

Rozmowa z Łukaszem Pietrzakiem, głównym inspektorem farmaceutycznym **str. 2**



FOT. GOV.PL

„Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka – str. 8

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

# POMORZA

Środa  
6.05.2026

Nr 103 (5861)  
Nakład: 4.340 egz.

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

**Region.**  
OC może podrożeć.  
Kierowcy z Pomorza  
płacą najwięcej  
**str. 4**

**Praca.**  
Technologia w pracy  
nie ma metryki  
**str. 13**

**Region.** Nowe  
mieszkanie treningowe  
w Strzelinie. Pierwszy  
lokator już się  
wprowadził **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



**SŁUPSK**

**Szpital** będzie kształcić przyszłych lekarzy  
**str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

**SŁUPSK** PREZES ZAPOWIADA ZMIANY I DIALOG Z PRACOWNIKAMI

## Daniel Maciejak przejmuje stery MZK

Wojciech Lesner  
Słupsk

**Daniel Maciejak objął stanowisko prezesa Miejskiego Zakładu Komunikacji w Słupsku. Doświadczony menedżer transportu zapowiada dialog z pracownikami i rozwiązanie problemu braków kadrowych. Planowane przez siebie działania określa jednak mianem ewolucji, a nie rewolucji.**

Nowy prezes MZK, wyłoniony na to stanowisko w drugim konkursie, rozpoczął już oficjalnie pracę w miejskiej spółce. Maciejak to absolwent Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Niemal 20 lat swojej kariery zawodowej spędził w sektorze transportu zbiorowego. To właśnie doświadczenie w branży przekonało komisję konkursową do powierzenia mu stanowiska prezesa.

- Zacząłem pracę w transporcie zbiorowym w 2003 roku i transport to

moja pasja. Lubię wyzwania, w związku z tym widząc ogłoszenie, że jest konkurs na stanowisko prezesa, wiedząc również, że jakimi wyzwaniami to się wiąże, zdecydowałem się złożyć swoją aplikację i wykorzystać moje doświadczenie, które zdobyłem w sektorze prywatnym. Na pewno pomoże mi to doświadczenie, ponieważ około 20 lat zarządzałem i mniejszymi, ale i większymi strukturami, i operacjami transportowymi. Przyszedłem tutaj z myślą o tym, żeby razem z pracownikami spółki budować firmę, z której każdy z nas byłby dumny. Taki jest mój cel - mówił nowy prezes MZK, którego przedstawiły władze miasta podczas ostatniej konferencji prasowej w słupskim ratuszu.

Jednym z najważniejszych problemów, z którymi musi zmierzyć się nowy prezes, jest niedobór kierowców. Jak zaznacza Maciejak, to zjawisko ogólnopolskie, jednak w Słupsku dodatkowym wyzwaniem jest wysoka absencja pra-

cowników spowodowana zwolnieniami chorobowymi. Stąd wiele kursów komunikacji miejskiej w ostatnim czasie musiało zostać odwołanych.

- Problem z brakiem kierowców to problem ogólnopolski, nie dotyczy tylko spółki MZK. Borykaliśmy się z nim także w sektorze prywatnym. Tutaj jeszcze nakłada się na to trochę ponadprzeciętnie wysoki poziom absencji kierowców. To nie jest tylko tak, że brakuje kierowców, ale po prostu ci kierowcy w większej skali chorują. W związku z tym to jest podstawowe wyzwanie w takim krótkim terminie, gdzie będziemy musieli się nad tym skupić i tę sytuację rozwiązać - podkreślał prezes. Przyjrzyć się, jak wygląda teraz organizacja i na pewno będziemy wprowadzać zmiany organizacyjne. Na pewno nie będzie to rewolucja, tylko ewolucja. Każda zmiana organizacyjna będzie miała na celu poprawienie efektywności działania spółki - dodał. ©©

Więcej na str. 3



FOT. LUKASZ CAPAR

Prezes Maciejak planowane przez siebie działania w MZK określa mianem ewolucji, a nie rewolucji

## Adriatyk znów w Ciechocinku. Wizja z lat 30.

Decyzja zapadła. Za kilka lat zmieni się krajobraz wokół ciechocińskich łąk. To ma być powrót do czasów świetności kurortu z lat 30. Całkiem dosłownie **str. 5**

**Kraj**  
Burza po słowach  
Tuska  
o „podbieraniu”  
wojsk USA  
**str. 6**

**Świat.**  
Koszykarze  
Energia Czarni Słupsk  
kończą rozgrywki  
ligowe  
**str. 16**

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale współpracowała z Japończykami

## Zamów prenumeratę

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

# Bezpieczeństwo lekowe Polski: średnio mamy zapasy na ponad cztery miesiące

Mira Suchodolska (PAP)  
Rozmowa

**z Łukaszem Pietrzakiem, głównym inspektorem farmaceutycznym**

**Lista antywywózowa, czyli wykaz leków zagrożonych brakiem dostępności, liczy dziś ponad 280 pozycji. Czy to oznacza, że sytuacja lekowa w Polsce jest zła?**

Nie, ponieważ jest to lista o charakterze prewencyjnym, a nie dowód na faktyczne braki. Dysponujemy systemem monitorowania obrotu lekami, który pozwala śledzić każdy produkt od producenta aż do sprzedaży w aptece. Dzięki temu jesteśmy w stanie realnie ocenić poziom lekowego zabezpieczenia państwa. Z naszych analiz wynika, że średni zapas leków w Polsce przekracza cztery miesiące, co jest poziomem wysokim nawet z perspektywy ekonomii rynku farmaceutycznego. Jednocześnie nie oznacza to, że problemy nie występują, ponieważ w przypadku części leków dostępność faktycznie spada i wynika to najczęściej z decyzji biznesowych producentów, a nie z niewydolności systemu.

**Jakie to decyzje?**

Przykładem są niektóre insuliny, z których część jest na stałe wycofywana z rynku od pewnego czasu, ponieważ producenci przenoszą uwagę na inne terapie, jak np. analogi GLP-1. Oznacza to, że podaż niektórych preparatów podlega decyzjom rynkowym, co może przekładać się na zmniejszoną lub ograniczoną w czasie dostępność dla pacjentów. W takiej sytuacji dany lek trafia na listę antywywózową, aby zapobiec jego eksportowi, który często wynika z faktu, że ceny leków w Polsce są niekiedy nawet kilkukrotnie niższe niż w krajach Europy Zachodniej.

**Jednak co jakiś czas pojawiają się informacje o brakach leków, nie tylko insulin, ale**



FOT. GOVPL

**Łukasz Pietrzak: - System jest dziś nastawiony przede wszystkim na produkcję gotowych leków z importowanych półproduktów**

**także np. leków onkologicznych czy kardiologicznych.** Sytuacja jest bardziej złożona, ponieważ dostępność systemowo się poprawia i oprócz analiz GIF-u potwierdzają to także przedstawiciele Naczelnej Izby Lekarskiej i Aptekarskiej uczestniczący w pracach zespołu ds. przeciwdziałania brakom leków. Wskazują, że liczba alarmistycznych sygnałów jest dziś wyraźnie mniejsza niż jeszcze kilka lat temu. Należy zaznaczyć, że rynek leków jest wrażliwy nie tylko na wahania podaży, ale również na sytuacje wynikające z zachowań zakupowych pacjentów.

**Jak duże znaczenie ma sytuacja geopolityczna i globalne łańcuchy dostaw?**

Ma znaczenie, ale nie zawsze bezpośrednio. Europejska Agencja Leków analizowała wpływ ostatnich konfliktów w rejonie Półwyspu Arabskiego na dostępność leków i zidentyfikowała jedynie kilka produktów potencjalnie zagrożonych. Znacznie większym wyzwaniem są koszty produkcji i transportu oraz uzależnienie od dostaw substancji czynnych z Azji, ponieważ w Polsce produkujemy jedynie niewielki ich odsetek, co w dłuższej perspektywie stanowi realne ryzyko wpływu na ich dostępność.

To zjawisko jest efektem globalizacji i optymalizacji kosztów. Produkcja API została przeniesiona do Azji, głównie do Chin i Indii, ponieważ jest tam znacznie tańsza - zarówno pod względem pracy, energii, jak i regulacji. To pozwoliło obniżyć ceny leków i zwiększyć ich dostępność, ale jednocześnie stworzyło zależność od globalnych łańcuchów dostaw. W sytuacjach kryzysowych staje się to poważnym zagrożeniem dla europejskiego rynku leków.

Dlatego dziś nie chodzi o odwrócenie globalizacji, lecz o jej zrównoważenie - czyli wzmocnienie części produkcji w Europie i Polsce w zakresie kluczowych substancji, aby zwiększyć bezpieczeństwo dostaw.

**Czy Polska ma szansę zwiększyć produkcję leków?**

Tak, ponieważ mamy bazę produkcyjną i duże zaplecze intelektualne. W Polsce aktualnie produkuje się blisko sto substancji czynnych, co pokazuje, że mamy potencjał, który jednak wymaga rozwoju. Problem polega na tym, że system jest dziś nastawiony przede wszystkim na produkcję gotowych leków z importowanych półproduktów. Przygotowywana strategia lekowa państwa na lata 2026-2031, nad którą pracują m.in. Ministerstwo Zdrowia, NFZ i instytucje regulacyjne, ma zostać opublikowana w połowie roku, najprawdopodobniej w lipcu. Dokument będzie podzielony na trzy dwuletnie etapy, tak aby możliwe było bieżące monitorowanie jego realizacji. Strategia zakłada rozwój krajowej produkcji leków generycznych, wzmocnienie badań klinicznych i tworzenie leków innowacyjnych oraz lepsze wykorzystanie potencjału produkcyjnego poprzez jego koordynację. Chodzi o to, aby producenci nie konkurowali, wytwarzając te same substancje, lecz uzupełniali się i mieli zapewniony stabilny rynek zbytu, co jest wa-

runkiem opłacalności inwestycji.

**Czy to oznacza odbudowę naszego przemysłu farmaceutycznego?**

Nie odbudowę, gdyż warto podkreślić, że w wielu aspektach jesteśmy liderami regionu. Dlatego też musimy skupić się na jego lepszym ukierunkowaniu, ponieważ Polska ma silny sektor produkcyjny, ale działa on w sposób rozproszony. Nie wystarczy zbudować fabrykę za miliardy złotych, jeśli jej produkty nie będą konkurencyjne cenowo i nie znajdą rynku zbytu. Wtedy taka inwestycja stanie się obciążeniem, a nie wzmocnieniem bezpieczeństwa lekowego. Kluczowe jest powiązanie produkcji z realnym popytem i odpowiednie sterowanie całym sektorem.

