, a konkretnie przez Ministerstwo Energii.

Pierwsze obwieszczenie w tej sprawie wyszło w poniedziałek w południe, a zaczęło obowiązywać od 31 marca. Olej napędowy na koszalińskim Shell sprzedawali po 7,46 zł, a więc 14 groszy mniej niż

dozwolone maksimum. Wprawdzie po godzinie 9 ceny podnieśli tu do wspomnianego maksimum, kto z rana zatankował, zdecydowanie zaoszczędził.

Stacje Orlen w Koszalinie od rana sprzedawały olej napędowy po 7,54 zł za litr (6 groszy mniej niż maksimum), a benzynę Pb95 po 6,16 zł za litr, czyli tyle ile dozwolone maksimum.

Stacja Watis przy ul. Przemysłowej była jeszcze tańsza. Bezołowiową 95-oktanową można tu było kupić za 6,09 zł

za litr, a więc 7 groszy mniej od ministerialnego limitu, a litr ON po 7,49, czyli 11 groszy taniej niż zezwalają przepisy.

Stacje Circle K, miejska MZK w Koszalinie i Kołobrzegu wprowadziły ceny równe z ministerialnym limitem, czyli 6,16 zł za benzynę i 7,60 zł za olej napędowy.

Kierowcy tłumnie zaczęli odwiedzać stacje. Nic dziwnego, rynek paliw daleki jest od stabilizacji.

- Raczej będzie to wszystko drożało niż taniało, więc leję do pełna - machnął ręką pan

Stefan, tankujący z rana na stacji Shell. Za 50 litrów oleju napędowego zapłacił 373 złote, a więc nawet 40 zł mniej niż gdyby zapłacił dzień wcześniej.

- Mąż powiedział, że bym też zatankowała do pełna, więc tak zrobiłam - pokazuje na dystrybutor pani Irena, koleżna nasza rozmówczyni.

Ceny paliw spadły, bo rząd wprowadził obniżkę podatku VAT oraz akcyzy. Ustala też maksymalne ceny paliw, by zapobiec spekulacjom. Czasowa regulacja ma odciążyć

przedsiębiorców i konsumentów.

- Warto docenić, że premier i rząd pochylili się nad sytuacją sektora transportowego w Polsce, który jest przecież jednym z fundamentów polskiego PKB. Bez silnego transportu, spedycji, logistyki i gospodarki morskiej czeka nas wzrost inflacji, wzrost cen codziennych produktów i wielki kryzys gospodarczy - komentuje Hanna Mojsiuk, prezes Północnej Izby Gospodarczej w Szczecinie.

©P

## POWIAT KOSZALIŃSKI



W Strzekęcinie powstanie nowoczesne centrum sportowe. Wójt Gminy Świeszyno Marek Brzostko podpisał umowę na realizację inwestycji. Powstanie pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej z nawierzchnią ze sztucznej trawy, boisko wielofunkcyjne, kort tenisowy, zaplecze szatniowe i magazynowe oraz parkingi. Prace nad mają się zakończyć w ciągu 16 miesięcy. Inwestycję zrealizuje firma SORTED z Chyliczek. Wartość kontraktu wynosi 8 376 054 zł.

FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

# Koszalińskie Liceum nr 5 otwiera klasę pod patronatem PANS

Joanna Boroń  
Koszalin

**Państwowa Akademia Nauk Stosowanych podpisała porozumienie z V LO, w ramach którego PANS objął patronatem nowoutworzoną klasę o profilu medycyńsko-ratowniczym.**

Dyrektor V LO Bożena Sobkowiak mówi, że to pomysł nowatorski: uczniowie nowoutworzonej klasy będą podczas dodatkowych lekcji poznawać zawody medyczne - korzystając z pracowni i wiedzy wykładowców PANS, część zajęć będzie się odbywać w murach liceum. - Jest to klasa, która da młodym ludziom wielkie możliwości pójścia na studia medyczne, ale też okołomedyczne - mówiła podczas podpisywania porozumienia. - Zależy nam na tym by

nasi uczniowie zdobywali praktyczne umiejętności i by przy-

szły zawód wybrali jak najbardziej świadomie.



Rektor Monika Pawłowska i dyrektor Bożena Sobkowiak

FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

# Były radny: Jak zapobiec wyludnianiu Koszalina? Praca dla każdego i atrakcyjne miasto



Piotr Polechoński  
Koszalin

**Kontynuujemy naszą akcję „Koszalin. Ilu nas jest, ilu nas będzie”. Odzew jest bardzo duży, a nasi Czytelnicy licznie dzielą się swoimi opiniami w kwestii demograficznej rzeczywistości Koszalina. Głos zabrał też Roman Erdmann, architekt i urbanista, były koszaliński radny**

Celem naszej akcji jest debata o demografii w Koszalinie. Liczba mieszkańców spada, chcemy więc wspólnie z naszymi Czytelnikami zastanowić jakie są tego przyczyny, jakie mogą być konsekwencje i w jaki sposób można temu zaradzić.

Powstał już szereg publikacji, a co szczególnie ważne nasza inicjatywa spotkała się z bardzo dużym odzewem wśród naszych Czytelników, z czego bardzo się cieszymy i za co bardzo dziękujemy. Odebraliśmy telefony w tej sprawie, do naszych skrzynek mailowych dotarły do nas liczne maile, nie zbrakło komentarzy

pod naszymi publikacjami na naszym portalu gk24.pl.

Opublikowaliśmy już szereg opinii naszych Czytelników, ostatnio głos zabrał Roman Erdmann, architekt i urbanista, były koszaliński radny.

## Wypowiedź Romana Erdmanna.

„Jak zapobiec wyludnianiu Koszalina? Odpowiedź wydaje się być prosta: zwiększyć liczbę urodzeń oraz zwiększyć „imigrację krajową”. Zrealizować pierwszy warunek jest bardzo trudno, ponieważ rozwój cywilizacyjny i związana z nim forma życia ludzi nie zachęca do wielodzietności. Ciągłe wymagania stwarzania specjalnych warunków w tym zakresie zawiodą.

Podstawowym działaniem powinno być zatrzymanie mieszkańców miasta - mam na myśli szczególnie młodych w mieście, stwarzanie warunków do powrotu do miasta osób z Koszalina studiujących w innych uczelniach kraju oraz stwarzanie warunków do imi-



FOT. RADOŚLAW BRZOSZEK

gracji do miasta ludzi z innych części Polski. Z kolei, ażeby to zrealizować wcale na pierwszym miejscu nie muszą być mieszkania (tak było w latach 1950-1975) tylko praca i to atrakcyjna praca związana w znacznym stopniu z przyszłymi wyzwaniami sztucznej inteligencji. Poza tym niezwykle ważną sprawą jest atrakcyjność miasta i jego otoczenia. Przez atrakcyjność rozumiem:

- położone fizjograficzne miasta (morze, masyw Chełmskiej Góry, kompleksy leśne,

bliskość jezior nadmorskich i Pojezierza);

- bardzo dobrą infrastrukturę techniczną - połączenia kolejowe o drogowe (w końcowym etapie realizacji);

- bardzo bogatą ofertę usług kultury (filharmonia, teatr, muzeum, amfiteatr, biblioteka), sportu (2 hale sportowe, 2 urządzony boiska), park wodny, szkolnictwa średniego i najwyższego szczebla z politechniką i uczelnią wojskową na czele.

Te warunki miasto spełnia. Ale mimo tych zalet miasto

w obecnym okresie nie zachęca do zamieszkania w nim. Rynek pracy jest bardzo ograniczony (głównie usługowy i magazynowo-składowy). Ale poza tym (i to jest bardzo ważne) Koszalin nie ma duszy (miejskiej). Nie przesadzę, jeżeli przytoczę w tym miejscu bardzo trafne osady miasta wyrażone na przestrzeni kilku ostatnich lat przez znajomych z kraju przybywających do Koszalina nawet z zamiarem osiedlenia. Koszalin to miasto bez gospodarza, to miasto RUINA. Oto uzasadnienie.

