

Stefan Krajewski: Jesteśmy jednym z wiodących eksporterów żywności i dalej się rozwijamy **str. 2**



FOT. ADAM JANOWSKI

Cierpisz na nadwagę lub otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe - **str. 8**

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
4.03.2026

Nr 52 (5810)
Nakład: 4.410 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

SPORT

Karol Angielski o pierwszej bramce dla Pogoni i zmianie sytuacji w ekstraklasie **str. 16**



FOT. MIKOŁAJ TOMCZAK/POLSKA PRESS

Mamy za mało ładowarek do elektrobusów

Szczecin chwali się ekologicznymi autobusami, ale jednocześnie brakuje infrastruktury do ich obsługi. Jeszcze długo poczekamy na poprawę tej sytuacji **str. 4**

Gorzej słyszysz, gorzej myślisz – mówią laryngolodzy i namawiają do badania słuchu **str. 4**

Iran przestrzega Europę, by nie przyłączała się do działań USA i Izraela **str. 7**

ZDROWIE EKSPERCI ALARMUJĄ: PROBLEM WIDAĆ JUŻ U TRZYLATKÓW

Nasze dzieci mają ciężkie dzieciństwo

Leszek Wójcik
Region

Przebadano 10 tysięcy dzieci w naszym regionie, co czwarte z nich miało nadmierną masę ciała. W szpitalu przy ul. Unii Lubelskiej w Szczecinie rozpoczęło działalność unikatowe w skali kraju Uniwersyteckie Centrum Leczenia Otyłości u Dzieci.

Uniwersyteckie Centrum Leczenia Otyłości u Dzieci powstało pod hasłem: „Dajmy szansę – żyjmy zdrowo” i jest miejscem kompleksowej opieki nad dziećmi i młodzieżą z chorobą otyłościową. Pracą Centrum kieruje prof. Elżbieta Petriczko, pediatra, endokrynolog i diabetolog dziecięcy, koordynatorka programu „Odważna 8”, w ramach którego w ciągu ośmiu lat przebadano niemal 10 tys. dzieci w wieku 8-9 lat w Szczecinie i Policach – niezależnie, blisko 700 dzieci objęto rocznym programem interwencyjnym.

Najnowsze dane WHO wskazują, że w Europie nadwaga i otyłość dotyka około 25 proc. dzieci w wieku 7-9 lat, a 11 proc. spełnia kryteria otyłości.

– Polska znajduje się w grupie krajów, w których tempo przyrostu masy ciała wśród najmłodszych jest jednym z najwyższych w Europie – podkreśla prof. Elżbieta Petriczko. – Otyłość dziecięca to przewlekła, nawracająca choroba wymagająca długofalowego, wielospecjalistycznego leczenia i stałego monitorowania powikłań. Bardzo trudna do leczenia.

Ekspertki podkreślają, że choroba otyłościowa może doprowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Prowadzi także do powikłań ortopedycznych, metabolicznych, do uszkodzenia wątroby i cukrzycy typu drugiego.

Niedawne uruchomienie Centrum nie oznacza, że lekarze w nim pracu-

jący (endokrynolog, diabetolog dziecięcy, dietetyk kliniczny oraz psycholog) zajmują się chorobą otyłościową od niedawna. Przeciwnie. Mają olbrzymie doświadczenie.

– Od ponad 10 lat opiekujemy się dziećmi i młodzieżą z nadmierną masą ciała, czyli z nadwagą i otyłością – przypomina endokrynolog. – To dzięki temu mamy m.in. unikatowe dane, które na pewno będziemy wykorzystywać.

Zespół tworzący Centrum zajmował się m.in. przeciwdziałaniem nadmiernej masy ciała wśród 8-9-letnich dzieci z naszego rejonu.

– Zbadaliśmy blisko 10 tys. dzieci, spośród których aż 25 proc. miało już nadmierną masę ciała, co było związane ze słabą wydolnością fizyczną – twierdzi dr Dominika Raducha, endokrynolog i diabetolog dziecięcy. – Po roku u wielu pacjentów udało się zahamować przyrost masy ciała. Ale, niestety, nie u wszystkich.

– Poza tym przez 4 lata nasz ośrodek brał udział w badaniu częstości występowania otyłości monogemowej wśród dzieci z otyłością olbrzymią w Polsce – mówi lek. Ewa Ko-

strzeba. – Okazało się, że średni wiek występowania otyłości olbrzymiej wśród polskich dzieci to niewiele ponad 3 lata!

Główne zadanie Uniwersyteckiego Centrum Leczenia Otyłości u Dzieci? Zajęcie się zmianą stylu życia chorych, zakwalifikowanie części dzieci do leczenia farmakologicznego, a potem, jeśli będzie taka potrzeba, nawet chirurgicznego.

W nowym Centrum chore dziecko będzie co 3 miesiące kierowane do poradni dietetycznej, co 3-6 miesięcy do poradni psychologicznej, a co 6 miesięcy do poradni lekarskiej. Wszystkie wizyty będą ponadstandardowo wydłużone do 20-30 minut. W przyszłości ma z nim nawiązać współpracę także fizjolog.

– Budujemy Centrum, by pacjent nie czekał rok na pierwszą wizytę w poradni metabolicznej – podkreśla prof. Petriczko.

To ważne. Jak się bowiem okazuje, jeśli małe dziecko jest otyłe, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie otyłe, jak dorośnie, i to przez całe życie.

Czytaj str. 4



FOT. WOJCIECH NEKANDA TREPKA

Otyłość zaczyna się w przedszkolu. Lekarze z Centrum chcą zatrzymać ją na lata

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Zamów prenumeratę

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

Krajewski: Jesteśmy jednym z wiodących eksporterów żywności i to dalej rozwijamy

Martyna Jurkowska
Rozmowa

ze **Stefanem Krajewskim,**
ministrem rolnictwa

Umowa Mercosour została skierowana do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej. Polscy rolnicy mają powód do zadowolenia?

Skierowanie tej umowy do TSUE ma za zadanie sprawdzić jej zgodność z przepisami prawa unijnego. Ale też zgodność z traktatami i to, jaki będzie ona miała wpływ na przyszłość funkcjonowania Unii Europejskiej.

Czy można mieć zatem nadzieję, że napływ taniej żywności do Polski zostanie zablokowany?

To jest postępowanie, które sprawdza zgodność umowy z zasadami sprawiedliwości Unii Europejskiej. My w tej sprawie cały czas działaliśmy dwutorowo. Od początku chcieliśmy zablokować umowę z krajami Mercosour, a później - widząc już, że nie ma możliwości zbudowania mniejszości blokującej - podjęliśmy działania, żeby wprowadzić klauzule ochronne, pewien hamulec bezpieczeństwa. Po to, aby chronić przyszłość polskich, ale też europejskich rolników i przetwórców.

Nie jest tajemnicą, że polska żywność musi się bronić. Wprowadzone niedawno obowiązkowe flagowanie warzyw i owoców to kolejny krok ku temu?

Z jednej strony mamy flagowanie owoców i warzyw, które są sprzedawane luzem, i oznaczanie półek, a z drugiej strony jest pełna informacja na opakowaniu. Ale to też dwie duże akcje informacyjne, które prowadzi Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wspólnie z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa. Pierwsza to #KupujŚwiadomie, która odwołuje się do świadomego wyboru konsumentów, do tego, żeby analizować etykiety, sprawdzać, skąd dany produkt pochodzi, jaką drogę przebył, co za-



FOT. ADAM JANOWSKI

Min. Krajewski: Nikt nie zamierzał i nie zamierza rugować małych rolników, którzy prowadzą swoje gospodarstwa

wiera. Kolejna, #Produkt polski z flagą białą-czerwoną, jest gwarantem tego, że produkt powstał na miejscu, nie przyjechał z obcego kraju, obcego kontynentu. Cały czas odwołujemy się do wyboru konsumentów, bo tak naprawdę to oni decydują ostatecznie, jakie produkty znajdują się w ich koszykach i na ich stołach.

Jak już mówimy o polskich produktach, to nie mogą nie zapytać o otwarcie nowych rynków na polskie produkty. Czy coś nowego pojawiło się w tym temacie?

Podjęliśmy działania, żeby ekspansję na rynki zewnętrzne zwiększać i są już tego efekty. Wartość eksportu produktów rolnych w 2025 roku była rekordowa i jej wartość wyniosła 248 miliardów złotych, co stanowi już 16 proc. całego naszego eksportu. Nadwyżka w tym bilansie handlowym eksportu nad importem to prawie 20 miliardów euro, a to oznacza zwiększenie o prawie 2 miliardy w porównaniu z rokiem 2024. To odblokowanie rynku filipińskiego dla polskiej wierzchniny, odblokowanie rynku Malediw dla polskiej wołowiny, szukanie rynków zbytu. Ale jeszcze raz podkreślę to, co ważne - żebyśmy zwiększali konsumpcję naszych polskich produktów. Wtedy nie będziemy musieli importować, ale też nie będziemy musieli zwiększać eksportu. Oczywiście mamy dużą nadwyżkę, bo jesteśmy krajem samowystar-

czalnym, jeśli chodzi o produkcję żywności, ale jesteśmy jednym z wiodących eksporterów żywności w Unii Europejskiej i na świecie i to dalej rozwijamy. Rozmowy w Brukseli dotyczą też choćby otwarcia rynku brazylijskiego dla polskich jabłek, czy też szukania nowych rynków zbytu. W planach jest wyjazdowa misja handlowa komisarzy rolnictwa, w której uczestniczyć będą też polskie firmy i polscy producenci, którzy chcą otwierać się np. na rynek Tajlandii, czy inne rynki na świecie.

Jak już mówimy o Brukseli, to muszę zapytać o kwestie związane z budżetem na rolnictwo po 2027 roku. Czy w tym temacie możemy być optymistami, że do Polski wpłyną duże środki?

