

Rozmowa z Arkadiuszem Marchewką,
wiceministrem infrastruktury **str. 2**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Tak odróżnisz alergię
od przeziębienia. Zwróć uwagę,
czy występują u ciebie te objawy
- str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
13.05.2026

Nr 109 (5867)
Nakład: 4.340 egz.

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

Słupsk. Egzamin
ósmoklasisty.
Po języku polskim
przyszedł czas
na matematykę **str. 3**

Region. Naukowcy
sprawdzą, co dzieje
się z jeziorem
w Nieckowie
str. 4

Poradnik.
NFZ ma darmowe
plany żywieniowe
str. 13

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie
wydarzeń na wycieczce szkoły z Przytocka
str. 3



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

REGION

CZESŁAW LANG PODPISAŁ UMOWĘ NA PREMIĘ SPECJALNĄ

Tour de Pologne w powiecie słupskim

Patryk Czerwiński
Słupsk

Wczoraj w Starostwie Powiatowym w Słupsku odbyła się konferencja, a zaraz po niej spotkanie z Czesławem Langiem, znanym polskim kolarzem i dyrektorem wyścigu Tour de Pologne. Podpisano umowę na premię specjalną, a później opowiedział on o swojej przeszłości, osiągnięciach oraz przeżyciach. Całość zakończyła się rozdaniem biografii oraz dedykowanym podpisem w książce pt. „Zawodowiec”.

W Starostwie Powiatowym w Słupsku odbyła się konferencja z udziałem Czesława Langa, wiceministra olimpijskiego i organizatora Tour de Pologne. Podpisano umowę dotyczącą organizacji premii specjalnej podczas pierwszego etapu 83. edycji

wyścigu, który 3 sierpnia wystartuje z Gdyni i zakończy się w Koszalinie. Dystans tego dnia wyniesie około 240 kilometrów.

Po raz pierwszy w historii zawodnicy pojedą specjalnym odcinkiem - sektorem imienia Czesława Langa, który prowadzi przez miejscowości związane z dzieciństwem i młodością dyrektora Tour de Pologne. Trasa wyścigu wiedzie m.in. przez Parchowo, Bytów, Kołczygłowy, Suchorze i Kępice, gdzie zlokalizowana zostanie premia specjalna ufundowana przez Starostwo Powiatowe w Słupsku.

Podczas spotkania w Starostwie Powiatowym w Słupsku Czesław Lang opowiadał o swojej drodze na sportowy szczyt i o tym, jak przejmował organizację Tour de Pologne, gdy wyścig był w rozszepce.

- Zaczynałem od zera. Jestem dumny, że doprowadziliśmy ten wy-

ścig do grona najważniejszych wyścigów świata - mówił wczoraj były kolarz.

Starosta słupski Paweł Lisowski podkreślał, że to dla powiatu ogromne wyróżnienie.

- To jest niezwykle istotny moment. Obecność wójtów i burmistrzów na tym spotkaniu jest najlepszym świadectwem, jak ważne jest to dla nas wszystkich - zapewniał starosta.

Wicestarosta słupski Marcin Kowalczyk pochodzi z gminy Damnica, a wychował się w Motarzynie. Natomiast starosta pochodzi z Warcina - obie te miejscowości leżą na trasie wyścigu.

- Pan Czesław zrobił nam niespodziankę, że akurat przez nasze tereny będzie przebiegał ten etap - żartował Paweł Lisowski.

©

Więcej na str. 3

Choroby rzadkie przestają być niewidzialne

Choć pojedynczo te choroby występują u niewielkiej liczby pacjentów, łącznie dotyczą setek milionów ludzi na całym świecie
str. 5

Kraj

Sejm rozpoczął wczoraj prace nad projektami ws. kryptoaktywów
str. 6

Świat.

Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem
str. 7



- Zaczynałem od zera. Jestem dumny, że doprowadziliśmy ten wyścig do grona najważniejszych wyścigów świata - mówił wczoraj Czesław Lang podczas konferencji w Starostwie Powiatowym w Słupsku

FOT. KRZYSZTOF GŁOWINKOWSKI

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Owiani sekretami lubelscy masoni spotykali się w pałacu, który później stał się siedzibą biskupów. Tam odprawiano tajemne rytuały i obrzędy.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

13 MAJA POLSKA

1794
Insurekcja kościuszkowska: w warownym obozie pod Połańcem wojska Naczelnika Siły Zbrojnej Tadeusza Kościuszki odparły atak oddziałów rosyjskich gen. mjr. Fiodora Denisowa.

1926
Zamach majowy: walki w Warszawie pomiędzy siłami rządowymi a oddziałami marszałka Józefa Piłsudskiego.

1940
Z Oflagu II B Arnsvalde w Choszczynie uciekło kanałami centralnego ogrzewania 22 polskich oficerów. Schwytano 17 z nich, a 5 przedostało się do Warszawy.

1944
215 amerykańskich samolotów przeprowadziło nalot bombowy na Szczecin.

1986
Rzecznik prasowy rządu Jerzy Urban, w reakcji na zapowiedź podarowania przez USA tranzytu mleka w proszku dla głodnych polskich dzieci, zapowiedział wysłanie bezdomnym w Nowym Jorku 5 tysięcy koców i śpiworów.

ŚWIAT

1710
W Berlinie założono klinikę Charité, obecnie największą w Europie.

1787
Brytyjska Pierwsza Flota wypłynęła z 1487 osobami (w tym 778 skazańcami), w celu założenia w Nowej Południowej Walii pierwszej europejskiej kolonii na kontynencie australijskim.

1806
W amerykańskim czasopiśmie „The Balance and Columbian Repository” ukazała się pierwsza definicja koktajlu alkoholowego.

1917
Troje dzieci z wioski w pobliżu miasta Fátima w Portugalii miało doznać objawienia Matki Bożej.

1940
Nowy brytyjski premier Winston Churchill powiedział w inauguracyjnym przemówieniu przed Izłą Gmin, że może obiecać jedynie krew, znoj, pot i łzy.

1981
Na Placu Świętego Piotra w Rzymie Turek Mehmet Ali Ağca dokonał nieudanego zamachu na papieża Jana Pawła II.

Chcemy, aby prowadzenie działalności żeglugowej w Polsce było opłacalne

Ynona Husaim-Sobecka
Rozmowa

z Arkadiuszem Marchewką wiceministrem infrastruktury

Opozycja twierdzi, że polska gospodarka morska jest w załości, a gdyby PiS był nadal u władzy, port kontenerowy w Świnoujściu już by zarabiał na siebie.

Kłamią i kłami, bo taki mają sposób na działania w polityce. Realizacja portu kontenerowego w Świnoujściu idzie zgodnie z planem. Prowadzimy wszystkie niezbędne działania, mamy już decyzję lokalizacyjną. Trwają prace związane z oczyszczaniem dna morskiego, mamy już wykonawców, którzy będą mogli zbudować drogę dojazdową. Wszczęta jest procedura wydania decyzji środowiskowej, zarówno dla siedemdziesięciokilometrowego toru podejściowego, jak i działań na lądzie. Zgodnie z naszym harmonogramem, końcówka 2029 r. to czas, kiedy ląd będzie gotowy. Jeżeli politycy PiS mówią, że port już by działał, to przypomnę tylko, w ich koncepcji port miał być gotowy w końcu 2029 roku.

To, że kłamią, to jest oczywiste. Ale dużo gorsze jest to, że w sposób perfidny próbowali tak ważną dla polskiej gospodarki morskiej inwestycję zepsuć. Budowa portu zewnętrznego w Świnoujściu została wpisana do strategii rozwoju portu w 2014 roku. W 2015 r. PiS dochodzi do władzy i przez osiem lat nie dzieje się nic.

Na tydzień przed przegranymi wyborami podpisują umowę przedwstępną z inwestorem z Kataru, który ma wybudować port. Zgodnie z umową, inwestor katarski ma dwadzieścia cztery miesiące na zapewnienie finansowania dla tej inwestycji. My czekamy te dwadzieścia cztery miesiące, przeprowadzając analizy. I co? I okazuje się, że nie ma żadnych pieniędzy, a firma jest zarejestrowana w jakimś open office. Nie było żadnej woli realizacji przedsięwzięcia. PiS tuż przed wyborami otrzymał decyzję śro-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Arkadiusz Marchewka: – Musimy naprawić sytuację i ratować PZB. Sytuacja jest trudna, są jednak przygotowane środki na zapewnienie płynności finansowej

wiskową, która zakładała, że głębokość tego portu będzie wynosiła czternaście i pół metra. To znaczy, że nie mogłyby tam wpłynąć kontenerowce, bo kontenerowce potrzebują siedemnaście metrów głębokości. Na każdą z tych fejkowych wiadomości polityków PiS mam twardą odpowiedź. Gospodarka morska rozwija się najlepiej w ostatnich latach. Mamy rekordowe przeładunki w portach, rekordowe inwestycje, największe finanse zagwarantowane w budżecie państwa na rozwój gospodarki morskiej. Realizujemy największe w historii programy. W sumie to będzie kwota około sześciu miliardów złotych.

Za rok miało być wbiecie pierwszej łopaty na budowie Przyładku Pomerania.

I podtrzymuję te słowa. Trwają już prace związane z oczyszczaniem basenu, czyli miejsca, w którym powstanie nowy terminal. Mamy już ogłoszony przetarg na oczyszczenie dna morskiego toru podejściowego i zostały już otwarte oferty na wybór wykonawcy, który wybuduje drogę techniczną. Jest już wytyczone miejsce, gdzie to przedsięwzięcie będzie realizowane. W czerwcu zostanie podpisana umowa. Wykonawca przejmuje plac budowy.

W minionym tygodniu stocznia Wulkan pochwaliła się wy-

nikami. Przyniosła zysk. Czy to samo możemy powiedzieć o stoczni Gryfia? Chyba ma kłopoty ze skompletowaniem za- rządu.

W Gryfii jest członek zarządu, czyli zarząd funkcjonuje. W Stoczni Wulkan zastaliśmy sytuację krytyczną: 130 mln zł skumulowanej straty, nierentowne kontrakty, budowa doku zaawansowana w trzydziestu procentach i zero finansowania na tę inwestycję. Mierzyliśmy się z wielkimi wyzwaniem. Powiedziałem wtedy: czas partyjnych fachowców się skończył, przychodzi prawdziwi fachowcy. Teraz mamy 36 mln zł zysku netto, dwie sekcje doku postawione na wodzie, a statek do stawiania oznakowania nawigacyjnego jest w zaawansowanym stopniu budowy. Jest to pierwsza po 18 latach budowana jednostka pod klucz. W Gryfii sytuacja jest dobra, wynik finansowy za ubiegły rok jest dodatni. Jednak, żeby stocznia była konkurencyjna i zarabiała pieniądze, musimy przeprowadzić restrukturyzację procesów produkcyjnych. Jest zespół, który zajmuje się usprawnieniem tych procesów, wypracowaniem konkretnych propozycji działalności, myślę, że w ciągu najbliższych kilku miesięcy będzie plan działania.

Czy ta stocznia zostanie doka-pitalizowana?

W Gryfii mamy bardzo dobrych stoczniovców i stocznia, jak każdy zakład produkcyjny, powinna odnawiać swój park maszynowy. W tej chwili jest budowany dok specjalnie dla Gryfii. Największy dok, w tej części Bałtyku, do którego będą mogły wpływać największe statki. Jestem przekonany, że w ciągu roku, maksymalnie półtora będziemy w stanie pokazać już nowy kierunek, w którym również Gryfia będzie zmierzać.

Dochodzą dramatyczne wiadomości z Kołobrzegu. Polska Żegluga Bałtycka notuje gigantyczne straty i najprawdopodobniej zostanie sprzedana zagranicznym armatorom! - alarmuje były minister gospodarki morskiej. Prawdą jest, że w PZB pensje są wypłacane w ratach.

8 lat zastojów w branży promowej sprawił, że zagraniczna konkurencja przejęła znaczną część rynku. W Świnoujściu mieliśmy jeden terminal należący do naszego zarządu portu. Powstał alternatywny, drugi za zgodą pana ministra z PiS, który z jednej strony nie realizował polityki związanej ze wzmocnieniem polskich armatorów, z drugiej otwierał drzwi przed zagraniczną konkurencją. Więc dzisiaj my musimy naprawiać sytuację i ratować PZB. Sytuacja jest trudna, natomiast są przygotowane środki na zapewnienie płynności finansowej. Sojusz polskich armatorów: Polskiej Żeglugi Morskiej, Euroafriki i Polskiej Żeglugi Bałtyckiej jest jedyną szansą na utrzymanie się na rynku. Pierwsze efekty z funkcjonowania spółki Pol-sca już widzimy. Więc ci, którzy doprowadzili do trudnej sytuacji, powinni sami uderzyć się w pierś i nie przeszkadzać. Warto tu przypomnieć, że jak nie wybudowano promów dla PZB, zdecydowano o wyleasingowaniu promu Varsovia z włoskiej stoczni. Miał być napędzany LNG. Jak go odebrano, to okazało się, że nie jest napędzany LNG, do tego brakowało części wyposażenia. Nie było nawet fotela dla kapitana, więc spółka stanęła przed gigantycznymi wydatkami uzbrajania statku, który nawet do niej nie należy! Spotkaliśmy się z szeregiem takich problemów, które pojawiły się na samym starcie. W 2015 roku udział polskich armatorów na zachodniej flance wynosił ponad osiemdziesiąt procent. Osiemdziesiąt procent ciężarówkę płynęło na statkach polskich armatorów. Kiedy moi poprzednicy oddawali władzę, ten wskaźnik spadł do ponad sześćdziesięciu, bo straciliśmy ten udział na rzecz konkurencji zagranicznej. My dokapitalizowaliśmy spółkę Polskie Promy kwotą miliarda trzystu milionów złotych. Udało się odebrać pierwszą jednostkę.

Bursztyn we wrześniu ma przejść próby morskie. Myślę, że na przełomie września i października przyplynie do Szczecina i zostanie tutaj ochrzczone.

Czy są widoki na trzecią jednostkę?

Jesteśmy gotowi ten prom jak najszybciej zakontraktować. Negocjacje dotyczące szczegółów - głównie finansowych - pomiędzy stocznią a armatorem jeszcze trwają. Pieniądze na prom są zapewnione.

Nowe promy też będą pod cypryjską banderą. Rada Ministrów pod koniec kwietnia przyjęła projekt ustawy, która ma wesprzeć przedsiębiorstwa żeglugowe i stworzyć warunki do funkcjonowania pod polską banderą. Kiedy ustawa ma szansę wejść w życie?

Od ponad trzydziestu lat polscy armatorzy rejestrują statki za granicą, bo jest to po prostu tańsze. Chcemy, aby prowadzenie działalności żeglugowej w Polsce było znów opłacalne. Dlatego przygotowaliśmy projekt ustawy, który nazywa się ustawą o wsparciu przedsiębiorstw żeglugowych i stworzenia warunków ich funkcjonowania pod polską banderą. Są tam trzy zasadnicze propozycje. Po pierwsze: armatorzy albo ci, którzy są właścicielami statków lub zarządzają flotą, nie będą płacić podatku CIT, który jest dość wysoki, tylko niski podatek tonażowy. Będzie to najniższa stawka w całej Europie. Druga opcja to zwolnienie marynarzy z podatku PIT, po to, aby pływani pod biało czerwoną było po prostu atrakcyjne. Jeżeli marynarze nasi pływają pod banderą Malty, Cypru czy Madery, Portugalii, to są zwolnieni z takiego podatku. I trzecia rzecz, istotna z punktu widzenia armatorów, to niższe koszty pracy. Mamy już przyjętą ustawę, która daje możliwość korzystania ze składek ZUS na preferencyjnych, niższych stawkach, co sprawia, że koszty prowadzenia działalności dla armatora są atrakcyjne. Te przepisy podatkowe będą obowiązywać od stycznia przyszłego roku.

W styczniu w Szczecinie był ochrzczone prom Jantar. Kiedy będzie drugi?