Wieloletnia ruina dworca kolejowego, niezagospodarowany od kilkunastu lat teren byłej bazy PKS, pomiędzy ulicami Krakusa i Wandy i Powstańców Wielkopolskich, Manhattan, dawny browar, zażytkowy budynek Policji przy ul. Alfreda Lampego, budynek dawnego KMPIK, budynek przy poczcie (Plac Wolności), zagospodarowanie ul. Połczyńskiej, dawne tereny wystawowe obecnie targowisko niedzielne, 5 ha zakrzaczonych nieużytków u podnóża Chełmskiej Góry, boisko (?) na Chełmskiej Górze, wyjątkowo kosztowna, długo trwająca i mało funkcjonalna modernizacja ul. Zwycięstwa, itd., itd nie sprzyjają atrakcyjności miasta.

Sytuację pogarsza na przyszłość rozwój przestrzenny. Miasto nie rozwija się w oparciu o sztukę urbanistyczną tylko w oparciu o przypadkowe decyzje władz miasta i inwestorów. Często wspomniane jako warunek rozwoju demograficznego mieszkania nie stanowią teraz problemu. Obecnie mamy inny rodzaj społeczeństwa, w niedużym stopniu związany ze stałym miejscem zamieszkania (powszechny jest najem), raczej często zmieniający miejsce pobytu.

Musimy przygotować się na ograniczenie katastrofy demograficznej w Koszalinie poprzez powrót do lokalizacji zakładów „czystej produkcji” (przypomnę KAZEL) oraz związanych z IT, rozwój specjalistycznych usług w tym szczególnie zdrowia i turystyki oraz racjonalnego i profesjonalnego zarządzania miastem.” ©

Wyrazy szczerego współczucia dla Pana  
Adama Burakiewicza

z powodu śmierci

**Taty**

składa

Prezydent Miasta

oraz pracownicy Urzędu Miejskiego w Koszalinie

0011503695

Panu

Piotrowi Sołtysińskiemu

Dyrektorowi Szpitala Wojewódzkiego

im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie

z powodu śmierci

**Mamy**

wyrazy najszczerzego współczucia

składają

Marszałek  
Olgiard Geblewicz  
wraz  
z Zarządem Województwa  
Zachodniopomorskiego

Przewodnicząca Sejmiku  
Teresa Kalina  
i Radni Województwa  
Zachodniopomorskiego

0011503839

## Nowe boisko przy Zespole Szkół Technicznych

Marzena Góra  
Region

**W Zespole Szkół Technicznych w Szczecinku zakończyła się realizacja inwestycji dotyczącej przebudowy boiska sportowego i budowy jego zadaszenia.**

- Inwestycję rozpoczęliśmy 17 września 2025 roku - wtedy przekazaliśmy plac budowy wykonawcy. Sama konstrukcja zadaszenia została zakończona 15 grudnia, natomiast prace przy boisku sfinalizowano 11 lutego 2026 roku. Cały proces inwestycyjny trwał zaledwie cztery miesiące - mówi starosta Krzysztof Lis. - Samo boisko jest bardzo dobrze przygotowane i wielofunkcyjne. Znajdują się tu trzy korty tenisowe, dwa boiska do koszykówki, pełnowymiarowe boisko do unihokeja, na którym

można organizować rozgrywki na poziomie makroregionalnym, a także boisko do piłki nożnej o połowie pełnego wymiaru.

Powstała tu nowoczesna konstrukcja o stalowym szkieletcie, przykryta specjalną membraną, która umożliwi korzystanie z obiektu przez cały rok - niezależnie od warunków atmosferycznych. Zadaszenie ma około 6 metrów wysokości i obejmuje istniejące boisko, które zostało jednocześnie zmodernizowane. Inwestycja objęła również budowę bieżni lekkoatletycznej oraz infrastruktury towarzyszącej.

Łączny koszt inwestycji wyniósł 5 milionów 879 tysięcy złotych. Z tego blisko 3,5 miliona złotych stanowiło dofinansowanie. Około 2 miliony złotych pochodziło z programu „Olimpia”, a 428 tysięcy złotych z programu „Sportowa



FOT. MARZENA GÓRA

Polska”. Dodatkowo prawie milion złotych przeznaczono na budowę boiska i bieżni na zewnątrz. Można więc po-

wiedzieć, że montaż finansowy był bardzo wymagający, ale jednocześnie niezwykle skuteczny.

0011503548

Pani Agnieszce Duljasz

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

**Męża**

składa

Dyrektor i Pracownicy Żłobka Miejskiego w Koszalinie

0011504004

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 30 marca 2026 roku odszedł od nas Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

**śp. Marian Żurański**

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 2 kwietnia 2026 roku o godzinie 13.00 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

# Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

**Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.**

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy decydują, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska

Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy samochody. Do przeglądu albo naprawienia konkretnej usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuk, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?”. W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko”? To sprawia, że choć motoryzacja

kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już”, a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei do-

bry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przetrwały się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!

**MISTRZOWIE  
MOTORYZACJI**

## Nie traktujemy zleceń „taśmowo” - mówią



Aral  
Sławno, Chopina 32

**Rzetelność, precyzja i zaufanie - to trzy filary, na których Warsztat Aral (Sławno, Chopina 32) opiera swoją działalność.**

- Rzetelność oznacza dla nas uczciwe podejście do klienta - jasno informujemy o zakresie naprawy, kosztach i możliwych rozwiązaniach. Nie wykonujemy zbędnych usług i zawsze działamy w najlepszym interesie klienta - mówi właściciel warsztatu Dariusz Woźniak. Równie ważna jest tutaj precyzja - każdy szczegół musi być trafny i skuteczny. - Dbamy o szczegóły, korzystamy ze sprawdzonych części i dokładnie diagnozujemy problemy, aby mieć pewność, że usterka została usunięta skutecznie, a nie tylko „na chwilę” - wyjaśnia me-

chanik. To podejście przekłada się także na sposób pracy z klientem. Dariusz Woźniak podkreśla, że kluczowe jest indywidualne traktowanie każdego przypadku i pełna transparentność. - Nie traktujemy zleceń „taśmowo” - każdy samochód i każdy problem analizujemy osobno. Klient zawsze wie, co się dzieje z jego autem: pokazujemy zużyte części, tłumaczymy przyczynę usterki i przedstawiamy możliwe rozwiązania, zamiast narzucać jedną opcję - tłumaczy. Właśnie takie podejście sprawia, że klienci wracają. Oni i Jego zespół nie tylko naprawiają samochody, ale budują relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku. - Największą satysfakcją dajemy nam moment, w którym trudny problem zostaje rozwiązany, a klient odzyskuje spokój i pewność na drodze - podkreśla.

## Tu nie ma miejsca na utarte schematy



Mod Auto  
Koszalin, Batalionów Chłopskich 77

**MOD AUTO (Koszalin, Batalionów Chłopskich 77) to warsztat, w którym doświadczenie łączy się z pasją, a codzienna praca opiera się na rzetelnym podejściu do klienta i Jego potrzeb.**

Ten warsztat to miejsce, w którym kierowcy mogą liczyć nie tylko na fachową pomoc, ale przede wszystkim na spokój i pewność, że ich samochód trafił w dobre ręce. Każda naprawa poprzedzona jest dokładną diagnostyką, a podejście do klienta opiera się na uczciwości i transparentności.

Zespół MOD AUTO specjalizuje się w nowoczesnej diagnostyce oraz kompleksowej obsłudze pojazdów, dbając o to, by każdy samochód był traktowany indywidualnie.

Tu nie ma miejsca na schematy - najważniejsze jest znalezienie najlepszego rozwiązania dla konkretnego problemu. Świadomość, że za każdym autem stoi człowiek oczekujący bezpieczeństwa i niezawodności, wyznacza kierunek codziennej pracy.

Największym sukcesem warsztatu jest zaufanie klientów, którzy nie tylko wracają, ale także polecają to miejsce innym. To właśnie długofalowe relacje i pozytywne rekomendacje są najlepszym potwierdzeniem jakości świadczonych usług.

Nominacja w plebiscycie to dla MOD AUTO nie tylko powód do dumy, ale również silna motywacja do dalszego rozwoju i utrzymywania najwyższych standardów pracy.

## LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

### MECHANIK ROKU

1. Marcel Węglarski, Stacja Obsługi Pojazdów Obsługi Szybkie, Szczecin
2. Ireneusz Magiera, Max-Gum Białogard, Białogard
3. Daniel Kuśmierk, Auto-Roland, Golczewo

### WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. Serwis Opon MARCO, Koszalin, Bohaterów Warszawy 40
2. Auto-Naprawa, Police, Licealna 2
3. MotoStudio - Mechanika & Kosmetyka, Szczecin, Ustowo 40E

### INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. Marta Nowak, Auto-Dar Szkoła Jazdy, Szczecin
2. Leszek Czajkowski, Nauka Jazdy Kusio, Kamień Pomorski
3. Mariusz Marynowski, Nauka Jazdy Speed Car, Nowogard

### SZKOŁA JAZDY ROKU

1. OSK Baton Albin Pawelczyk, Białogard, Grunwaldzka 3/3
2. Nauka Jazdy 5 Bieg, Szczecin, Korzeniowskiego 2
3. OSZK LOK, Gryfice, Kamieńska 42

### KIEROWCA ROKU

1. Tomasz Pawłowski, Dachser, Szczecin
2. Patryk Drozdowski, Firma transportowa Mechanik, Tychowo
3. Kamil Grzybowski, Ontur Transport, Widuchowa

### DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. Jacek Góra, Toyota Kozłowski, Szczecin
2. Karolina Broda, BMW Bońkowsky, Szczecin
3. Sebastian Gzyl, Volkswagen Cichy-Zasada, Szczecin

### FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. Kameleon Transport, Szczecin, Przyjaciół Żołnierza 41
2. Jasiu Taxi, Koszalin
3. Evolution Transport, Szczecin, Popieluszki 4

### AUTO DETAILING ROKU

1. Auto-spa Katowicz, Kołobrzeg, Kolumba 12
2. Detailing Center - Żytunia Car Wash Detailing, Koszalin, Żytunia 20A
3. Sikalaf Detailing, Szczecin, Tama Pomorzańska 5

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:  
[www.gk24.pl/moto](http://www.gk24.pl/moto) oraz [www.gk24.pl/moto](http://www.gk24.pl/moto)

## KRÓTKO

### ELEKTROWNIA JĄDROWA

## Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrzemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i skła-

damy dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

### POGODA

## Zima zaatakowała południe



Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty do odwołania dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

### TRAGEDIA

## Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

### PALIWA

- Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców - albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa - powiedział minister energii Miłosz Motyka.



*Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy*

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

# Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar  
Warszawa

**Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać - oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.**

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie natoty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Raketowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim



Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON demuntuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

- W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

- Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich - mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawę prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

# Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.**

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Wiadac wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

## Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski  
Hiszpania

**Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem”, że nikt nie zginął.**

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkanocnej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Plomień szybko ogarnął górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewakuacji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna - to kierownik czajarki z propanem. Napęłał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast prze-

wieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



**Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar**

# 4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska  
Ukraina

**Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.**

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.



**Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu**

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniała, że zbrodnie wojenne popeł-

nione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” - wyjaśniła Kallas.

**Okupacja Buczy trwała 33 dni. W mieście i okolicach siły rosyjskie zabiły w tym czasie ponad 400 cywilów, w tym 37 dzieci**

Według Andrieja Sybilhy, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Europą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” - powiedział Sybilha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” - oznajmił.

Siły rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach.

PAP

## Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska  
Iran

**Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie - podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakiety.**

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystało w nocy „dużą liczbę” wazących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu częściach Teheranu i przerwach



**Kłęby dymu widać było z daleka**

w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. - Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni - przekazał w oświadczeniu, do-

dając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” - informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu.

PAP

AUTOREKLAMA 0011498023

# 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

PARTNERZY STRATEGICZNI

GMINA MIELNO, GMINA USTRONIE MORSKIE, GMINA BĘDZINO

PARTNER

SGE, Pomorski Bank Spółdzielczy w Świdwinie Spółdzielcza Grupa Bankowa

PARTNERZY WSPIERAJĄCY

HOTEL SKAL RESORT & SPA, HELIOS, POLCYN

**W NUMERZE:**

**Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo**

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

**ZA TYDZIEŃ:**

● Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

● Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

# Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn - kobiety często maskują trudności.**

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

## Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania - mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej - mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku - wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki



**Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem**

mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację, nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania - również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone - zaznacza Konrad Jurczakowski.

## Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane

jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategię maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne - tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

**Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności**

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 - mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

## Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spek-

trum wykształca skuteczne strategie przystosowawcze - tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowania potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych - mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

*Ciąg dalszy na str. 2*

# Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad  
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

**Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.**

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystrycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontozy.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

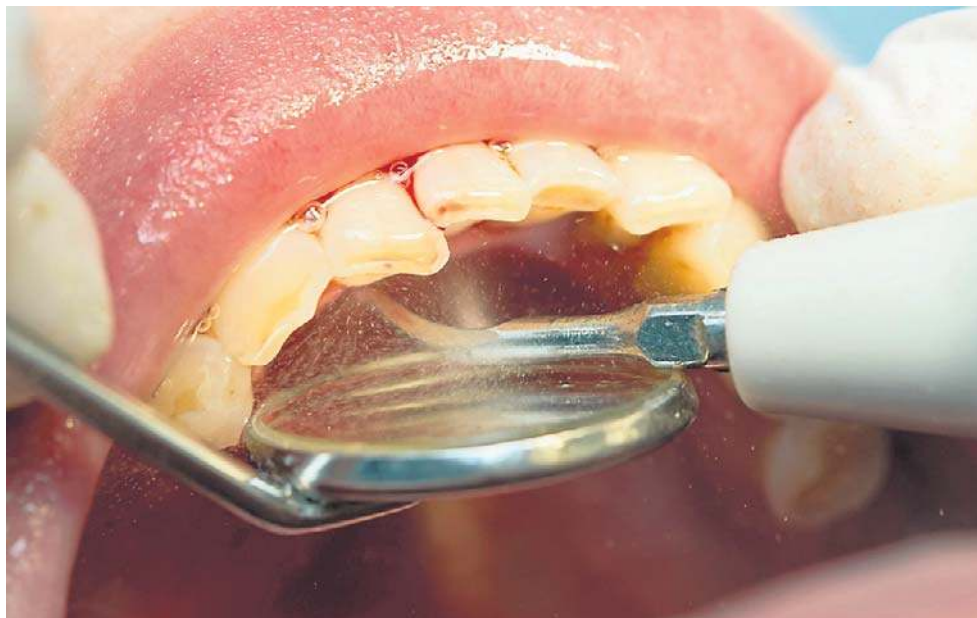
- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzoju dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ

## WARTO WIEDZIEĆ

### Próchnica jest groźna nie tylko dla zębów

Utrata zębów i choroby dziąseł są czynnikami ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Spowodowany próchnicą stan zapalny może skutkować poważnymi chorobami nerek, żołądka i innych narządów. Bakterie próchnicowe i ich toksyny przedostają się bowiem ze śliną do układu pokarmowego. Mogą również trafić do krwiobiegu poprzez naczynia krwionośne obecne w zębie i doprowadzić do miażdżycy, chorób reumatycznych, a nawet zawału serca.



Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu zapalnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

- Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień podziąsłowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zo-

staje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Często oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instruktazem higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i połogu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonywać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.

- Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.

- Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwierdzający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

- Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

## Autyzm u kobiet i dziewcząt – subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze str. 1

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

### Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylwia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narazone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społecznego wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

### Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperti zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyn, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

### Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej),
- budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

### Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

# 105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła  
barbara.wesola@polskapress.pl

**Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.**

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, czy jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

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.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie

w większym stopniu refundacją pierwszych odpowiedników leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

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 + fulvestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- glofitamab w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleucel, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

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

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miasteni
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Uptravi) - w tętniczym nadciśnieniu płucnym
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłata wzrosną, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej. Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

## Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad  
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

**W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.**

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego trafia pacjent zauważający pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie obuoczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wad wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i doбира korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



**Wizyty u optometrysty są bardzo ważne**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### NOWALIJKI. KTÓRE WARZYWA WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?