Tak naprawdę walka o budżet dopiero się rozpoczęła. To są uzgodnienia, ale walczymy o to, żeby ten budżet dla Polski był rekordowy. Też w tym budżecie na rolnictwo, na obszary wiejskie, na podnoszenie konkurencyjności i odporności polskiego rolnictwa, na przetwórstwo. Rozmawiamy o kwocie ponad 43, prawie 44 miliardów euro, które mają popłynąć na polską wieś, na polskie rolnictwo. Nie ustąpimy w tej walce. Żeby te środki były jak największe, nasze potrzeby będą na pewno mocno artykułować. Polska doskonale wykorzystała szansę obecności w Unii Europejskiej, musimy to dalej utrzymać i rozwijać. Mamy ogromny potencjał, bo przecież polska żywność i polskie rolnictwo są naszą marką. Bardzo cenioną i rozpoznawalną na świecie, ale to wciąż potrzebuje wsparcia i o to zabiegamy.

Nie jest tajemnicą, że Komisja Europejska negocjuje kolejne porozumienie - tym razem o zniesieniu barier w handlu z Australią. W Polsce najbardziej zagrożoną grupą mogą być producenci wołowiny. Czy mają się czego bać?

Wszystko to analizujemy. Z jednej strony wiemy, że Australia to jest duży producent

wołowiny i jagnięciny, z drugiej strony docierają do nas też sygnały, że rolnicy z Australii także obawiają się tej umowy, bo jako Polska i Europa możemy im zagrażać w kwestii mleczarstwa. Cała Europa odpowiada przecież za 31 proc. światowej produkcji artykułów mleczarskich. Nasze mleczarstwo polskie mamy na najwyższym poziomie, zbudowane przez lata w oparciu przede wszystkim o spółdzielczość, która się sprawdziła. I która jest dowodem na to, że można organizować się i wykorzystywać tę przewagę związaną ze współpracą wśród rolników i zakładów.

Przygotował pan projekt podniesienia premii dla młodych rolników z 200 tys. zł do 300 tys. zł. Na czym ma to polegać i dlaczego jest tak ważne?

Zwiększenie premii dla młodych rolników z 200 do 300 tysięcy złotych miałyby objąć rolników, którzy deklarują - oprócz produkcji roślinnej - także produkcję zwierzęcą. Jeżeli mówimy o odtwarzaniu hodowli, o jej wzmacnianiu, to dzisiaj potrzeba dodatkowych środków dla tych właśnie rolników, bo te gospodarstwa wymagają nie tylko większych nakładów inwestycyjnych, ale też większego zaangażowania pracy i dlatego ta premia powinna w tym przypadku być większa. Te zmiany będą już wchodzić, bo były przedmiotem uzgodnień na Komitecie Monitorującym, uzgodnień z Komisją Europejską.

Prezydent zawetował ustawę o Aktywnym Rolniku, która cytując pana - „miała zakończyć patologię, z którymi wszyscy się kiedyś zgadzali”. Jak pan to komentuje?

Dziwię się, że doradcy, którzy w 2014 roku wpisywali „Aktywnego Rolnika” do programu wyborczego Prawa i Sprawiedliwości, który miał być elementem wsparcia polskiej wsi, dzisiaj mówią, że jest to złe i niepotrzebne rozwiązanie. Oczywiście, pan prezydent nie musi mieć fachowej wiedzy w obszarze rolnictwa, ale powołał radę

i ekspertów, którzy, niestety, źle mu doradzają. Ten postulat był zgłaszany na wielu spotkaniach i protestach. Po to, żeby pieniądze trafiały do rolników aktywnych, czynnych, którzy każdego dnia pracują ciężko w rolnictwie. Żeby ten przepływ ograniczyć do tzw. rolników marszałkowskich, którzy tej działalności nie prowadzą. Dziwi mnie bardzo ta hipokryzja posłów, jak choćby pan Jacek Bogucki, który doskonale zna potrzebę wprowadzenia tych zmian, a dzisiaj opowiada o tym, że ktoś chce jakiś agroholding budować i rugować rolników. A przecież nikt nie zamierzał i nie zamierza rugować małych rolników, którzy prowadzą swoje gospodarstwa. Chodzi tylko o to, żeby ta pomoc była dzielona sprawiedliwie, żeby trafiała ona do tych, którzy z jednej strony mają przychód, a z drugiej strony ponoszą koszty związane z prowadzeniem gospodarstwa. To jest bardzo widoczne w województwie podlaskim, ale i w całej Polsce. Zawsze płynie mnóstwo głosów, że w końcu mógł być zrobiony porządek, ale decyzyjną pana prezydenta zostało to zablokowane. Ja bronię nie składam i będę robił wszystko, żeby te pieniądze popłynęły do aktywnych rolników.

W ostatnich dniach Podlaskie Porozumienie Rolnicze wystosowało petycję w sprawie zablokowania wejścia w życie projektu rządowego pn. „Strategia ochrony obszarów wodno-błotnych w Polsce wraz z Planem działań”. Żądają jej zablokowania. Jakie jest stanowisko ministra w tej sprawie?

Jestem za tym, żeby utrzymać te obszary wodno-błotne chronione tam, gdzie nie są użytkowane rolniczo. W województwie podlaskim głównie to są obszary, które stanowią bazę paszową dla producentów bydła mlecznego, producentów mleka i nie powinniśmy tej ziemi z produkcji rolnej wyłączać. Ale trzeba też pamiętać, że ten temat nie

wziął się wczoraj, ale wynika z przepisów, które funkcjonują od lat siedemdziesiątych poprzedniego wieku. Ochrona obszarów wodno-błotnych wynika z Konwencji Ramsarskiej, która została podpisana 2 lutego 1971 roku w Ramsarze w Iranie. Ratyfikowało ją 171 państw i tak naprawdę reprezentują wszystkie regiony geograficzne świata. Wyznaczono wtedy 2372 obszary wodno-błotne o międzynarodowym znaczeniu. Ważne jest, żebyśmy przede wszystkim słuchali rolników. I skoro te obszary w latach sześćdziesiątych XX wieku zostały przygotowane do wykorzystania rolniczego, to nie powinniśmy tego zmieniać. Oczywiście, za ochronę mokradeł nie odpowiada minister rolnictwa, tylko minister klimatu i środowiska poprzez parki narodowe, m.in. Narwiański czy Biebrzański, i one są chronione. Jedno nie musi wyłączać drugiego.

Najnowsze dane GUS oraz rejestrow BIG i BIK wskazują na pogorszenie sytuacji finansowej rolnictwa - spadek cen skupu o 10,9 proc. rok do roku, narastające problemy zadłużeniowe firm oraz szczególnie trudną sytuację producentów trzody chlewnej i mleka. Jak rozwiązać te bolączki?

Sytuacja jest bardzo trudna na całym świecie, dobrze to widzimy. Minister nie ma wpływu w żaden sposób na ceny rynkowe czy na to, jakie są tendencje na rynku. Po to właśnie szukamy nowych rynków zbytu, żeby eksportować i wywozić produkty z Polski. Ale musi być też zachowana pewna cena, żeby to było opłacalne. Nie na wszystko szukamy wpływu, ale staramy się zabezpieczać interes, przygotowywać wsparcie, rozwiązania, kredyty, z jednej strony obrotowe, z drugiej konsolidacyjne, żeby wpływać na poprawę sytuacji rolników. Musimy też pamiętać, że jesteśmy na jednolitym rynku europejskim i nie możemy bez zgody Unii Europejskiej stosować mechanizmów. ©©

nasz REGION

PRAWO

Ważne zmiany w przepisach ruchu drogowego. Od 3 marca policjant zatrzyma prawo jazdy na 3 miesiące w przypadku kierowania pojazdem z prędkością przekraczającą dopuszczalną o więcej niż 50 km/h nie tylko na obszarze zabudowanym, ale także na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej poza obszarem zabudowanym. Nie ma co liczyć na taryfę ulgową.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU

Leszek Wójcik,
tel. 500 325 110

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

SZCZECIN WAŻNY WYROK W SPRAWIE TEGO CO DZIAŁO SIĘ Z PARKOWANIEM W STREFIE ZAMIESZKANIA STARE MIASTO

Sąd krytycznie o takim karaniu kierowców

Mariusz Parkitny
Szczecin

Sąd rozprawił się z zasadami karania kierowców, które obowiązywały jeszcze niedawno na Podzamczu. Jeśli wyrok się uprawomocni, kierowcy będą mogli się stać o zwrot pieniędzy.

Sprawa dotyczy nieistniejącej już Strefy Zamieszkania Stare Miasto. SZSM powstała w 2021 roku. Obejmowała kilkanaście ulic starówki i Podzamcza. Kierowcy musieli płacić tu za postój w godz. 8-22. To była najdroższa z miejskich stref parkowania, bo na części ulic SZSM godzina postoju kosztowała 10 zł, a na pozostałych 6 zł. Za brak biletu kierowca był karany opłatą dodatkową w wysokości 200 zł. Od czasu wprowadzenia SZSM kierowcy zostali już ukarani opłatami dodatkowymi za brak biletu na co najmniej 4 mln zł.

SZSM już nie istnieje, bo po innym wyroku okazało się, że została źle ustanowiona. Teraz działa jako Śródmiejska Strefa Płatnego Parkowania.

Najnowszy wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego odnosi się jednak do SZSM. Przepisy uchwały „w przedmiocie ustalenia zasad korzystania ze Strefy Zamieszkania Stare Miasto oraz poboru i wysokości opłat za parkowanie” zakwestionował Rzecznik Praw Obywatelskich i Prokuratura Okręgowa w Szczecinie. Sąd przyznał im rację w kilku ważnych kwestiach.

Trzy karygodne błędy

Po pierwsze uznał za niezgodne z prawem zapisy umożliwiające pobór tzw. opłaty dodatkowej w wysokości 200 zł, znacznie wyższej niż „opłata podstawowa”, czyli bilet za parkowanie. Oceniał je jako represję.