Nasz REGION

SŁUPSK

69-letni mężczyzna obywatelstwa niemieckiego kierując autem marki Mitsubishi będąc nietrzeźwym, w centrum Słupska uszkodził trzy samochody. Następnie porzucił pojazd w innej części miasta i uciekał pieszo. Został złapany przez policjantów i teraz grozi mu do trzech lat więzienia.
PACZ



DYŻURNY GŁOSU

Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

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

FOT. ARCHIWUM

Tour de Pologne w powiecie słupskim. Będzie wyznaczona premia specjalna

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Wczoraj w Starostwie Powiatowym w Słupsku odbyła się konferencja, a zaraz po niej spotkanie z Czesławem Langiem, znanym polskim kolarzem i dyrektorem marki Tour de Pologne. Podpisano umowę na premię specjalną, a później opowiedział on o swojej przeszłości, osiągnięciach oraz przeżyciach. Całość zakończyła się rozdaniem biografii oraz dedykowanym podpisem w książce pt. „Zawodowiec”.

Hasłem przewodnim 83. Tour de Pologne jest Północ-Południe. Po latach przerwy kolarze wracają na północ Polski. Wyścig odbędzie się w dniach 3-9 sierpnia 2026 roku. Każdy etap ma pięć godzin transmisji live, którą produkuje Telewizja Polska wspólnie z firmą francuską.

Tour de Pologne jest ujęty w cyklu UCI WorldTour, gdzie ścigają się najlepsi kolarze świata. Jak podkreślał Czesław Lang, Polska może się pochwalić, że ma swój narodowy wyścig tak jak Francuzi Tour de France czy Włosi Giro d'Italia.

Organizacyjnie Tour de Pologne oceniany jest wyżej niż francuski czy włoski odpowiednik.

- Co roku uzyskujemy 99,7 punktów na 100. Jesteśmy numerem jeden jeżeli chodzi o hotele. Mamy zawsze 4-5 gwiazdkowe hotele, a współpraca z policją w zakresie bezpieczeństwa stoi na najwyższym poziomie - wyjaśniał Lang.

I tak np. po pierwszym etapie z Gdyni do Koszalina kolarze będą nocować właśnie w Koszalinie.

- Jadąc przez Polskę możemy pokazać, jak pięknie się rozwija. Mamy piękne drogi, cudowne hotele - mówił Lang. Czesław Lang podkreślał, że wyścig ma wymiar nie tylko sportowy, ale też promocyjny.

- Przy okazji tego przejazdu zrobiliśmy sektor Czesława Langa od Parchowa do Bytowa. Będzie Bytów, Kołczygłowy, Motarzyno, Unichowo, Gostkowo, tam gdzie chodziłem do szkoły podstawowej - mówił Czesław Lang - Dbamy o to, żeby pokazywać Polskę, zapraszać ludzi do Polski, żeby przyjeżdżali. Polska się cudownie rozwija, a ludzie są cudowni.



Czesław Lang i Paweł Lisowski, starosta słupski, podpisują umowę dotyczącą organizacji premi specjalnej na terenie powiatu słupskiego podczas Tour de Pologne

Po konferencji odbyło się spotkanie pn. „Czesław Lang - kolarz, pasjonat, menedżer”. Rozdane zostały książki i obecni ustawili się w kolejce, aby otrzymać dedykowany podpis. Wiele osób wspominało, że oglądali kolarza jeszcze, gdy byli dziećmi.

Książka ta nosi tytuł „Zawodowiec” i jest autobiografią jednego z najbardziej rozpoznawalnych polskich kolarzy, którym jest właśnie Czesław Lang. Opowiada on w sposób lekki o swojej przeszłości i marzeniach, ale też o ścieżce zawodowej czy rozwoju Tour de Pologne, które z mało istotnej imprezy, stał się jednym z najważniejszych wydarzeń kolarskich na świecie.

83. edycja Tour de Pologne UCI WorldTour odbędzie się w dniach 3-9 sierpnia 2026 roku. Hasłem przewodnim imprezy jest Północ-Południe. Po latach przerwy kolarze wrócą na północ Polski. Już 3 sierpnia wystartują z obchodzącej 100-lecie Gdyni, a meta pierwszego etapu

W powojennej rzeczywistości promowany był Wyścig Pokoju. W 1947 roku odbyła się kolejna edycja, pierwsza po wojnie. W 1993 roku Czesław Lang przejął organizację Tour de Pologne, który borykał się z problemami finansowymi. ©©

W 1947 roku odbyła się kolejna edycja, pierwsza po wojnie. W 1993 roku Czesław Lang przejął organizację Tour de Pologne, który borykał się z problemami finansowymi. ©©

W 1947 roku odbyła się kolejna edycja, pierwsza po wojnie. W 1993 roku Czesław Lang przejął organizację Tour de Pologne, który borykał się z problemami finansowymi. ©©

Historia Tour de Pologne

Początki kolarskiej idei sięgają 1928 roku. Dokładnie ćwierć wieku po inauguracji słynnego Tour de France rozegrano pierwszą edycję Kolarskiego Biegu Dookoła Polski. Patronem honorowym wyścigu został prezydent II Rzeczypospolitej Ignacy Mościcki, a przewodniczącym Komitetu Honorowego marszałek Józef Piłsudski. 7 września 1928 roku z warszawskiego toru na Dynasach wyruszyło 71 kolarzy. Liczącą 1491 kilometrów trasę podzielono na osiem etapów. Zawodnik Bydgoskiego Klubu Kolarskiego Feliks Więcek wygrał wyścig.

W powojennej rzeczywistości promowany był Wyścig Pokoju. W 1947 roku odbyła się kolejna edycja, pierwsza po wojnie. W 1993 roku Czesław Lang przejął organizację Tour de Pologne, który borykał się z problemami finansowymi. ©©

Egzamin ósmoklasisty w Słupsku. Po języku polskim przyszedł czas na matematykę

Patryk Czerwiński
Słupsk

Po poniedziałkowym egzaminie z języka polskiego wczoraj ósmoklasiści przystąpili do egzaminu z matematyki. Trwał 125 minut, a niektórym przysługiwało jego przedłużenie o kolejne 40 minut. Wiceprezydent Beata Chrzanowska życzy uczniom powodzenia i informuje o nowych kierunkach w szkołach.

856 uczniów szkół słupskich szkół podstawowych przystąpiło wczoraj do egzaminu ósmoklasisty z matematyki. Ze szkół publicznych to 714 uczniów, a niepublicznych 142. W zeszłym roku było to 716 uczniów.

Egzamin jest obowiązkowy, aby ukończyć szkołę, ale nie ma możliwości jego niezdania. Wystarczy do niego przystąpić.



Egzamin ósmoklasisty w Szkole Podstawowej nr 2 w Słupsku

Mimo to uczniowie mierzą się ze stresem, a od wyników często zależy, czy dostaną się do wymarzonej szkoły.

Egzaminy trwają trzy dni. W środę odbędzie się język obcy. W całym województwie

promorskim zdecydowanie dominuje język angielski, niemal w stu procentach. Drugim najczęściej wybieranym językiem jest niemiecki.

Na wyniki ósmoklasistów czekają do 3 lipca.

FOT. LUKASZ CAPIAR

Groził byłej żonie i jej partnerowi

oprac. Patryk Czerwiński
Region

W Lęborku 43-letni mężczyzna groził byłej żonie i jej partnerowi. Kiedy doszło do szarpaniny, ten ugodził 39-latką ostrym narzędziem w okolice brzucha i uciekł. Został zatrzymany w tym samym szpitalu, do którego przewieziono poszkodowanego. Usłyszał zarzuty i trafił do aresztu na trzy miesiące.

43-letni mężczyzna, bez stałego miejsca zamieszkania, przyszedł pod dom swojej byłej żony. Nietrzeźwy dobijał się do drzwi, odpalał petardy i wykrzykiwał wulgaryzmy. Groził kobiecie oraz jej 39-letniemu partnerowi spaleniem i pozbawieniem życia.

Gdy 39-latek wyszedł na zewnątrz, by uspokoić agresora,

doszło do szarpaniny, w wyniku której 43-latek wbił ostry przedmiot w okolice brzucha pokrzywdzonego, a następnie uciekł. Poszkodowany trafił do szpitala, a jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo.

- Powiadomieni o tym zdarzeniu policjanci znaleźli uciekiniera w tym samym szpitalu, gdzie jak twierdził przyszedł „na obdukcję”. Mundurowi zatrzymali 43-latkę i po badaniu lekarskim przewieźli go do komendy - informuje Komenda Powiatowa Policji w Lęborku.

Doprowadzony do prokuratury, usłyszał zarzuty spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu oraz gróźb karalnych kierowanych w stronę obojga pokrzywdzonych. Sąd przychylił się do wniosku prokuratora o trzymiesięczne zatrzymanie w areszcie. ©©

Podejrzenie molestowania na szkolnej wycieczce. Prokuratura wszczęła śledztwo

Andrzej Gurba
Region

Prokuratura wszczęła śledztwo dotyczące podejrzenia molestowania seksualnego w czasie wycieczki uczniów Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Przytoku w gminie Kępice. Chodzi o obóz językowy na południu Polski. O niepokojącym „zdarzeniu” jako pierwszy poinformował wcześniej Dziennik Bałtycki. Dyrektor tej placówki opuścił wycieczkę przed jej zakończeniem, a później popełnił samobójstwo.

Redakcja „Dziennika Bałtyckiego” otrzymała maila (trafił on też do policji i kuratorium oświaty), w którym opisano ze szczegółami niepokojący „incydent” z udziałem dyrektora Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Przytoku w gminie Kępice, do którego miało dojść w czasie kwietniowego obozu językowego na południu Polski, a konkretnie w hotelu, w którym nocowali uczniowie klas szóstych, siódmych

i ósmym (około 30 osób) oraz nauczyciele.

Po tym „zdarzeniu” dyrektor, który był kierownikiem wycieczki, opuścił ją i wrócił do Przytoku pociągiem. Pozostali wychowawcy mieli sporządzić notatkę służbową, ale nie wezwano miejscowej policji. Pomimo takich okoliczności szkolną wycieczkę kontynuowano jeszcze jeden dzień (m.in. odbył się wyjazd do Energylandii).

Z przekazanych „Dziennikowi Bałtyckiemu” informacji wynika, że 21 kwietnia doszło do spotkania w szkole w Przytoku, w którym wzięli udział m.in.: wicedyrektor placówki, psycholog i pedagog. Omawiano sprawę „incydentu”. 22 kwietnia rano miało dojść do spotkania dyrektora z wewnętrzną szkolną komisją, aby wyjaśnić wszystkie okoliczności. Dyrektor już nie żył.

Z informacji „Dziennika Bałtyckiego” wynika, że dyrektor pozostawił list pożegnalny. Miał w nim wyjaśnić motywy targnięcia się na życie. Wcześniej usunął także konta w mediach społecznościowych.



Szkoła w Przytoku (zjęcie archiwalne)

Policja na polecenie prokuratora pojawiła się w mieszkaniu dyrektora. Dokonano oględzin zwłok, przesłuchano członków rodziny, wykonano inne czynności procesowe. To były tzw. pilne czynności procesowe na podstawie artykułu 308 Kodeksu postępowania karnego. Nic nie wskazywało na to, aby w jakikolwiek

sposób osoby trzecie przyczyniły się do śmierci dyrektora szkoły, stąd decyzja o niewszczygnięciu postępowania. 25 kwietnia odbył się pogrzeb dyrektora szkoły.

Pomorska policja zbierała także informacje dotyczące „zdarzenia” na wycieczce. Ten materiał trafił do Prokuratury Rejonowej w Miastku, a ta prze-

kazała sprawę, zgodnie z właściwością miejscową, Prokuraturze Rejonowej w Nowym Targu. Do prokuratury w Nowym Targu wpłynął także „list” w tej sprawie.

- Właśnie zostało wydane postanowienie o wszczęciu śledztwa z art. 200 paragraf 1 Kodeksu karnego. Przesłuchania osób,

w tym niepełnoletnich uczennic (w specjalnej procedurze - dop. red.), odbędą się na Pomorzu w ramach pomocy prawnej. Wykonane zostaną także inne czynności - poinformował wczoraj Dziennik Bałtycki, Łukasz Ostrowski, zastępca prokuratora rejonowego w Nowym Targu.

Artykuł 200 paragraf 1 brzmi: „Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15”.

Swoje postępowanie prowadzi także Kuratorium Oświaty w Gdańsku. Chodzi m.in. o zbadanie, czy dochowano wymaganych procedur w takich sytuacjach, jak np. zapewnienie opieki psychologicznej. 5 maja Dziennik Bałtycki wysłał maila z zapytaniem o ustalenia do kuratorium. Do tej pory nie otrzymano odpowiedzi. Wcześniej szkoła w Przytoku nie odpowiedziała na pytania.

©

FOT. ANDRZEJ GURBA/ARCHIWUM

Naukowcy z Olsztyna sprawdzają, co dzieje się z jeziorem w Nieckowie w gminie Potęgowo

Wojciech Lesner
Region

Gmina Potęgowo podpisała umowę z naukowcami z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie na przeprowadzenie kompleksowych badań jeziora Nieckowskiego. Ekspertci sprawdzą przyczyny pogarszającego się stanu wód i przygotują plan działań, co ma pomóc w ochronie oraz przyszłej rekultywacji zbiornika.



Jezioro Nieckowo ma powierzchnię ok. 30 hektarów

Jak przekonują urzędnicy, to początek drogi do tego, by jezioro w Nieckowie stało się wizytówką gminy Potęgowo i jeszcze lepiej służyło mieszkańcom.

Głównym założeniem realizowanej pracy badawczej jest dokładne rozpoznanie przyczyn pogarszającego się stanu jeziora, w szczególności procesów eutrofizacji, czyli nadmiernego użyźnienia wód prowadzącego m.in. do zakwitów glonów i pogorszenia jakości wody. Badania pozwolą również określić czynniki wpływające na obecną kondycję jeziora oraz mechanizmy odpowiedzialne za zachodzące w nim zmiany - informuje Gmina Potęgowo.

Ze względu na naturalną zmienność środowiska wodnego, badania będą prowadzone w różnych porach roku - od wiosny do jesieni 2026 roku. Takie podejście pozwoli uzyskać pełne i reprezentatywne wyniki oraz uchwycić zmiany zachodzące w jeziorze w całym sezonie wegetacyjnym.

Zespół badawczy składa się z ekspertów posiadających wieloletnie doświadczenie w zakresie ochrony wód, hydrobiologii oraz rekultywacji jezior. Jednostka realizująca badania dysponuje również odpowiednim zapleczem naukowo-ba-

dawczym, niezbędnym do wykonania tego typu analiz - podaje gmina.

Czym będą zajmować się naukowcy? W ramach zawartej umowy będą prowadzić regularne wyjazdy terenowe nad jezioro w Nieckowie, połączone z poborem próbek wody, osadów dennych oraz materiału biologicznego. W ramach prac przeprowadzą szereg analiz terenowych i laboratoryjnych. Obejmą one m.in. pomiary głębokości jeziora, badania jakości wody, analizę osadów dennych, a także ocenę roślinności wodnej oraz organizmów żyjących

w jeziorze. Dzięki temu możliwe będzie uzyskanie pełnego obrazu stanu ekologicznego zbiornika.

Uzyskane przez naukowców dane umożliwią opracowanie raportu, w którym zawarta ma zostać zarówno diagnoza problemów, jak i propozycje działań naprawczych. Później, na tej podstawie zostanie przygotowana strategia ochrony i rekultywacji jeziora Nieckowo, dostosowana do jego rzeczywistych potrzeb.

Pierwsze wyniki badań oraz raport wstępny zostaną opracowane do końca sierpnia 2026 roku. Końcowa ekspertyza, uwzględniająca również dane z okresu jesienno, powstanie w dalszym etapie prac. Wartość umowy wynosi 92 tys. 496 zł brutto.