**Jak na tym tle wygląda przykład Ukrainy, która sama produkuje większość leków na własne potrzeby (70 proc.), podczas gdy my jesteśmy w stanie to zrobić tylko w 30 procentach? W dodatku w naszym kraju wytwarzamy zaledwie 0,5 proc. substancji czynnych potrzebnych do produkcji farmaceutyków.** To zupełnie inny model funkcjonowania, ponieważ Ukraina nie jest częścią jednolitego rynku Unii Europejskiej i musi w większym stopniu polegać na własnej produkcji, ale jednocześnie, co warto podkreślić, stosuje w pewnych kwestiach odmienne standardy leczenia, niejednokrotnie oparte na starszych molekułach. Z moich doświadczeń wynika, że część leków dostarczanych tam w ramach pomocy humanitarnej nie była w pełni wykorzystywana, ponieważ brakowało procedur i doświadczenia, jak je stosować.

**Czy Polska powinna przygotować się na sytuacje kryzysowe, w tym wojnę?**

Tak, ponieważ przygotowaniem jest tańsze niż reagowanie w sytuacji kryzysowej. Mu-

simy zaplanować, jak system będzie funkcjonował w warunkach braku zasobów oraz zakłóceń logistycznych. Konieczne jest określenie, które podmioty stanowią infrastrukturę krytyczną, ale także zabezpieczenie całego łańcucha dostaw. Hurtownie są szczególnie wrażliwe, ponieważ mimo że mamy ich około 400, to kilka największych podmiotów odpowiada za około 80 proc. rynku, a co za tym idzie, ich wyłączenie mogłoby sparaliżować dystrybucję leków. Równie istotna jest flota transportowa, ponieważ w sytuacji kryzysowej pojawiają się ograniczenia w przemieszczaniu, a pojazdy mogą zostać zadysponowane do innych celów. Dlatego konieczne jest odpowiednie zabezpieczenie, przygotowanie adekwatnych procedur oraz zapewnienie możliwości przemieszczania się nawet w warunkach ograniczeń administracyjnych lub wojskowych.

**Czy takie działania już są podejmowane?**

Tak, Główny Inspektorat Farmaceutyczny współpracuje z Ministerstwem Zdrowia, które jest w tym obszarze resortem wiodącym, oraz z samorządami zawodowymi nad przygotowaniem zarówno procedur operacyjnych, jak i propozycji zmian legislacyjnych. Analizujemy potencjalne scenariusze, aby przewidzieć, jakie zmiany będą musiały być wprowadzone w pierwszej kolejności. Doświadczenia z ogarniętej wojną Ukrainy są dla nas punktem odniesienia. Część rozwiązań jest już w trakcie przygotowywania. W trakcie rozmów omawiamy także kwestie problematyczne spoza obszaru zdrowia, takie jak mobilizacja i relokacja personelu fachowego. Farmaceuci formalnie mogą zostać skierowani do zupełnie innych zadań lub miejsc pracy, co w sytuacji kryzysowej mogłoby doprowadzić do zakłóceń funkcjonowania rynku leków. Dla-

tego jednym z celów naszej pracy w tym zakresie jest przygotowanie propozycji zmian, które regulowałyby tego typu kwestie, aby w sytuacji kryzysowej farmaceuci pozostawali w systemie dystrybucji leków, a same leki mogły być przemieszczane tam, gdzie są najbardziej potrzebne, bez ryzyka naruszenia prawa.

**Przejdźmy do problemu fałszowanych leków, np. Ozempicu.**

W legalnym obrocie takie przypadki są niezwykle rzadkie, ponieważ system serializacji skutecznie zabezpiecza rynek i pozwala na weryfikację autentyczności każdego opakowania leku. W ostatnich latach w polskich aptekach na cztery miliardy sprawdzonych produktów odnotowano pojedynczy przypadek fałszerstwa w oficjalnym łańcuchu dystrybucji. Problem dotyczy przede wszystkim internetu, gdzie sprzedawane są substancje podszywające się pod leki, które nie mają potwierzonego składu ani jakości. Pacjent kupujący taki produkt nie ma żadnej gwarancji bezpieczeństwa i w praktyce może przyjmować preparat o nieznanym działaniu.

**Czy Polska ma problem z nadużywaniem leków, zwłaszcza opioidów?**

Tak, ale zaczynamy sobie z nim skutecznie radzić. Dzięki analizom danych z systemu e-recept, prowadzonym przez Centrum e-Zdrowia, jesteśmy w stanie bardzo precyzyjnie identyfikować lekarzy wystawiających recepty na leki narkotyczne w celach pozamedycznych. Coraz częściej prowadzi to nie tylko do działań organów ścigania, ale także do konsekwencji zawodowych, w tym zawieszania lub odbierania lekarzom prawa wykonywania zawodu. Pokazuje to, że odpowiedzialność w tym obszarze zaczyna być realnie egzekwowana.

# nasz REGION

## REGION

W Sławsku choć uniknąć spotkania z policjantami, 57 - letni kierowca na widok kontrolujących na drodze mundurowych zaczął zawracać i szybko oddalać się z miejsca. Jego zachowanie nie umknęło uwadze funkcjonariuszy, którzy ruszyli w jego stronę i zatrzymali do kontroli. Okazało się, że nie posiadał uprawnień do kierowania. Teraz grozi mu kara aresztu, ograniczenia wolności lub grzywny i zakaz prowadzenia pojazdów. **TT**



## DYŻURNY GŁOSU

**Wojciech Lesner**  
tel. 510 026 924

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

FOT. ARCHIWUM

# Nowy prezes MZK zapowiada zmiany i dialog z pracownikami

**Wojciech Lesner**  
Temat z pierwszej strony

**Daniel Maciejak objął stanowisko prezesa Miejskiego Zakładu Komunikacji w Sławsku. Doświadczony menedżer transportu zapowiada dialog z pracownikami i rozwiązanie problemu braków kadrowych. Planowane przez siebie działania określa jednak mianem ewolucji, a nie rewolucji.**

Jednym z najważniejszych problemów, z którymi musi zmierzyć się nowy prezes jest niedobór kierowców. Jak zaznacza Maciejak, to zjawisko ogólnopolskie, jednak w Sławsku dodatkowym wyzwaniem jest wysoka absencja pracowników spowodowana zwolnieniami chorobowymi. Prezes Daniel Maciejak zapowiada, że przyjrzy się temu, jak wygląda teraz organizacja i na pewno będą wprowadzane zmiany.

Analizie poddane zostaną także wynagrodzenia kierowców, o których podwyżki niejednokrotnie postulowały związki zawodowe.

- Ja od tego zacznę, żeby zobaczyć, w jakim miejscu MZK jest w tej chwili, jeżeli chodzi o wynagrodzenia i czy faktycznie mocno odstawiamy od konkurencji, jeśli chodzi o kierowców. Natomiast wcale mi się nie wydaje, że to jest takie niegodziwe wynagrodzenie - uważa prezes Maciejak.

Jednocześnie zadeklarował, że chce nawiązać dialog z pracownikami i ze związkowcami.

- Będę chciał również spotkać się z mechanikami, z kierowcami i ze związkami zawodowymi. Jestem otwarty na rozmowę i uważam, że jestem w stanie porozumieć się z każdym na podstawie argumentów. Myślę, że też chodzi o to budowanie wzajemnej relacji również z całą załogą i z kierowcami. Ja staram się zawsze te relacje budować



**W Miejskim Zakładzie Komunikacji w Sławsku pracuje obecnie 186 osób**

i przedstawiać i pracownikom, ale i też mieszkańcom miasta, że my jako MZK stanowimy jeden zespół. Myślę, że też znaczenie ma również rozmowa z kierowcami, uświadamianie im pewnych elementów, co im

oferuje MZK, a czego nie oferuje inna firma - mówi prezes MZK.

## Tabor pod lupą

Choć liczba miejskich autobusów w Sławsku - obecnie jest

ich 60 - teoretycznie zabezpiecza potrzeby przewozowe, problemem pozostaje ich awaryjność.

- Na pewno borykamy się, z tego co wiem, trochę z awaryjnością niektórych autobu-

sów. Temu też będziemy musieli się przyjrzeć, jakie są tego przyczyny - czy możemy w jakimś stopniu mieć roszczenia w stosunku do dostawcy, jeżeli mamy na przykład do czynienia z jakimiś usterkami masowymi - podkreślał prezes Daniel Maciejak.

Zaznaczył również, że jego celem jest, aby MZK obsługiwało wszystkie linie miejskie samodzielnie. Obecnie bowiem miejską linię nr 11 obsługuje PKS Sławsk.

- Nie widzę w tym nic złego, że jest jakiś przewoźnik, który tymczasowo realizuje te przewozy. Natomiast ja ze swojej strony chciałbym zrobić wszystko, żeby docelowo MZK realizował 100 procent kursów na liniach miejskich - zapowiedział Daniel Maciejak.

Nowy prezes MZK obejmując zarządzanie zespołem liczącym 186 pracowników. Jednocześnie na stanowisku wiceprezes spółki pozostaje Anna Szabłowińska. ©

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

# Sławski szpital będzie kształcić przyszłych lekarzy

**Wojciech Lesner**  
Sławsk

**Już wkrótce na oddziałach szpitalnych Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Sławsku mogą pojawić się studenci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Sławski szpital planuje włączyć się w kształcenie nowych kadr lekarzy.**

W sławskim szpitalu odbyło się spotkanie zarządu i ordynatorów oddziałów z przedstawicielami gdańskiej uczelni medycznej. Patronowali mu Tadeusz Jędrzejczyk z Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego oraz Marek Biernacki, dyrektor delegatury UMWP w Sławsku.

W trakcie spotkania omówiono możliwość kształcenia



**Spotkanie w sławskim szpitalu dotyczące kształcenia przyszłych lekarzy studiujących na GUM**

studentów kierunków medycznych na szpitalnych oddziałach pod okiem naszej kadry lekarskiej.

- Takie rozwiązanie to nie tylko podniesienie prestiżu szpitala, ale przede wszystkim szansa na wykształcenie, a potem zatrudnienie lekarzy w na-

szej placówce - mówi Andrzej Sapiński, prezes zarządu Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Sławsku.

- Warto zaznaczyć, że nasz szpital pod względem wyposażenia, nowoczesnych technologii i warunków pracy lekarzy w naszym nie odbiega od placó-

wek w Trójmieście. Jest więc bardzo atrakcyjnym miejscem pracy dla medyków - mówi Anetta Barna-Feszak, wiceprezes szpitala.

Współpraca mogłaby rozpocząć się już w nadchodzącym roku akademickim.

- W ostatnich latach, jako jedyna uczelnia lekarska w województwie zrobiliśmy wiele, by absolwentów było jak najwięcej. Aktualnie mamy po 500 osób na roku, to jest bardzo dużo - przyznaje prof. dr hab. Aleksandra Gaworska-Krzemińska, prorektor ds. studenckich GUMed dodając, że uczelnia szuka miejsc i lekarzy do praktycznego kształcenia studentów.