- Ustawa o gospodarce komunalnej pozwala na określenie opłat za umożliwienie parkowania na drogach wewnętrznych, będących mieniem komunalnym. Nie usprawiedliwia natomiast wprowadzenia zawyżonych opłat dodatkowych z tytułu korzystania ze świadczeń lub obiektów użyteczności publicznej bez uiszczenia wymaganej z tego tytułu opłaty, które w istocie mają charakter represyjny, stanowią sankcję za naruszenie obowiązku uiszczenia odpowiedniej opłaty - uzasadnia sędziowie.



FOT. AS/ARCHG24.PL

Strefa Zamieszkania Stare Miasto miała pecha od samego początku i kilka razy lądowała w sądzie

I podają przykład - Jeżeli opłata parkingowa wynosiła 1,50 zł za pierwsze

rozpoczęte 15 min i 0,15 zł za każde kolejne 5 min, natomiast opłata za parkowanie z naruszeniem obowiązku uiszczenia tej opłaty „podstawowej” to 200 zł dziennie, niezależnie od rzeczywistego czasu parkowania w danym dniu, to nie budzi wątpliwości stwierdzenie o braku ekwiwalentno-

ści pomiędzy tą opłatą a wartością usługi świadczonej przez gminę, z której korzystała osoba, nie opłacając wymaganej opłaty - oceniają sędziowie

Po drugie, sąd rozprawił się z pojęciem miejsca nałożenie biletu w samochodzie „dobrze widocznego z zewnątrz pojazdu”. W skrajnych przypadkach kierowca mógł być ukarany opłatą dodatkową, nawet jeśli kupił bilet i pozostawił go przednią szybą, ale inspektor uznał, że nie jest to miejsce dobrze widoczne z zewnątrz.

- Nawet wyłożenie biletu parkingowego za przednią szybą pojazdu nie jest wystarczające do uniknięcia opłaty dodatkowej jeśli Zarządca uzna, że miejsce umieszczenia biletu parkingowego nie było dobrze widoczne. Przy czym nie można tracić z pola widzenia, że nawet w przypadku należytych staranności kierowcy i weryfikacji widoczności biletu parkingowego z zewnątrz pojazdu w chwili opłacenia postoju, nie ma on wpływu na widoczność z zewnątrz pojazdu przez dalszy, czasem wielogodzinny postój pojazdu. Tym-

czasem owa widoczność biletu może się zmieniać z powodu okoliczności niezależnych od korzystającego z parkingu takich jak np. opady atmosferyczne (deszcz, śnieg itp) - uważają sędziowie

Po trzecie, nie można karać kierowców opłatą dodatkową za parkowanie poza wyznaczonym miejscem w SZSM. Trzeba raczej wezwać ławetę do usunięcia pojazdu.

- Jeżeli pojazd zaparkowany jest na terenie SZSM poza miejscem do tego wyznaczonym, to reakcją Gminy jako właściciela terenu na takie zachowanie kierującego nie powinno być obciążenie go opłatą dodatkową, lecz wezwanie służb miejskich w celu odholowania pojazdu na koszt parkującego pojazdu. Kierujący pojazdem może być też ukarany mandatem, jeśli naruszy zakaz parkowania uwidoczniony stosownym znakiem - dodają sędziowie.

Wyrok nie jest prawomocny, dlatego na razie kierowcy nie mają podstaw do zwrotu pieniędzy. Miasto zapewne złoży apelację.

Kadrowy o zatrudnieniu Mateckiego w Lasach

Mariusz Parkitny
Szczecin

W jakich okolicznościach Dariusz Matecki trafił do Lasów Państwowych w Szczecinie? Czy dyrektor regionalny został zmuszony do zatrudnienia polityka?

Na te między innymi pytania odpowiedzi szuka szczeciński sąd w procesie dotyczącym fikcyjnego zatrudnienia Mateckiego w Lasach Państwowych.

Na ławie oskarżonych zasiada m.in. Józef K., były dyrektor generalny LP i Andrzej Szelażek, były szef LP w Szczecinie (zgodził się na upublicznienie nazwiska i pokazanie twarzy). Sprawa dotyczy okresu za rządów PiS. Według prokuratury dyrektorzy mieli przekroczyć swoje uprawnienia i nie dopełnili obowiązków. Polityk miał

dzięki temu zarobić kilkaset tysięcy złotych.

Jednym z głównych świadków jest Sławomir K., były naczelnik Wydziału Organizacji i Kadr w Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinie. Pracował tam od 2010 r., firmę zna więc od podszewki. Dlatego jego zeznania są tak obzerne, że nie udało się ich zakończyć na poprzedniej rozprawie i były kontynuowane wczoraj.

Szczególne znaczenie ma wątek dotyczący okoliczności, w jakich Sławomir K. dowiedział się, że do pracy w Szczecinie mają przyjąć Dariusza Mateckiego, który od pewnego czasu pracował w centrali Lasów Państwowych w Warszawie.

W śledztwie powiedział, że to Józef K. miał polecić dyr. Pieniążkowi zmianę struktury organizacyjnej i zatrudnienie Mateckiego.

- Po telefonie dyr. K do dyr. Szelażka, dostałem informację od dyr. Szelażka, że będzie zmiana struktury organizacyjnej i będzie do nas przechodził Matecki. Dyr. Szelażek się zdenerwował, nie był zadowolony z mieszania polityki z pracą. Uważał, że zatrudnienie Mateckiego jest złe dla firmy - mówił.

Dodawał też, że słyszał, że dyr. K. miał wulgarnie zwrócić się do dyr. Szelażka, że jak nie zatrudni Mateckiego, to wypier...go i kadrowego z pracy.

- W rozmowie ze mną dyr. Szelażek powiedział, że mogą go wyrzucić. Żartowaliśmy, że pójdziemy pracować do Lidla - dodawał były kadrowy.

Ale przesłuchiwany wczoraj, nie był już tak stanowczy w twierdzeniu, że to dyr. K. polecił zatrudnienie Mateckiego.

- To było moje domniemanie. Nie byłem przy tym - mówił, często zaślaniając się nie pamięcią.

Przyznał jednak, że Matecki od czasu do czasu do czasu pojawiał się w siedzibie LP.

- Dlatego jak usłyszałem w jakiejś audycji, że był fikcyjnie zatrudniony, to byłem bardzo zdziwiony - dodawał.

Matecki trafił do LP w Szczecinie dopiero po roku od tamtych wydarzeń.

- Były sygnały od dyrektora Józefa K., abym zatrudnił Mateckiego na stanowisku kierowniczym od internetu. Ale nie było takiej możliwości, bo na kierowniczym stanowisku trzeba mieć staż czterech lat pracy. Dyrektor K. powiedział, mi, że powinien mnie zwolnić, ale da mi jeszcze jedną szansę. Ja mu odpowiedziałem, że jak chce to może mnie zwolnić - znawał na pierwszej rozprawie Andrzej Szelażek.

W sprawie był już przesłuchiwany Dariusz Matecki. Twierdzi, że rzetelnie wykonywał obowiązki pracownicze.

Popłynie „wilcza krew”

Marek Jaszczyński
Nasz patronat

W sobotę, 7 marca, w sali bankietowej Hotelu Vulcan zaplanowano piknik patriotyczno-zdrowotny pod hasłem „Wilcza krew - w hołdzie Żołnierzom Wyklętym”.

W godzinach od 11 do 15 na uczestników czekać będzie mobilny punkt poboru krwi. To pierwsza w tym roku wspólna akcja organizowana pod hasłem „Wilczej Krwi”. Każdy, kto zdecyduje się oddać krew, otrzyma unikalną, okolicznościową koszulkę przygotowaną przez Fundację Patriotyczną im. Witolda Pileckiego.

Podczas pikniku będzie można również zarejestrować się w bazie potencjalnych dawców szpiku. Organizatorzy podkreślają, że pamięć o bohaterach można czcić na wiele sposobów

- ten jednak ma wymiar szczególnie, bo ratuje ludzkie życie.

- To nie jest zwykła zbiórka krwi. Chcemy pokazać, że w Szczecinie płynie „Wilcza Krew” - pełna solidarności i gotowości do pomocy innym. Zapraszamy wszystkich mieszkańców województwa zachodniopomorskiego, by wspólnie z nami, w radosnej i rodzinnej atmosferze, uczcili pamięć o bohaterach - zachęcają organizatorzy.

W programie pikniku znalazły się m.in.: pokazy sprzętu wojskowego, prezentacje służb mundurowych, atrakcje dla dzieci, strefa wspólnego, aktywnego spędzania czasu.

Organizatorzy zapowiadają rodzinną atmosferę i program, który połączy elementy edukacyjne, patriotyczne i prozdrowotne. Osoby chcące oddać krew powinny zabrać ze sobą dowód osobisty. Wstęp na piknik oraz wszystkie atrakcje jest bezpłatny.

Pięć Gamm już na miejscu. Nowe tramwaje wyjadą na trasy jeszcze w marcu

Marek Jaszczczyński
Komunikacja miejska

Do Szczecina dostarczono pięć pojazdów z zamówienia podstawowego. Równolegle producent realizuje opcję obejmującą kolejnych osiem tramwajów.

W nocy 28 lutego do Zajezdni Pogodno dotarł piąty Moderus Gamma z zamówienia miejskiego przewoźnika. Siedem pozostałych tramwajów ma pojawić się w Szczecinie do maja.

- Dwie sztuki znajdują się obecnie na hali montażu końcowego i nabierają ostatecznego kształtu - informuje producent Modertrans Poznań.

Przypomnijmy, że pierwszy wagon o numerze taborowym 631 został przywieziony na la-

wecie do zajezdni Pogodno 27 stycznia 2026 roku tuż po północy. Druga „Gamma”, oznaczona numerem 632, dotarła 31 stycznia. 4 lutego tramwaj tego typu po raz pierwszy wyjechał na jazdy próbne po szczecińskich torowiskach. Kolejne dostawy realizowano w drugiej połowie lutego. Trzeci wagon - 633 - pojawił się w zajezdni Pogodno w nocy 18 lutego, czwarty - 634 - w nocy 23 lutego.