- Dzięki diagnozie dowiemy się, jak skutecznie zatrzymać procesy niszczące jezioro, co w przyszłości przełoży się na bezpieczniejsze kąpiele, lepsze warunki dla wędkarzy oraz wzrost atrakcyjności całej okolicy. To inwestycja w komfort mieszkańców i pewność, że piękno tej okolicy zachowamy również dla przyszłych pokoleń - argumentują urzędnicy. ©

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.slupsk@polskapress.pl

0011522905

Wyrazy głębokiego współczucia
Pani Renacie Gójskiej
z powodu śmierci

Taty

składają Starosta Słupski wraz z pracownikami
Przewodniczący Rady Powiatu wraz z radnymi

0011522905

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śtę

Anny Czerwińskiej

która w latach 2009-2011
pełniła funkcję sołtysa sołectwa Jezierzycze.

Jej odejście dotknęło nas wszystkich,
żegnamy ją z wielkim smutkiem.

Wyrazy głębokiego i szczerzego współczucia
oraz serdeczne słowa wsparcia i otuchy

Rodzinie Zmarłej

składają

Wójt Gminy Redzikowo, Rada Gminy Redzikowo, Sołtysi
Gminy Redzikowo oraz Pracownicy
Urzędu Gminy Redzikowo

Choroby rzadkie przestają być niewidzialne. Naukowcy z Poznania badają ich mechanizmy

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Ostatniego dnia lutego obchodzony jest Światowy Dzień Chorób Rzadkich. Choć pojedynczo choroby te występują u niewielkiej liczby pacjentów, łącznie dotyczą setek milionów ludzi na całym świecie.

Postęp genetyki sprawia, że coraz więcej z nich przestaje być medyczną zagadką. W badaniach nad ich mechanizmami uczestniczą także naukowcy z Instytutu Chemii Bioorganicznej PAN w Poznaniu (IChB PAN).

Chorobą rzadką określa się schorzenie, które dotyka nie więcej niż 5 osób na 10 tysięcy mieszkańców. Jeszcze rzadszą kategorią są choroby ultraradkie - czasem diagnozowane za ledwie u kilkudziesięciu pacjentów na świecie.

Szacuje się, że około 80 proc. chorób rzadkich ma podłoże genetyczne. Oznacza to, że ich przyczyną są zmiany w DNA - mutacje, które zaburzają funkcjonowanie komórek i całych układów organizmu. Aż 70 proc. pacjentów chorujących na choroby rzadkie to dzieci.

- Genom człowieka został opisany ponad 20 lat temu, ale to nie znaczy, że rozumiemy funkcję wszystkich genów. W naszym DNA mamy około 20 tysięcy genów kodujących białka, a znaczenie chorobowe przypisane jest tylko części z nich. Niektóre mutacje, zwłaszcza bardzo rzadkie, przez lata „czekają” na swoją interpretację - tłumaczy dr hab. Monika Piwecka, biolog molekularna z IChB PAN.

To właśnie dlatego diagnoza wielu pacjentów pojawia się dopiero po latach. Nie dlatego,



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Badania nad chorobami rzadkimi są jednym z ważnych obszarów działalności poznańskiego IChB PAN

że wcześniej popełniono błąd, lecz dlatego, że nauka nie dysponowała jeszcze odpowiednią wiedzą lub technologią. - W genetyce pojedynczy przypadek nie daje pełnego obrazu. Dopiero gdy kilka ośrodków na świecie opisze podobnych pacjentów, zaczynamy widzieć wspólny mianownik. To jest proces budowania wiedzy krok po kroku - podkreśla badaczka.

Diagnostyka przyspieszyła, wiedza wciąż się buduje

Jeszcze 25 lat temu odczytanie pierwszego genomu człowieka kosztowało setki milionów dolarów. Dziś takie badanie można wykonać w ciągu kilku dni, a jego koszt spadł do kilkuset dolarów. - Potrafimy dziś znacznie szybciej i dokładniej identyfikować mutacje. Mamy technologie pozwalające sekwencjonować całe genomy, ale wyzwaniem pozostaje interpretacja danych. Każdy genom zawiera tysiące

wariantów genetycznych i trzeba ustalić, które z nich są rzeczywiście chorobotwórcze - mówi dr hab. Piwecka.

Zdarza się, że mutacja uznana wcześniej za nieistotną, po kilku latach zostaje powiązana z konkretną chorobą. Bazy danych są stale aktualizowane, a wiedza rośnie wraz z każdym nowym przypadkiem.

Dobrym przykładem jest gen CRELD1, o którym nie tak dawno pisaliśmy w „Głosie Wielkopolskim”. Przez lata kojarzono go głównie z wadami serca. Dopiero niedawno, dzięki analizie większej grupy pacjentów i nowoczesnym metodom sekwencjonowania, powiązano mutacje w tym genie także z ciężkimi zaburzeniami neurologicznymi i wieloukładowymi. - Każdy nowy pacjent wnosi ogromną wartość poznawczą. Dzięki temu możemy zrozumieć mechanizm choroby i w przyszłości myśleć o terapii przyczynowej - podkreśla naukowczyni.

Syndrom Argonaute. Ultraradka choroba

Jednym z przykładów ultraradkich schorzeń jest tzw. syndrom Argonaute, związany z mutacjami w genach AGO1 i AGO2. To choroba neurodegeneracyjna, która została opisana dopiero kilka lat temu. Powoduje ona m.in. opóźnienie rozwoju psychoruchowego u dzieci, upośledzenie intelektualne, zaburzenia mowy, często występujące zaburzenia odżywiania i zachowania autystyczne oraz problemy neurologiczne (np. napady padaczkowe) wymagające stałej opieki.

Jeszcze 6 lat temu nie znano w ogóle tych mutacji. W latach 2020-2025 roku na świecie zidentyfikowano ponad stu pacjentów, z czego 14 przypadków dotyczy Polski - te dane pochodzą z AGO Alliance Poland, fundacji powołanej w Polsce w 2024, która edukuje i wspiera rodziny oraz działa na rzecz rozwoju innowacyjnych terapii genowych dla dzieci dotkniętych chorobami rzadkimi.

- Ta liczba rośnie nie dlatego, że choroba występuje częściej, ale dlatego, że mamy lepszą diagnostykę. Coraz więcej mutacji jesteśmy w stanie wykryć i prawidłowo zinterpretować - wyjaśnia dr hab. Piwecka.

W IChB PAN to właśnie jej zespół włączył się w badania dotyczące odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób mutacje w genach AGO zaburzają funkcjonowanie komórek nerwowych. Naukowcy przyglądają się przede wszystkim regulacji ekspresji genów - procesu decydującego o tym, które geny są aktywne w danej komórce.

- Każda komórka naszego ciała ma ten sam zestaw genów, ale inne geny są aktywne w komórkach nerwowych, a inne w np. w komórce wątroby czy skóry. My w zespole koncentrujemy się na tym, jak procesy ekspresji genów są regulowane i co się dzieje, gdy mutacja zakłóca tę regulację. Chcemy zrozumieć, dlaczego prowadzi to do konkretnych objawów i jak można temu przeciwdziałać - mówi badaczka.

Poznań wśród ośrodków badających choroby rzadkie

Badania nad chorobami rzadkimi są jednym z ważnych obszarów działalności poznańskiego instytutu. Oprócz syndromu Argonaute naukowcy pracują także nad innymi schorzeniami neurologicznymi, w tym ataksjami rdzeniowo-mózdkowymi, chorobą Huntingtona, dystrofią miotoniczną oraz chorobami mitochondrialnymi.

Celem tych badań jest nie tylko poznanie mechanizmów chorób, ale również poszukiwanie nowych terapii i biomarkerów, które pozwolą szybciej stawiać diagnozę.

W przypadku chorób ultraradkich wyzwaniem jest nie tylko złożoność biologiczna, ale także niewielka liczba pacjentów. - Na niektórych chorobach pracują dziesiątki laboratoriów na świecie, a nad innymi za ledwie kilka. To pokazuje, jak ogromnym wyzwaniem są choroby ultraradkie i jak ważną jest współpraca międzynarodowa - mówi dr hab. Monika Piwecka.

REKLAMA

0011521513

OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA SŁUPSKA

Działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 poz. 311) oraz art. 10§1, 61§4 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691)

zawiadamia się

że na wniosek Prezydenta Miasta Słupska zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Budowa drogi na działce nr 552 obr. 16 wraz z rozbudową drogi na działce nr 540 obr. 16” w ramach zamówienia publicznego dla zadania pn. „Uzbrojenie terenów inwestycyjnych pod funkcję przemysłową we wschodniej części miasta Słupska”.

Inwestycja zlokalizowana będzie na działkach o nr ewidencyjnych:

Działki w liniach rozgraniczających teren projektowanej drogi gminnej (w nawiasie podano nr działki przeznaczonej pod inwestycję przed podziałem):

jednostka ewidencyjna 226301_1, obręb 0016, Miasto Słupsk:

- 540/3 (540), 552/1 (552), 552/3 (552), 546/1 (546), 547/1 (547), 547/2 (547), 547/3 (547), 548/1 (548), 549/1 (549), 543/1 (543), 545.

Działki przewidziane do podziału zgodnie z projektem podziału nieruchomości*:

jednostka ewidencyjna 226301_1, obręb 0016, Miasto Słupsk:

- 543 (543/1, 543/2),
- 546 (546/1, 546/2),
- 547 (547/1, 547/2, 547/3, 547/4, 547/5),
- 548 (548/1, 548/2),
- 549 (549/1, 549/2, 549/3),
- 552 (552/1, 552/2, 552/3),
- 540 (540/3, 540/4).

*) Przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi, w nawiasie podano nr działek powstałych po podziale, tłustym drukiem zaznaczono działkę przeznaczoną do włączenia do pasa drogowego projektowanej drogi gminnej Działka stanowiąca własność Miasta Słupska, niewymagająca podziału i przeznaczona do włączenia do pasa drogowego: jednostka ewidencyjna 226301_1, obręb 0016, Miasto Słupsk:

- 545.

Pozostałe działki objęte robotami budowlanymi, z których korzystanie będzie ograniczone (w nawiasie podano nr działki przed podziałem):

jednostka ewidencyjna 226301_1, obręb 0016, Miasto Słupsk:

- 539, 37/1, 541/2, 540/4 (540), 547/4 (547), 547/5 (547), 543/2 (543).

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 7 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia, strony mogą zapoznać się ze złożonymi w sprawie dokumentami, uzyskać wyjaśnienia oraz zgłosić ewentualne uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie w Wydziale Budownictwa Urzędu Miejskiego w Słupsku (Plac Zwycięstwa 1, pokój 02, tel. 59 84 88 409), w poniedziałki od 7.30 do 16.30, od wtorku do czwartku w godz. 7.30 – 15.30 i w piątki w godz. 7.30 – 14.30. Termin ewentualnie planowanej wizyty w tutejszym wydziale należy uzgodnić telefonicznie pod ww. numerem.

Po tym terminie sprawa zostanie rozpoznana w oparciu o dowody i materiały pozostające w dyspozycji Urzędu. Doręczenie niniejszego obwieszczenia uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia jego ogłoszenia. Data publikacji obwieszczenia stanowi datę ogłoszenia.

AUTOREKLAMA

REKLAMA

0011522077

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

SM „Dom nad Słupią” w Słupsku
76-200 Słupsk, Al. 3 Maja 37A/28

ogłasza przetargi nieograniczone na wykonanie:

1. **Kompleksowego remontu pięciu balkonów** budynku mieszkalnego wielorodzinnego – Słupsk, ul. Mochnackiego 20
2. **Docieplenia ściany szczytowej** budynku mieszkalnego wielorodzinnego – Słupsk, ul. Poniatowskiego 34
3. **Kompleksowego remontu pokrycia dachowego** budynku mieszkalnego wielorodzinnego – Słupsk, ul. Mochnackiego 12
4. **Kompleksowego remontu dziesięciu balkonów** budynku mieszkalnego wielorodzinnego – Słupsk, ul. Rejtana 18

Oferety należy składać w terminie do dnia 29.05.2026 r. do godz. 10:00. Specyfikacja i przedmiar robót dostępne są na stronie internetowej Spółdzielni pod adresem www.domnadslupia.pl w zakładce Przetargi. Dodatkowych informacji udziela Administracja pod nr tel. 604 505 327. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

KRÓTKO

SĄD

Kierowca nie trafi do aresztu

57-letni kierowca podejrzany o spowodowanie wypadku, w którym zginął poseł Łukasz Litewka, nie trafi do aresztu. Wczoraj Sąd Okręgowy w Sosnowcu nie uwzględnił zażaleń prokuratury w tej sprawie, zgodnie z zażaleniem obrońcy uchylili natomiast inne stosowane wobec podejrzanego środki zapobiegawcze.

Informację o treści postanowienia przekazali dziennikarzom po posiedzeniu obrońca podejrzanego mec. Dariusz Kawalec i rzecznik Prokuratury Okręgowej w So-

snowcu Bartosz Kilian. - Jest to postanowienie ostateczne, nie przysługuje od niego środek odwoławczy. Pozostaje zatem prokuraturze działać dalej, kontynuować postępowanie przygotowawcze, dynamicznie zbierać materiał dowodowy, jak to miało miejsce dotychczas - dodał prok. Kilian.

Znany z działalności charytatywnej Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął 23 kwietnia potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem.

OBCHODY

100. rocznica zamachu majowego



Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz m.in. przedstawiciele Sejmu i Senatu wzięli udział w stolicy w obchodach 100. rocznicy zamachu majowego. Podczas uroczystości szef MON odsłonił tablicę upamiętniającą ofiary tego wydarzenia umieszczoną na gmachu Dowództwa Garnizonu Warszawa.

PODKARPACIE

Misie z obrożami telemetrycznymi

Osiemnaście niedźwiedzi brunatnych z południa Podkarpacia zostanie odłowionych i objętych monitoringiem GPS z inicjatywy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie. To reakcja po śmiertelnym ataku niedźwiedzia w Płonnej i coraz częstsze pojawianie się tych zwierząt w pobliżu domów. Rzecznik RDOŚ Łukasz Lis tłumaczy,

że wytypowane do odłowu problematyczne osobniki to zwierzęta, które „straciły naturalny dystans” i coraz częściej wchodzą w kontakt z ludźmi. - Takich niedźwiedzi szacujemy, że jest około 20-30. Są rozproszone po południowej części województwa, bo problem dotyczy właśnie tego obszaru - powiedział rzecznik RDOŚ.

SZCZYT B9

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki udał się do Bukaresztu, gdzie weźmie udział w szczycie Bukareszteńskiej Dziewiątki (B9) zrzeszającej państwa wschodniej flanki NATO. Na tegorocznym szczycie pojawią się również przedstawiciele państw nordyckich - Danii, Norwegii, Szwecji, Finlandii i Islandii, a także Stanów Zjednoczonych. Ma być też sekretarz generalny NATO Mark Rutte oraz prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sejm rozpoczął wczoraj posiedzenie. Posłowie zajęli się m.in. projektami o kryptoaktywach, w tym rządowym i prezydenckim.

Będzie to trzecia próba uregulowania tego rynku, dwie poprzednie ustawy rządu zawetował prezydent Karol Nawrocki.

O tym, że rząd ponownie wnieśli projekt ustawy ws. kryptoaktywów, poinformował w ub. wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej przez prezydenta Karola Nawrockiego ustawy projekt będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone będą kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”. Projekt przygotowany przez Ministerstwo Finansów został w środę opublikowany na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Tego samego dnia prezydent Nawrocki skierował do Sejmu własną propozycję przepisów dotyczących kryptoaktywów.