#### Dlaczego nowalijki budzą tyle emocji?

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną - zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybrane świadomie - są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

#### Które nowalijki są najzdrowsze?

- **Rzodkiewka** Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera

metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.

- **Szcypiorek**. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.

- **Salata masłowa**. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.

- **Botwinka**. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera żelazo, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smothie.

- **Młody szpinak**. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę - wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.

- **Koperek**. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przyzdęciach i wspierają układ pokarmowy.

- **Natka pietruszki**. Prawdziwa bomba witaminy C - ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

#### Czy wszystkie nowalijki są bezpieczne i zdrowe?

Niestety nie. Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:

- azotanów - gdy rośliny są intensywnie nawożone,
- pestycydów - zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,

- metali ciężkich - jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

#### Na które nowalijki uważać?



- **Salata szklarniowa** Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.

- **Młoda marchewka** Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.

- **Ogórki szklarniowe** Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.

- **Pomidory zimowe / wczesnowiosenne** To nie do końca nowalijki - zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.

- **Przerośnięte nowalijki** Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

#### Jak zmniejszyć ryzyko?

- **Myj warzywa dokładnie pod bieżącą wodą.**

- **Obieraj te, które mają jadalną skórkę (np. ogórki).**

- **Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców lub z upraw ekologicznych.**

- **Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.**

Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować naj-

lepszej jakości wiosenne warzywa:

- **Patrz na kolor - barwa** powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.

- **Sprawdź świeżość** - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.

- **Wybieraj mniejsze sztuki**. Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.

- **Sezonowość ma znaczenie**. Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.

- **Stawiaj na lokalnych producentów**. Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernej pomocy wzrostu.

# Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.**

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze.

#### Kleszcze spotkasz nie tylko w lesie. Mogą czyhać wszędzie

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecnie zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie



Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze

coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia - zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstraszyć kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

#### Kleszcze jak wampiry? Czosnek jako naturalna tarcza

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszący krwiopijące pajęczaki -

z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

#### Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami?

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

#### WAŻNE

##### Tymi chorobami zarażają kleszcze

- **Borelioza** - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórными, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.

- **Kleszczowe zapalenie mózgu** - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała

- **Babeszjoza** - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)

- **Anaplazmoza granulocytarna** - groźna choroba gorączkowa

- **Gorączka Q** - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała

- **Bartonelloza** - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnych

- **Riketsjoza** - powoduje zapalenie naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych kluczowych narządach.

- **Tularemia** - objawy przypominają grype. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoka temperatura ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

#### Co zrobić, żeby nie mieć kleszczy?

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi,

ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

# Mało mamy takich par czy małżeństw, które rozchodzą się w poszanowaniu dla siebie

Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

### Agata Rubik obchodziła święta wcześniej

Celebrytka na kilka dni opuściła Miami i pojawiła się z najbliższymi w Polsce. Nie mogło się więc obejść bez odwiedzin u jej rodziców. Celebrytka świętowała z nimi przedwcześnie Wielkanoc w luksusowej willi państwa Paskudzkich. „Nie będzie nas tu na święta, więc zrobiliśmy sobie święta wcześniej” – podisała fotorelację na Instagramie.

### Michał Żurawski spokojnie popija kawę

Popularny aktor i Roma Gąsiorowska już jakiś czas temu podjęli decyzję o rozstaniu. W miniony poniedziałek odbyła się kolejna rozprawa rozwodowa pary. Żurawski pojawił się na sali rozpraw, ale w sądzie zabrakło Gąsiorowskiej. Na zdjęciach z korytarza widać, jak aktor spokojnie popija kawę.

### Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego

Aktorka pojawiła się w programie „Halo tu Polsat”, gdzie opowiedziała m.in. o swojej córce Elizabeth. Podczas wizyty w studiu zwróciła się do 8-letniej dziewczynki słowami „Hi, Elizabeth”, co zwróciło uwagę prowadzących. W związku z tym zapytano ją, czy dba o naukę języka polskiego swojej pociechy. – Moja córka chodzi od czterech lat do polskiej szkoły w każdą sobotę. Bardzo próbuję, żeby rzeczywiście umiała mówić po polsku, rozumiała, żeby uczyła się polskiego. (GZL) Fot. Sylwia Dabrowa



### Noe: Wybrany przez Boga TV Puls, 20:00

Noe (Russell Crowe) ma prorocze sny, a następnie otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem największych kryminalistów. Ten lot nie przebiegnie zgodnie z planem...

### Con Air: lot skazańców Super Polsat, 21:00

Nicolas Cage w roli porządnego faceta, który wpada w kłopoty. Skazany za zabójstwo, przedterminowo zwolniony, trafia do samolotu przewożącego największych kryminalistów. Ten lot nie przebiegnie zgodnie z planem...

### Król złodziei TVP 1, 21:20

Grupa seniorów włamywaczy – Brian (Michael Caine), Billy (Michael Gambon), Kenny (Tom Courtenay), Terry (Jim Broadbent) i Danny (Ray Winstone) – niegdyś słynni złodzieje nie zamierzają odpoczywać na emeryturze i na Wielkanoc szykują śmiały skok.

### Jaja w tropikach FX Comedy, 22:00

Kapitałna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorach, którzy biorą udział w epickim filmie o wojnie w Wietnamie, daje pretekst do wykpienia m.in. gwiazdorskiego rozkapryśnienia i amerykańskich superprodukcji wojennych.

## KRZYŻÓWKA NR 50

### Poziomo:

- statek wodny, np. Titanic,
- Hermes lub Dionizos,
- główna część broni palnej,
- tkanka pod korą drzewa,
- japońska odmiana zapasów,
- czeski producent samochodów osobowych,
- Piszczek lub Nowicki,
- stan w USA na wybrzeżu Atlantyku,
- część mechanizmu dźwigniowego,
- broń Michała Wołodyjowskiego,
- pomarańczowa odmiana jabłoni,
- postać grana przez Jerzego Stuhra w „Seksmisji”,
- osesek leśnego ssaka,
- dziki – mieszka w mateczniku,
- górnicy wagonik-wywrotka,
- w wannie lub jeziorze,
- cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- określony nakład pieniężny,
- przytulny lokalik z ekspressem w bufecie.

### Pionowo:

- Wielki przed Wielkanocą,
- żołnierz ciężkiej jazdy,
- dokonywana na konto,
- główny punkt programu,
- Barbara ...-Zdort, reżyserka filmu „Rajska jabłoń”,
- osoba pochodząca z tej samej okolicy,
- niedźwiedzi lub miłośny,
- ... Merkel, była niemiecka kanclerz,

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																
	■		■		■							■		■		■
38												■	39			
	■		■	40										■		■

AUTOPROMOCJA 0110990363

**GŁOS**

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

- pełen ziaren pszenicy,
- część końskiego rzędu,
- ochronny kolor munduru wojskowego,
- miasto aglomeracji wrocławskiej,
- sztuczny zbiornik wody,
- ryba mulistych akwenów,
- rzadki ssak z rodziny żyrafowatych,
- łamany przez kryptologa,

- „... róży”, powieść Umberto Eco,
- muzyka Leszka Możdżera,
- dawny statek rzeczny,
- ślaskorzęzba wyryta w kamieniu,
- naczynie do parzenia herbaty,
- pek słomy lub wikliny,
- krzywa płaska zamknięta,
- amory naszych przodków.

## ROZWIĄZANIE NR 49

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś działają śmiało, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna rozmowa otworzy Ci drzwi do ciekawej zmiany.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse i nie odkładać decyzji, która dojrzeje od kilku dni.

### Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja kontaktom, wiadomościom i pomysłom. Horoskop dzienny na środę podpowiada jednak, by nie obiecać zbyt wiele.

### Byk (20.04 - 20.05)

Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog.

### Rak (22.06 - 22.07)

Drobny porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

### Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.

### Panna (23.08 - 22.09)

Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni.

### Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja oryginalność zaprezentuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzień sprzyja wyciszeniu i dobremu przeczuciu. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

**GŁOS**

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz**.  
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka**. Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski**.  
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko**.  
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski**.