Pierwszego regularnego kursu Gammy na szczecińskich liniach należy spodziewać się jeszcze w tym miesiącu. Są to pojazdy jednoprzestrzenne, trójczłonowe, przegubowe, w stu procentach niskopodłogowe. Pojemność przewozowa: 240 pasażerów (194 miejsca stojące i 46 siedzących).



Wszystkie dwanaście moderusów, zgodnie z umową, ma trafić do Szczecina najpóźniej do końca maja

Elektrobusy czekają na pełną moc. Potrzeba więcej ładowarek

Marek Jaszczczyński
Szczecin

Szczecin chwali się ekologicznymi autobusami, ale jednocześnie brakuje infrastruktury do ich obsługi. Jeszcze długo poczekamy na poprawę sytuacji.

Nowe autobusy trafiły do Szczecina w ramach umowy podpisanej przez Gminę Miasto Szczecin z firmą Solaris Bus & Coach w listopadzie 2024 roku. Flota SPA Klonowica powiększyła się o cztery autobusy Urbino 12 electric i dziesięć przegubowych Urbino 18 electric. Nasza redakcja zapytała, czy obecna liczba ładowarek pozwala na płynne wprowadzanie nowych autobusów elektrycznych do regularnych kursów?

Jak wygląda harmonogram ładowania autobusów czy czas oczekiwania na ładowanie wpływa na kursy? Okazuje się, że czeka nas rozbudowa infrastruktury, ale póki co, są problemy.

- Aktualna liczba i lokalizacja ładowarek umożliwia wdrożenie wszystkich zakupionych ostatnio „elektryków”, co nie znaczy że sytuacja pod tym względem jest optymalna. Część nowych elektryków jeździ jako autobusy szczytowe. Część ładuje baterie w nocy, korzystając z ładowarek na Kołłątaja i Owocowej. Budowa nowych ładowarek zwiększy niezawodność i elastyczność sys-



Jedna z trzech na terenie Szczecina, szybka ładowarka na ulicy Owocowej

temu - wyjaśnia Wojciech Jachim, rzecznik prasowy Szczecińskiego Przedsiębiorstwa Autobusowego Klonowica.

Autobusy elektryczne SPAK ładują baterie na 12 stanowiskach na terenie zajezdni Klonowica.

- Trzy szybkie ładowarki są też na terenie miasta: Kołłątaja, Owocowa, Kolumba ta ostatnia w tej chwili w naprawie - dodaje Wojciech Jachim, rzecznik prasowy SPAK.

Obecnie trwa postępowanie przetargowe na budowę kolejnych stanowisk ładowania na zajezdni Klonowica. Pierw-

sze nowe ładowarki z tego zamówienia powinny być gotowe w trzecim kwartale tego roku. Ponadto w planach jest budowa nowych ładowarek na ul. Roosevelta, na pętli Zawadzkiego i drugiej na pętli Kołłątaja.

Rozbudowa stacji ładowania na terenie zajezdni polegają

Trzy szybkie ładowarki są też na terenie miasta: Kołłątaja, Owocowa, Kolumba ta ostatnia w tej chwili w naprawie

będzie na wybudowaniu łącznie 26 stanowisk do ładowania.

- Tak więc docelowo na terenie zajezdni będzie funkcjonować 38 stanowisk - wyjaśnia rzecznik spółki.

Jak tłumaczy SPAK postępowanie dotyczące budowy infrastruktury do obsługi elektrobusów trwa nawet dwa lata. - Dopiero po podpisaniu zamówienia na dostawę było możliwe rozpoczęcie prac nad budową ładowarek. Wcześniej nie było podstaw do inwestycji dlatego najpierw pojazdy, potem infrastruktura mówi Wojciech Jachim, rzecznik prasowy SPAK.

Gorzej słyszysz, gorzej myślisz. Dziś Światowy Dzień Słuchu

Leszek Wójcik
Szczecin

3 marca, w Światowy Dzień Słuchu, specjalistka USK nr 1 PUM w Szczecinie przypomina, że problemy ze słuchem nie dotyczą wyłącznie seniorów. Coraz częściej mają je nawet nastolatki.

O słuch trzeba dbać. Niestety coraz więcej osób jest narażonych na przebywanie w miejscach, w których liczba decybeli przekracza dozwolone normy. Coraz częściej też, na kłopoty ze słuchem narzekają ludzie młodzi.

- Utrata słuchu, to w praktyce stopniowe wyłączanie się z życia społecznego. To nie tylko kwestia gorszego słyszenia, ale gorszego rozumienia świata - mówi dr Katarzyna Radomska, kierująca Kliniką Otolaryngologii Dorosłych i Dzieci i Onkologii Otolaryngologicznej

Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 1 w Szczecinie.

Pani doktor podkreśla, że słuch jest kluczowym zmysłem, odpowiedzialnym nie tylko za komunikację, ale także za bezpieczeństwo oraz prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Jednym z najczęstszych i najbardziej bagatelizowanych objawów pogarszania się jakości słuchu jest sytuacja, w której pacjent słyszy, że ktoś mówi, ale ma trudność ze zrozumieniem słów - zwłaszcza w miejscu, gdzie jest głośno, w sklepie, w pracy czy w tramwaju.

- To typowy objaw niedosłuchu czuciowo-nerwowego, czyli odbiorczego - twierdzi Katarzyna Radomska. - W warunkach ciszy problem może być niemal niezauważalny, lecz w codziennym życiu staje się wyraźny.

Choć niedosłuch kojarzy się z wiekiem senioralnym, pierwsze zmiany mogą się pojawiać



Choć niedosłuch kojarzy się z wiekiem senioralnym, pierwsze zmiany mogą się pojawiać znacznie wcześniej

znacznie wcześniej. Co więcej, u osób starszych nawet niewielkie ubytki słuchu mogą przyspieszać procesy otępienne. Specjaliści coraz częściej mówią wprost: dbanie o słuch to dbanie o mózg. - Im dłużej zwlekamy z rehabilitacją, tym

trudniej później przyzwyczaić się do aparatu słuchowego - tłumaczy dr Radomska. - Mózg, który przez lata nie otrzymuje pełnych bodźców dźwiękowych, „rozleniwia się” i trudniej wraca do efektywnego przetwarzania dźwięków.

Ale młodzież też jest w grupie ryzyka. Z roku na rok coraz większym wyzwaniem staje się higiena słuchu wśród najmłodszych. Oni najczęściej korzystają ze słuchawek - to dla nich codzienność. Specjaliści namawiają jednak, by korzystali z tych wyposażonych w system redukcji hałasu, który w efekcie pozwala słuchać muzyki przy niższej głośności. Równie istotny jest czas - po 45-60 minutach warto zrobić co najmniej 15 minut przerwy, aby umożliwić regenerację ucha wewnętrznego.

Jakie słuchawki są bezpieczniejsze dla słuchu, zauszne, czy nauszne?

- Przez lata się uważało, że nauszne, bo dają nam lepszą jakość dźwięku i powodują jego rozproszenie - przyznaje otolaryngolog. - W tej chwili również słuchawki douszne są wyposażone w systemy redukcji szumów. Dlatego kupując je, trzeba zwracać

uwagę, by go miały. Problemem nie jest więc rodzaj słuchawek ale sposób ich użytkowania.

Jak się okazuje, korzystanie ze słuchawek izolujących szumy z otoczenia może być niebezpieczne: kiedy nie usłyszysz, co mówi do nas osoba w tramwaju, nie zwrócimy uwagi, że coś złego się dzieje na nadjeżdżający pojazd.

- Młodzi ze słuchawek nie zrezygnują. Powinni się więc nauczyć korzystać z nich rozsądnie: słuchać nie za głośno i nie za długo - proponuje pani doktor. - A po ich użyciu zapewnić sobie chwilę ciszy, by ucho wewnętrzne się zregenerowało. Cisza to higiena naszego układu nerwowego.

W Światowy Dzień Słuchu nasza rozmówczyni namawia więc, by znaleźć chwilę i wykonać proste badania kontrolne - utrata słyszenia rzadko następuje nagle.

Wydobycie węgla w Bełchatowie najniższe od wielu lat. Kopalnia szykuje się do zmian

Magdalena Buchalska-Frysz
Powiat bełchatowski

Kopalnia Węgla Brunatnego w Bełchatowie zanotowała w tym roku najniższe od lat wydobyte węgla. A to oznacza powoli koniec wydobycia węgla w Polu Bełchatów i zmiany w kopalni w ramach transformacji energetycznej regionu

Kończy się powoli wydobycie węgla w Polu Bełchatów kopalni, a to oznacza sporo zmian, które dotkną również pracowników. Do wielu z nich, jak mówił na jednym z barbórkowych spotkań Dariusz Kowalczyk, dyrektor kopalni, trzeba przygotować się już teraz. A to m.in. reorganizacja systemu pracy w firmie.

Podczas barbórkowego spotkania z jubilatami, emerytami i wyróżnionymi pracownikami kopalni Dariusz Kowalczyk, podsumował krótko historię zakładu.

- 50 lat z nami - mówił. - Wydobyliśmy w tym czasie miliard 452 mln ton węgla,

zdjęliśmy 5 mld 321 mln m sześć. nadkładu. Ale to już było. A co przed nami? Doskonale wiecie, jak szybko mija czas. Zamykamy okres 50 lat działalności i nie sposób nie zauważyć perspektywy, która jest przed nami. Nie sposób nie zauważyć znaków, które zaistniały w minionym roku - dodał dyrektor Kowalczyk.

A to przede wszystkim poziom wydobycia węgla. W tym roku spadł on poniżej 30 mln ton.

- Wydobyte poniżej 30 mln ton miało miejsce ostatnio w 1986 r. - mówił dyrektor zakładu. - Później było już tylko powyżej 30 mln. To było 40 lat temu. Wówczas się rozwijaliśmy, rosło wydobycie, budowaliśmy potencjał wydobyczy, rosło zatrudnienie, by w szczytowym momencie osiągnąć poziom 12 tys. 448 pracowników. Było to w 1987 r. Dziś jesteśmy w takim momencie, który uświadamia nam, że to, co się kiedyś zaczęło, musi się kiedyś skończyć. I nie mówię tego za wcześnie. To jest ten moment,



FOT. PGE GIEK

Koparka K-42 została trwale wyłączona z użytkowania po blisko 50 latach pracy

kiedy musimy zdać sobie sprawę z faktu, że weszliśmy w fazę wygaszania wydobycia i redukcji tego, co z takim wielkim mozołem budowaliśmy przez lata.