Projekty ws. kryptoaktywów - rządowy i prezydencki - są do siebie zbliżone. Różnice dotyczą przede wszystkim kwestii blokowania rachunków kryptoaktywów na żądanie Komisji Nadzoru Finansowego, a także wysokości kar za łamanie przepisów. Projekt rządowy jest krótszy - ma 168 artykułów i 106 stron, a prezydencki - 170



Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek

artykułów i 108 stron. Ponadto w projekcie prezydenta wskazano inną wysokość kar dla osób, które popełnią oszustwa na rynku kryptoaktywów. W projekcie resortu finansów podniesiono karę (z 20 mln zł do 25 mln zł), którą KNF będzie mogła nałożyć za utrudnianie lub uniemożliwianie kontroli. W prezydenckim projekcie określono jej wysokość na poziomie 20 mln zł.

Posłowie rozpatrzą też poselskie projekty. Początkowo miały to być trzy projekty, chodzi o propozycje złożone w ub. roku przez posłów Polski 2050 oraz o projekt autorstwa po-

”

Temat Zbigniewa Ziobry nie pojawił się ani razu w rozmowach prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa

Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej

jekt - jak zapowiedział marszałek Sejmu - będzie procedowany po zakończeniu prac nad czterema projektami, które we wtorek miały pierwsze czytanie.

Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek.

Na konferencji prasowej przed rozpoczęciem posiedzenia marszałek Sejmu ocenił, że polityka klubu PiS „jest zadziwiająca”, ponieważ - jak podkreślił - w ramach tych czterech projektów ustaw ws. kryptoaktywów, które będą procedowane, jest również projekt zgłoszony przez prezydenta Karola Nawrockiego.

- Więc pierwsza decyzja jest następująca, najpierw będziemy procedowali cztery (projekty) ustaw, które dzisiaj wchodzi do Sejmu, w momencie, kiedy zakończy się bieg procedowania tych ustaw, będziemy procedowali ustawę klubu parlamentarnego PiS, jeżeli klub parlamentarny tego nie wycofa - powiedział Czarzasty.

Ocenił, że „to jest jakiś chocholi taniec” i nadal pozostają bez odpowiedzi pytania m.in. „kogo finansowała firma Zondacrypto, jakie imprezy, których partii były finansowane z tych pieniędzy, którzy posłowie pobierali pieniądze z firmy Zondacrypto, za co to robili, jaka jest rola w tym wszystkim kapitału mafii rosyjskiej”. PAP

Senator Tomasz Lenz wykluczony z Koalicji Obywatelskiej. Wniósł o to Donald Tusk

Marek Nienartowicz
Kujawsko-Pomorskie

Decyzją prezydium Koalicji Obywatelskiej senator Tomasz Lenz został wykluczony z tej partii i jej klubu parlamentarnego. To efekt kontrowersji wokół zabiegu wykonanego u syna polityka.

Podczas posiedzenia w poniedziałek 11 maja prezydium KO zajęło się sprawą senatora Tomasza Lenza. O wykluczenie go z partii

i klubu parlamentarnego wniósł o to przewodniczący Donald Tusk. Potwierdził to w rozmowie z Polsat News Zbigniew Konwiński, szef klubu parlamentarnego KO. Sprawa ma początek w artykule Wirtualnej Polski z początku kwietnia. Opisana w nim została wizyta osoby bliskiej senatorowi w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Wykonany został u niej zabieg poza obowiązującymi w szpitalu procedurami. Senator Lenz ujawnił, że chodziło o jego syna.

Przed kilkoma dniami w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim zakończyła się kontrola Narodowego Funduszu Zdrowia. Za naruszenie procedur na placówkę została nałożona kara w wysokości 134 tysięcy złotych.

Senator Lenz potwierdził, że został wykluczony z KO i klubu parlamentarnego KO. Poprosiliśmy go o odniesienie się do decyzji prezydium partii. Odmówił komentarza.

- Nie może być tak, że ktoś pomija procedury. Nie może być

tak, że ktoś, kto powinien być wzorem, pokazuje, że reguły go nie obowiązują. Szczególnie w sytuacji, kiedy w ochronie zdrowia borykamy się z różnymi wyzwaniem - mówiła rzeczniczka klubu KO Dorota Łoboda, w rozmowie z RMF FM.

Decyzja prezydium KO nie oznacza, że Tomasz Lenz przestaje być parlamentarzystą. Pozostaje on senatorem z okręgu obejmującego Toruń oraz powiaty toruński i chełmiński. ©P

Rodriguez odrzuciła słowa Trumpa o „51. stanie” USA. „Wenezuela to wolny kraj”

Oprac. Anna Nagel
Wenezuela

Pełniąca obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez odrzuciła w poniedziałek słowa amerykańskiego przywódcy Donalda Trumpa o możliwości uczynienia z jej kraju „51. stanu” USA. Podkreśliła, że Wenezuela „nie jest kolonią, lecz wolnym krajem”.

- Będziemy dalej bronić naszej integralności, suwerenności, niepodległości i naszej historii - oświadczyła Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta w styczniu, po obaleniu dotychczasowego przywódcy Wenezueli Nicolasa Maduro przez siły zbrojne USA.

Donald Trump powiedział wcześniej w poniedziałek w rozmowie telefonicznej ze stacją

Fox News, że „poważnie rozważa uczynienie Wenezueli 51. stanem” USA. Utrzymywał przy tym, że „Wenezuela kocha Trumpa”.

Telewizja nie podała szerszego kontekstu tych słów, jednak prezydent USA po odsunięciu od władzy Maduro wielokrotnie czynił aluzję i żarty o możliwej aneksji Wenezueli. Wcześniej w podobny sposób wypowiadał się też o Kanadzie.

Rodriguez przemawiała w Międzynarodowym Trybunale Sprawiedliwości (MTS) w Hadze, gdzie toczy się postępowanie w sprawie sporu granicznego pomiędzy Wenezuelą a Gujaną o region Esequibo. U wybrzeży tego regionu, kontrolowanego przez Gujanę, odkryto w ostatnich latach bogate złoża ropy naftowej, a Wenezuela rości sobie do niego pretensje. PAP



- Wenezuela nie jest kolonią, lecz wolnym krajem - powiedziała p.o. prezydenta Delcy Rodriguez

Zbezczescili figurę Maryi. Zostali ukarani aresztem

Alina Mazurska
Liban

Żołnierz izraelski, który został sfotografowany, gdy wkładał papierosa do ust figury Matki Boskiej w chrześcijańskiej wiosce na południu Libanu został ukarany 21 dniami aresztu. Wojskowy, który filmował zdarzenie, otrzymał karę 14 dni aresztu.

„Izraelska armia traktuje ten incydent z wielką powagą, ponieważ szanuje wolność religii i kultu, jak również miejsca święte i symbole wszystkich religii i wspólnot” - przekazano w komunikacie biura prasowego wojska.

Zdjęcia z incydentu pojawiły się w mediach w ubiegłym tygodniu. Według mediów wykonano je jednak jeszcze kilka tygodni wcześniej w miejscowości Debl, kilka kilometrów od granicy Libanu z Izraelem.

W tej samej zamieszkaną przez chrześcijan maronitów wiosce pod koniec kwietnia inny izraelski żołnierz zniszczył figurę Jezusa. Premier Izraela Benjamin Netanjahu potępił później ten incydent, a szef dyplomacji Gideon Saar nazwał go haniebnym i przeprosił za niego wszystkich, zwłaszcza chrześcijan.

Żołnierz, który zniszczył figurę, został skazany na 30 dni aresztu. Taką samą karę otrzymał wojskowy, który fotografował zdarzenie.

Po fali międzynarodowego oburzenia i krytyki ze strony środowisk chrześcijańskich Izrael ogłosił 23 kwietnia powołanie specjalnego wysłannika ds. relacji ze światem chrześcijańskim. PAP

Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem

Oprac. Alina Mazurska
USA/Chiny

Podczas wizyty w Chinach prezydent USA Donald Trump zamierza poruszyć m.in. kwestie wsparcia Pekinu dla Iranu i Rosji, a także rosnącego chińskiego arsenału jądrowego.

Biały Dom przedstawił plany i cele wizyty Trumpa w Pekinie. Głównym konkretnym efektem spotkania przywódców mocarstw ma być powołanie dwóch wspólnych instytucji: Chińsko-Amerykańskiej Rady Handlu i Chińsko-Amerykańskiej Rady Inwestycji, które mają stworzyć stały mechanizm szczegółowych konsultacji na temat tych dwóch dziedzin.

Jak zapowiedziała wiceprezniczka Białego Domu Anna Kelly, porozumienia mają na celu zrównoważenie handlu USA z Chinami. Przedstawiciele Białego Domu nie zdradzili wielu szczegółów na temat tych planów. Zaprzeczyli jednak informacjom, by Chiny miały złożyć propozycję „potężnych” inwestycji w USA. Zaznaczyli też, że zawarty w ub.r. układ z Chinami, dotyczący zawieszenia przez Pekin restrykcji eksportowych na metale ziem rzadkich, nadal jest w mocy. Porozumienie ma trwać do października, lecz urzędnicy Białego Domu odmówili deklaracji, czy zostanie przedłużone.



Przywódcy USA i Chin podczas ostatniego spotkania w październiku 2025 roku w Korei Południowej

Jeden z uczestniczących w briefingurządniców, który zastrzegł sobie anonimowość, zapowiedział, że Trump zamierza poruszyć kwestię wsparcia Chin dla Iranu i Rosji. Ma to dotyczyć zarówno wsparcia finansowego w postaci dochodów ze sprzedaży węgla i ropy, jak i dostarczania przez Chiny materiałów zasilających przemyśle zbrojeniowy obu reżimów.

Trump ma również poruszyć temat szybko rozrastającego się arsenału jądrowego Chin. Jak przyznał jednak jeden z urzędników, mimo wielokrotnych zapowiedzi prezydenta,

że włączy on Chiny do rozmów o kontroli zbrojeń, Pekin dotąd nie zmienił swojej postawy i nadal konsekwentnie odmawia podjęcia takich negocjacji.

Prezydent USA ma przybyć do Chin dzisiaj wieczorem czasu lokalnego. W czwartek rano weźmie udział w ceremonii

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku

powitalnej i spotkaniu dwustronnym z Xi Jinpingiem, po południu zwiedzi z nim Świątynię Nieba, a wieczorem weźmie udział w bankiecie państwowym. W piątek rano Trump weźmie udział w dwustronnym kameralnym przyjęciu przy herbacie i lunchu roboczym z prezydentem Xi, po czym wyruszy w podróż powrotną. Plan nie przewiduje obecnie konferencji prasowej.

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku. PAP

Koniec kilkudniowej ciszy na froncie. Rosja wystrzeliła ponad 200 dronów uderzeniowych

Anna Nagel
Ukraina

Rosja zdecydowała o zakończeniu kilkudniowej, częściowej ciszy na froncie i zaatakowała Ukrainę dronami i bombami lotniczymi; Kijów podejmie w związku z tym działania symetryczne - oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

„Rosja sama zdecydowała o zakończeniu częściowej ciszy, która utrzymywała się przez kilka dni. Tej nocy wystrzeliła przeciwko Ukrainie ponad 200 dronów uderzeniowych. Na froncie ponownie użyto bomb lotniczych - ponad 80, odnotowano także ponad 30 uderzeń lotniczych” - napisał Zelenski w serwisach społecznościowych.



„Rosja zdecydowała o zakończeniu ciszy”

W nocy z 11 na 12 maja wygłoszono zawieszenie broni ogłoszone przez Moskwę w związku z rosyjskim obchodem Dnia Zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, świętowanego 9 maja. Ukraińskie władze lokalne poinformo-

wały, że 11 maja rosyjska armia zabiła troje i raniła sześcioro mieszkańców obwodu donieckiego na wschodzie kraju. W obwodzie chersońskim, na południu Ukrainy, w wyniku rosyjskich ataków ucierpiało 12 osób, w tym dziecko.

„Drony uderzeniowe były zestrzeliwane (w nocy z poniedziałku na wtorek - PAP) w obwodach dniepropietrowskim, zytomierskim, miłokajowskim, sumskim, charkowskim, czernihowskim oraz w Kijowie i obwodzie kijowskim. Doszło do uszkodzeń obiektów energetycznych, budynków wielorodzinnych, przedszkola, a także zwykłej cywilnej lokomotywy kolejowej... Wiadomo, że są ranni w wyniku tych ataków. Niestety, są również ofiary śmiertelne. Moje kondolencje dla rodzin i bliskich” - podkreślił Zelenski.

Prezydent Ukrainy przypomniał, że Ukraina deklarowała wcześniej, że w odpowiedzi na rosyjskie działania może podjąć symetryczne kroki.

„Mówiliśmy o tym, że będziemy działać symetrycznie w odpowiedzi na wszystkie rosyjskie kroki. Rosja musi zakończyć tę wojnę i to właśnie ona powinna wykonać krok w stronę realnego, trwałego zawieszenia broni. Dopóki to nie nastąpi, sankcje wobec Moskwy są potrzebne i powinny nadal obowiązywać oraz być wzmacniane” - oświadczył.

„Ważne, by nie dochodziło do ich łagodzenia i aby partnerzy nie pozostawali z boku, lecz kontynuowali wspólną pracę na rzecz bezpieczeństwa, sprawiedliwości i trwałego pokoju” - zaznaczył Zelenski. PAP

Przychodzi pacjent do apteki i pyta...



Farmaceuci wspominają sytuacje, które bawią, wprawiają w zakłopotanie, a czasem pokazują, jak kreatywni potrafią być pacjenci

oprac. **Gabriela Fedyk**
redakcja@stronazdrowia.pl

Apteka to nie tylko miejsce, gdzie kupuje się leki - niektórzy pacjenci potrafią zaskoczyć pytaniami, które nie mają nic wspólnego z farmacją. Z czym przychodzą pacjenci do aptekarzy?

Choć apteka to miejsce, w którym można kupić przede wszystkim leki, suplementy czy kosmetyki, to niektórzy pacjenci traktują ją jak... sklep wielobranżowy, punkt usługowy, a nawet biuro matrymonialne. Farmaceuci przyznają, że czasem muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami.

Aptekarze, którzy podzielili się swoimi historiami z portalem Aptekarski, zgodnie twierdzą: w aptece można usłyszeć wszystko. Były już pytania o parówkę, chleb, lep na muchy, żwirek dla kota czy bilety komunikacji miejskiej. Niektórzy pacjenci idą jeszcze dalej - chcą

drukować dokumenty, wymienić żarówkę w samochodzie, a nawet... znaleźć przyszłą synową.

10 najdziwniejszych pytań, jakie usłyszeli aptekarze

Na facebookowym profilu Aptekarski pojawiło się pytanie do farmaceutów: „Najdziwniejsze pytanie, jakie zadał mi pacjent, to...?”. Co znalazło się w odpowiedziach? Niektóre historie bawią do łez, inne wprawiają w konsternację. Oto TOP 10 najdziwniejszych pytań zadanych w aptecę przez pacjentów:

● Czy mogę u pani na chwilę zostawić psa, bo idę do Biedronki, a mnie z nim nie wpuszczają?

Farmaceuci przyznają, że czasami muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami

W NUMERZE: Tak odróżnisz alergię od przeziębienia

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia. Choć obie

te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 13.05.2026

ZA TYDZIEŃ:

- Herbata cesarska to sekret młodości
- Starzenie się nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak sądzono. Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej



FOT. GETTY IMAGES.COM

Z tymi chorobami nie pojedziesz do sanatorium

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet jeśli cierpisz na chorobę, która może i powinna być leczona w sanatorium na NFZ, lekarz może odmówić ci wystawienia skierowania.

Lista powodów, które dyskwalifikują, jest pokaźna. Lepiej sprawdź, czy przypadkiem nie planujesz turnusu na próżno.