Podczas spotkania omówiono kolejne kroki do podpisania porozumienia o współpracy. ©

FOT. WSZS W SŁAWSKU

# Groził ekspedientce nożem i ukradł pieniądze. Teraz grozi mu 20 lat więzienia

**Wojciech Lesner**  
Sławsk

**Kryminalni ze Sławska zatrzymali sprawcę rozbój, który groził ekspedientce nożem, a następnie ukradł pieniądze z kasy sklepu. Grozi mu do 20 lat więzienia.**

Policjanci z Komisariatu Policji I w Sławsku zatrzymali 28-letniego mężczyznę, który odpowie za rozbój, do którego doszło pod koniec kwietnia na terenie miasta.

- Sławski dyżurny otrzymał zgłoszenie w godzinach wieczornych, że do jednego ze sklepów przyszedł mężczyzna, który groząc pracownicy nożem, zmusił ją do otwarcia kasy, a następnie zabrał z niej

gotówkę i uciekł w nieznanym kierunku, pozostawiając przerażoną, młodą kobietę - relacjonuje mł. asp. Amadeusz Galus, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Sławsku.

Do akcji wkroczyli kryminalni ze wszystkich podległych komendzie jednostek, którzy analizowali dotąd zebrane materiały oraz przegladali okoliczne monitoringi.

- Kilka dni później, funkcjonariusze zatrzymali 28-latkę w jego miejscu zamieszkania. Mężczyzna usłyszał już zarzuty rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia. O jego dalszym losie zadecyduje sąd - dodaje Amadeusz Galus.

Grozi mu nawet 20 lat więzienia.

# Ubezpieczenie OC może podrożeć. Kierowcy z Pomorza płacą najwięcej

Wojciech Lesner  
Region

**Po okresie spadków cen ubezpieczenia komunikacyjnego OC, trend zaczyna się odwracać. Na Pomorzu wciąż utrzymują się jedne z najwyższych stawek w Polsce. W naszym województwie mediana składki sięga 735 zł, a w samym Gdańsku aż 850 zł, co stawia region w niechlubnej czołówce.**

Jak wyliczyli analitycy z portalu rankomat.pl, w I kwartale 2026 r. mediana składki ubezpieczenia OC wyniosła 648 zł. To o 10 zł mniej niż w IV kwartale 2025 r. oraz o 40 zł mniej niż rok wcześniej (688 zł), co oznacza spadek o blisko 6 proc. rok do roku.

Niestety, w krótszej perspektywie, dane miesięczne pokazują odwrócenie trendu - w marcu (652 zł) ceny były już wyższe niż w lutym (643 zł) i osiągnęły najwyższy poziom od listopada ubiegłego roku.

- Obniżki cen OC, które ob-

serwowaliśmy na początku roku, mogą dobiec końca. W ujęciu miesięcznym widać już lekki wzrost. Ubezpieczyciele zapłacili za odszkodowania z OC prawie 7 proc. więcej niż przed rokiem, wartość średniej szkody wzrosła w ciągu roku o ponad 1000 zł i choć sektor jest rentowny, to na niewielkim poziomie. Taka sytuacja w dłuższej perspektywie sprzyja podwyżkom - mówi Aleksandra Wilczyńska, Head of Auto w Rankomat.pl.

Choć ceny rok do roku spadły we wszystkich województwach - jak wskazują eksperci - najmocniejsza korekta objęła regiony dotychczas najdroższe. W województwie pomorskim mediana składki wyniosła 735 zł (o 74 zł mniej r/r), na Dolnym Śląsku 701 zł (-57 zł), a w Mazowieckiem 689 zł (-68 zł). Najtańsze OC pozostaje w Polsce południowo-wschodniej - na Podkarpaciu (556 zł), w woj. opolskim (570 zł) i świętokrzyskim (569 zł).

Podobny trend rok do roku widać w miastach wojewód-



W województwie pomorskim mediana składki OC wyniosła 735 zł (o 74 zł mniej r/r)

kich. Najwięcej płacą kierowcy w Gdańsku (850 zł) i Wrocławiu (853 zł), jednak to właśnie tam spadki były największe. Jedno-

ześnie rośnie liczba dużych miast, w których średnia składka spadła poniżej 700 zł - obecnie jest ich już pięć, pod-

czas gdy rok temu były tylko dwa. Najtańsze OC mogli kupić kierowcy w Opolu (625 zł wobec 649 zł rok wcześniej, -24 zł),

Rzeszowie (637 zł wobec 702 zł, -65 zł) oraz Katowicach (692 zł wobec 697 zł, -5 zł).

Jak jednak wskazują wyliczenia Rankomatu, rynek OC po dynamicznych wzrostach w latach 2023-2024 wszedł w krótką fazę stabilizacji, która właśnie może się kończyć. Rosnące koszty szkód, wyższe wypłaty odszkodowań oraz bardzo niska rentowność sektora tworzą warunki do ponownego wzrostu cen polis.

**Jak wyliczyli analitycy z portalu rankomat.pl, w I kwartale 2026 r. mediana składki ubezpieczenia OC wyniosła 648 zł**

- Dla kierowców oznacza to, że obecny poziom stawek może być przejściowy, a w kolejnych miesiącach bardziej prawdopodobny jest scenariusz stopniowych podwyżek niż dalszych obniżek - wskazuje analiza. ©©

## Nowe mieszkanie treningowe w Strzelinie. Pierwszy lokator już się wprowadził

Patryk Czerwiński  
Region

**W Strzelinie w gminie Redzikowo powstało nowe mieszkanie treningowe, w którym pod okiem specjalistów mieszkańcy będą uczyć się prowadzenia gospodarstwa domowego, zarządzania budżetem oraz rozwijać kompetencje społeczne i zawodowe. Pobyt lokatorów ma charakter czasowy i służy stopniowemu usamodzielnianiu się. Inwestycję zrealizowano ze środków unijnych.**

W Strzelinie powstało nowe mieszkanie treningowe, które ma służyć stopniowemu usamodzielnianiu się osób potrzebujących wsparcia. To nie tylko przestrzeń do zamieszkania, ale przede wszystkim miejsce nauki i rozwoju. Pod okiem specjalistów mieszkańcy będą uczyć się prowadzenia gospodarstwa domowego, zarządzania budżetem, a także rozwijać kompetencje społeczne i zawodowe.

Pierwszy lokator wprowadził się do mieszkania już 4



Wizyta przedstawicieli gminy Redzikowo w mieszkaniu wspomaganym w Strzelinie

maja. Jak podkreślają przedstawiciele Gminy Redzikowo, pokazuje to, jak bardzo potrzebne i oczekiwane było to miejsce. Pobyt w mieszkaniu ma charakter czasowy i służy stopniowemu usamodzielnianiu się, krok po kroku, w bezpiecznych i wspierających warunkach.

Inwestycja została zrealizowana dzięki środkom z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, w ramach projektu Bliżej mieszkań-

ców - rozwój i profesjonalizacja usług społecznych w Gminie Redzikowo.

- To była również dobra okazja, by odwiedzić działające od 2 marca mieszkanie wspomaganie - informują przedstawiciele gminy. - Mieliśmy przyjemność spotkać się z jego mieszkańcami - panią Elą i panem Arturem.

Mieszkańcy podkreślają, że nowa przestrzeń daje im poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.

Mieszkanie wspomaganie, to miejsce dla tych, którzy potrzebują wsparcia w codziennym życiu, ale nie wymagają całodobowej opieki. Z pomocy mogą korzystać m.in. osoby z zaburzeniami psychicznymi, w kryzysie bezdomności, opuszczające pieczę zastępczą lub placówki resocjalizacyjne, a także cudzoziemcy i osoby zmagające się z chorobą lub niepełnosprawnością.

Także ta inwestycja została zrealizowana w ramach projektu „Bliżej mieszkańców - rozwój i profesjonalizacja usług społecznych w Gminie Redzikowo”. W planach jest utworzenie kolejnych ośmiu mieszkań wspomaganych i treningowych.

Natomiast w Karzcinie realizowany będzie projekt „Ostoja”, budowa infrastruktury społecznej na rzecz mieszkalnictwa wspomaganego i treningowego. Obecnie trwa uzupełnianie dokumentacji w celu uzyskania pozwolenia na budowę. Całe przedsięwzięcie jest dofinansowane z Funduszy Europejskich dla Pomorza. ©©

## Kolejne wsparcie dla strażaków w regionie

Wojciech Lesner  
Region

**Wojewódzki Fundusz Wsparcia Państwowej Straży Pożarnej otrzymał dodatkowe 600 tysięcy złotych z budżetu województwa pomorskiego. To wsparcie dla strażaków na zakup nowoczesnego sprzętu do łączności.**

Jak informuje samorząd województwa pomorskiego, to kolejne wsparcie, jakie trafia z budżetu województwa do strażaków. Wcześniej dofinansowane zostały jednostki ochotniczej straży pożarnej, teraz kolejna kwota wspomaga działania PSP.

- W 2025 roku samorząd województwa przekazał pół miliona złotych na auto z 40-metrową drabiną dla PSP Gdańsk. Teraz podpisujemy nową

umowę na 600 tysięcy złotych dla Funduszu Wsparcia Państwowej Straży Pożarnej - mówi Adam Gawrylik, członek Zarządu Województwa Pomorskiego.

Jak podkreśla urząd marszałkowski, jednostki PSP stanowią fundament całego systemu ochrony ludności. Tylko w 2024 roku było się ponad 7 tysięcy dużych interwencji związanych czy to z wicherami, czy opadami deszczu.

- Środki zostaną przeznaczone na wyposażenie stanowisk kierowania oraz sal sztabowych w komendach PSP - mówi Jacek Niewęglowski, pomorski komendant wojewódzki PSP.

To np. sprzęt do wideokonferencji, zestawy kamer, mikrofony, komputery. Sprzęt będzie wykorzystywany również do prowadzenia narad i szkoleń w trybie zdalnym. ©©

0011519396

**Danucie Świąch oraz Rodzinie**  
wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy z powodu śmierci

**Brata**  
składają  
Prezes i Pracownicy PZUM Sp. z o.o.

# Adriatyk znów w Ciechocinku. Wraca wizja kurortu z lat 30.



Basen miał 3 strefy: najpłytszą, dziecięcą (32 na 20 m), rekreacyjną (40 na 60 m) i sportową, najgłębszą (40 na 20 m)

Odbudowa basenu (na zdjęciu jego wizualizacja) prowadzona ma być „w warunkach najwyższej ochrony zabytkowej”

Adam Willma

**Decyzja zapadła. Za kilka lat zmieni się krajobraz wokół ciechocińskich łąk. To ma być powrót do czasów świetności kurortu z lat 30. Całkiem dosłownie**

W 1932 r. w Ciechocinku otwarto obiekt, który w zamyśle miał zastąpić Polakom morze. A nawet Morze Śródziemne. Ogromny basen solankowo-termalny, z plażami, zjeżdżalniami, skocznia i zapleczem gastronomicznym, zaprojektowano jako miejsce masowego wypoczynku. Takiego, z którego miały korzystać jednocześnie tysiące ludzi.