Niedawno podjęto decyzję, która ma znaczenie nie tylko praktyczne, ale z pewnością również symboliczne. Z eksploatacji wyłączono koparkę

K-42, która 30 października, wydobyła ostatnie metry sześciennego nadkładu. Jak mówił Dariusz Kowalczyk, historia tej koparki rozpoczęła się prawie pół wieku temu i dziś symbolicznie się domyka.

- To moment zaplanowany, ale mimo wszystko bardzo sentymentalny - maszyna kończy swoją służbę w czasie,

gdy zmniejszamy poziom wydobycia, dostosowując potencjał kopalni do nowych warunków - mówił

Koparka K-42 jest pierwszą maszyną podstawową w historii kopalni, która została trwale wyłączona z ruchu po 47 latach pracy.

Przypomnijmy, iż wydobycie węgla w Polu Bełchatów ma zakończyć się już w przyszłym roku.

- Od 1 stycznia 2027 r. rozpoczniemy pracę w tym Polu w ramach likwidacji części zakładu górniczego - mówił dyrektor kopalni. - To są znaki i fakty, które muszą nam uświadomić, w jakim momencie jesteśmy i jakie wyzwania przed nami.

Jak dodał, trzeba dostosować potencjał zakładu do zmieniającej się rzeczywistości. Mowa o infrastrukturze, usługach podstawowych, zatrudnieniu, ale też organizacji pracy, która będzie zmieniana.

Z informacji przekazanych z mediach społecznościowych przez związkowców ze

Związku zawodowego „Odkrywką” KWB Bełchatów wynika, iż do zmian dojdzie już w przyszłym roku. Dotyczyć miałyby one oddziałów podległych dyrektorowi technicznemu kopalni.

- Zmiany organizacyjne spowodowane są, jak wynika z informacji przekazanych przez dyrektora oddziału, zmniejszeniem wydobycia węgla w roku bieżącym i planach na lata kolejne, co wiąże się ze zmniejszeniem zapotrzebowania na energię elektryczną z bełchatowskiej elektrowni. Wszystko wskazuje na to, że przy spadającym corokowym wydobyciu, po wyczerpaniu złoża Bełchatów pozostanie złożo Szczerców, a to ma wpływ na uszczuplenie stanu załogi, zmiany organizacyjne i likwidację niektórych Oddziałów - napisali związkowcy w komunikacie do załogi.

Jednocześnie zarządu związku zwrócił się do dyrektora kopalni o rekompensatę utraconych składników wynagrodzenia pracowników objętych reorganizacją.

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA

0011487681



Bank Spółdzielczy w Goleniowie

ZAPROSZENIE

Zarząd Banku Spółdzielczego w Goleniowie zaprasza Członków Banku Spółdzielczego w Goleniowie na Zebrania Grup Członkowskich:

1. w Chociwlu, które odbędzie się w dniu 11 marca 2026 r. w Restauracji „Pałac nad Jeziorem”, ul. Szkolna 4a w Chociwlu o godz. 16.30
2. w Łobzie, które odbędzie się w dniu 12 marca 2026 r. w Restauracji ŚWIĘTOBORZEC, ul. Świętoborzec 1 w Łobzie o godz. 16.00
3. w Goleniowie, które odbędzie się w dniu 13 marca 2026 r. w Restauracji „DUET” ul. Maszewska w Goleniowie o godz. 16.00

Porządek Zebrania Grupy Członkowskiej

1. Otwarcie Zebrania.
2. Odczytanie Regulaminu Zebrań Grup Członkowskich Banku Spółdzielczego w Goleniowie.
3. Wybór Prezydium Zebrania w składzie Przewodniczącego i Sekretarza.
4. Wybór Komisji Wniosków i Uchwał i Komisji Skrutacyjnej.
5. Przyjęcie Porządku Obrad Zebrania.
6. Sprawozdanie finansowe Banku Spółdzielczego w Goleniowie za rok 2025.
7. Sprawozdanie Zarządu z działalności Banku Spółdzielczego w Goleniowie za rok 2025.
8. Sprawozdanie Rady Nadzorczej z działalności za rok 2025.
9. Sprawozdanie Zarządu z wykonania uchwał Zebrania Przedstawicieli oraz wniosków z poprzedniego Zebrania Grupy Członkowskiej.
10. Omówienie innych spraw będących przedmiotem najbliższego Zebrania Przedstawicieli:
 - a. podział zysku
 - b. przedstawienie oceny Polityki wynagrodzeń - raport

- c. przedstawienie oceny stosowania zasad Ładu Korporacyjnego i Ładu wewnętrznego
- d. ocena adekwatności regulacji wewnętrznych dotyczących Rady Nadzorczej oraz skuteczności działania Rady
- e. zmiany do Regulaminu wyborów członków Rady Nadzorczej
- f. udzielenie absolutorium członkom zarządu Banku
- g. wtórna ocena odpowiedniości członków Rady Nadzorczej za rok 2025
- h. zmiana do Statutu Banku
- i. zmiany do Polityki oceny odpowiedniości członków Rady Nadzorczej
- j. zmiany do regulaminu wynagradzania Rady Nadzorczej
- k. Informacja na temat lustracji przeprowadzonej w 2025 r.
- l. oraz inne sprawy będące przedmiotem najbliższego Zebrania Przedstawicieli
11. Dyskusja i zgłaszanie wniosków do właściwych organów Banku
12. Zakończenie Zebrania.

Zarząd Banku

REKLAMA

0011487972

INFORMACJA

Wójt Gminy Radowo Małe

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Radowo Małe, w dniu 04 marca 2026 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Radowo Małe, przeznaczonej:

- do dzierżawy bezprzetargowo na czas nieoznaczony część nieruchomości o pow. 500 m² posadowionej na działce 404/33 obr. Radowo Małe; nr księgi wieczystej SZ1L/00007095/7 z przeznaczeniem pod ogrody działkowe;
- do dzierżawy bezprzetargowo na czas nieoznaczony część nieruchomości o pow. 250 m² posadowionej na działce 406/4 obr. Radowo Małe; nr księgi wieczystej SZ1L/00007097/1 z przeznaczeniem pod ogrody działkowe.

REKLAMA

0011486470

Prezydent Miasta Stargard

informuje,

że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

w okresie od dnia 27 lutego 2026 r. do dnia 20 marca 2026 r.

- **wykaz nr 17** - sprzedaż działki nr 258, położonej na terenie Parku Przemysłowego Nowoczesnych Technologii (obręb 23)
- przetarg pisemny nieograniczony

w okresie od dnia 2 marca 2026 r. do dnia 23 marca 2026 r.

- **wykaz nr 16** - sprzedaż działek nr 1/4 i nr 8/2, położonych w rejonie ul. gen. Władysława Andersa (obręb 12)
- przetarg ustny nieograniczony

- **wykaz nr 18** - dzierżawa w drodze bezprzetargowej części działek o numerach: 96/76, 96/78, 96/114, 96/118, 96/120, 96/132, 96/138, 177/1, 178/4, 180, 211/7, 284, 286 i 296 (obręb 23); 24/1 i 24/2 (obręb 14); 57, 58 i 83 (obręb 21)

REKLAMA

0011487602

Rada Nadzorcza Spółki Nieruchomości i Opłaty Lokalne Sp. z o.o. OGŁASZA

ogłasza otwarcie postępowania kwalifikacyjnego na
**Członka Zarządu – Prezesa Zarządu
Spółki Nieruchomości i Opłaty Lokalne Sp. z o.o.
z siedzibą w Szczecinie.**

Wymagania kwalifikacyjne kandydata

Kandydat na Członka Zarządu – Prezesa Zarządu Spółki Nieruchomości i Opłaty Lokalne Sp. z o.o. z siedzibą w Szczecinie musi spełniać łącznie następujące warunki:

- 1) posiadać wykształcenie wyższe lub wykształcenie wyższe uzyskane za granicą uznane w Rzeczypospolitej Polskiej, na podstawie przepisów odrębnych;
- 2) posiadać co najmniej 5-letni okres zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania, spółdzielczej umowy o pracę, lub świadczenia usług na podstawie innej umowy lub wykonywania działalności gospodarczej na własny rachunek;
- 3) posiadać co najmniej 3-letnie doświadczenie na stanowiskach kierowniczych lub samodzielnych albo wynikające z prowadzenia działalności gospodarczej na własny rachunek;
- 4) spełniać inne niż wymienione w pkt. 1-3 wymogi określone w przepisach odrębnych, a w szczególności nie naruszać ograniczeń lub zakazów zajmowania stanowiska członka organu zarządzającego w spółkach prawa handlowego.

Osoba, która będzie powołana na Członka Zarządu – Prezesa Zarządu Spółki Nieruchomości i Opłaty Lokalne Sp. z o.o. z siedzibą w Szczecinie nie może:

- 1) pełnić funkcji społecznego współpracownika albo być zatrudniony w biurze poselskim, senatorskim, poselsko-senatorskim lub biurze posła do Parlamentu Europejskiego na podstawie umowy o pracę lub świadczy pracę na podstawie umowy zlecenia lub innej umowy o podobnym charakterze,
- 2) wchodzić w skład organu partii politycznej reprezentującego partię polityczną na zewnątrz oraz uprawnionego do zaciągania zobowiązań,
- 3) być zatrudniony przez partię polityczną na podstawie umowy o pracę lub świadczy pracę na podstawie umowy zlecenia lub innej umowy o podobnym charakterze,
- 4) pełnić funkcję z wyboru w zakładowej organizacji związkowej lub zakładowej organizacji związkowej spółki z grupy kapitałowej,
- 5) prowadzić aktywności społecznej lub zarobkowej, która rodzi konflikt interesów wobec działalności Spółki.