Stany dyskwalifikujące do leczenia sanatoryjnego:

- Cięża i połóg
- Niesamodzielność, niezdolność do samodzielnego wykonywania codziennych czynności z dowolnego powodu
- Aktywne uzależnienie od środków odurzających
- Znaczna otyłość, uniemożliwiająca korzystanie z zabiegów sanatoryjnych. Zwłaszcza otyłość z cukrzycą powikłaną zmianami naczyniowymi, z pełnoobjawową niewydolnością krążenia, a także otyłość u osób ze „znacznym ograniczeniem umysłowym”

Choroby i urazy, przez które możesz pożegnać się z turnusem w sanatorium:

- Choroba nowotworowa w trakcie leczenia
- Okres do 5 lat od zakończenia leczenia czerniaka, chłoniaka lub białaczki
- Okres do 12 miesięcy od zakończenia leczenia innych nowotworów złośliwych
- Choroby zakaźne, także skóry
- Ostre stany zapalne, np. zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów w IV stopniu sprawności czynnościowej, ostre zapalenie tar-

czy, zapalenie kości lub szpiku kostnego

- Groźne zaburzenia rytmu serca
- Poważna niewydolność krążenia
- Niestabilna choroba wieńcowa
- Przewlekła choroba niedokrwienna
- Napadowe migotanie lub trzepotanie przedsionków
- Tętniak serca, tętniak rozwarstwiający aorty
- Miażdżycza naczyń nóg
- Niedawno przeżyty zawał serca
- Trudne do opanowania nadciśnienie tętnicze, zwł. III stopnia
- Rozległe żylaki podudzia
- Ciężka niewydolność oddechowa z konieczną tlenoterapią
- Gruźlica płuc
- Niedawny udar mózgu
- Ciężka postać padaczki
- Ostra faza choroby psychicznej

Urazy skóry: niewygojone rany pooperacyjne, odleżyny, owrzodzenia

- Ostre alergiczne choroby skóry
- Kolagenozy i fotodermatozy
- Rozległe stany ropne
- Świeże złamania kości
- Stan po urazie kręgosłupa z objawami tetraplegii (paraliżu kończyn)
- Ciężka niewydolność nerek albo wątroby
- Pełnoobjawowa marskość wątroby
- Cukrzyca w okresie kwasicy albo z nefropatią w okresie mocznicy, albo z makroangiopatią nóg
- Zespół stopy cukrzycowej ze zgorzelą.



FOT. GETTY IMAGES

Lepiej sprawdź, czy masz jedną z chorób, które dyskwalifikują kandydatów do sanatorium na NFZ

Między śmiechem a konsternacją

Farmaceuci podkreślają, że choć niektóre pytania mogą wywoływać śmiechu, inne bywają sygnałem, że pacjenci naprawdę potrzebują po-

mocy i nie wiedzą, do kogo się zwrócić.

- Sama data urodzenia nie wystarczy? - pytają czasem, chcąc zrealizować receptę bez pełnego PESEL-u.

Zdarzają się też sytuacje, gdy pacjenci dopytują: „Gdzie włożyć czopek?”. W takich przypadkach farmaceuci wołają, żeby pytanie padło w aptecę, niż gdyby pacjent miał popełnić błąd.

- W tym przypadku wobec pacjentów nie byłoby aż tak surowi - lepiej, żeby zapytali, niż włożyli w złe miejsce. Podobnie z tabletkami dopochwowymi - czytamy na portalu Aptekarski.

Jak widać, praca farmaceuty to nie tylko realizacja recept i wydawanie leków. To także codzienne spotkania z pacjentami, których pomysłowość potrafi zaskoczyć bardziej niż najbardziej skomplikowana recepta. Jedno jest pewne - w aptecę nigdy nie ma nudy, a farmaceuta musi być gotowy na absolutnie wszystko.

Tak odróżnisz alergię od przeziębienia. Zwróć uwagę, czy występują u Ciebie te objawy

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

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia.

Choć obie te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Czy przeziębienie można pomylić z alergią? Oczywiście, że tak. Chociaż objawy alergii i przeziębienia mogą wydawać się podobne, to istnieją pewne różnice, które pozwalają na rozróżnienie tych dwóch schorzeń.

Przeziębienie jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy, natomiast alergię wywołują alergeny z nadreaktywności układu immunologicznego, który reaguje na substancje, które w normalnych warunkach nie stanowią zagrożenia.

Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo i trwa od kilku dni do dwóch tygodni. Objawy pojawiają się powoli, a osoba chora zaczyna czuć się osłabiona. Dolegliwości takie jak ból gardła czy katar z biegiem czasu ulegają nasileniu. U chorych zaobserwować można stan podgorączkowy lub gorączkę (często do 38 stopni Celsjusza).

Alergia z kolei może wystąpić nagle, szczególnie w odpowiedzi na kontakt z alergenem,



Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

np. zarodnikami pleśni, sierścią psa lub kota, roztocami kurzu domowego czy jedzeniem. Najpopularniejsze alergeny pokarmowe to np.:

- skoruplaki;
- jajka;
- ryby;
- orzeszki ziemne;
- mleko.

Na skutek alergii mogą pojawić się następujące objawy:

- wodnisty katar;
- zaczerwienienie i łzawienie oczu;
- częste kichanie;
- świąd oczu, nosa oraz gardła.

Alergia nie wiąże się z gorączką ani bólami mięśniowymi, a jej objawy mogą powtarzać się sezonowo. Warto zaznaczyć, że nie można się nią zarazić, a przeziębieniem tak.

Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”?

Katar alergiczny rozpoznać można po tym, że u osoby uczulonej pojawia się wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa. Ten rodzaj kataru stanowi wynik reakcji układu immunologicznego na alergeny. Sezonowy katar alergiczny zazwyczaj spowodowany jest pyłkami drzew, zbóż, traw oraz chwastów, które kwitną sezonowo. Całoroczny katar alergiczny może być odpowiedzią na regularny kontakt z sierścią zwierząt lub roztocami. Roztozcza żyją w kurzu domowym, głównie w materacach, pościeli,

dywanach czy tapicerowanych meblach.

Katar towarzyszący przeziębieniu wygląda inaczej. W początkowej fazie choroby jest zwykle wodnisty i przezroczysty, ale z czasem staje się gęstszy i może zmieniać kolor na żółty lub zielony. To oznacza, że organizm walczy z infekcją. Pierwsze objawy „zwykłego” kataru narastają w ciągu kilku godzin. Nieżyt nosa, będący objawem choroby infekcyjnej, trwa zazwyczaj 7-10 dni, choć u najmłodszych może przedłużyć się do dwóch tygodni.

Jak leczyć katar alergiczny, a jak „zwykły” katar?

Leczenie kataru alergicznego jest uzależnione od nasilenia objawów oraz od tego, czy występują inne typowe reakcje alergiczne.

Jeśli pacjent zmagają się głównie z alergicznym nieżytem nosa, skuteczne będą preparaty, które działają miejscowo, takie jak krople do nosa o właściwościach przeciwhistaminowych lub przeciwzapalnych. Takie leczenie szybko łagodzi objawy, zmniejszając obrzęk błony śluzowej i ułatwiając oddychanie.

W przypadku dzieci, które często mają trudności z aplikowaniem kropli do nosa, bardziej odpowiednie będą leki w formie aerozolu do inhalacji, które łatwiej stosować.

Jeśli katar alergiczny towarzyszy innym objawom alergii, takim jak swędzenie oczu, ki-

chanie czy zaczerwienienie, leki przeciwhistaminowe przyjmowane doustnie będą bardziej skuteczne, gdyż działają na cały organizm, blokując histaminę - substancję odpowiedzialną za większość objawów alergicznych.

Na „zwykły” katar pomogą leki zawierające substancje obkurczające naczynia krwionośne, takie jak oksymetazolina czy ksylometazolina.

W aptece dostępne są krople do nosa, które zawierają te substancje czynne.

Jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego, to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę.

Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Już teraz możesz jednak wypróbować siedem rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii:

- bierz leki antyhistaminowe;
- wypróbuj balsamy barierowe;
- ogranicz kontakt z pyłkami;
- stosuj krople do oczu;
- używaj sprayu do nosa;
- chroń oczy - noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi;
- zmywaj pyłki z ciała.



Hanna Bieluszko zmagają się z rakiem jelita grubego. - Nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy - mówi

Znana aktorka opowiada o swojej walce z rakiem

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

Hanna Bieluszko walczy z nowotworem jelita grubego i nie boi się mówić o swojej chorobie wprost.

Hanna Bieluszko jest polską aktorką teatralną i telewizyjną. Zawodowo związana z krakowskim Teatrem im. Juliusza Słowackiego, występowała m.in. w „Dziadach” oraz w monodramie „Bóg, ja i pieniądze” autorstwa Macieja Wojtyłki. W swoim dorobku ma także role serialowe: pojawiała się m.in. w „M jak miłość”, w „Na dobre i na złe” oraz w „Barwach szczęścia”.

W najnowszym wywiadzie dla Onetu Kultury aktorka otwarcie opowiedziała o swojej walce z nowotworem. Bieluszko ujawniła, że w 2023 roku zdiagnozowano u niej raka jelita grubego.

- Każdy ma prawo mówić, co chce, albo milczeć na temat swojej choroby. Ale ja nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy, zamkniętego w czterech ścianach szpitalnej sali - powiedziała artystka.

Nowotwory wciąż budzą w Polsce lęk, ale są też choroby, o których mówi się szczególnie trudno. Rak jelita grubego, mimo że należy do najczęściej diagnozowanych nowotworów, nadal pozostaje tematem wstydliwym, spychanym do sfery milczenia i niezręczności.

O tym, jak wygląda zderzenie choroby z oczekiwaniami „kulturalnego” świata, opowiedziała aktorka, która postanowiła mówić o swoim doświadczeniu bez upiększeń i fałszywego tabu.

- Kiedy w eleganckim towarzystwie zaczynałam mówić o moim raku, czułam, jakbym zrobiła coś niestosownego. Taki

błąk puszczonej między kulturalnymi ludźmi, którzy zupełnie nie wiedzą, jak się zachować: skomentować czy lepiej udawać, że się nie usłyszało. Rak to jedno, ale rak jelita grubego... Bo ja mam raka jelita grubego, proszę państwa. A przecież „damy” nie tylko nie puszczały bąków, ale nawet nie mają jelita, zwłaszcza grubego. (...) Niektórzy reżyserzy, wykształceni, obcy, światli ludzie, słyszeli, co mi jest i zachowywali się, jakbym zrobiła kupę na środku pokoju. A tłumaczyłam za każdym razem wyraźnie: mam raka, konieczne będą zastępstwa, ponieważ muszę się leczyć. Tak naprawdę coraz częściej mówiłam o chorobie ze względów praktycznych - przyznała Hanna Bieluszko.

Rak jelita grubego przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych sygnałów ostrzegawczych, dlatego wiele osób ignoruje pierwsze symptomy lub przypisuje je mniej poważnym dolegliwościom.

Do objawów, które powinny wzbudzić czujność, należą m.in. utrzymujące się zmiany rytmu wypróżnień - przewlekle zaparcia, biegunki lub ich naprzemienne występowanie. Niepokojące mogą być także krew w stolcu, zmiana jego konsystencji lub kształtu oraz uczucie niepełnego wypróżnienia.

Na chorobę mogą wskazywać również ogólne dolegliwości, takie jak przewlekłe zmęczenie, osłabienie, anemia czy niezamierzona utrata masy ciała. U części chorych pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia lub dyskomfort w okolicy podbrzusza. W przypadku utrzymania się takich objawów przez dłuższy czas konieczna jest konsultacja lekarska, ponieważ wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie



Kluczowym elementem pakietu jest wprowadzenie tzw. bonu senioralnego – nowej formy wsparcia dla seniorów wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu

Aleksandra Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

5 maja 2026 roku Rada Ministrów przyjęła projekt przepisów, które mają zmienić system opieki nad osobami starszymi w Polsce.

Decyzja rządu wpisuje się w szerszą reformę obejmującą koordynację opieki długoterminowej oraz zmiany w pomocy społecznej. Jak podkreślono w komunikacie rządowym, celem jest „ułatwienie seniorom funkcjonowania w ich własnym środowisku, poprawa jakości opieki oraz lepsza koordynacja usług zdrowotnych i społecznych”.

Czym jest bon senioralny?

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewnić osobom starszym dostęp do konkretnych usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym.

Oznacza to, że senior nie otrzyma pieniędzy „do ręki”, ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb. W praktyce bon będzie realizowany na podstawie umowy zawartej między gminą a beneficjentem, która określi zakres przysługującej pomocy.

W katalogu usług, które mogą być finansowane z bonu, znajdują się m.in.:

- pomoc w przygotowaniu posiłków;

- wsparcie w poruszaniu się i codziennych czynnościach;
- utrzymanie porządku w domu;
- pomoc w kontakcie z systemem ochrony zdrowia;
- opieka higieniczno-pielęgniacyjna;
- działania aktywizujące – społeczne, intelektualne czy ruchowe.

Takie rozwiązanie ma zwiększyć samodzielność seniorów i jednocześnie odciążać ich bliskich, którzy dziś często pełnią rolę nieformalnych opiekunów.

Dla kogo bon? Kryteria są dwa

Projekt przewiduje dwa podstawowe warunki uzyskania świadczenia: wiek – co najmniej 65 lat, dochód – średni miesięczny dochód z ostatnich trzech miesięcy nie wyższy niż 3410 zł.

Limit dochodowy ma być corocznie waloryzowany, co oznacza, że będzie dostosowywany do zmieniającej się sytuacji ekonomicznej. Z bonu skorzystają więc przede wszystkim seniorzy o niższych dochodach, którzy wymagają wsparcia w codziennym życiu, ale nie zawsze mają dostęp do usług opiekuńczych w swojej gminie.

Ile wyniesie bon i co to oznacza w praktyce

Rządowy projekt nie przewiduje klasycznej „kwoty do wypłaty”. Bon nie jest świad-

zeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną zapewnione seniorowi.

W praktyce oznacza to, że senior nie musi sam finansować pomocy opiekuńczej; wsparcie będzie organizowane lokalnie – przez gminę, zakres usług zostanie dostosowany indywidualnie, a pomoc będzie mogła obejmować zarówno opiekę, jak i aktywizację.

WARTO WIEDZIEĆ

Co bon senioralny oznacza dla zainteresowanych?

- Dla seniorów i ich rodzin wprowadzenie bonu oznacza przede wszystkim:
 - łatwiejszy dostęp do pomocy w miejscu zamieszkania;
 - ograniczenie konieczności korzystania z opieki instytucjonalnej;
 - większe wsparcie dla opiekunów nieformalnych;
 - bardziej przejrzysty system informacji i koordynacji usług.
- Nowe rozwiązania mogą okazać się szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństwa i rosnącego zapotrzebowania na opiekę długoterminową. Projekt musi jeszcze przejść dalszą ścieżkę legislacyjną.

To odejście od tradycyjnego modelu świadczeń pieniężnych na rzecz usług, które mają realnie odpowiadać na potrzeby osób starszych.

Gdzie wsparcie trafi najpierw?

Zgodnie z założeniami projektu bon senioralny ma być w pierwszej kolejności kierowany do gmin, które nie oferują publicznych usług opiekuńczych lub w których takich usług jest wyraźnie za mało.

Dopiero w dalszej kolejności wsparcie będzie trafiać do samorządów, gdzie najszybciej rośnie liczba seniorów.

Według szacunków rządu z programu skorzysta początkowo około 20 tysięcy osób.

Bon senioralny to tylko jeden z elementów zmian. Projekt zakłada również powołanie koordynatora opieki senioralnej na poziomie powiatu, którego zadaniem będzie informowanie mieszkańców o dostępnych formach wsparcia i pomoc w ich wyborze.

Jak wskazywał rzecznik rządu, chodzi o to, „żeby każdy, kto chce skorzystać z opieki, na przykład wychodzi ze szpitala, był informowany, z jakich możliwości może skorzystać”.

Zmiany mają uporządkować system, który dziś jest rozproszony między ochroną zdrowia a pomocą społeczną, często utrudniając seniorom dostęp do potrzebnych usług.