Redakcja: **SKŁUPSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. **59 848 81 00**,  
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17,  
tel. **94 347 35 52**, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,  
Al. Niepodległości 26/U1, tel. **91 481 33 00**, redakcja.gs24@polskapress.pl.  
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

**POLSKA PRESS GRUPA**  
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**  
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**  
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**  
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**  
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: [biurokonsumenta@polskapress.pl](mailto:biurokonsumenta@polskapress.pl), tel. 12 688 85 10



# W kwietniu ZUS wypłaci „trzynastki”. Im wyższa emerytura, tym niższa będzie „trzynastka”

**Małgorzata Stempinska**  
maciej.czerniak@polskapress.pl

**Jak do roku, ZUS wypłaci „trzynastki” wraz ze świadczeniem za kwiecień. Nie trzeba składać wniosku. Wyliczyliśmy, ile wyniesie trzynasta emerytura.**

Kontynuujemy nasz cykl artykułów „Porfel Seniora”. Dziś piszemy o trzynastej emeryturze, której wielu seniorów z naszego regionu już z niecierpliwością wypatruje.

- Powiem szczerze, że choć jeszcze pieniędzy nie mam na koncie, to już je rozdysponowałam. Mąż także - śmieje się pani Jolanta, emerytka z Bydgoszczy.

Jak dodaje, z mężem zaplanowali sobie majówkę w górach. - To nasz wyjazd na rocznicę ślubu. Mamy już wpłaconą zaliczkę w pensjonacie w Zakopanem. Będzie romantyczna kolacja i inne atrakcje. Obiecaliśmy sobie, że nie będziemy oszczędzać. W końcu wpadną nam dwie „trzynastki” - mówi nasza Czytelniczka.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaca świadczenia w kilku terminach tj.: 1., 6., 10., 15., 20., i 25 dnia miesiąca.

Wszystkim uprawnionym ZUS wypłaci „trzynastkę”, wraz z kwietniową emeryturą lub rentą. To znaczy, że emeryci i renciści otrzymają jeden przekaz lub przelew w swoim terminie płatności, który bę-

dzie sumą obu świadczeń. Pierwsze „trzynastki” wpłyną na konta seniorów z Pomorza i Kujaw w środę - 1 kwietnia.

Aby dostać dodatkową gratyfikację, nie trzeba składać wniosku. ZUS wypłaci „trzynastki” z urzędu.

## Tyle w 2026 roku wyniesie „trzynastka”

Według rządowych prognoz, wskaźnik waloryzacji ma wynieść 4,88 proc. Oznacza to, że trzynasta emerytura w 2026 roku wyniesie 1970,60 zł brutto.

Z trzynastej emerytury jest potrącana zaliczka na podatek dochodowy oraz składka na ubezpieczenie zdrowotne. Kwota netto „trzynastki” jest uzależniona od kwoty pobieranego świadczenia podstawowego. Im wyższa jest emerytura czy renta, tym niższa będzie „trzynastka”.

## Niektórzy otrzymają dwie „trzynastki”?

Są osoby, które dostają więcej niż dwa świadczenia, np. emeryturę z ZUS i KRUS lub emeryturę wraz z rentą wypadkową. Czy w takim razie dostaną dwie „trzynastki”?

Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego, wyjaśnia, że w przypadku zbiegu prawa do kilku świadczeń osobie uprawnionej przysługuje tylko jedna „trzynastka”.



FOT. FREEPIK.COM

## Do każdego uprawnionego emeryta i rencisty zostanie wysłana decyzja o przyznaniu dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego

Emerytom, którym KRUS wypłaca emeryturę rolniczą, a ZUS emeryturę pracowniczą, dodatkowe roczne świadczenie pieniężne wypłaci Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

- Również do renty rodzinnej, do której uprawniona jest więcej niż jedna osoba, przysługuje jedno dodatkowe

roczne świadczenie pieniężne. Jest ono podzielone na równe części dla wszystkich uprawnionych - tłumaczy Krystyna Michałek.

## Za dużo dorabiają, to nie dostaną trzynastki

ZUS wypłaci trzynastą

emeryturę osobom, które na 31 marca będą miały prawo do wypłaty jednego z długoterminowych świadczeń takich jak np.:

- emerytury i renty w systemie powszechnym,
- emerytury i renty rolników, służb mundurowych,
- emerytury pomostowe,

- świadczenia i zasiłki przedemerytalne,
- renty socjalne,
- nauczycielskie świadczenia kompensacyjne,
- rodzicielskie świadczenia uzupełniające oraz
- renty inwalidów wojennych i wojskowych.

„Trzynastki” nie dostaną m.in. sędziowie, prokuratorzy w stanie spoczynku oraz sportowcy, którzy pobierają emeryturę olimpijską.

Dodatkowe pieniądze nie wpłyną też na konta osób, które na 31 marca będą mieć zawieszoną wypłatę swojego świadczenia z ZUS, np. z powodu zbyt wysokich dodatkowych zarobków. Co ważne, to ograniczenie ma zastosowanie tylko do osób, które nie osiągnęły jeszcze ustawowego wieku emerytalnego - 65 lat dla mężczyzn i 60 lat dla kobiet. Natomiast seniorzy, którzy przekroczyli te progi wiekowe, nie są objęci limitami i otrzymają trzynastą emeryturę bez względu na osiągnięte dodatkowe dochody.

Do każdego uprawnionego emeryta i rencisty zostanie wysłana decyzja o przyznaniu dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego. Razem z tą decyzją zostanie przekazana decyzja o podwyższeniu świadczeń od 1 marca 2026 roku, czyli tzw. decyzja waloryzacyjna.

©P

## DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

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

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

### Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

**KURKI** nioski z jajem dowóz 600539790

**KURKI** nioski z jajem dowóz 600539790

**KURKI** odchowane 784 461 566.

### Usługi

AGD RTV FOTO

**PRALKI** naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE** dachów. 788-016-988.

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

### Ogłoszenia drobne

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

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

AUTOREKLAMA

Polecamy →



# stronaKOBIEC

O kobietach i dla kobiet

[stronakobiet.pl](http://stronakobiet.pl)

# Happysad już dziś wystąpi w szczecińskiej filharmonii

Jerzy Wicher  
Szczecin

**Powraca jedna z najbardziej charakterystycznych koncertowych propozycji na polskiej scenie alternatywnej. Zespół Happysad ogłasza czwartą odsłonę trasy „Inaczej”, tym razem w wyjątkowym, jubileuszowym wydaniu. Rok 2026 to dla grupy moment szczególny - 25-lecie działalności - a więc także okazja do podsumowań, powrotów i odważnych reinterpretacji.**

Projekt „Inaczej” od początku był czymś więcej niż tylko koncertową wariacją na temat znanych utworów. To świadoma próba opowiedzenia własnej twórczości na nowo - w innych aranżacjach, tempach i nastrojach. W poprzednich odsłonach trasy zespół udowodnił, że dobrze znane piosenki mogą zyskać zupełnie nowe życie. Zmieniały się nie tylko instrumentacje, ale i emocjonalne akcenty - od surowych, niemal akustycznych wersji po rozbudowane, wielowarstwowe kompozycje.

Efekt? Twory, które publiczność zna od lat, zaczynają brzmieć inaczej - czasem bardziej intymnie, czasem zaskakująco intensywnie. W tych nowych interpretacjach wyraźniej wybrzmiewają teksty, często odsłaniając znaczenia, które wcześniej mogły umykać. To



**Happysad zagra „Inaczej 2026” na 25 lat zespołu. Co z tego wyniknie? Dowiemy się w środę, 1 kwietnia w Filharmonii Szczecińskiej o godz. 19. Twórcy zapowiadają, że „Inaczej 2026” będzie jeszcze bardziej nastrojowe i jeszcze bliższe odbiorcom.**

właśnie ten element - odkrywanie „drugiego dna” - stał się jednym z największych atutów trasy „Inaczej”.