Pełna informacja o wymaganych dokumentach, terminach i warunkach postępowania dostępna jest pod adresem www.niol.szczecin.pl oraz w siedzibie Spółki przy ul. Czesława 9, 71-504 Szczecin, w sekretariacie (II p.).

Rada Nadzorcza zastrzega możliwość zakończenia postępowania kwalifikacyjnego bez rozstrzygnięcia.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-rocznym bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

„

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny nieprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” – przekazano w komunikacie.

Sledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuraturę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główni i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

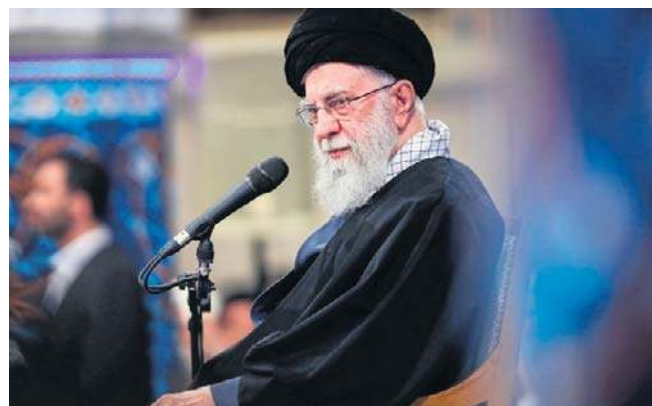
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzysobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiła resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wyrzucania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami.

PAP

Księżę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał z równoważeniem

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawiać wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu.

„Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypominał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące powietrzną Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy 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 nasz 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 miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranej od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

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

Z danych 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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi 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 jednak 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.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

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 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Ekspert NFZ podkreśla, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia 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 wprowadzić i utrwaląć zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę 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 dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, 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.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu – zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund – podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonicznych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

– Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Wdzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybaczta błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację – opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiąz-

ków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło – opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania – gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie – przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

– Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego – wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. – Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze – dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygeny niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek splątki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei splątki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou.

Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to: ● niespodziewane powiększenie obwodu brzucha; ● utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają); ● szybkie uczucie sytości; ● utrata apetytu lub nudności; ● ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha; ● częstsza potrzeba oddawania moczu; ● zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek - wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka.

Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasywnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki - w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli

produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie przykładają się

na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemija się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.



Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonując go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przetransmitować wirusy (w tym bardzo

groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żyłaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) ● przeciw-

trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetyce, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Górska
monika.gorska@polskypress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo zdrowe, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i wita-



Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

miny A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego”
- reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca
- poprawia wzrok
- usprawnia trawienie
- ułatwia zasypianie
- wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres
- odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około go-

dziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub maki z orzechów.

Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczeniaki oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczeniaków w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną

moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedyne w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) - rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie - w basenie Morza Śródziemnego.

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 34

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasim i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porwacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.



- Poziomo:**
3) as, król i dama w jednym kolorze,
10) polski serial komediowy z ławeczką,
11) program typu reality show w TVN,
12) auto z turyńskiej fabryki,
13) mało wartościowy utwór literacki,
15) motylkowa roślina pastewna,
17) sucha kielbasa jak ser,
18) gra z kulami i pachółkami,
20) może dopaść nawet najzdrowszego,
22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
23) ośmieszenie się, kompromitacja,
26) orlica z lasów sosnowych,
28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
29) kuzyn psa, lis polarny,
32) ... Santana, wirtuoz gitary,
34) z dużej chmury mały deszcz,
35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
36) finansowa kłapa, bankructwo,
37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

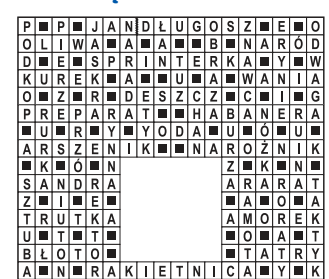
- Pionowo:**
1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
2) znak na ciele, piętno,
3) leżanka z poduszkami i wałkami,
4) mówienie nieprawdy, łganie,
5) od przedszkola do uniwersytetu,



- 6) Waszyngton lub Montevideo,
7) zna swój zawód, fachowiec,
8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
14) muza z maską komiczną,
16) rzadki, kowalny metal,
19) zwój papieru, rulon,
21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
25) popularna roślina kwietnikowa,
27) dawna nazwa stopu metali,
28) ziemniaczana lub rybna,
30) tytułowy bohater powieści Haśka,
31) ozdoba męskiej koszuli,
33) tkanina w wypukłe prążki,
34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmowę otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie da ci siłę do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Zasiłek pogrzebowy wzrósł do 7 tys. zł. ZUS wypłaci pieniądze

Urszula Sobol
u.sobol@nowiny24.pl

Od 1 stycznia 2026 roku zasiłek pogrzebowy wzrósł z 4000 do 7000 zł. Ta kwota ma pokryć realne kosztów pochówku osobom, które go organizują.

O zasiłek pogrzebowy mogą ubiegać się członkowie rodziny a także osoby nie spokrewnione czy instytucje, która poniosły koszty pogrzebu i je udokumentują.

Wysokość zasiłku dla członków rodziny od 1 stycznia 2026 roku to 7 tys. zł niezależnie od wysokości poniesionych kosztów pogrzebu.

W sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, jednak nie więcej niż 7 tys. zł.

Jak rozlicza się koszty, gdy płaci kilka osób

Zdarzają się sytuacje, gdy koszty pokryje więcej niż jedna osoba lub podmiot, wówczas zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty - proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu. Aby otrzymać wypłatę zasiłku pogrzebowego, osoby

obce muszą szczegółowo udokumentować poniesione wydatki do maksymalnie 7 tys. zł. Rachunek tylko za zakup trumny nie może być podstawą do otrzymania zasiłku pogrzebowego, ponieważ resztę kosztów pogrzebu, w tym pochówku poniosł ktoś inny - wyjaśnia Wojciech Dyląg, rzecznik ZUS w województwie podkarpackim.

W przypadku, gdy koszty pogrzebu zostały pokryte przez kilka osób, zasiłek wypłacany jest proporcjonalnie dla każdej.

Muszą to być wszystkie rzeczy i czynności niezbędne do dokonania pochówku. Wydatki związane z ceremonią kościelną są potwierdzone przez tę instytucję i uwzględniane do wypłaty zasiłku pogrzebowego. Faktura wystawiona tylko za kwiaty nie stanowi kosztów pogrzebu - dopowiada rzecznik ZUS.

12 miesięcy na rozliczenie kosztów

Rzecznik ZUS zwraca uwagę, że na zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy jest 12 miesięcy od dnia śmierci po której przysługuje zasiłek. Jeśli ten termin nie zostanie dotrzymany, wówczas prawo nie przysługuje.

Wyjątek stanowi sytuacja, gdy złożenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie



FOT. 123RF

Od 1 stycznia rodzina zmarłego otrzyma zasiłek pogrzebowy w wysokości 7 tys. zł zamiast 4 tys. zł. Wyższa kwota ma pomóc w pokryciu wszystkich kosztów pogrzebu

nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej - tłumaczy Dyląg.

W takiej sytuacji prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu, a dokumentem potwierdzającym te okoliczności jest zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy potwierdzający przy-

czyny uniemożliwiające zgłoszenie wniosku.

Rzecznik zaznacza, że w razie donacji zwłok na cele naukowe sprawienie pogrzebu możliwe jest dopiero po przekazaniu rodzinie przez instytucję naukową szczątków osoby zmarłej po zakończeniu badań.

Z przyczyn, więc całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej do zasiłku pogrzebowego nie ma ona możliwości zgłoszenia wniosku o wypłatę w ciągu ustawowych 12 miesięcy. Osoby uprawnione

mogą, więc złożyć wniosek o zasiłek pogrzebowy za pogrzeb tzw. symboliczny wraz z fakturami dokumentującymi poniesione koszty - dopowiada Wojciech Dyląg.

4000 zł na pogrzeb nie wystarczyło

Rozmawialiśmy z panem Adamem z okolic Jasła, który niedawno musiał zmierzyć się z trudnym zadaniem organizacji pożegnania swojej mamy. - Zasiłek w wysokości 4000 zł nie wystarczył na pokrycie wszystkich kosztów pogrzebu - wyjaśnia. - Sama usługa pogrzebowa, trumna, przygotowanie ciała, nekrologi, wiązanka na trumnę oraz przewiezienie ciała z domu do zakładu pogrzebowego i z zakładu do kaplicy kosztowały mnie ponad 6000 zł. Do tego trzeba doliczyć opłaty dla kościelnego, organisty, księdza, grabarza, a także zakup wieńców.

Organizacja pogrzebu wiązała się ze sporym obciążeniem finansowym. - Dlatego uważam, że zasiłek w wysokości 7000 zł, który będzie obowiązywał od stycznia 2026 roku, to znacznie lepsze wsparcie niż dotychczasowe 4000 zł - podkreśla pan Adam.

Według niego, wyższa kwota pozwoli rodzinom zmarłych choć częściowo opłacić rzeczywiste koszty pochówku

i zmniejszyć stres związany z organizacją uroczystości.

7000 zł na pogrzeb - kwota wystarczająca

Beata Sroka, kierownik Zakładu Usług Pogrzebowych i Cmentarnych w MP GK Rzeszów, przyznaje, że dotychczasowy zasiłek pogrzebowy 4000 zł nie wystarczał na pokrycie wszystkich kosztów pogrzebu.

Teraz, gdy zasiłek pogrzebowy wynosi 7000 zł, przy przeciętnym pogrzebie kwota ta powinna wystarczyć, o ile nie pojawią się dodatkowe wymagania - wyjaśnia Beata Sroka. - Sama trumna kosztuje średnio od 1750 zł. Do tego dochodzą koszty przewiezienia ciała z domu lub szpitala, przechowania w chłodni, przygotowania grobu, a w przypadku braku grobu rodzinnego - opłaty za nowe miejsce pochówku.