Jak wygląda życie seksualne po operacji prostaty. Urolog ujawnia całą prawdę

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zabieg na prostatę może wpływać na wytrysk nasienia oraz zdolność do erekcji. Kluczowe znaczenie ma przy tym rodzaj zabiegu, co dobrze pokazuje pewne nietypowe porównanie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o łagodne powiększenie, które powoduje na przykład problemy z oddawaniem moczu, czy o nowotwór: operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne – od „suchego” wytrysku aż po zaburzenia erekcji.

Mężczyzna, którego czeka taki zabieg, zadaje sobie pytanie: Na co muszę się przygotować?

To, jakie konkretnie konsekwencje może mieć operacja, zależy od tego, w jakim miejscu prostaty jest ona przeprowadzana. Axel Merseburger z Niemieckiego Towarzystwa Urologicznego wyjaśnia to na przykładzie porównania.

Gdy zostają wyłęczekowane części prostaty

Prostatę trzeba sobie wyobrazić jak pomarańczę: w przypadku łagodnego powiększenia często usuwa się tylko miąższ ze środka. Wtedy z seksualnością nic się nie dzieje, ponieważ nerwy przebiegają na zewnątrz.

„Przy tego typu operacjach z reguły nie dochodzi również do nietrzymania moczu ani do problemów z erekcją” – mówi urolog.

Może się jednak zdarzyć, że gdy części prostaty zostaną „wyfrezowane”, po zabiegu nie dochodzi już do wytrysku. Wówczas mamy jedynie „suchy wytrysk” – wyjaśnia Merseburger. Bo orgazm nadal jest możliwy.

„To, co pozostaje bez zmian, to libido. Jeśli wcześniej go nie było, nie zrobi się większe. Ale też nie stanie się mniejsze z powodu tego rodzaju operacji” – mówi.

Gdy prostata zostaje całkowicie usunięta

Natomiast w przypadku raka prostaty często usuwa się operacyjnie cały gruczoł.

Kontynuując porównanie obrazowe: znika cała pomarańcza razem ze skórką – a wraz z nią czasem również połączenia nerwowe, które są ważne dla erekcji.

„Tu kluczowe jest to, czy operacja została przeprowadzona z oszczędzeniem nerwów i w jakiej ogólnej kondycji jest mężczyzna” – mówi Axel Merseburger.

W zależności od tego zdolność do erekcji może być czasem ograniczona albo zupełnie zaniknąć.

Co może wtedy pomóc? Leki, takie jak tzw. inhibitory PDE5, do których należy także Viagra, ale również protezy prącia.

To implanty wszczepiane do penisa, które często za pomocą mechanizmu pompującego umożliwiają uzyskanie erekcji.

Wytrysk, w przeciwieństwie do żyłeczkowania, gdzie nie musi do tego dojść – po całkowitym usunięciu prostaty jest zawsze „suchy”, a płodność zostaje utracona.

Orgazm może czasami odczuwalnie się zmienić: być krótszy lub mniej intensywny, ale jest to bardzo indywidualne.

Libido samo w sobie zazwyczaj nie jest przez operację bezpośrednio osłabione – mówi urolog. Jednak czasem cała sytuacja może się do tego przyczyniać, że ono zanika.

„Mężczyzna otrzymuje diagnozę raka, ma działania niepożądane, lęk. I to może zmienić jego pożądanie seksualne”.



Operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BEZ W KUCHNI

Na co pomaga syrop z bzu?

Produkty z bzu czarnego od lat wykorzystywane są w medycynie ludowej, a dziś wracają jako element stylu „wellbeing”.

Wsparcie odporności - bez czarny zawiera naturalne antyoksydanty, w tym flawonoidy i antocyjany. Syrop z bzu ma działanie napotne i rozgrzewające, dlatego bywa stosowany w okresach przeziębień. Wspomaganie trawienia - szczególnie napary i soki w niewielkich ilościach. Daje wsparcie w walce z wolnymi rodnikami - dzięki obecności związków polifenolowych.

Trzeba pamiętać, że syropy dostępne w sklepach mogą zawierać sporo cukru, dlatego najlepiej traktować je jako do-

datek smakowy, a nie napój bazowy.

Coraz popularniejsze są też wersje rzemieślnicze i domowe, z krótkim składem.

Jakie napoje i potrawy pasują do soku z bzu?

● Lemoniady i woda z bzem. Najprostsze, a zarazem niezwykle efektowne połączenie to syrop z bzu, woda (gazowana lub nie), cytryna i mięta. Taki napój doskonale gasi pragnienie i z powodzeniem zastępuje słodkie napoje. Coraz częściej można spotkać go w menu kawiarni jako „lemoniade z kwiatów czarnego bzu”.

● Herbaty i napary. Syrop z bzu świetnie sprawdza się jako dodatek do herbaty - zarówno czarnej, jak i ziołowej. W sezonie jesienno-zimowym bywa naturalną alternatywą dla miodu,

a przy tym wnosi delikatnie kwiatowy aromat.

● Mocktaile i drinki. Bez jest ulubieńcem barmanów. Dodawany do prosecco, ginu czy toniku tworzy lekkie, aromatyczne koktajle. W wersji bezalkoholowej pojawia się w mocktailach z ogórkiem, limonką lub imbirem.

● Kawa. Świat kawy coraz śmielej eksperymentuje z nietypowymi dodatkami. Kilka kropel syropu z bzu w cold brew, espresso tonic czy latte na mleku roślinnym nadaje napojowi kwiatowej nuty i subtelnej słodyczy. Syrop z bzu można jednak stosować nie tylko do napojów. Dodaje się go do takich dań, jak:

● Desery. Syrop z bzu to naturalny aromat do serników na zimno, panna cotty, lodów czy galaretek. Świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym i owocami sezonowymi, zwłaszcza truskawkami i malinami.

● Wypieki. Dodany do biszkoptu lub lukru przelamuje słodycz i nadaje wypiekowi eleganckiego charakteru. W kuchni skandy-nawskiej bez często łączy się z migdałami i cytrusami.

● Kuchnia wytrawna. Choć brzmi zaskakująco, syrop lub zredukowany sok z bzu bywa składnikiem sosów do pieczonych warzyw czy drobiu. W niewielkiej ilo-



ści sprawdza się jako kontrpunkt dla słonych i kwaśnych smaków.

Jak zrobić sok z czarnego bzu?

● Składniki soku z owoców czarnego bzu: 2,5 szklanki dojrzałych owoców, 6 szklanek wody, 4 łyżki imbiru świeżego, 2 łyżeczki cynamonu, 2-3 goździki, 3-5 łyżek miodu do smaku.

● Przygotowanie. Owoce przebiez i umyj, przelóż do garnka. Gotuj na wolnym ogniu z wodą i przyprawami przez ok. 30-45 minut. Po wystudzeniu odcedź sok przez sito. Do cieczy dodaj miód i wymieszaj do rozpuszczenia miodu. Przelej do wyparzonych słoików i pasteryzuj przez 15 minut.

Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.

Czy są jakieś przeciwwskazania do picia soku z czarnego bzu?

Uznaje się, że przetwory z czarnego bzu nadają się dla kobiet w ciąży, karmiących i dzieci, choć ich stosowanie zawsze dobrze skonsultować z lekarzem, a także sprawdzić informacje zawarte na opakowaniu produktu.

Należy jednak pamiętać, że przetwory z *Sambucus nigra* mogą nie być odpowiednie dla każdego. W jego kwiatkach wykryto białko zdolne do wywołania reakcji alergicznych, natomiast w owocach niedojrzałych i niepoddanych obróbce termicznej (a także ogonkach owocowych, łodygach i liściach) znajdują się lekcyjne oraz toksyczne glikozydy cyjanogenne (np. sambunigrina).

Pomoże zwalczyć ból głowy i niestrawność

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Jasnota purpurowa to babciny środek o wielu właściwościach, wykorzystywany m.in. przy bólach głowy i brzucha. Ten popularny chwast rosnący w całej Polsce wspomaga też pracę wątroby.

Jasnota purpurowa (*Lamium purpureum*) to jednoroczna lub dwuletnia roślina z rodziny jasnotowatych, która rośnie głównie w lasach i zaroślach. Jeszcze do niedawna wykorzystywana była jako roślina odstraszająca mole.

Kwitnie od marca do końca października, jednak najlepsze zbiory osiąga się w maju oraz czerwcu. Surowcem zielarskim są jej liście oraz drobne fioletowe kwiaty. Z zieleń jasnoty purpurowej można przygotować napar, nalewkę, a także ocet o zdrowotnych właściwościach.

Dla większości osób jasnota purpurowa to ciężki do wycięcia chwast. Jednak warto wiedzieć, że stanowi ona również cenny surowiec zielarski, który wspomaga leczenie wielu dolegliwości. Kwiaty jasnoty purpurowej to znakomite źródło kwasów fenolowych, w tym kwasu cynamonowego, rozmarynowego i kumarynowego. Dodatkowo znajdziemy w nich olejki eteryczne, saponiny, śluzę, garbniki, cholinę oraz flawonoidy - rutynę i kwercetynę. Ziele jasnoty stanowi również bogactwo witaminy C i beta-karotenu.



Jasnota purpurowa to cenny surowiec zielarski. Herbatka z jasnoty łagodzi objawy przeziębień, wzmacnia organizm, ma też m.in. działanie moczopędne, antybakteryjne czy przeciwbólowe. Ten leczniczy chwast rośnie właśnie na potęgę

Rutyna to silny przeciwutleniacz, który chroni komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Dodatkowo w połączeniu z witaminą C doskonale uszczelnia i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.

To właśnie dzięki tym właściwościom może zmniejszać widoczność siniaków oraz zapobiegać pękaniu naczynek. Składnik ten zapobiega również rozpadowi płytek krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym miażdżycy i zawału serca.

Natomiast saponiny to substancje o właściwościach moczopędnych, dzięki czemu skutecznie zmniejszają obrzęki i regulują ciśnienie tętnicze krwi.

Warto także wspomnieć, że zawarta w ziele jasnoty purpurowej witamina C korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga gojenie się ran i opóźnia proces starzenia się skóry. Natomiast beta-karoten z zieleń jasnoty odgrywa kluczową rolę w procesie widzenia, ponieważ wykazuje działanie ochronne przed promieniami UV.

Doktor Henryk Różański, ceniony fitoterapeuta, w licznych publikacjach podaje, że picie naparów z zieleń jasnoty wykazuje następujące działania:

- moczopędne,
- ściągające,
- przeciwkrwotoczne,
- przeciwzapalne,
- przeciwgrzybicze,
- antybakteryjne,
- żółciopędne,
- rozkurczowe,
- przeciwbólowe.

Ekspert podkreśla również, że roślina ta charakteryzuje się działaniem napotnym, dzięki

czemu może wspomagać leczenie objawów przeziębień i grypy.

Napary z zieleń jasnoty purpurowej sprawdzą się przy wielu dolegliwościach, a szczególnie w przypadku osłabienia organizmu. Według zwolenników medycyny naturalnej roślina ta może wspomagać leczenie tych schorzeń:

- nadciśnienia tętniczego krwi,
- obrzęków,
- niestrawności,
- bolesnego miesiączkowania,
- zaburzeń miesiączkowania,
- przewlekłych chorób skóry,
- hemoroidów,
- pękających naczynek,
- zaburzeń pracy wątroby,
- migrenowego bólu głowy,
- reumatyzmu,
- reumatoidalnego zapalenia stawów.

Fitoterapeuta zaznacza, że zieleń jasnoty purpurowej wykazuje również działanie uspokajające, dlatego polecane jest dla osób zmagających się z przewlekłym stresem oraz bezsennością.

Napary można zastosować również jako nasączenie do okładów, które zmniejszają stan zapalny skóry oraz łagodzą dolegliwości związane z zapaleniem spojówek.

Przepis na napar z jasnoty purpurowej

Herbatkę z jasnoty purpurowej można pić profilaktycznie oraz jako środek wspomagający

leczenie dolegliwości. Napar możesz przygotować ze świeżego lub suszonego zieleń.

Składniki:
2 łyżki zieleń jasnoty purpurowej, 250 ml wrzącej wody.

Przygotowanie:
Zieleń jasnoty należy zalać wrzątkiem i parzyć 20 minut pod przykryciem, a następnie przecedzić. W przypadku problemów wątrobowych można pić nawet 4 porcje tej mikstury, a podczas przeziębień zaleca się 3 porcje dziennie.

WARTO WIEDZIEĆ

Jasnota biała

Obok jasnoty purpurowej cennym ziołem jest także jasnota biała. To niepozorna roślina wieloletnia z rodziny jasnotowatych. W Polsce jest bardzo pospolita i rośnie w ogrodach, lasach, na rowach, pobocząch ulic i polach. Często mylona jest z pokrzywą zwyczajną, ponieważ jest do niej bardzo podobna. Jednak w przeciwieństwie do pokrzywy nie parzy. Surowcem zielarskim jest zieleń i kwiat jasnoty białej. Ma działanie: przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające naczyń krwionośnych, regenerujące, oczyszczające, antybakteryjne, wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, lekko ściągające.

Jestem niezależna finansowo od mniej więcej trzeciego roku studiów



Joanna Przetakiewicz w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Jakub Gierszał wymieniał czułość

Młody aktor znalazł się na celowniku stołecznych paparazzich. Na zdjęciach opublikowanych przez Pudelka widać, jak przysiadł na ławce przy placu Zbawiciela z tajemniczą blondynką. Wspólnie raczyli się napojem, palili papierosy i wymieniali czułości. Czyżby wreszcie znalazł miłość?



Afera Thomasa Crowna

TVP 1, 21:20
Złodzieje próbują dokonać kradzieży w muzeum, ale zostają schwytani przez pracowników ochrony. W zamieszaniu znika bezcenny obraz Claude'a Moneta. Na miejsce zdarzenia przybywają policja oraz Catherine Banning, która na zlecenie firmy ubezpieczeniowej ma odnaleźć płótno. Okazuje się, że złodzieje, którzy włamali się do muzeum, nie znają nazwiska zleceniodawcy. Catherine podejrzewa, że kradzież zlecił ekscentryczny milioner i kolekcjoner dzieł sztuki, Thomas Crown.

Lęk pierwotny

AMC, 22:00
Thriller prawniczy z Richardem Gere'em w roli głównej. Zamordowano wpływowego arcybiskupa. Obrońcą jego zabójcy zostaje Martin Vail, najlepszy prawnik w Chicago.

Azyl

Stopklatka, 22:05
Podczas II wojny światowej Antonina Żabińska, żona dyrektora warszawskiego zoo, wspólnie z mężem, Janem, ukrywają dziesiątki żydów. Osobiście wydostają ich z getta i pomagają przetrwać.

Pamięć absolutna

TV 4, 22:40
Wiek XXI. Ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i przewodzi buntowi w koloniach karnych na Marsie.



KRZYŻÓWKA NR 72

Poziomo:

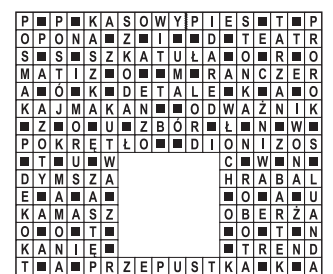
- powolny chód wierzchowca,
- napój z mleka kłaczy,
- „... Soprano”, amerykański serial telewizyjny,
- „Takie ...”, przebój Budki Suflera,
- papuga popielata z Afryki,
- narzut w cenie towaru,
- schronisko na szlaku wodnym,
- siła witalna, animusz,
- „wodny” znak zodiaku,
- nabój do broni myśliwskiej,
- stare roczniki, latopisy,
- ślup do zawieszania flagi,
- plaskodenny statek rzeczny,
- dramat w reżyserii Rogera Vadima,
- szklane naczynie laboratoryjne używane do destylacji,
- amerykański film z rolą Leonardo DiCaprio,
- myśliwy z lasów Kanady,
- „... absolutna”, film science fiction,
- pole po skoszeniu pszenicy,
- wskrzyszony przez Chrystusa,
- ptak z rodziny wydrzyków,
- ściga się na rowerze na welodromie,
- ryba z rodziny karpowatych, ceniona w wędkarstwie.