## Zamiast Bałtyku

W realiach II Rzeczypospolitej „ciechocińskie morze” było projektem, który wielu przyjęło entuzjastycznie. Wyjazd nad Bałtyk nie był wtedy oczywistością. Ciechocinek, uzdrowisko z zapleczem solankowym, wydawał się idealnym miejscem, by spróbować stworzyć „morze” w środku lądu.

Basen powstał w latach 1930-1932 wg projektu Romualda Gutta i Aleksandra Bronisława Szniolisa. Budowa trwała około 1,5 roku, co - zważywszy na skalę przedsięwzięcia - było tempem szybkim nawet według dzisiejszych standardów.

## Nie tylko basen

Cały kompleks zajmował około 7 ha i miał działać jak samodzielny organizm wypoczynkowy. Były tu piaszczyste plaże, boiska do gier, ogród jordanowski dla dzieci, pawilon na leżaki, rozległe tarasy i zaplecze gastronomiczne. Basen był sercem tego kompleksu.

Na tle innych obiektów z epoki założenie ciechocińskie wyróżniało się skalą. W latach 30. porównywano je do naj-

wiekszych kąpielisk termalnych w Europie Zachodniej.

Centralnym punktem była ogromna niecka basenowa. Miała 100 metrów długości i 40 metrów szerokości, miejscami zwężała się do 32 metrów. Podzielono ją na trzy wyraźne strefy. Najpłytsza, dziecięca (32 na 20 metrów), za nią część środkowa, rekreacyjna (40 na 60 metrów). Najgłębsza - sportowa część basenu (40 na 20 metrów) miała do 3,5 metra głębokości.

Całość wykonano z żelbetu. Dno tworzyły potężne płyty zbrojone, każda o wymiarach 10 na 10 metrów i grubości 15 cm. Ściany zakończono przelewem, przez który nadmiar wody spływał do brodzika biegnącego wokół niecki.

Do basenu prowadziły szerokie, 4-metrowe schody w części płytkiej. Co 20 metrów w ścianach umieszczono drabiny z betonu i stali. Przy najgłębszej części stała 3-metrowa skocznia. Bez dodatkowych podpór - co w tamtym czasie uznawane było za techniczną ekstrawagancję.

Były oczywiście również zjeżdżalnie - także z betonu. Jedna, wysoka na około 5 metrów, przeznaczona była dla dorosłych, druga obsługiwała strefę dziecięcą. Wizualnie całość sprawiała wrażenie lekkiej i nowoczesnej, choć w rzeczywistości była masywną, żelbetową konstrukcją.

## Solanka pod kontrolą

Jednym z najbardziej zaawansowanych elementów był system uzdatniania wody. Solanka trafiała do fontanny-odjeździaczki, gdzie była napowietrzana. W ten sposób wytrącane były związki żelaza. Następnie woda przechodziła przez filtry i dopiero wtedy kierowano ją do basenu. Na końcu mieszano ją z wodą słodką. Temperatura spadała wówczas do 22-24

stopni, a zasolenie osiągało 2,5-3 proc. - poziom zbliżony do Adriatyku. Nad fontanną, wspartą na pięciu filarach, znajdował się zbiornik, w którym woda była mieszana. A wszystko to tuż obok łąk, których zadaniem było zagęszczanie solanki do produkcji soli. W jednym miejscu funkcjonowały więc instalacje, które solankę rozcieńczały, i te, które ją zagęszczają.

Kawiarnia, tarasy, orkiestra Basen nie był tylko miejscem kąpielii. Zapleczem społecznym był długi na 104 m budynek główny z kawiarnią, restauracją, szatniami i przebieralniami. W części środkowej, razem z tarasami, miał 54 metry szerokości.

W podziemiach działała kuchnia, zaplecze gospodarcze i kotłownia. Na wysokim parterze, wyniesionym o 1,5 m ponad teren, ulokowano restaurację z lożami i bufetami. Z tarasu prowadziły schody w kierunku basenu. Na piętrze znalazły się biura i balkon dla orkiestry, która nieodłącznie towarzyszyła rekreacji nad wodą.

Częścią zespołu był ogród jordanowski zaprojektowany przez Zygmunta Hellwiga. W jego centrum znajdował się niewielki brodzik. Były też place zabaw, piaskownice, tor do naki jazdy na rowerze, tor łuczniczy i kwatery trawiaste. Obok kompleksu basenów funkcjonowały również boiska ziemne, tereny „ćwiczeń ruchowych” i piaszczyste plaże. Całość bardzo ciekawie prezentowała się z lotu ptaka - miała prosty, geometryczny układ, łatwy do odczytania i wygodny w użytkowaniu.

Basen działał przez dziesięciolecie. Przetrwał wojnę i okres powojenny, pamięta go jeszcze pokolenie obecnych 40-latków. Obiekt zamknięto 15 września 2001 r. Powód: zły stan tech-

niczny i wysokie koszty utrzymania. Po sprzedaży w prywatne ręce teren szybko popadł w ruinę. Kiedy został ponownie przejęty, trzeba było wywieźć z niego 25 ton śmieci.

## Odbudowa pod ścisłą kontrolą

Odbudowa prowadzona ma być „w warunkach najwyższej ochrony zabytkowej”, ponieważ zespół łąk, warzelni soli oraz parków łąkowych i zdrojowego ma status pomnika historii (w kraju jest 133 takich obiektów), a równolegle trwa procedura wpisu na listę UNESCO.

Restrykcyjne wymagania konserwatorskie dotyczą nie tylko wyglądu budynków, ale też materiałów, technologii wykonania, układu nawierzchni i formy zieleni. Największe kontrowersje budzi kwestia zastosowania podobnych rozwiązań technicznych jak w oryginalnej formie z lat 30. Betonowa niecka ma powstać w historycznym kształcie, z użyciem nowoczesnych uszczel-

nień i powłok ochronnych, ale bez zmiany formy. Nowe instalacje filtrujące i dezynfekujące mają zostać ukryte pod ziemią. Skocznia i zjeżdżalnie mają zostać rozebrane i wykonane od nowa, z zachowaniem dawnych proporcji. Do przedwojennej postaci, bez późniejszych dobudówek, wrócić ma budynek filtrów. Wstępnie zakłada się też możliwość budowy dodatkowych basenów o wyższym zasoleniu - do 15 i 30 proc.

## Drzewa do wycięcia

Wytyczne konserwatora obejmują także otoczenie. Przed wojną teren był otwarty, niemal pozbawiony wysokich drzew. Dziś jest gęsto zalesiony. Plan zakłada usunięcie samosiewów i części drzew oraz przywrócenie niskiej zieleni (rózanieczniki), rabat i trawników.

Większa elastyczność dotyczy wnętrza, gdzie planowane jest wprowadzenie funkcji, które mają zwiększyć atrakcyjność (i ograniczyć straty finan-

sowe): sauny, fitness, przestrzenie edukacyjne. Wstępna koncepcja zakłada także stworzenie podziemnego muzeum geologicznego, pokazującego historię morza, strukturę geologiczną regionu i pochodzenie solanki - w formie interaktywnej, skierowanej do szkół i turystów.

## Na ciepłe czasy

Basen będzie intensywnie użytkowany głównie wtedy, gdy temperatura powietrza przekroczy 25 stopni. Realny sezon to w praktyce trzy miesiące. Eksperti oszacowali liczbę osób odwiedzających strefę basenową na około 30 tys. rocznie.

Realizacja planowana jest w formule „zaprojektuj i wybuduj” - w ciągu 78 miesięcy. Całkowity koszt realizacji w bogatszym wariantcie to blisko 140 milionów złotych (same tylko koszty projektowe sięgają niemal 9 mln). Roczny deficyt funkcjonowania samego basenu, przy zachowawczych założeniach, wynosi około 14 mln. ©©

REKLAMA

0011516882

## Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”

ul. Braci Gierymskich 1, 76-200 Słupsk

### ogłasza

przetargi nieograniczone ofertowo-ustne  
na przebudowę instalacji gazowej w budynkach wielorodzinnych w Słupsku przy ul.:  
1) Frąckowskiego 1 – 40 lokali mieszkalnych,  
2) Batalionów Chłopskich 4 – 40 lokali mieszkalnych

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736 w terminie do dnia 14 maja 2026 roku.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku do dnia 14 maja 2026 roku do godziny 10:00 zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

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

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

## KRÓTKO

## WARSZAWA

## Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zastrzeżenia mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”.

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej

sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

– Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zaostrożenie kar dla tych, którzy wykorzystując marnienie ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności - przekazał szef rządu.

PAP

## BIAŁYSTOK

## Przypomnieli, że są wśród nas



We wtorek ulicami Białegostoku przeszedł Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie, organizowane już od ponad dwóch dekad przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intelktualnie AKTYWNI, zgromadziło liczne grono osób z miasta i regionu.

## BRUKSELA

## Polska podpisze umowę SAFE

Według nieoficjalnych informacji, Polska będzie pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, które podpisze z Komisją Europejską umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, powołując się na dwa źródła w Komisji Europejskiej, w piątek, 8 maja, komisarze unijni Piotr Serafin oraz Andrius Ku-

bilius, a także polscy ministrowie Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Andrzej Domański, w Warszawie podpiszą umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

## WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchynienie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

## Burza po słowach Tuska o „podbieraniu” wojsk USA

Adam Kielar  
Warszawa

**Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu” żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.**

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

– Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim - zadeklarował szef rządu przed wylotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych



FOT. ADAM JANOWSKI

**Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA**

relacji ze Stanami Zjednoczonymi.

– Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem - stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyckie były jak najsilniejsze”.

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA. – To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu - zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną”.

„Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz przewodnicząca Polski 2050

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć” - czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?” - skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosełka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Herńnik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę - na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk” - uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodnicy z PiS pokłócić” - napisał na X.

## Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rok

Adam Kielar  
Warszawa

**Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.**

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważniony egzamin matu-

ralny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienti wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować

zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

– Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapistwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony - mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przy-

padku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy - do 24 maja. Na wyniki abiturienti będą musieli poczekać do 8 lipca.

## Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar  
Waszyngton

**Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.**

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany

ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydemtem przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance'em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.



Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

## Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK  
Moskwa, Kijów

**Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm - oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odnosił się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.**

„To czysty cynizm - prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przerwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób” - napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podała za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941-1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli



Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy” - oznajmił.

Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem” Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. - Podczas tej parady mogą

także przelecieć ukraińskie drony - zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

### Trump o „małym rozejmie”

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu” w Ukrainie.

**To czysty cynizm - prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe**

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

- Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? - powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją śródową rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkonoctnego rozejmu” rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

## Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel  
Pekin

**Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.**

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński

dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i wypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uniosła w powietrze głazy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności”. Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Provincia Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych. PAP

## Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel  
Waszyngton

**Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału - poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.**

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach



Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

toczącej się od 28 lutego wojny. W rezultacie irańskiej blokady setki statków handlowych - tankowców, kontenerowców i masowców - utknęło w Zatoce Perskiej.

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność”. Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz - przypominała amerykańska stacja.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe płynące pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów”.

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałek poranne instalacje petrochemiczne

w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone - poinformowała we wtorek katarska stacja Al Dżazira. - Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA - powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne”. - Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność - powiedział. PAP

**W NUMERZE:****Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym**

Nowy raport IPIPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż trak-

tujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowanie do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

**ZA TYDZIEŃ:**

- Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji
- Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa



FOT. FREEPIK

## „Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.**

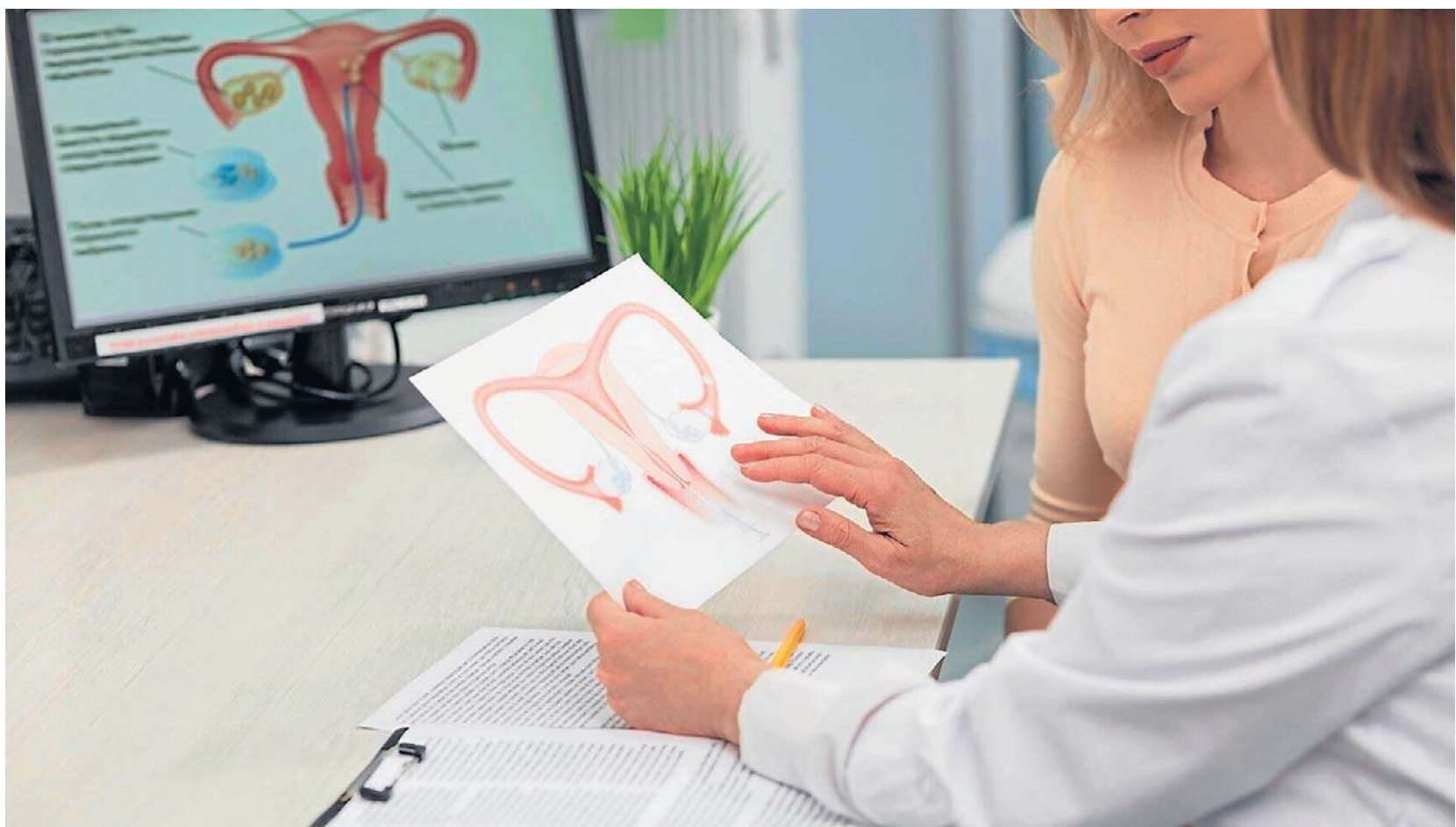
Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą”. Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet”, regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i włączenie odpowiedniego leczenia zwiększa szanse na dłuższe życie.



**Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów**

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy

chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

- **Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha**

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest

**Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów**

z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

- **Ból nogi, przypominający rwę kulszową**

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często myślą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

- **Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu**

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

- **Krwawienia śródcykliczne**

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerki, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

- **Ból podczas wypróżnienia**

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz

po defekacji. Ten objaw można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

- **Ból pleców w okolicy lędźwiowej**

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwi zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.

# Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Nowy raport IPiSS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.**

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielnie, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnego starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

## Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje - domy pomocy społecznej, opieka całodobowa - są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych



Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszego raportu Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielnosc - fizycznie, psychicznie i logistycznie.

## „Chcę zostać w swoim domu” - najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność - przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiegokolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielnosci. Oznacza to ogromną lukę

między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniem.

## Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielnosc jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie”, a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki - ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnego starości.

## Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

● **Opiekun też się starzeje**  
Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem - często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

● **Dzieci mogą nie być dostępne**

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc.

badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

● **Brak planu = kryzys w momencie choroby**

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

## Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

● **Rozmawiać zawczasu**

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem”. To element odpowiedzialności - wobec siebie i bliskich.

● **Dbać o sprawność jak o kapitał**

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielnosc. To inwestycja, która się zwraca - latami.

● **Przygotować mieszkanie**  
Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy - te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

● **Odkładać środki - nawet niewielkie**

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

● **Poznać dostępne formy wsparcia**

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze - i coraz bardziej potrzebne.



W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

## Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.**

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

## Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb - pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza - pylenie kończy się na początku maja,
- sosna - pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola - pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk - pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy - pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw - pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata - pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa - pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby - zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów

Cladosporium i Alternaria osiągną wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

## Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katar sienny, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny - wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek - świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami”, nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa - duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne - wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy - drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Starość to proces. Można się na nią przygotować

Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielnosc. Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy - tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.

# U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

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

**Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.**

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.

## Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

*Candida albicans* to drobnoustroj, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

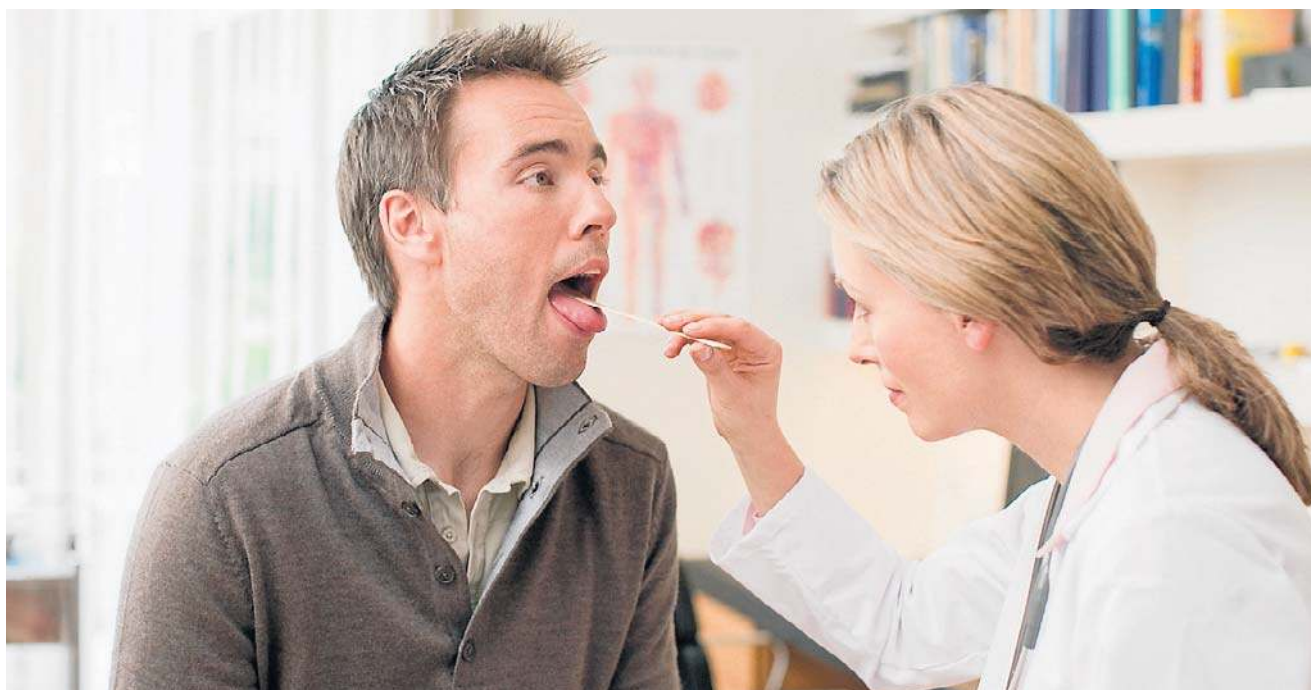
Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchość w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

## Śładkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju *Candida*.

- Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dzią-



**Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych**

seł i wspomnianej drożdżycy. Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie i dodaje: - W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

## Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usuwanie jest kluczowe w profilaktyce przerostu *Candida albicans*.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zę-

bowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

- Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Probiotyki

Probiotyki to tzw. dobre bakterie, które pomagają utrzymać zdrowie układu trawiennego i wzmacniają układ odpornościowy. Jednak ich stosowanie powinno być celowane. Różne szczepy probiotyczne wykazują konkretne działania, dlatego wybór odpowiedniego preparatu powinien zależeć od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Np. szczep *Saccharomyces boulardii* chroni przed biegunką poantybiotykową, a *Lactiplantibacillus* (dawniej *Lactobacillus*) *plantarum* 299v wspomaga łagodzenie objawów zespołu jelita drażliwego i poprawia wchłanianie żelaza. Dlatego suplementacja probiotykami powinna zawsze odpowiadać konkretnym problemom zdrowotnym.