Zasiłek 4000 zł był zdecydowanie za niski. - Nie pokrywał podstawowych kosztów pogrzebu, wydatków na kwiaty, obsługę ceremonii czy wynagrodzenie dla księdza lub mistrza ceremonii pogrzebowej.

Beata Sroka dodaje, że obecna kwota 7000 zł znacząco ułatwia rodzinom opłacenie kosztów przeciętnego pogrzebu i zmniejsza obciążenia finansowe związane z pożegnaniem bliskiej osoby. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

KIEROWCĘ kat. B (emeryt, rencista). Słupsk, okolice. 665689939

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

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.

Matrymonialne

MŁODY wysportowany pozna starszą Panią, tel. 796-382-647.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

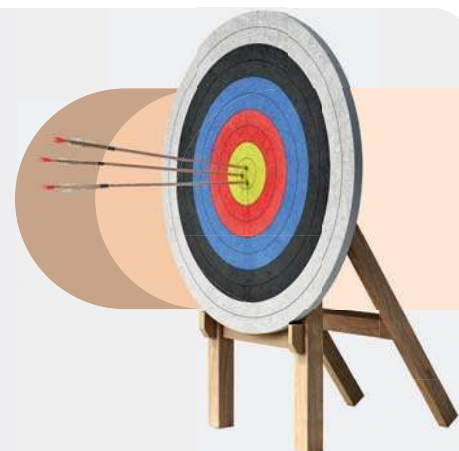
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



50 lat historii punk rocka w klubie Kosmos

Jerzy Wicher
Muzyka

Legenda brytyjskiego punk rocka, ojcowie chrzestni manchesterskiej sceny i zespół, bez którego trudno wyobrazić sobie historię niezależnej muzyki gitarowej - Buzzcocks - przyjadą do Szczecina. Dziś w klubie Kosmos odbędzie się koncert, który będzie nie tylko spotkaniem z klasyką gatunku, ale też częścią jubileuszowej trasy z okazji 50-lecia działalności zespołu.

Powstali w 1976 roku w Manchesterze i niemal natychmiast znaleźli się w samym centrum rodzącej się rewolucji. Obok Sex Pistols i The Clash stali się fundamentem brytyjskiego punk rocka. Ich debiutancki minialbum „Spiral Scratch” był czymś więcej niż tylko muzycznym manifestem - wyznaczył nową drogę dla sceny niezależnej, pokazując, że zespół może wziąć sprawy w swoje ręce i wydać materiał poza wielką wytwórnię. To był impuls, który napędził setki kolejnych artystów. Kolejne albumy - „Another Music in a Different Kitchen”, „Love Bites” czy „A Different Kind of Tension” - ugruntowały ich pozycję jako jednej z najważniejszych formacji epoki. Buzzcocks od początku wyróżniali się czymś, co do dziś pozostaje ich znakiem rozpoznawczym: połączeniem surowej, bezkompromisowej energii z niezwykłą melodyjnością. W czasach, gdy punk często stawiał wyłącznie na bunt i hałas, oni wnieśli do niego chwytliwe refreny i emocjonalną szczerość. Singiel „Ever Fallen in Love (With Someone You Shouldn't've)” do dziś uznawany jest za jeden z najważniejszych utworów w historii gatunku. Podobnie jak „Promises” czy „Harmony in My Head”, stał się hymnem całego pokolenia - nie tylko w Wielkiej Brytanii. Ich twórczość wywarła ogromny wpływ na kolejne generacje muzyków, inspirując m.in. The Smiths czy



Dziś od godz. 19 klub Kosmos stanie się miejscem spotkania kilku pokoleń fanów gitarowego grania. Dla jednych będzie to powrót do czasów pierwszych muzycznych emocji, dla innych – okazja, by zobaczyć na żywo zespół, który współtworzył historię.

Nirvana, z którą Buzzcocks dzielili scenę w latach 90. Choć historia zespołu nie była pozbawiona przerw, reaktywacja pod koniec lat 80. przywróciła go na stałe do koncertowego obiegu. Od tamtej pory grupa regularnie nagrywa i występuje, udowadniając, że punk rock - w swojej najbardziej klasycznej, brytyjskiej odsłonie - wciąż ma się znakomicie. Energia sceniczna, bezpośredni kontakt z publicznością i bezbłędnie zagrane klasyki sprawiają, że ich koncerty to doświadczenie zarówno dla wiernych fanów, jak i młodszej publiczności, która dopiero odkrywa korzenie alternatywnego grania.

Szczeciński występ będzie wyjątkowy także z innego powodu. Zespół przyjedzie z nowym materiałem - albumem „Attitude Adjustment”, który pokazuje, że po pięciu dekadach działalności Buzzcocks nie zamierzają zamykać się w muzeum wspomnień. Nowe kompozycje łączą charakterystyczny, pulsujący rytm i gitarową zadziorność z dojrzałością i doświadczeniem zespołu, który przeszedł przez wszystkie etapy muzycznej ewolucji.

Szczeciński występ będzie wyjątkowy także z innego powodu. Zespół przyjedzie z nowym materiałem - albumem „Attitude Adjustment”, który pokazuje, że po pięciu dekadach działalności Buzzcocks nie zamierzają zamykać się w muzeum wspomnień. Nowe kompozycje łączą charakterystyczny, pulsujący rytm i gitarową zadziorność z dojrzałością i doświadczeniem zespołu, który przeszedł przez wszystkie etapy muzycznej ewolucji.

KRÓTKO

SZCZECIN

Wspaniały duet na szczycie



Duet muzyczny prezentujący nowoczesne interpretacje światowych hitów w autorskim, eleganckim stylu. Artyści łączą świeżą energię z ponadczasowymi melodiami, tworząc spójne i angażujące koncerty. Ich występy wyróżniają się emocjonalnym przekazem. Cafe 22, godz. 20

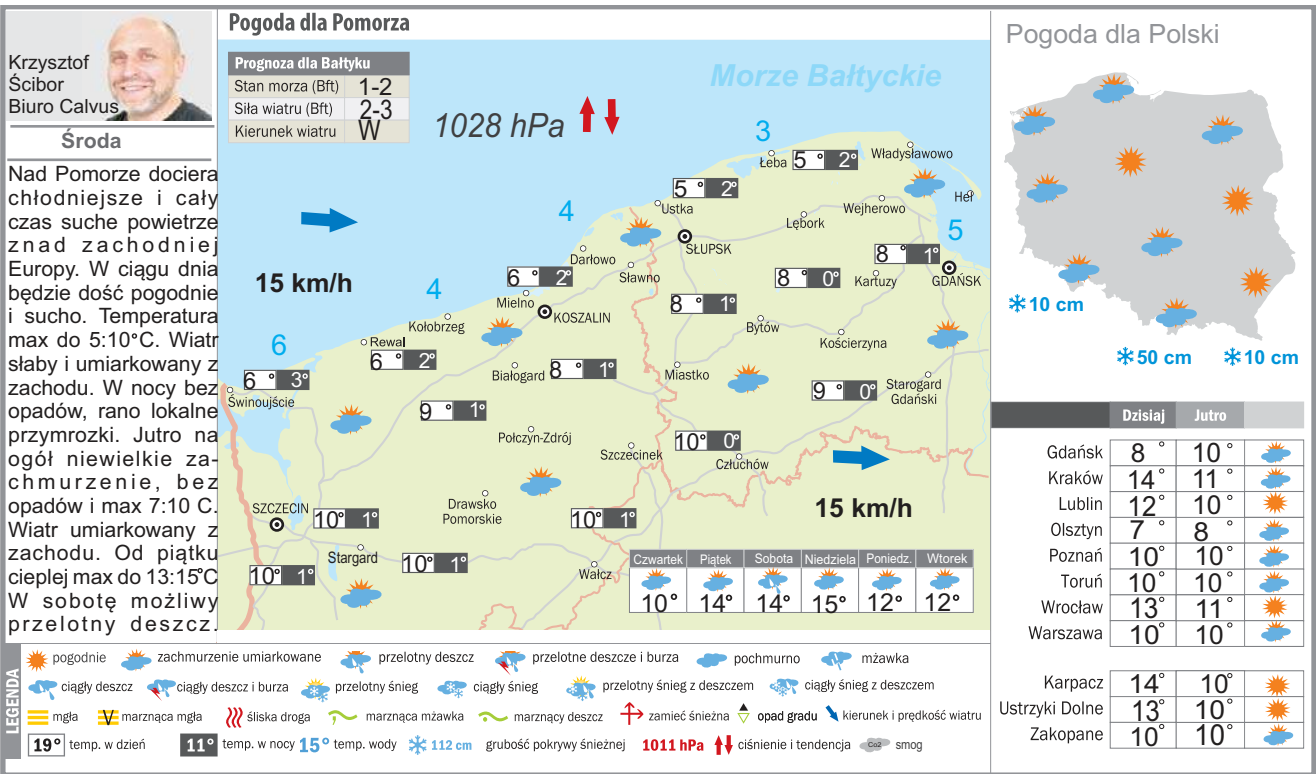
KOSZALIN

Najbogatsza kobieta świata

Film „Najbogatsza kobieta świata” to opowieść o imperium zbudowanym na pieniądzu, wpływach i bezwzględnych decyzjach, ale także o kruchości relacji, których nie da się kupić. W centrum historii stoi kobieta obdarzona nie tylko olśniewającą urodą, lecz przede wszystkim przenikliwą inteligencją i instynktem władzy, który uczynił ją ikoną biznesu. Jej uporządkowany świat burzy pojawienie się charyzmatycznego foto-

gra - ambitnego, zuchwałego i balansującego na granicy szaleństwa. Między nimi rodzi się uczucie od pierwszego wejrzenia, gwałtowne i nieprzewidywalne, które wymyka się chłodnym kalkulacjom. Film łączy w sobie dramat rodzinny, thriller psychologiczny i portret świata elit, w którym władza bywa silniejsza niż uczucie, ale to właśnie miłość potrafi najbardziej zagrozić imperium. Centrum Kultury 105, godz. 18

POGODA



SŁUPSK

Nowa wystawa w muzeum



W Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku otwarto wystawę dzieł Mari Wąsowskiej. To artystka, która była związana z Pomorzem. Jej twórczość opierała się na oryginalnej technice drzeworytu. Tworzyła drzeworyty, a przede wszystkim linoryty, czarno – białe i barwne. Z uwagi na poliglotyczne umiejętności tytułuje ryciny w językach polskim, skandynawskich, niemieckim. Wystawę można oglądać w godzinach otwarcia muzeum. Warto zapoznać się z dokonaniem artystyki związanej z regionem.