Pionowo:

- sklep z wyrobami tytoniowymi,
- zboże na kaszę jaglaną,
- myśl przewodnia, koncepcja,
- największy lewy dopływ Wisły,
- dworska klika, koteria,
- marka amerykańskich papierosów,
- praktyka w zakładzie pracy,
- dawna umowa przedślubna,
- wypowiedź zawierająca dużo słów, ale mało treści,
- konstrukcja do spławu drewna,
- „...: wybrany przez Boga”, film USA,
- czyni złodzieja (w powieści),
- gra mieszana w tenisie,
- strzały armatnie na wiwat,
- życie duchowe człowieka,
- drzewo liściaste, wiąz górski,
- ... angielski, instrument dęty,
- dobry lub zły okres życia,
- ... na Wodzie w Łazienkach Królewskich w Warszawie,
- flamaster w piórniku ucznia.



ROZWIĄZANIE NR 71



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwanie doda Ci energii, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop wróży, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobny sukces poprawi Ci humor i zachęci do działania. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na niepotrzebne wydatki.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkanie z kimś życzliwym przyniesie inspirację. Horoskop na środę zapowiada, że po południu znajdziesz czas na odpoczynek.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja porządkom oraz ważnym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski okaże Ci dużo wsparcia. Wszystko się uda.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie ciekawe osoby. Horoskop na dziś radzi wieczorem zadbać o regenerację i sen. Szczęście nadchodzi.

Rak (22.06 - 22.07)

Skupienie pomoże Ci szybko zakończyć trudne zadanie. Horoskop na środę to wyrażona wskazówka, byś unikała dziś zbędnych dyskusji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry moment na rozmowę o planach i marzeniach. Los może Cię mile zaskoczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by działać bez obaw.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś stanowczo radzi zachować spokój mimo drobnych zmian.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia dnia sprzyja nowym pomysłom. Horoskop na środę sugeruje, by wieczorem odpocząć w dobrym towarzystwie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja cierpliwość zostanie doceniona przez ważną osobę. Unikaj nadmiernego stresu. Horoskop dzienny mówi, że wszystko będzie dobrze.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże Ci wyróżnić się w pracy lub szkole. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór przyniesie Ci dobre wiadomości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście ułatwi Ci dzisiaj rozwiązanie rodzinnych spraw. Horoskop na środę podpowiada, by zaufać własnej intuicji.

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe. Skorzystaj z nich!

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie i służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2. - Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miej-



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

skich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powysze wskaźniki to wynik informacji zebranych przez lekarzy POZ, wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30 proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wy-

Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2

nosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc. Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc. W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jed-

nak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

To nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny i to poważny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje natomiast 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Za darmo nauczą, jak dobrze się odżywiać

NFZ przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie. Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla

osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalają zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach zdrowotnych - uznawana za najzdrowszą świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.

788-016-988.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk stronaKOBIEt

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Elegancki skandynawski jazz pod egidą saksofonu

Jerzy Wicher
Szczecin

Legenda europejskiego jazzu wraca do Polski. Dziś w szczecińskiej Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza wystąpi Jan Garbarek - artysta uznawany za jednego z najwybitniejszych saksofonistów w historii muzyki jazzowej. Towarzyszyć mu będzie międzynarodowa supergrupa, a także wybitny perkusista Trilok Gurtu, którego od lat wymienia się w gronie najlepszych muzyków rytmicznych świata.

Koncert Garbarka to nie jest zwykły wieczór z jazzem. To doświadczenie, które bardziej się przeżywa, niż tylko słucha. Norweski artysta od dekad wymyka się prostym definicjom, a jego muzyka dawno przekroczyła granice gatunku. Łączy jazz z muzyką ludową, etniczną, współczesną i sakralną, tworząc własny, rozpoznawalny od pierwszych dźwięków język. Nieprzypadkowo mówi się, że nikt nie gra na saksofonie tak jak Garbarek. Jego charakterystyczne, przestrzenne brzmienie stało się znakiem firmowym europejskiego jazzu. To muzyka pełna oddechu i emocji - jednocześnie oszczędna i intensywna, delikatna i monumentalna. Potrafi być skupiona jak modlitwa, by chwilę później eksplodować improwizacyjną energią.



Koncert odbędzie się dziś. Otwarcie drzwi zaplanowano na godzinę 19, a początek wydarzenia na 20.

Artysta fascynuje się kulturami świata i muzycznymi podróżami ponad granicami czasu oraz geografii. Te inspiracje słychać w jego kompozycjach i improwizacjach, które budują niezwykle klimat: od wyciszenia i ukojenia po niemal mistyczną ekstazę. Garbarek od lat udowadnia, że jazz może być muzyką uniwersalną - otwartą dla każdego wrażliwego słuchacza, niezależnie od tego, czy na co dzień sięga po ten gatunek. Na przestrzeni swojej kariery współpracował z największymi nazwiskami światowej sceny muzycznej. Szczególne miejsce zajmuje

jego wieloletnia współpraca z Keith Jarrett, która przyniosła jedno z najważniejszych nagrań w historii jazzu. Ogromnym echem odbiły się także jego projekty z The Hilliard Ensemble, łączące jazz z muzyką dawną i sakralną. Dzięki takim artystycznym poszukiwaniom Garbarek zdobył uznanie nie tylko w środowisku jazzowym, ale także wśród słuchaczy muzyki klasycznej, etnicznej i ambientowej.

Jego koncerty w Polsce należą do rzadkości, dlatego każdy występ urasta do rangi wyjątkowego wydarzenia. Wielu melomanów do dziś

wspomina jego koncert z 2011 roku w poznańskim kościele Ojców Dominikanów, który dla uczestników stał się niemal duchowym przeżyciem. Tym bardziej majowy występ w Szczecinie zapowiada się jako jeden z najważniejszych muzycznych wieczorów tego roku. Szczecińska Filharmonia, słynąca z doskonałej akustyki i wyjątkowej architektury, wydaje się miejscem wręcz stworzonym dla muzyki Garbarka. To właśnie w takich przestrzeniach jego dźwięki nabierają pełni - wybrzmiewają długo, tworząc atmosferę skupienia i emocjonalnego napięcia.

KRÓTKO

SZCZECIN

Taksówkarz w Krzemieniu



Travis Bickle, który jest weteranem wojny w Vietnamie, cierpi na bezsenność. Z tego powodu postanawia podjąć pracę jako nocny taksówkarz. Od zmierzchu do świtu jeździ po niebezpiecznych ulicach Nowym Jorku. Styka się tam z wieloma szmeranymi typami. Ma świadomość, że niemal codziennie ma do czynienia ze światem zbrodni i przemocy. DK Krzemień, godz. 17.30

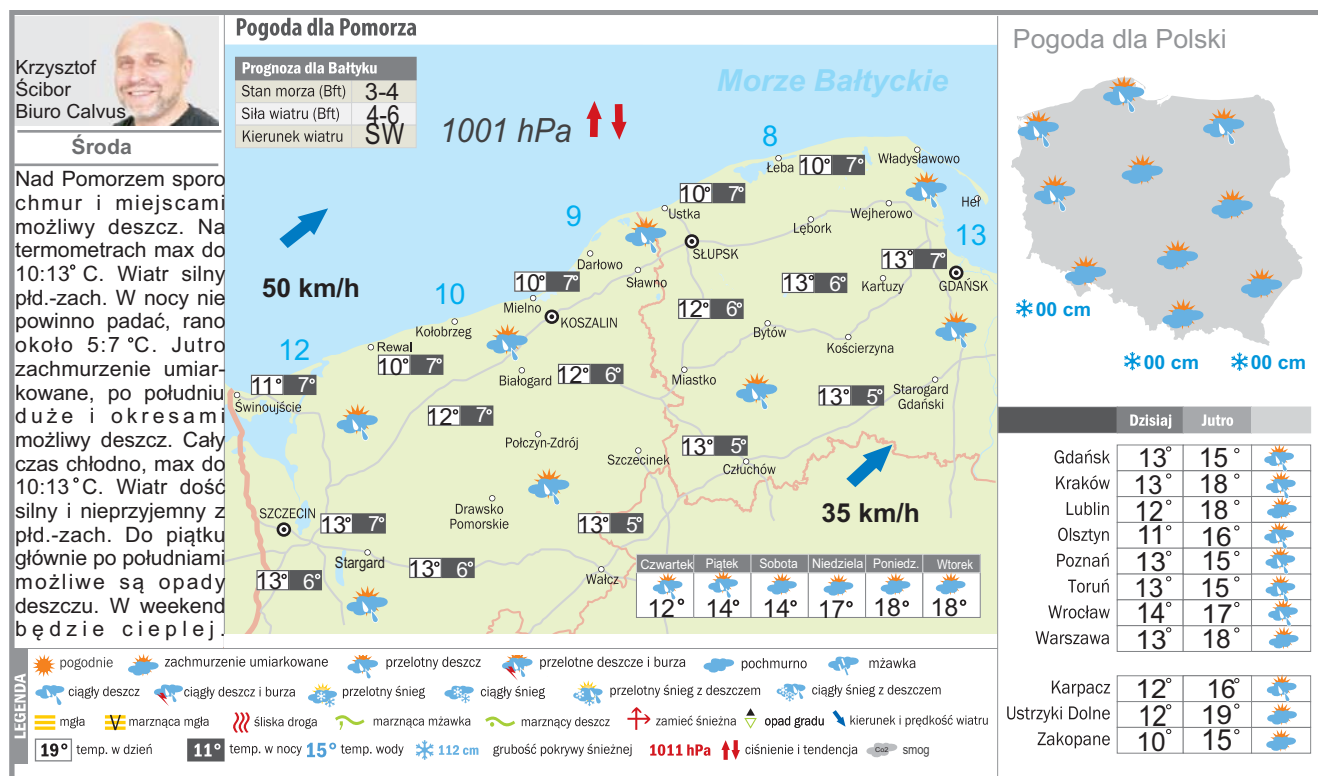
KOSZALIN

Łobaszewska - to już dziś

Dla wielu Pierwsza Dama Polskiej Piosenki. Legenda polskiej sceny. Nazywana najczarniejszą z białych wokalistek, polską Aretha Franklin czy współczesną Billie Holiday. Oszałamiający głos, niepowtarzalna melodyka i absolutna charyzma. Zaśpiewa dla nas swoje największe przeboje - m.in. „Czas nas uczy pogody”, „Brzydki”, „Gdybyś”, czy „Za szybą (całkiem spokojnie wypiję trze-

cią kawę”... Koncert „Intymnie” to również znakomity pretekst do niecodziennych wykonań piosenek wielkich Artystów: Czesława Niemena, Andrzeja Zauchy, Marka Grechuty, czy Grzegorza Ciechowskiego. A wszystko to w tytułowej - intymnej - odsłonie, niespotykanej w jej wykonaniu już bardzo długo na krajowych scenach. Środa, Domek Kata, godz. 19

POGODA



SŁUPSK

Jak leczyć seksem opornych



Bijąca na całym świecie rekordy popularności komedia z nutką pikantnego humoru i głębszym morałem w tle. Małżeństwo z trzydziestoletnim „stażem” wyrusza do luksusowego hotelu w podróż mającą uratować ich związek. Uzbrojeni w podręcznik „Seks dla opornych” poszukują remedium na nudę w sypialni. Czy weekend we dwoje z dala od codzienności i tytułowy poradnik wystarczą do rozbudzenia wielkich namiętności? Sobota, Nowy Teatr - ul. Lutosławskiego 1, godz. 19

Dla kogo nagrody Ekstraklasy? Znamy listę nominowanych

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze i trenerzy z dwunastu klubów PKO Ekstraklasy powalczą o nagrody za mijający właśnie sezon. Na liście nominowanych nie brakuje kontrowersji. Wielkim nieobecnym jest Leszek Ojrzyński z Zagłębia Lubin.

Kapituła złożona z ponad czterdziestu dziennikarzy debatowała w poniedziałek nad kandydaturami w pięciu głównych kategoriach. Nominowanych ogłoszono jeszcze tego samego dnia. Laureatów poznamy w poniedziałek 25 maja, w Warszawie, podczas tradycyjnej Gali Ekstraklasy.

O miano Bramkarza Sezonu powalczą Chorwat, Bośniak z polskim paszportem i trzech Polaków. To kolejno Ivan Brkić z Motoru Lublin, Jasmin Burić z Zagłębia Lubin, Xavier Dziekoński z Korony Kielce, Bartosz Mrozek z Lecha Poznań oraz Rafał Strączek z GKS Katowice. - Brakuje mi Sławomira Abramowicza - stwierdził Marek Józwiak, który komentował na gorąco w Canal+ Sport, gdzie ujawniono wszystkie nominacje. Kto ma największe szanse? Wydaje się, że Burić lub Mrozek.

Samych Polaków mamy wśród zgłoszonych w kategorii Obrońca Sezonu. Wybór jest niezwykle trudny, ponieważ młodzi rzucili wyzwanie weteranom. Na liście są Rafał Janicki z Górnika Zabrze, Arkadiusz Jędrzych z GKS Katowice, Marcin Kamiński z Wisły Płock, Wojciech Mońka z Lecha Poznań i Oskar Wójcik z Cracovii. Kogo nie ma? Na przykład Konstantinos Sotiriou z Korony Kielce.

Piłkarza Sezonu wybiorą sami piłkarze. Kto wie, czy lau-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

O miano Bramkarza Sezonu powalczą m.in. Bartosz Mrozek z Lecha Poznań

reatem nie zostanie jeden z grających w środku pola. Wśród nominowanych do nagrody Pomocnik Sezonu znajdujemy Irańczyka Aliego Gholizadeha z Lecha Poznań, Czecha Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze, Hiszpana Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok oraz rodaków Antoniego Kozubala z Lecha Poznań i Bartosza Nowaka z GKS Katowice. Ten ostatni jest liderem klasyfikacji asyst. Wypracował aż jedenaście bramek. Osiem zdobył sam. Dziwić może, że wśród zgłoszonych pomocników nie znalazł się np. Iwan Żelizko, który wykrycił prawie tak samo imponujące

statystyki, strzelając aż siedem goli po uderzeniach z dystansu.

Jego Lechia Gdańsk może jednak wygrać w kategorii Napastnik Sezonu. Wśród nominowanych znalazł się bowiem Tomasz Bobcek, czyli autor siedemnastu trafień. Tyle samo ma Karol Czubak z Motoru Lublin, który także powalczy o statuetkę. Grono uzupełniają Norweg Jonatan Braut Brunnes z Rakowa Częstochowa, Szwed Mikael Ishak z Lecha Poznań i Afimico Pululu z Jagiellonii Białystok łączony po raz kolejny medialnie z transferem do Widzewa Łódź. Z tego klubu ku zdziwieniu jego kibiców wy-

rózniony nie został Sebastian Bergier.

Interesująco zapowiada się też walka o miano Trenera Sezonu. Wśród nominowanych widzimy bowiem takich fachowców z zagranicy jak Duńczyk Niels Frederiksen z Lecha Poznań czy Słowak Michal Gasparik z Górnika Zabrze. Walczą z nimi trzej Polacy - Rafał Górak z GKS Katowice, Marek Papszun prowadzący najpierw Raków Częstochowa, a potem Legię Warszawa i Adrian Siemieniec, który niedawno przedłużył kontrakt z Jagiellonią Białystok. Dziwne, że w tak szacowanym gronie nominacji nie został wyróżniony Ojrzyński za znakomitą pracę jaką wykonał z młodzieżą Zagłębia Lubin.

Podczas gali poznamy również laureata w kategorii Młodzieżowiec Sezonu. Tego wybierze jeden ze sponsorów PKO Ekstraklasy. Z informacji Canal+ wynika, że największe szanse na zwycięstwo mają Michał Gurgul i Wojciech Mońka z Lecha Poznań, Oskar Pietuszewski sprzedany zimą przez Jagiellonię Białystok do FC Porto, jego były kolega z drużyny Bartosz Mazurek, a także Marcel Reguła z Zagłębia Lubin.