Na rozwój problemu wpływa zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy - często nieodpasowanej - jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu - ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczanie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przerywać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

### Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe - od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczenie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

- W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagająco w jej leczeniu znaczenie mają m.in. *Lactobacillus reuteri* i *Lactobacillus rhamnosus*. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania *Candida*, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancję, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

### Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

- Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny - mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże właściwy preparat do leczenia. Nie-

właściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne - wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predisponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

### Sięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldolem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioleto genecjanowego do stosowania miejscowo,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich nietypowych zmian.

**PYTANIA I ODPOWIEDZI** SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**BLUSZCZYK KURDYBANEK**  
**Jak rośnie bluszcz kurdybanek?**

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, a ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszcz kurdybanek ma silny korzenny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszcz pospolity, bluszcz ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – *Glechoma hederacea* – ma wiele synonimów, takich

jak: *Nepeta glechoma*, *Nepeta hederacea*, *Hedera terrestris*. Bluszcz rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wypłenicenia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszcz kurdybanek *Variegata*, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczu, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

**Na co jest dobry bluszcz?**

Bluszcz kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwwłókninaczom towarzyszą im kwasy organiczne i sole mineralne, a także olejek eteryczny zawierający podobne związki terpeńowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w ziele suszonym).



Bluszcz kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry.

Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:  
● znacznie nasila wydzielenie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,  
● ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,  
● działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,  
● wywołuje lekki efekt zapięrający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy bieguncie,

● działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,  
● hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykoopornych,  
● wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,  
● wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,  
● chroni komórki wątroby hamując rozwój jej stłuszczenia czy marskości,  
● działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,  
● ułatwia odkrztuszenie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,  
● rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowate stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzem i drobnych ran przy przemywaniu naparem

lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,  
● stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a razem trądziku) oraz włosów,  
● hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki *Candida* na skórze.

**Na co stosować bluszcz?**

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią

# Naturalna broń na stany zapalne

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

**Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.**

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.

**Sięgnij po goździki**

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniających. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol – substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

**Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?**

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego



**Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych**

rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

**Wyjątkowa moc szafranu**

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safranal. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój – niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

**Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia**

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody

**DIETA ANTYWIRUSOWA**

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu przeciwwirusowym:

● Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febry, norowirusa MNV czy retrowirusów.  
● Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV.  
● Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna.  
● Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związek o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie  
● Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1).  
● Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wraz z nim są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

FOT. GETTY IMAGES

sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

**Przeciwzapalne właściwości imbiru**

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru,

zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków sarkopenii.

# Nie mogłam przez to spać. Bałam się, że zrobię komuś krzywdę

Urszula Dudziak w Wirtualnej Polsce o swoim jurorowaniu w „The Voice Of Poland” Fot. Zdzisław Surowaniec



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 68

### Rafał Brzoska zdjął koszulkę

Polski miliarder spędzał majówkę z żoną poza Polską. W sobotę Brzoska wrzucił na Instagram zdjęcie, na którym oboje z Omeną Mensah nie mają na sobie koszulek. Opatrzył go emotikonem serca. To nie wszystko: chwilę później udostępnił nagranie, na którym tańczą razem w barze bądź w klubie.

### Marcela Leszczak nie marszczy się

Modelka w rozmowie z Plejadą przyznała, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, ale robi to rozsądnie i w sprawdzonych miejscach. Leszczak zdradziła, że szczególnie ceni zabiegi, które mają poprawiać jakość skóry. – Troszkę botoksu gdzieś tam, żeby nie marszczyła się – powiedziała.

### Anna Dereszowska złożyła życzenia córce

Aktorka kilka dni temu zamieściła post z okazji 18. urodzin córki. By uczcić moment wejścia Leny w dorosłość, udostępniła nagranie z jej archiwalnymi i aktualnymi fotografiami. Dołączyła do niego emocjonalny podpis. „Dziękuję ci za każde z tych 18 lat, które przeżyliśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę ci ekscytującej dorosłości, mądrych, empatycznych ludzi wokół ciebie, wymagających celów do osiągnięcia, miłości i zdrowia”.  
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



### Turysta Polsat Film, 18:50

Amerikanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytych zawodzie miłosnym. W podróży do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązują flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wplątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

### Dorwać małego TVP 1, 21:20

Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po długą hazardową wyprawę od podzrędnego producenta. Zamiast rozliczeń wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

### Czas zemsty Stopklatka, 22:25

Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wplątany w aferę narkotykową. Niestudnie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zastrzyżonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

### Showtime TVN, 22:55

Detektyw Preston i posturkowny Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

### Poziomo:

- 1) zapasy w Kraju Kwitnącej Wiśni,
  - 6) łatwo się tłucze,
  - 11) rytualne samobójstwo samuraja, harakiri,
  - 12) „Ostry ...”, amerykański serial medyczny,
  - 13) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
  - 14) dawne bufiaste spodnie,
  - 15) forma rozrywki pochodząca z Japonii,
  - 17) zapalenie stawu skokowego konia,
  - 18) miejsce zmagania pięściarzy,
  - 19) przetwórczość w słoiku,
  - 20) „... Teresy Hennert”, powieść Zofii Nałkowskiej,
  - 23) klasyczny styl pływakowski,
  - 25) powitalne pochylenie ciała,
  - 26) w przenośni o dostatkach,
  - 27) „... zwana Wandą”, komedia kryminalna,
  - 28) przybyli... pod okienko,
  - 31) Jan Jakub, reżyser filmu „Jańcio Wodnik”,
  - 34) gumowy but na niepogodę,
  - 36) „... i Małgorzata”, powieść Michaiła Bułhakowa,
  - 37) słynny utwór Maurice'a Ravela,
  - 38) wynagrodzenie dla aktorki,
  - 39) „... i stare koronki”, czarna komedia,
  - 40) największy kontynent na Ziemi.
- Pionowo:**
- 2) w Barcelonie wyskoczył w nią Boniek,
  - 3) pospolity gatunek topoli,
  - 23) zupa na zakwasie,
  - 24) ślad po oparzeniu,
  - 29) stan duchowy, usposobienie,
  - 30) pęk słomy związany porostem,
  - 32) dzielnica Gdańska z katedrą,
  - 33) grupa osób wzajemnie popierających się, koteria,
  - 34) naczynie z uszkiem,
  - 35) powieść Prusa z Izabelą Łęcką.



AUTOPROMOCJA 0110990363

**GŁOS**

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

## ROZWIĄZANIE NR 67

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

### Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.

### Byk (20.04 - 20.05)

Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedź na ważne pytania.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele.

### Rak (22.06 - 22.07)

Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.

### Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.

### Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.

### Waga (23.09 - 22.10)

Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

# Technologia w pracy nie ma metryki

Patrycja Zemła

patrycja.zemla@polskapress.pl

**Choć uwaga rynku pracy koncentruje się dziś głównie na młodszych pokoleniach, coraz większe znaczenie zyskuje grupa pracowników w wieku 55-64 lata.**

Mimo że poziom znajomości cyfrowych narzędzi w tej grupie nadal odbiega od wyników deklarowanych przez osoby młodsze, dane jasno pokazują, że odpowiednie szkolenia i wsparcie rozwojowe wystarczą, by także starsi pracownicy skutecznie odnaleźli się w środowisku zdominowanym przez rozwiązania cyfrowe. Z perspektywy ekspertów Gi Group Holding oznacza to realną szansę dla firm na budowanie zrównoważonych, wielopokoleniowych zespołów.

Dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji i narzędzi opartych o AI powoduje, że coraz więcej zadań zawodowych może być wspieranych lub realizowanych przez algorytmy. Jak pokazuje raport Ministerstwa Cyfryzacji i NASK, około 5,08 mln stanowisk pracy w Polsce jest podatnych na oddziaływanie technologii AI, z czego 817,5 tys. (czyli 4,9 proc. ogółu zatrudnionych) znajduje się w kategorii bardzo wysokiej podatności.

Dane wskazują, że wraz z wiekiem pracowników maleje odsetek osób wykonujących zawody, w których wykorzystywane są narzędzia oparte o AI - zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. W grupie wiekowej 15-24 lata, 47,8 proc. kobiet i 22,7 proc.

mężczyzn wykonuje profesje zaliczane do tej kategorii. Wśród osób 55-64-letnich odsetki te są wyraźnie niższe: 26,1 proc. dla kobiet i 15,6 proc. dla mężczyzn.

Pokolenie Zi osoby 55+ różni się sposobem uczenia się pracy z nowymi technologiami oraz zakresem wykorzystywanych narzędzi cyfrowych. Młodszy pracownicy - dorastający w realiach powszechnego dostępu do technologii - sprawnie poruszają się w świecie aplikacji, automatyzacji i zdalnej współpracy. Dla starszego pokolenia, które zetknęło się z cyfryzacją dopiero w trakcie kariery zawodowej, kontakt z technologią bywa mniej intuicyjny, ale nie oznacza to braku potencjału do jej opanowania.

Starsze pokolenia częściej niż młodsze napotykają trudności przy opanowywaniu i wdrażaniu nowych technologii, co wynika głównie z odmiennych doświadczeń zawodowych i stylów uczenia się. Różnice pokoleniowe są faktem, ale nie muszą oznaczać trwałej przewagi jednych nad drugimi. Kluczowe jest to, że każde pokolenie uczy się technologii inaczej. Młodszy pracownicy szybciej eksperymentują, starsi potrzebują kontekstu, praktyki i dłuższego czasu na adaptację - i kiedy je dostają, potrafią skutecznie wykorzystywać nowe narzędzia - podkreśla Anna Wesołowska, Dyrektorka Zarządzająca Gi Group.

Jak pokazują dane GUS, w 2025 roku 99,5 proc. osób w wieku 16-24 lata korzystało z internetu. W tej grupie 76,3 proc. używało edytorów tekstu, 56,3 proc. - arkuszy kalkulacyj-



FOT. 123RF

nych, a 20,9 proc. - ich zaawansowanych funkcji. Dla porównania, wśród osób w wieku 55-64 lata dostęp do internetu deklarowało 84,4 proc., ale tylko 23,8 proc. korzystało z edytorów tekstu, 16,2 proc. z arkuszy kalkulacyjnych, a jedynie 4,7 proc. wykorzystywało ich funkcje zaawansowane.