Ważną rolę w budowaniu klimatu koncertów odgrywa sekcja dęta. To ona nadaje występom charakterystycznego, ciepłego pulsu, który odróżnia tę formułę od klasycznych koncertów zespołu. Brzmienie staje się bardziej przestrzenne, momentami wręcz filmowe, co pozwala słuchaczom zanurzyć się w muzyce na zupełnie innym poziomie.

Jubileuszowa odsłona trasy zapowiada się jeszcze bardziej wyjątkowo. Z okazji 25-lecia działalności Happysad przygo-

towuje nie tylko nowe aranżacje, ale także niespodzianki w postaci zaproszonych gości. To ukłon w stronę fanów, którzy przez lata towarzyszyli zespołowi, ale też próba stworzenia czegoś świeżego - muzycznego spotkania, które łączy różne wrażliwości i doświadczenia.

Twórcy zapowiadają, że „Inaczej 2026” będzie jeszcze bardziej nastrojowe i jeszcze bliższe odbiorcom. Kameralność, która była znakiem rozpoznawczym poprzednich edycji, ma zostać pogłębiona - zarówno poprzez aranżacje, jak i kontakt z publicznością. To koncerty, które nie opierają się

na widowiskowości, lecz na emocji i autentyczności.

Ćwierć wieku na scenie to moment, w którym łatwo popaść w nostalgię. Happysad wybiera jednak inną drogę - zamiast odtwarzania przeszłości proponuje jej twórcze przetworzenie. „Inaczej” staje się więc nie tylko muzycznym eksperymentem, ale też opowieścią o dojrzwaniu, zmianie i ciągłym poszukiwaniu nowych form wyrazu.

Jedno jest pewne - dla fanów będzie to podróż przez dobrze znane utwory, ale w zupełnie nowym świetle. Takim, które zostaje z odbiorcą jeszcze dłużej po wybrzmieniu ostatniego dźwięku.

## KRÓTKO

### POLICE

## Tak się zmieniają Podjuchy



Ekspozycja prac nagrodzonych i wyróżnionych w konkursie na opracowanie koncepcji zabudowy mieszkalnej pomiędzy ulicami: Sąsiedzka, Ukośną, Wschodnią i Autostradą. Konkurs zorganizowany przez Szczecińskie TBS we współpracy ze Stowarzyszeniem Architektów Polskich (SARP). DK Krzemień

### KOSZALIN

## Warsztaty dla seniorów

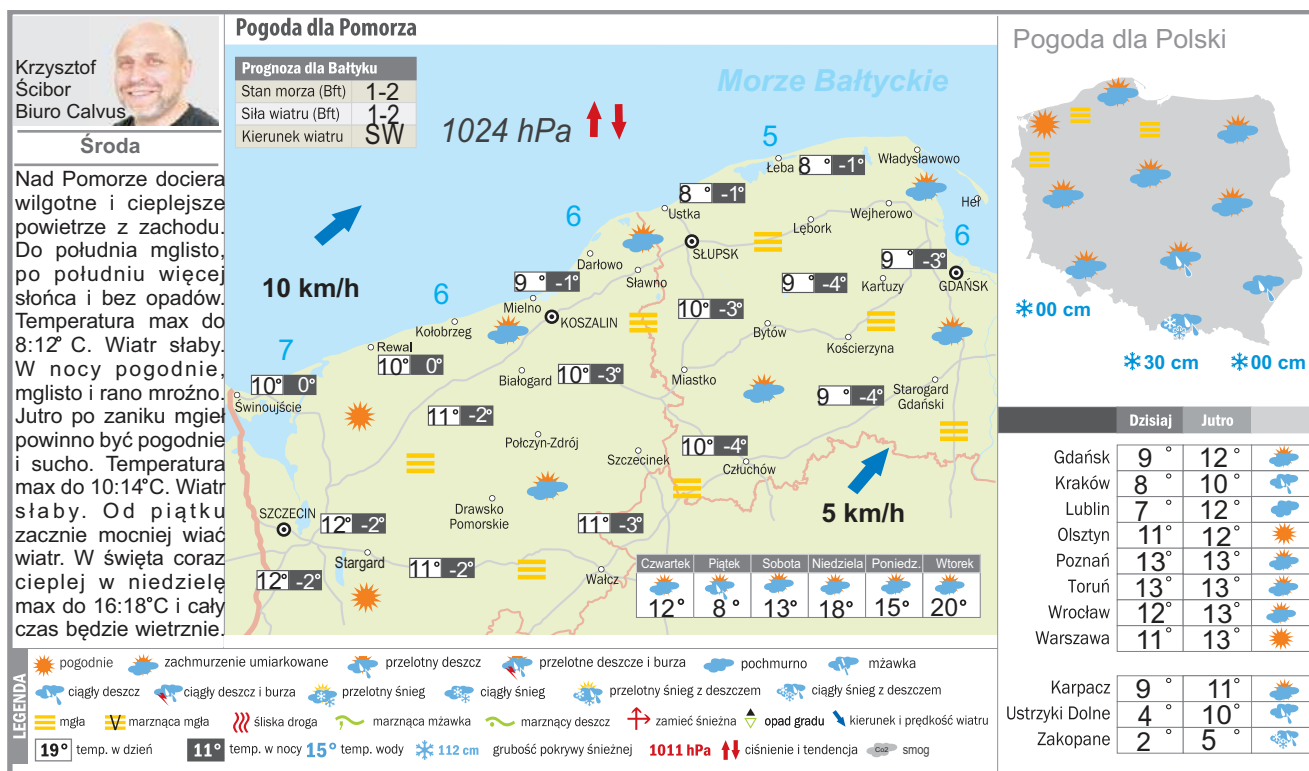
**Podczas warsztatów uczestnicy stworzą wyjątkowe stroiki wielkanocne. Powstające kompozycje będą idealną ozdobą świątecznych stołów.**

Każdy stroik zostanie wykonany własnoręcznie przez uczestników. Do ich przygotowania wykorzystany zostanie naturalny mech. Ważnym elementem dekoracyjnym będą także witki brzozowe. Kompozycje uzupełnią drewniane elementy

ozdobne. Całość będzie utrzymana w naturalnym, wiosennym stylu. Warsztaty pozwolą rozwijać kreatywność i zdolności manualne. Uczestnicy poznają również podstawy tworzenia dekoracji sezonowych.

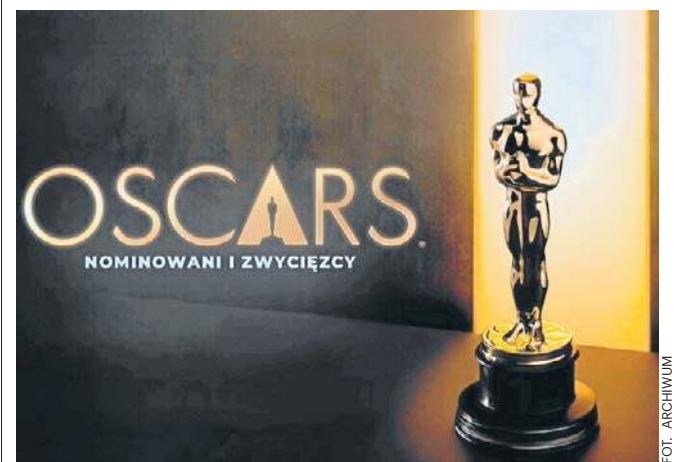
Efektem spotkania będą unikalne stroiki gotowe na Wielkanoc. Wydarzenie odbędzie się dziś w godzinach 10-12 w Zagrodzie Jamneńskiej. Koszt biletu to 30 zł.

## POGODA



### SŁUPSK

## Krótkie filmy z Oscarem w tle



**W repertuarze kwietniowych spotkań DKF Projekcja im. Grażyny Bożek-Szczepłockiej będą się przeplatać (jak w ludowym przysłowiu): kameralne obrazy z epickimi produkcjami, krótkie metraże z ponaddwugodzinnymi dziełami, a obok uznanych reżyserów pojawią się debiutanci. Pokazy klubowe odbywają się w każdy czwartek w sali kina Rejs (Emcek, al. 3 Maja 22) o godzinie 18:00 i zwyczajowo rozpoczynają się prelekcją filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie przy herbatce.**

# Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**SIATKÓWKA. Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latk.**

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

## Janusz potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że zeszłoroczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby.

- Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagalem się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy - powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

- Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wygląda codzienność każdego sportowca i nie jest to nic nad-



FOT. SYWIA DĄBROWA

**Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjnej i klubowej**

zwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu - tłumaczył.

## Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

- Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka tygodni.

Czułem, że nie jest to zwykłe zmęczenie - dodał Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

- To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie - przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki - doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy - powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Janusza skomentowała jego żona, dietetyczka Katarzyna z domu Olszewska, która na koncie na Instagramie zabrała głos na ten temat.

## Wpis żony Janusza na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj.

Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przysięgam, że razem dzieliliśmy te szczęśliwe oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję” - napisała Katarzyna Janusz.

## Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skrą Bełchatów oraz ZAKSĄ. Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effektorze Kielce i Treflu Gdańsk. ©©

# Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**TENIS. Iga Świątek podjęła ważną decyzję w kalendarzu, rezygnując z występu w Billie Jean King Cup i niewykluczone, że również z turnieju w Stuttgarcie. Wyłonił się też główny kandydat na trenera.**

Iga Świątek po odpadnięciu na starcie turnieju Miami Open i zwolnieniu po tym trenera Wima Fissette'a uznała, że potrzebuje czasu na regenerację zarówno pod względem tenisowym, jak i psychicznym po trudnych chwilach, jakie przeżyła w ostatnich miesiącach.

Z tego powodu polska zawodniczka oficjalnie ogłosiła, że nie weźmie udziału w meczu o Puchar Billie-Jean King, w którym reprezentacja Polski zmierzy się z Ukrainą o awans do finału najbardziej prestiżowych rozgrywek drużyn kobiecych, który odbędzie się w Pre-Zero Arenie Gliwice w dniach 10 i 11 kwietnia.

- Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robi-

liśmy wszystko z naszej strony, żeby ją przekonać. Starałem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziliśmy rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwrócić i żeby Iga wszystko spokojnie przemyślała - zdradził kapitan kobiecej reprezentacji Polski Dawid Celt, który w miejsce Świątek powołał Martynę Kubkę.

Niewykluczone, że odpuszczenie Billie Jean King Cup nie będzie jedynym turniejem, z którego zrezygnuje sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema w najbliższym czasie. Możliwe, że nie weźmie też udziału w WTA 500 w Stuttgarcie, aby lepiej przygotować się do „tysięczników” w Madrycie i Rzymie oraz paryskiego Roland Garros.

Głównym kandydatem na nowego trenera Świątek jest obecnie Hiszpan Francisco Roig, który przez 17 lat pracował jako asystent głównego szkoleniowca w teamie Rafaela Nadala. ©©



FOT. JAKUB PIKULIK

**Iga Świątek zrezygnowała z gry w reprezentacji Polski w meczu przeciwko Ukrainie w Billie Jean King Cup**

# Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplowski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Podczas gdy reprezentacja Polski walczyła w dwuetapowych barażach, drużyny pewne udziału w MŚ testowały piłkarzy i rozwiązania taktyczne w meczach towarzyskich.**

Reprezentacja Francji zrobiła rekonesans w Stanach Zjednoczonych - jednym z trzech współorganizatorów mundialu. Właśnie tam rozegrała oba marcowe sparingi.

Najpierw bez większych problemów wygrała z Brazylią (2:1), potem w rezerwowym składzie pokonała także Kolumbię (3:1). W tym spotkaniu zdobywca Złotej Piłki, Ousmane Dembele, w ogóle nie podniósł się z ławki rezerwowych, natomiast Kylian Mbappe został wezwany dopiero na końcówkę, kiedy wynik był już ustalony. Zamiast nich błysnął Desire Doue, autor dubletu. 20-latką z PSG, bohatera zeszłorocznego finału Ligi Mistrzów, czeka debiutancka impreza.

Francuzi są zadowoleni z gry i wyników, ale nie z organizacji meczów. Kibice obecni na stadionie w Landover, gdzie drużyna walczyła z Kolumbią, narzekali na gigantyczne kolejki przed kołowrotkami prowadzącymi na trybuny.

## DD narzekal na kontrole

Z kolei selekcjoner Trójkolorowych Didier Deschamps utyskiwał z powodu czasochłonnych procedur bezpieczeństwa obowiązujących choćby na lotniskach.

- W życiu nie widziałem takiej kontroli. Musimy się dostosować - stwierdził. Według niego w czerwcu dojdzie jeszcze jeden kłopot, czyli spodziewana fala upałów wpływająca m.in. na regenerację między meczami.

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem, czyli w nocy z wtorku na środę, mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów

zdrowotnych, nie wziął udziału Cristiano Ronaldo, udział 41-latką w turnieju wydaje się być jednak niezagrażony.

## W Europie też się da

W Europie zostali za to Niemcy. Najpierw wzięli udział w szalonym meczu w Bazylei, który wygrali ze Szwajcarią 4:3. Potem... zwolnili selekcjonera Ghany, Otto Addo, który stracił pracę na 72 dni przed rozpoczęciem mistrzostw. Zadecydowała o tym porażka 1:2 w Stuttgarcie po голу Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozbawił tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Federico Valverde, doprowadzając z rzutu karnego do remisu.

Efektowne wygrane zaliczyły z kolei reprezentacje Hiszpanii (3:0 z Serbią) oraz Belgii (5:2 z USA).

Mundial dla 48 uczestników ruszy 11 czerwca. Organizowany będzie przez trzy kraje. Na pierwszy ogień pójdą reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## BIEGI

„Bieg po zdrową skórę” odbędzie się 9 kwietnia w Koszalinie. Trasa - leśna ścieżka edukacyjna Nadleśnictwa Karnieszewice przy ul. Słupskiej. Zapisy na stronie 5.biegnijmy.pl. - Realizujemy projekt „Koszalin Beats Cancer” w ramach ogólnopolskiej olimpiady „Zwolnieni z Teorii”. Chcemy w pozytywny sposób zwrócić uwagę na temat profilaktyki raka skóry - informują uczennice Julia, Aneta, Nela, Patrycja i Rozalia (na zdj.).



KOSZALIN BEATS CANCER

## UNIHOKEJ

Sus Travel Jedynka Trzebiatów - UKS Bankówka Zielonka 3:2 w 14. kolejce ekstraklasy pań. MVP spotkania wybrano Martę Kozakowską. Trzebiatówianki kolejkę przed końcem rundy zasadniczej zapewniły sobie 1. miejsce.

# Żołnierewicz: W chaosie straciliśmy głowy

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

**KOSZYKÓWKA. Nie ma co się teraz załamywać. Musimy walczyć o kolejne wygrane do końca sezonu, bo 1-2 zwycięstwa mniej mogą kosztować nas kilka pozycji - mówi obrońca Kinga Szczecin.**

Mimo porażki z Treflem Sopot King zachował pozycję lidera Orlen Basket Ligi. Ścisk w czołówce jest tak duży, że Wilki Morskie potrzebują kolejnych zwycięstw, by skutecznie walczyć przynajmniej o pierwszą czwórkę przed play-offami.

Co przed Kingiem? Wyjazdowa seria. W najbliższych trzech kolejkach szczeciński zespół zagra z Górnikiem Wałbrzych (6. miejsce w tabeli, mecz w sobotę), GTK Gliwice (15. pozycja, 12 kwietnia) i Arką Gdynia (8. lokata, 17 kwietnia). Wszystkie mecze to duże wyzwania, bo Górnik i Arka walczą o czwórkę, a GTK o utrzymanie.