W ubiegłej edycji Piłkarzem i Napastnikiem Sezonu został Efthymis Koulouris z Pogoni Szczecin. Statuetka dla szkoleniowca powędrowała do Nielsa Frederikseny z Lecha Poznań. Najlepszym bramkarzem okazał się Bartosz Mrozek z jego zespołu, najlepszym obrońcą Mateusz Skrzypczak wtedy jeszcze z Jagiellonii Białystok, zaś pomocnikiem Afonso Sousa - także z mistrzowskiego Kolejorza. Za najlepszego młodzieżowca uznano Kacpra Trelowskiego z Rakowa Częstochowa. ©

Kto z polskiej ligi zostanie powołany na tegoroczny mundial w Ameryce?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Choć reprezentacji Polski zabraknie na najważniejszym piłkarskim turnieju globu, mundial i tak nie będzie pozbawiony ekstraklasowych akcentów.

Jednym z piłkarzy grających na co dzień w PKO Ekstraklasie, którzy już są pewni wyjazdu na mundial 2026, jest napastnik Jagiellonii Białystok Samed Baždar, który otrzymał powołanie do kadry Bośni i Hercegowiny. Ekipa z Bałkanów, która w finale baraży wygrała z Włochami po rzutach karnych, jako pierwsza - w poniedziałek 11 maja - ogłosiła kadrę wraz z listą rezerwową na wypadek ewentualnych kontuzji. Na turnieju zagra w grupie B z Kanadą, Szwajcarią i Katarzem.

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari, którego Irak wywalczył historyczny awans na mundial po 40 latach przerwy i zmierzy się z Norwegią, Senegalem oraz Francją. Szansę na powołanie ma też jego rodak Hussein Ali z Pogoni Szczecin. W kadrze Nowej Zelandii niemal pewny miejsca jest bramkarz Le-

chii Gdańsk Alex Paulsen, podobnie jak zresztą napastnik Wisły Płock Deni Jurić w reprezentacji Australii.

Niewykluczone, że na tegoroczny mundial pojadą także piłkarze Górnika Zabrze. Pomocnicy Patrik Hellebrand i Lukas Ambros oraz Lukas Sadilek znaleźli się w szerokiej kadrze Czech.

Na ostatniej prostej szansę na mundial stracił natomiast reprezentant Iranu i lider Lecha Poznań Ali Gholizadeh. Skrzydłowy może mówić o niewyobrażalnym pechu. W meczu z Motorem zerwał więzadła w kolanie i czeka go wielomiesięczna przerwa w grze, a to oznacza, że jego przyszłość w Kolejorzu stała pod znakiem zapytania. Jego kontrakt z Lechem wygasa po zakończeniu sezonu.

Kandydaci z PKO Ekstraklasy do gry na mundialu: Samed Baždar (powołany do kadry Bośni i Hercegowiny), Amir Al-Ammari (czeka na powołanie do Iraku), Hussein Ali (czeka na powołanie do Iraku), Deni Jurić (czeka na powołanie do Australii), Alex Paulsen (czeka na powołanie do Nowej Zelandii), Patrik Hellebrand, Lukas Ambros, Lukas Sadilek (szeroka lista do Czech). ©



FOT. ANDRZEJ BANAS

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari

Iga Świątek gra o półfinał turnieju w Rzymie. Rywalką jest Jessica Pegula

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek zagra dziś w ćwierćfinale tenisowego turnieju na kortach ziemnych WTA 1000 w Rzymie. Rywalką Polki będzie Amerykanka Jessica Pegula.

W pojedynku o ćwierćfinał była liderka rankingu straciła zaledwie trzy gemy z Naomi Osaką. Klasyfikowana na szesnastym miejscu w światowym zestawieniu Japonka trenowana jest aktualnie przez by-

łego szkoleniowca Świątek, Tomasza Wiktorowskiego, który współpracował z Igą w latach 2021-2024.

Przeciwnko Azjatce Świątek zagrała nareszcie naprawdę dobry mecz. Nie pozwoliła rywalce złapać właściwego rytmu gry ani poczuć się komfortowo. Była agresywna w returnach i stwarzała okazje na przełamanie w każdym z ośmiu gemów serwisowych Osaki. Raszynianka wygrała ostatecznie bez najmniejszych problemów w zaledwie godzinie i 22 minuty 6:2, 6:1.

- Myślę, że to był mój najlepszy mecz na kortach ziemnych w tym sezonie, choć nie zagrałam ich jeszcze zbyt dużo. Odkład zaczęłam pracować z trenerem Roigiem, chciałam wrócić do mojej dobrej gry. Wzrosła moja pewność siebie, także procent udanych serwisów - powiedziała tuż po meczu na antenie Canal+ Sport Świątek.

Polka staje teraz przed szansą awansu do półfinału, aż trudno w to uwierzyć, pierwszego dla siebie w bieżącym sezonie. Udany występ przeciwko Osace może zwiastować lepszy

okres gry Świątek, która od dłuższego czasu zmaga się z dużą presją. Powoli widoczne zaczynają być też efekty współpracy z Hiszpanem Roigiem, z którym związała się pod koniec marca. Polka coraz częściej rusza do siatki, na korcie spr-

Do tej pory Świątek i Pegula zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi

wia wrażenie nieco bardziej wy-luzowanej. Jej rywalką w walce o awans do najlepszej czwórki turnieju będzie Jessica Pegula (nr 5 WTA). Amerykanka w 1/8 finału pokonała reprezentantkę Austrii Anastazję Potapovą 7:6 (8-6), 6:2.

- Pegula to na pewno doświadczona, wymagająca i grająca z zimną krwią zawodniczka. Przeciwno niej muszę być solidna, na pewno przygotowuję się taktycznie, jutro będę mieć wolny dzień i myślę, że będę gotowa - powiedziała Świątek. ©

Historia spotkań pomiędzy Świątek a Pegulą jest długa. Do tej pory tenisistki zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi. Mecz o półfinał odbędzie się w środę, początek spotkania najprawdopodobniej o godzinie 13. Raszynianka turniej w Rzymie wygrała trzy razy - w 2021, 2022 i 2024 roku. Jest jedyną Polką, która pozostała w singlowej rywalizacji. Spotkania pierwszej rundy przegrały Magdalena Fręch i Magda Linette. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Czwartoligowcy rozegrają w środę 29. kolejkę sezonu 2025/26. Zagra też Klasa Okręgowa.

IV liga. Godz. 17 Anioły Garczegorze - Czarni Pruszcz Gdański; godz. 17.30 KP Starogard Gdański - Bytovia Bytów, Stolem Gniewino - Powiśle Dzierżgoń; godz. 18 Gryf Słupsk - Pomezania Malbork, Gedania Gdańsk - Gryf Wejherowo, Grom Nowy Staw - Jaguar Gdańsk,

Pogoń Lębork - Sokół Bożepole Wielkie; godz. 19 Chojniczanka II Chojnice - Wierzyca Pelplin. Spotkanie Arka II Gdynia - Piast Czerwony przełożone na 3 czerwca. Okręgówka Słupsk. Godz. 17.30 Sokół Wyszehy - Kaszubia Studzienice; godz.

18 Dolina Speranda Niepogledzie - Jantar Ustka, Sparta Sycewice - GTS Czarna Dąbrówka, Słupia Kobylnica - Stal Jezierzycy, Start Miastko - Myśliwiec Tuchomie, Pomorze Potęgowo - Chojniczanka III. Czwartek, godz. 20 Gryf II Słupsk - Skotawia Dębica Kaszubska.

KOSZYKÓWKA

Drużyna Energa Branq Czarni Słupsk awansowała do finałów Mistrzostw Polski do lat 13. Młodzi Słupszczanie byli gospodarzem turnieju półfinałowego i w decydującym spotkaniu ograli Młode Lwy SP27 Gdańsk 90:59.

Lechia potrzebuje silnego Rodina

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Matej Rodin był liderem defensywy w zespole Lechii Gdańsk i wniósł dużo dobrego do gry do tej formacji.

Doświadczony Chorwat ma jednak ostatnio ostry zjazd formy i zaliczył piąty mecz z rzędu, w którym ponosi winę ze stratę przynajmniej jednego gola. Tymczasem na ławce na swoją szansę czeka Bujar Pllana.

Dla Lechii mecz w Łodzi z Widzewem był kluczowy, bo przez porażkę w Łodzi drużyna wyśladowała w strefie spadkowej w tabeli PKO Ekstraklasy. Matej Rodin nie zdołał pokryć w polu karnym Sebastiana Bergiera i najpierw przegrał pojedynek główkowy, a potem dał się zaskoczyć, kiedy miał napastnika Widzewa tyłem do siebie i bramki. Oczywiście to nie tylko błędy Chorwata, bo w pierwszej sytuacji na dośrodkowanie pozwolił Bartłomiej Kłudka, a w drugiej wcześniej lepiej powinien zachować się Maksym Diaczk, ale w finale tych akcji Rodin nie pokrył ry-

**Matej Rodin musi zdecydowanie poprawić grę na dwa ostatnie mecze w sezonie**

wala, a w poprzednich meczach potrafił radzić sobie w podobnych sytuacjach.

- Myślę, że mogłem zachować się lepiej. Piłka nożna to jednak nie jest sport indywidualny. W każdym meczu mamy pewne zasady w defensywie, które powinniśmy robić lepiej. Tak nie jest. Oczywiście, tak to

wygląda, że to jest moja wina. Jednak jak się popatrzy na te sytuacje, to trochę wcześniej niektóre rzeczy powinny być inaczej zrobione. To drugim mecz z rzędu, w którym mamy dwie, trzy sytuacje na początku, ale je marnujemy, a przeciwnik strzela gola, a z naszej strony nie ma już na to żadnej reakcji.

Nie gramy agresywnie, nie jesteśmy blisko piłki. Wcześniej dobrze wyglądaliśmy w pressingu, doskakiwaliśmy do przeciwnika, a teraz tego nie robimy. Rywal ma dwie, trzy sekundy na dośrodkowanie, a wtedy trudno jest to wybronić w polu karnym - uważa Rodin.

W poprzednich meczach widać było też błędy Rodina. Wpływ na nie mogły być problemy zdrowotne. Fakty jednak są takie, że Chorwat w meczu z Radomiakiem Radom ponosi winę za pierwsze dwa gole, w spotkaniu z Rakowem Częstochowa za zwycięskie trafienie dla gości, a w meczu z Piastem Gliwice sprokurował rzut karny, choć wątpliwy, który dał gościom wyrównanie. Popenił też błąd przy jednej z bramek dla Korony Kielce, choć tamto spotkanie drużyna z Gdańska wygrała.

- Nie będę szukać żadnych wymówek. Nie jestem taki. Czuję się dobrze. Oczywiście, że powinniśmy mieć szerszy skład, ale teraz jest za późno, żeby o tym rozmawiać. Mamy dwunastu, trzynastu, może czternastu piłkarzy do gry. Każdy z nas powinien wziąć odpowiedzialność, by wygrać dwa najbliższe mecze - powiedział trener Lechii.

Po przegranej meczu Widzewem trener Lechii, John Carver, zdradził że do końca sezonu drużyna będzie widzieć jego drugie oblicze.

- Trener zawsze jest poważny, ale to też bardzo dobry

człowiek. Daje nam dużo wolności. Jak nie jesteś profesjonalny, to możesz chcieć to w zły sposób wykorzystać. To nie jest czas, żeby o tym mówić. Mamy dwa mecze przed nami i musimy zrobić wszystko, aby wygrać - przyznał Matej.

Rodin ewidentnie powinien odpocząć, zwłaszcza że w gotowości do gry jest Bujar Pllana. Do tego rozwiązania trzeba jednak podchodzić ostrożnie, bo każdy pewnie pamięta, jak grała defensywa Lechii na początku sezonu w duecie Pllana - Diaczk. Inna sprawa, że z Rodinem w składzie biało-zieloni stracili trzy bramki w drugim meczu z rzędu. Biało-zieloni, pomimo że są w strefie spadkowej, nadal mają wszystko w swoich rękach, bo dwa zwycięstwa zagwarantują im utrzymanie w krajowej elicie.

- Cały czas wierzymy w to, że utrzymamy się w Ekstraklasie. Jesteśmy dobrym zespołem, pamiętamy jak potrafimy grać i kim jesteśmy. Musimy koniecznie wygrać dwa ostatnie mecze w lidze. Teraz gramy z Legią. Jesteśmy dobrym zespołem i musimy wrócić do wygrywania - podsumował Matej Rodin. ©©

Żuźlowcy Wybrzeża na wyjeździe już trzeci raz pojechali na remis

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. Wybrzeże Gdańsk znowu bez zwycięstwa na wyjeździe w Polskiej Lidze Krajowej. W tabeli ligowej zajmuje aktualnie drugie miejsce.

Drużyna Wybrzeża Gdańsk ma za sobą czwarty mecz w tym sezonie, a trzeci na torze rywała. Podopieczni trenera Lecha Kędziory nadal pozostają bez porażki, ale na wyjeździe jeszcze meczu nie wygrali.

Zespół z Gdańska ma za sobą trzecie spotkanie wyjazdowe i trzecie zakończyło się wynikiem remisowym. Mecz w Krakowie jest rozczarowaniem, bo to Wybrzeże było faworytem. Jednak spotkanie tak się ułożyło, że podopieczni trenera Kędziory musieli ratować remis w ostatnim wyścigu dzięki podwójnemu zwycięstwu.

BIEG PO BIEGU

1. LAHTI, Lawson, Melnyczuk, WYSOCKI 3:3
2. Grzeszczyk, WARDULIŃSKI, Duda, KROK 4:27:5
3. THORSSELL, Lewiszyn, SORENSEN, Łobodziński 2:4 9:9
4. PIESCZEK, Rempała, Grzeszczyk, WARDULIŃSKI 3:3 12:12
5. Melnyczuk, LAHTI, West, PIESCZEK 4:2 16:14
6. SORENSEN, Lewiszyn, Duda, WYSOCKI 3:3 19:17
7. THORSSELL, Rempała, Lawson, KROK 3:3 22:20
8. LAHTI, Lewiszyn, PIESCZEK, Grzeszczyk 2:4 24:24
9. Lawson, Rempała, SORENSEN, WYSOCKI 5:1 29:25
10. Melnyczuk, THORSSELL, West, WARDULIŃSKI 4:2 33:27
11. LAHTI, PIESCZEK, Lawson, West 1:5 34:32
12. SORENSEN, Melnyczuk, KROK, Duda 2:4 36:36

13. Lewiszyn, LAHTI, THORSSELL, Rempała 3:3 39:39

14. Lawson, Rempała, SORENSEN, PIESCZEK 5:1 44:40

15. THORSSELL, LAHTI, Melnyczuk, Lewiszyn 1:5 45:45
Speedway Kraków - Wybrzeże Gdańsk 45:45

Speedway: 9. Richard Lawson (2,1*,3,1,3), 10. Dawid Rempała 8+2 (2,2,2*,0,2*), 11. Stanisław Melnyczuk 10 (1*,3,3,2,1), 12. Kacper Łobodziński 0 (0,-,-), 13. Marko Lewiszyn 9 (2,2,2,3,0), 14. Dawid Grzeszczyk 4 (3,1,0), 15. Miłosz Duda 2+1 (1,1*,0), 16. Michael West 2 (1,1,0)

Wybrzeże: 1. Miłosz Wysocki 0 (0,0,0,-), 2. Tim Sorensen 9 (1,3,1,3,1), 3. Timo Lahti 15+1 (3,2,3,3,2,2*), 4. Krystian Pieszczyk 6+1 (3,0,1,2*,0), 5. Jacob Thorssell 12+1 (3,3,2,1*,3), 6. Kacper Warduliński 2 (2,0,0), 7. Mikołaj Krok 1 (0,0,1), 8. Casper Henriksson ns ©©

**Wybrzeże Gdańsk musiało ratować punkt w Krakowie**