Natomiast z „Barometru Rynku Pracy” przygotowanego przez Gi Group Holding w 2025 roku wynika, że 9,5 proc. pracowników w wieku 55+ wie, czym są automatyzacja i sztuczna inteligencja i jak mogą być wykorzystywane. 27,4 proc. przyznaje, że ma jedynie ogólne pojęcie na temat tych technologii, ale nie wie, jak dokładnie są wykorzystywane w praktyce. Najwięcej - 46,4 proc. - twierdzi, że ma pewną wiedzę na ten temat, lecz chciałoby ją pogłębić i lepiej poznać możliwości zastosowania tych rozwiązań w pracy. A 16,7 proc. nie rozumie jak AI i automatyzacja wpływają na ich pracę.

Różnice te nie oznaczają „niższej” wartości pracowników z dłuższym stażem - wskazują jedynie na potrzebę zróżnicowanego podejścia do rozwoju

kompetencji. Starsze pokolenie uczy się technologii w sposób bardziej zadaniowy, potrzebując kontekstu i praktycznych przykładów. Młodszy pracownicy są szybsi w obsłudze narzędzi, ale nierzadko brakuje im szerszej perspektywy biznesowej. Firmy, które potrafią połączyć te dwa style pracy, zyskują realną przewagę organizacyjną.

Starsze pokolenie nie jest z automatu wykluczone technologicznie - ono po prostu wymaga dostosowanych metod wdrożeniowych. Potrzebuje konkretnych przykładów, realnych zastosowań oraz czasu na adaptację. Szkolenia powinny bazować na praktyce i rozwijać kompetencje przez działanie, a nie tylko przez teorię. To inwestycja, która zwraca się w postaci większego zaangażowania i gotowości do współpracy z nowymi technologiami - dodaje Grzegorz Gojny, Dyrektor Operacyjny Gi Group.

Ubiegłoroczny „Barometr rynku pracy” Gi Group Holding dowodzi, że w kwestii edukacji pracodawcy mają jeszcze wiele do zrobienia. Wśród najstar-

szych pracowników tylko 6 proc. bardzo dobrze ocenia ofertę szkoleniową swoich firm, która pozwala im dokształcać się na temat AI. Nie wystarczający poziom lub brak możliwości zdobywania wiedzy na temat tej technologii zadeklarowało łącznie 72,6 proc.

Osoby w wieku 55-64 lata wyraźnie dostrzegają zalety elastyczności w miejscu pracy, w tym możliwość realizowania obowiązków w modelu zdalnym lub hybrydowym. Z badania przeprowadzonego przez No Fluff Jobs wynika, że aż 73 proc. respondentów z tej grupy wiekowej uważa, że wybór trybu pracy (zdalnego lub stacjonarnego) powinien należeć do pracownika - o ile pozwala na to charakter stanowiska. To nieznacznie mniej niż wśród najmłodszych badanych (77 proc. w wieku 18-24 lata), co dowodzi, że otwartość na elastyczne formy zatrudnienia nie maleje wraz z wiekiem.

Obserwowane trendy potwierdzają, że osoby w wieku 55-64 lata, które deklarują gotowość do pracy w elastycznym trybie, mogą z powodzeniem funkcjonować w środowisku zawodowym opartym na technologiach cyfrowych - pod warunkiem zapewnienia im odpowiedniego wsparcia i dostępu do praktycznego szkolenia. Umiejętności potrzebne do pracy w trybie zdalnym - od obsługi narzędzi online po samodzielne rozwiązywanie problemów - można skutecznie rozwijać, co przekłada się na większą samodzielność i konkurencyjność na rynku.

-W dobie różnorodnych i rosnących wyzwań metryka nie przesądza, a różnorodność staje się niebagatelną przewagą. Liczą się kompetencje i doświadczenia wszystkich pokoleń. Technologiczny dystans między nimi jest realny, ale możliwy do zasypania - pod warunkiem, że firmy inwestują w rozwój kadr. Warto też pamiętać, że technologia nie zna wieku, czego symbolicznym przykładem jest branża IT. Wbrew stereotypom tu wiek nie jest barierą: zarówno młodszy, jak i bardziej dojrzały specjalista w równym stopniu potrafią funkcjonować w środowisku cyfrowym - podkreśla Daniel Piaszczyk, Senior Partner w Wyser Executive Search.

W erze automatyzacji i postępującej cyfryzacji, starsi pracownicy mogą odegrać kluczową rolę w zapewnianiu ciągłości wiedzy, stabilności i różnorodności kompetencyjnej. Inwestowanie w rozwój ich umiejętności, to nie tylko odpowiedź na wyzwania demograficzne, ale też szansa na tworzenie bardziej odpornych i zrównoważonych organizacji. Zespoły łączące cyfrową biegłość młodszych pokoleń z doświadczeniem osób 55+ lepiej radzą sobie z adaptacją do zmian i szybciej wdrażają nowe rozwiązania. Aby ten potencjał mógł się ujawnić, firmy muszą zadbać o realną inkluzję - zapewniając starszym pracownikom narzędzia, przestrzeń do rozwoju i wdrożenie oparte na zrozumieniu, nie stereotypach.

©P

## DROBNE

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

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

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
■ /PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

### Zdrowie

NEUROLOGIA

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

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE\_DACHÓW.**

788-016-988.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strefa  
EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

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

# Podwójny wieczór z Magdą Kubicką. Będzie śmiesznie

Jerzy Wicher  
Szczecin

Stand-up w najostrzejszym wydaniu wraca na scenę. Jedną z najbardziej rozpoznawalnych komiczek młodego pokolenia, Magda Kubicka, rusza w trasę z nowym programem „Chcę cię poznać”. To propozycja dla widzów, którzy cenią bezpośredni kontakt z artystą, odważne tematy i humor balansujący na granicy komfortu.

Nowy materiał Kubickiej to – jak zapowiadają organizatorzy – osobista, ale jednocześnie uniwersalna opowieść o relacjach, randkach i współczesnych absurdach codzienności. Tytułowe „Chcę cię poznać” nie jest tu przypadkowe. Komiczka znana jest z umiejętności prowadzenia dialogu z publicznością i improwizacji, które często stają się najmocniejszymi punktami wieczoru. Każdy występ może więc wyglądać nieco inaczej, a publiczność ma realny wpływ na jego przebieg. Na scenie, oprócz głównej gwiazdy wieczoru, pojawi się również support – krótki występ otwierający, który ma rozgrzać publiczność przed głównym programem. To standard w świecie stand-upu, pozwalający widzom stopniowo wejść w rytm wydarzenia i przygotować się na pełnowymiarowy set.



Artystka wystąpi dziś dwukrotnie w szczecińskim klubie Nowa Dekadencja. Pierwsza odsłona o godz. 17.30, zaś kolejna o godz. 20.30. Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Organizatorzy podkreślają, że wydarzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób pełnoletnich. Stand-up w wykonaniu Kubickiej nie unika tematów kontrowersyjnych, a język bywa dosadny – co stanowi integralną część jej scenicznego stylu. Widzowie powinni być przygotowani na bezkompromisowy humor, który nie zawsze idzie w parze z polityczną poprawnością. Istotnym elementem wydarzenia są również zasady obowiązujące podczas występu. Publiczność proszona jest o wyciszenie telefonów komórkowych, aby nie zakłócać odbioru zarówno innym widzom, jak i samej artystce.

Obowiązuje całkowity zakaz nagrywania – zarówno audio, jak i wideo. Jak zaznaczają organizatorzy, osoby łamiące ten zakaz mogą zostać wyproszone z sali, a w skrajnych przypadkach poniosą konsekwencje prawne związane z naruszeniem praw autorskich.

Podkreślono także, że zakup biletu nie daje przyzwolenia na zakłócanie występu. Stand-up opiera się na relacji sceny z widownią, jednak granica między interakcją a przeszkadzaniem jest wyraźna. W trosce o komfort wszystkich uczestników organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wyproszenia osób, które dezorganizują prze-

bieg wydarzenia – bez możliwości zwrotu kosztów biletu.

Program „Chcę cię poznać” to kolejny krok w karierze Magdy Kubickiej, która konsekwentnie buduje swoją pozycję na polskiej scenie stand-upowej. Jej występy przyciągają publiczność szukającą czegoś więcej niż lekkiej rozrywki – raczej inteligentnej, momentami niewygodnej refleksji podanej w formie humoru. Dla jednych będzie to wieczór pełen śmiechu, dla innych – okazja do skonfrontowania się z tematami, o których na co dzień się nie mówi. Jedno jest pewne: obok tego występu trudno przejść obojętnie.

## KRÓTKO

### SZCZECIN

A po maturze chodziliśmy na...



W czwartek o godz. 12:00, zaraz po egzaminie z języka angielskiego, tegoroczni maturzyści zaproszeni są na spotkanie w klubie Jęgo42 przy Placu Grunwaldzkim w Szczecinie – na kremówki! To doskonała okazja do chwili wytchnienia po trudzie pierwszych egzaminów maturalnych i zdobycia beczennych wspomnień, które potrafią w nas żyć przez dziesięciolecia. Przypomniał o tym niezapomniany Jan Paweł II.