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?

Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynie co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dość duże pieniądze?



FOT. PAP/MIAN ZŁUBIŹYCKI

Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdych zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozważamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?

Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym

treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©©

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczebla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetrwanie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Biało-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przecież samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczonego sędziego Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest murem, natomiast w rzeczywistości imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pošle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnoro.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Roosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwiżdże sędzie Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórkę półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występująca na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale



FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

wylosowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedyńka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmierzyć się z rozstawioną z nume-

rem 6 Amerykanką Amandą Anisimową lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakiety: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka

się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarkę Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandrem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

SPORT

www.sportowy24.pl

Pierwszy gol Angielskiego

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Karol Angielski przyszedł do Pogoni Szczecin zimą, a w spotkaniu z Widzewem Łódź otworzył swoje bramkowe konto. - Nie liczyłem spotkań bez gola - zaznacza.

Z Widzewem Angielski skutecznie dobił piłkę po obronionym strzale Dimitriosa Karamitsisa. Bramkarz nie miał większych szans na obronę strzału napastnika Pogoni.

- Cieszę się, że odnalazłem się w pozycji strzeleckiej. Dobre miejsce, w dobrym timingu i udało mi się strzelić. Cieszę się, że ta pierwsza bramka jest już za mną i w dodatku dała trzy punkty, ale nie liczyłem sobie minut bez gola, bo tych szans dla mnie nie było. Ciężko w takich warunkach siebie dodatkowo obciążać licznikiem - mówi Karol Angielski.

Na premierowe trafienie solidnie zapracował w ostatnich meczach. Jako napastnik harował dla drużyny.

- Trener wymaga od każdego zawodnika biegania, walki w defensywie. I to nam się udawało - broniliśmy w ostatnich spotkaniach całym



Karol Angielski przez krótki okres był jedynym napastnikiem w drużynie Pogoni

zespołem. Mam nadzieję, że atakować też będziemy większością zawodników. Ja dobrze pamiętam Pogoń ofensywną, która potrafiła w meczu stworzyć sobie wiele okazji bramkowych. Chcemy do tego wrócić, a to co najlepsze - mam nadzieję, że przed nami - mówi Angielski.

I jego można nazwać amuletem szczęścia drużyny, bo w dwóch pierwszych wiosennych meczach Angielski był zmiennikiem. Od meczu z Arką

KOSZYKÓWKA

Trzech zawodników Kinga Szczecin zagrało w meczach eliminacyjnych do mundialu.

W polskiej reprezentacji zagraли Tomasz Gielo i Przemysław Żołnierewicz. Drużyna dwa razy wygrała z Łotwą i zapewniła sobie awans do kolejnej fazy eliminacji. Indywidualnie zadowolony

może być tylko Żołnierewicz. W obu meczach dawał dobre zmiany. Gielo w pierwszym meczu był w pierwszej piątce, ale grał krótko, a w drugim nie zagrał (jako jedyny w składzie).

Do kadry Serbii powołanie do stał Jovan Novak. Zagrał w dwóch meczach z Turcją. W tym drugim tylko przed 30 sekund, bo błyskawicznie zgłosił uraz stopy. Jak poważny to problem przesądzą badania.

PIŁKA NOŻNA

Adam Buksa (były napastnik Pogoni) zdobył 2. gola w tym sezonie Serie A dla Udinese. Buksa grał od 68. minuty w końcówce pokonał bramkarza Fiorentiny (3:0). Inny były Portowiec Jakub Piotrowski zagrał 73 minuty.

SYTUACJA KARTKOWA W DRUŻYNIE POGONI

Podczas meczu Pogoni z Widzewem sędzia Piotr Lasyk (Bytom) pokazał trzy żółte kartki i jedną czerwoną dla Portowców. Najbardziej teraz boli oczywiście Kellyna Acosty. Amerykanin już w doliczonym czasie gry chciał przejąć piłkę na środku murawy, ale przesadził z impetem i pomylił się w analizie sytuacji. Korkami ściągnął getrę z nogi przeciwnika. Arbiter tej sytuacji nawet nie analizował tylko wyciągnął czerwoną kartkę. - Kellyn był spóźniony, faul był ewidentny, więc tu nie mogę mieć żadnych pretensji do sędziego - mówił Thomas Thomasberg, trener Pogoni.

Zaraz po przerwaniu gry doszło na boisku do dużej szamotaniny z udziałem większości piłkarzy. Lasyk ustawił się w roli widza, obserwował, a następnie wlepił najbardziej aktywnym żółte kartki. Ze strony Pogoni otrzymali je bramkarz Valentin Cojocar, oraz obrońca Attila Szalai. I to też był i jest problem, bo np. rumuński bramkarz został po raz trzeci ukarany w tym sezonie.

W ostatnich tygodniach Cojocar stał się bardziej porywczy i sędziowie też to widzą. - Wiem, że mam już trzy żółte kartki, więc takie reakcje jak podczas meczu z Widzewem już się nie powinny powtórzyć - deklaruje Cojocar. Ile będzie pauzował Acosta? Na razie jest automatycznie zawieszony na najbliższy mecz z Rakowem, ale trzeba liczyć się z tym, że liga zdyskwalifikuje go na 2-3 spotkania. Decyzja powinna zapaść najpóźniej w czwartek.

W lidze pauzuje się też za nadmiar żółtych kartek na koncie. Po 4. nieupomnieniu i 8. - jest to jeden mecz pauzy.

W Pogoni 6 żółtych ma już Danijel Loncar, po 5 - Musa Juwara i Linus Wahlqvist, a po 4 żółtych pauzowali już: Sam Greenwood (z tego względu nie grał z Widzewem) i Jose Pozo (pauzował w Zabrzu).

Teraz najtrudniejszy okres dla: Fredrika Ulvestada, Mora Ndiaye, Leonardo Koutrisa, Dimitriosa Karamitsisa i Cojocar. Wszyscy mają po 3 ŻK i kolejna będzie oznaczała pauzę.

Aleksander Woźniak: Nie przestaniemy marzyć, walczyć o swoje

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Drugoligowy Świt Szczecin rozpoczął wiosnę od porażki. - Przegraliśmy, ale jedziemy dalej i liczymy na dobre wyniki w kolejnych meczach - mówi młodzieżowiec zespołu.

18-letni Aleksander Woźniak w trakcie jesieni wywalczył sobie miejsce w „11” zespołu. Zimą je stracił, bo do drużyny dołączył również młody Jakub Zawadzki z akademii Pogoni. Obaj rywalizują o minuty. Woźniak jest wychowankiem Gryfa Kamień Pomorski, który grał też dla Żaków Szczecin i akademii Górnik Zabrze.

Długo czekaliście na inaugurację, dużo było motywacji i napięcia, a skończyło się porażką. Aleksander Woźniak: Niestety. To był bardzo ciężki

mecz ze względu i na boisko, i na przeciwnika, bo mierzyliśmy się z liderem tabeli, który ma dużo lepszy dorobek punktowy. Dobrze byliśmy przygotowani do meczu i do tej rundy. Trudno, przegraliśmy, ale jedziemy dalej, wyciągamy wnioski i liczymy na dobre wyniki w kolejnych meczach.

Nie pojawiło się z wątplenie po szybko straconym голу?

Taki gong na początku nie jest przyjemny, ale drużyna dobrze zareagowała. Szybko odpowiedzieliśmy i staraliśmy się, żeby ten mecz toczył się na naszych warunkach. Do pewnego momentu to się nam udawało.

Gol do szatni, na 2:2 był kluczowy dla końcowego wyniku?

Tak. Unia bardzo naładowana wyszła na drugą połowę i to ona potrafiła przechylić szalę na swoją korzyść.



Aleksander Woźniak do Świtu dołączył latem 2025. Na koncie ma już 19 występów, strzelił 2 bramki

Brakowało Wam sił po bardzo dobrej grze przed przerwą?

Być może. Będziemy to analizować i z chłodniejszą głową będziemy podchodzić do następnych spotkań.

Przed Wami trzy spotkania wyjazdowe, w tym zaległe z Wartą Poznań. Musicie szybko odrobić stracone punkty.

Na pewno mamy swoje cele i chcemy wygrywać. Wiemy, że możemy wygrywać z każdym i wszędzie. Chcemy punktować i pchnąć się do góry, bo uważam, że mamy na to wielkie predyspozycje.

Przed meczem z Unią Skiernewice tliła się nadzieja na włączenie się Świtu do walki o miejsca premowane bezpośrednim awansem. Po porażce - ten temat trzeba chyba już zamknąć.

Być może trzeba to odłożyć, ale na pewno nie przestaniemy marzyć, walczyć o swoje i będziemy jak najbardziej do tego dążyć.

Jak oceniasz teraz swoją i dyspozycję i sytuację w zespole?

Wiadomo, że w czasie zimowej przerwy sytuacja się zmieniła, ale to wyjdzie mi na dobre, bo taka rywalizacja na pewno będzie na lepszą dla mojego i Kuby rozwoju. Teraz napędzamy się wraz z „Zawą”. Uważam, że nic negatywnego na to nie wpłynie.

Z Unią zagrałeś 30 minut, ale w kolejnym role się mogą odwrócić. Jesteś gotowy na to, by grać od początku?

Jak najbardziej jestem gotowy. Czekam na swoją szansę, czekam, by udowodnić i pokazać, na co mnie stać. ©©