## Rozmowa z obrońcą

**Z Treflem zawsze się dużo dzieje, spotkania mają swoją**



Przemysław Żołnierewicz to najlepszy gracz Kinga po reprezentacyjnej przerwie

**historię, ale King po raz drugi w sezonie przegrał z Sopotem.**

**Przemysław Żołnierewicz:** Trefl po raz kolejny dał nam lekcję koszykówki, mądrej koszykówki. Wykorzystał nasze słabości i grał mądrze, agresywnie w obronie. My po pierwszej połowie, gdzie fajnie wykorzystywaliśmy swoje przewagi, przestaliśmy grać w koszykówkę, wprowadziliśmy chaos do naszej gry

i w takich warunkach nie mogliśmy zrobić coś więcej. Szkoda, bo dobrze się czuliśmy, fajnie graliśmy, stosowaliśmy dobrą obronę, przechodziliśmy szybko do ataku. Ale jak wkraść się chaos, to straciliśmy głowę. Zamiast przypomnieć sobie, co wychodziło w I połowie i konsekwentnie szukać podobnych akcji, to zaczęliśmy biegać i starać się tworzyć jakieś nowe pomysły. Kompletnie

nie wychodziło, energia w drużynie siadła, głowy poszły w dół.

**Jaki wpływ na Waszą grę miał zamieszanie z siatkosza, na który mieliście atakować tuż przed końcem przerwy i w trakcie III kwarty? Wyszło, że przez ponad 5 minut nie mogliście zdobyć punktu.**

Nie można na to zwać winy, bo takie rzeczy się zdarzają,

ale nie pomagają. Nie przez to przegraliśmy. Wiem, że w tym czasie Trefl nam uciekł, a my zaczęliśmy pościg zdecydowanie za późno. Próbowaliśmy się ratować, szukać ostatniej szansy, ale bez skutku. Przespana III kwarta i brak konsekwencji w graniu przesądziły o porażce.

## King wciąż liderem.

Wiadomo, że nie ma co się teraz załamywać, ale też trzeba mieć świadomość, że te różnice w tabeli są bardzo małe. Musimy walczyć o kolejne wygrane do końca sezonu, bo 1-2 zwycięstwa mniej mogą kosztować nas kilka pozycji

**Czy przed meczem mobilizowaliście się analizą, że wygrana z Treflem może oznaczać 1. lub 2. pozycję po rundzie zasadniczej?**

Nie podchodziliśmy w ten sposób do tego meczu, bo jeszcze naprawdę sporo kolejek, a na tym etapie rozgrywek nie ma łatwych spotkań i czy to będą Gliwice, czy Krosno, czy Dąbrowa Górnicza wszyscy walczą o coś i naprawdę do ostatniego spotka-

nia mogą ważyć się miejsca w tabeli, mogą decydować bezpośrednio mecze, małe punkty. Jesteśmy jeszcze daleko myślami od tych końcowych rezultatów. Koncentrujemy się na tym, by wygrać jak najwięcej spotkań.

**Świetnie się Pan prezentował w I połowie, tak jak i w poprzednich meczach. 15 punktów zdobytych do przerwy, ale później już tylko 4. Trefl lepiej się ustawił pod Pana?**

Nie, kompletnie nie, bo w II połowie nic się nie zmieniło. Natomiast ja przestałem grać z piłką, gdzieś tam byłem ustawiony po rogach i miałem mało do powiedzenia. Żałuję, bo naprawdę czułem się dobrze i czułem, że mógłbym mieć dobry wpływ w II połowie na drużynę. Wyszło tak, jak wyszło. Trzeba wyciągnąć dobre wnioski.

**King znów zagra z Treflem w play-offach?**

Nie wiem. Naprawdę jest tak ciasno, że bardzo wiele się może jeszcze wydarzyć, a jeśli się tak stanie, to będziemy mieli sporo wniosków choćby po tej porażce. ©

# Chemikowi pozostaje walka o 7. miejsce, a później przebudowa zespołu

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

**EKSTRAKLASA SIATKAREK. Lotto Chemik Police przegrał drugi mecz ćwierćfinałowy z PGE Budowlani Łódź i odpadł z walki o mistrzostwo Polski.**

Chemik był gospodarzem drugiego spotkania fazy ćwierćfinałowej Tauron Ligi. Pierwszy mecz policzanki przegrały 2:3, choć prowadziły 2:0 w setach. Same postawiły się więc pod ścianą, bo tylko wygrana przedłużała serię. Sukces łodzianek oznaczał dla nich miejsce w półfinale, a Chemika kierował do rywalizacji o 7. miejsce.

Policzanki były dobrze dysponowane. Grały skutecznie, prowadziły 18:14 w pierwszym secie i... stanęły. Łodzianki prezentowały większą jakość, miały trochę szczęścia i zdobyły 8 punktów z rzędu. Set Chemi-

kowi uciekł. W drugim było podobnie, ale tym razem bez przestoju, więc po godzinie gry drużyny i kibice szykowali się do dalszej rywalizacji.

Trzeci pod kontrolą Budowlanych, czwarty Chemika. Ale gdy nasz zespół wysoko prowadził w końcówce dopadł go kryzys. Przewaga topniała, bo niczym nie skutkowały czasy lub zaskakujące zmiany. Ale przy stanie 24:23 liderka rywalek Maja Storck zepsuła serwis i do rozstrzygnięcia spotkania potrzebny był tie-break.

Piąty set był jednostronny. Chemik źle go rozpoczął (1:5) i nie był w stanie nawiązać walki. Jeszcze przy stanie 7:12 o czas poprosił Dawid Michor. Za późno, a rozsady też nie poprawiły sytuacji.

- Szukamy czasem niekonwencjonalnych rozwiązań, dlatego, że sztafkowe rozwiązania do tej pory nas zawodziły. Biorę odpowiedzialność na sie-



Natalia Mędrzyk zdobyła 19 punktów dla Chemika, ale błędów też się nie ustrzegła

bie, bo mam w zespole kilka mniej doświadczonych zawodniczek. To nie były wyciągnięte z kapelusza zmiany i nie żałuję żadnej z tych decyzji - mówił już po meczu Dawid Michor.

Jeszcze przed startem ćwierćfinałów Budowlane były mocnym faworytem rywalizacji. Nikt się nie spodziewał, że te potrwają aż 10 setów. Mimo to szkoda, że Chemik nie wygrał

jednego spotkania. Teraz pozostanie mu walka o 7. miejsce z Pałacem Bydgoszcz (4 kwietnia w Bydgoszczy, kilka dni później w Szczecinie lub Policach).

- Jestem przekonany, że nie będę musiał nikogo mobilizować do tej rywalizacji. W drużynie poświęcamy swoje zdrowie, rodziny, święta, by realizować swoje marzenia, rozwijać się, wygrywać kolejne spotkania. Dlatego będziemy walczyć do końca - zadeklarowała szkoleniowca.

Ale i dla niego ta rywalizacja będzie miała duże znaczenie, bo wszystko wskazuje, że po zakończeniu sezonu Michor pożegna się z Chemikiem po dwóch latach pracy.

- Nie mogę tego oficjalnie potwierdzić. Rozmawiamy i analizujemy, czy praca trenera jest w dalszym ciągu w naszym klubie potrzebna, czy on też się czuje w jakiś sposób doceniony czy nie. Zobaczymy - zaznaczył Radosław Anioł, prezes Chemika.

Sam Michor z odejściem jest pogodzony, trochę też rozczarowany.

- Nie chcę tego komentować, bo ta decyzja zapadła dużo wcześniej. Zespół wiedział wcześniej, nawet wcześniej niż ja o tym dowiedziałem i nie chcę więcej na ten temat mówić - stwierdził szkoleniowiec.

Wiele wskazuje na to, że nowym trenerem zostanie Przemysław Kawka, który w klubie pracował kilka lat w roli analityka. Ostatnie lata spędził w Turcji. W obecnym sezonie miał być trenerem ŁKS Łódź, ale do tego nie doszło.

**LOTTO CHEMIK POLICE - PGE BUDOWLANI ŁÓDŹ 2:3**

**Sety:** 21:25, 25:17, 21:25, 25:23, 8:15

**Chemik:** Różyńska 14, Mędrzyk 19, Gierszewska 15, Partyka 3, Orzoł 12, Koput 12 oraz Nowak (libero) - Hewelt 1, Grabowska 0, Rybak-Czumińska 0. **Budowlani:** Lelonkiewicz 10, Planinsec 13, Buterez 2, Storck 24, Grabka 4, Damaske 19 oraz Łysiak (libero) - Drużkowska 15, Bruna 3, Siuda 0. ©