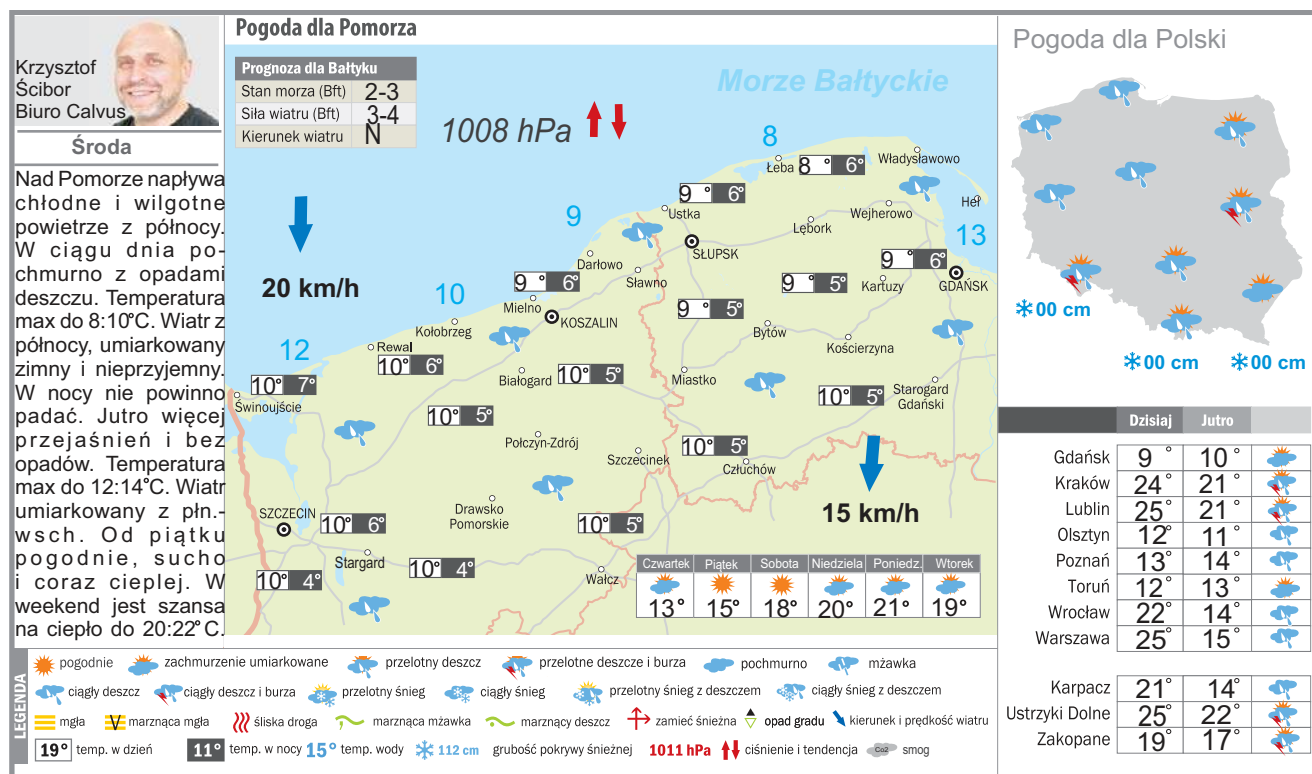
### KOSZALIN

## Marszałek na Dni Koszalina

Waldemar J. Marszałek – urodził się w 1960 roku. Jest absolwentem kierunku grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Dyplom uzyskał w 1985 roku. Obecnie pracownik tejże uczelni. Interesuje się wieloma dyscyplinami sztuki. Między innymi projektowaniem graficznym, litografią. W tej chwili zajmuje się przede wszystkim malarstwem i rysunkiem. Wystawia w kraju i zagra-

nicą. Prace jego znajdują się w licznych prywatnych i państwowych kolekcjach niemal na wszystkich kontynentach świata. Od autora: „Od jakiegoś czasu coraz częściej towarzyszy mi matematyczny sposób postrzegania rzeczywistości. Dlatego pierwszą myślą, która mogłaby stać się tytułem mojej wystawy, jest właśnie „66,4”. Czwartek, godz. 18, Bałtycka Galeria Sztuki

## POGODA



### SŁUPSK

## Czwartek z fotografią



Warsztaty fotografii alternatywnej antotypia – jednej z najstarszych i najbardziej poetyckich technik obrazowania. Podczas spotkania stworzymy obrazy malowane słońcem – bez chemii, bez aparatu, w 100% z naturalnych barwników roślinnych. Wykorzystamy liście, kwiaty i owoce, by odkryć, jak światło powoli zapisuje ślad na papierze. To twórcze doświadczenie łączy sztukę, naturę i uważność, pozwalając na chwilę zwolnić i zanurzyć się w procesie. Czwartek, Ogród Społeczny BGSW / Podgrodzie, Partyzantów 31a, godz. 16

# Transferowe przymiarki. Co słycać w klubach ekstraklasy?

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Choć do zakończenia sezonu, a tym bardziej otwarcia letniego okienka pozostało jeszcze trochę czasu, to zamieszanie transferowe w klubach PKO BP Ekstraklasy już ruszyło. Pierwsze ruchy już zostały ogłoszone.**

To gorący czas zwłaszcza dla działaczy Lecha Poznań. Mistrz przewodzący tabeli celuje bowiem w historyczny, bo pierwszy awans do Ligi Mistrzów. Jeżeli faktycznie obroni tytuł, sukces będzie w zasięgu; wystarczy bowiem ograć tylko i aż dwóch rywali - jako rozstawiony w losowaniach. Do tego potrzebna jest jednak silna kadra, co pokazał zeszły rok i porażka z Crveną Zvezdą Belgrad. Co już wiemy? Otóż na razie „Kolejorz” skoncentrował się na rozmowach z zawodnikami z obecnego składu. Kontrakt o dwa lata przedłużył Radosław Murawski, który właśnie wrócił po kontuzji. Trwają negocjacje z liderem defensywy Antonio Miliciem. Według Meczyków z zespołu - niestety! - odejdzie najlepszy gracz ofensywy. Ali Gholizadeh, bo o nim mowa, zbyt długo zastanawiał się nad propozycją z klubu, w tzw. międzyczasie zerwał więzadła, i teraz wszystko wskazuje na to, że po sezonie zostanie bez umowy, gdyż obowiązująca wygasa w czerwcu. Reprezentantowi Iranu przypadnie udział w mistrzostwach świata; jego pauza po operacji wyniesie co najmniej kilka miesięcy. W Lechu pod znakiem zapytania stoi przyszłość Luisa Palmy wypożyczonego z Celtiku Glasgow. Po trzech sezonach ma dojść do zmiany podstawowego bramkarza, skoro transfer za granicę oznacza Bartosza Mroczek. Wzmocnienia też będą - nie-



**Powracający po kontuzji Radosław Murawski z Lecha Poznań przedłużył kontrakt do 2028 roku**

wiele, ale wszystkie jakościowe. Nadal nie wiadomo, czy trenerem pozostanie Niels Frederiksen.

Co słycać w Legii Warszawa? Otóż duży wpływ na kształt kadry chce mieć trener Marek Papszun, a świadczy choćby o tym fakt, że z drużyną łączony jest jego były podopieczny z Rakowa Częstochowa, obrońca Zoran Arsenić. Przy Łazienkowskiej dojdzie do prawdziwego wietrzenia szatni. Za granicę, prawdopodobnie do Anglii, wyfrunie bramkarz Kacper Tobiasz.

Odejście potwierdził już stoper Radovan Pankov. Nie wiadomo, czy uda się zatrzymać Juergena Elitima, a rozmowy z Bartoszem Kapustką w ogóle nie ruszyły, choć umowa wygasa za miesiąc. Ponadto z kadry ubędą Petar Stojanović czy Claude Goncalves. - Nowi? To nie do mnie pytanie - ucinął ostatnio dyskusję Papszun. Spośród wszystkich graczy nowy kontrakt podpisał jedynie syn dyrektora Michała Żewłakowa - Jakub.

Do zmian dochodzi również w gabinetach. Korona Kielce

rozstała się z dyrektorem sportowym Pawłem Tomczykiem. Pożegnanie z Arką Gdynia zapowiedział pełniący tę samą funkcję Veljko Nikitović. Wreszcie nikt dziś nie jest w stanie przewidzieć, co właściciel Widzewa Łódź Robert Dobrzycki zadecyduje w sprawie duetu Dariusz Adamczuk - Piotr Burlikowski odpowiadającego za przestrzelone ruchy w zimowym okienku, skutkujące miejscem w strefie spadkowej.

Wyjątkowy spokój panuje za to w Górniku Zabrze. Jeszcze przed zdobyciem Pucharu Polski działacze potwierdzili dwa transfery - z pierwszoligowej Stali Rzeszów. Stawiają na młodych, zdolnych Polaków. Nowym stoperem zostanie w lipcu 19-letni Michał Synoś, zaś na bok powędruje 22-letni Patryk Warczak. - Nic na wariata - mówi o swoim pomysle na rządzenie klubem Lukas Podolski, którego spółka 23 maja przejmie pakiet większościowy od miasta.

Dużo dzieje się w Pogoni Szczecin. Ten klub jako pierwszy zarobi około 1 mln złotych. Rumuński CFR Cluj aktywował bowiem klauzulę wykupu obrońcy Mariana Huji, przebywającego na wypożyczeniu. W drużynie Portowców zostają za to pomocnik Frederik Ulvestad i obrońca Dimitris Keramitsis, którzy parałowali nowe umowy. Bliski tego jest jeszcze Leo Borges.

Maj będzie miesiącem głośnych pożegnań. Po czterech (!) latach spędzonych w Radomiu Karol Radomski zakończy karierę Leandro. - Serce bardzo boli, ale niestety przychodzi ten czas - zapowiedział Brazylijczyk z polskim paszportem. Po raz ostatni zagra 16 maja w hicie z Lechem Poznań.

©©

## Bayern Monachium kontra Paris Saint-Germain, czyli piłkarska uczta dla kibiców

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Przed nami kolejna uczta piłkarska. W Monachium Bayern spróbuje odrobić jednobramkową stratę (4:5) z pierwszego, wyjazdowego meczu półfinałowego Ligi Mistrzów z PSG.**

Rozgrywki Champions League sezonu 2025/2026 powoli zbliżają się do końca. Pozostały tylko dwa mecze - dzisiejszy rewanżowy, z udziałem drużyny bawarskiej i Paris Saint-Germain, oraz wielki finał, który zaplanowano na 30 maja w Budapeszcie.

Zapewne wszyscy pamiętamy niezwykle spektakl, jaki zafundowały nam oba zespoły w ubiegłym tygodniu na Parc des Princes.

Niemal wszyscy fachowcy twierdzą, że był to jeden z najciekawszych meczów w historii Ligi Mistrzów i wcześniejszego Pucharu Europy. Dopiero drugi raz w historii aż dziewięć bramek padło w półfinałowym meczu najważniejszych euro-

pejskich klubowych rozgrywek. W 1960 roku Eintracht Frankfurt najpierw rozgromił Glasgow Rangers aż 6:1, a w rewanżu wygrał 6:3.

Broniąca trofeum drużyna trenera Luisa Enriquego prowadziła w Paryżu już 5:2, ale Bayern nie zamierzał się ugiąć. Gole Dayota Upamecano i Luisa Diaza sprawiły, że PSG wygrało tylko 5:4, więc rewanż w Monachium zapowiada się pasjonująco.

Niemiecki klub przegrał tylko jeden z ostatnich 29 meczów Ligi Mistrzów na swoim obiekcie (23 wygrane, 5 remisów) i wygrał wszystkie sześć u siebie w tym sezonie.

PSG i Bayern są najsukcesyjniejszymi zespołami tej edycji Ligi Mistrzów. Zdobyły już - odpowiednio - 43 i 42 bramki. Rekordzistą pozostaje FC Barcelona (45 bramek - 1999/2000).

Transmisja z meczu na Allianz Arena w Monachium (godz. 21.00) dostępna będzie w Canal+ Extra 1, na platformie Canal+ Online oraz w aplikacji mobilnej.

©©



**Napastnik Bayernu Monachium - Harry Kane ma już 53. gole strzelone w Lidze Mistrzów, co daje mu 10. miejsce**

FOT. IMAGO SPORT AND NEWS/EAST NEWS

## PZPN chce „spolszczyć” Ekstraklasę. Kluby stawiają weto

Jakub Jabłoński  
redakcja@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) wraz z ministrem sportu i turystyki Jakubem Rutnickim rozważa zmiany, które miałyby „spolszczyć” rozgrywki PKO Ekstraklasy i 1. Ligi.**

Propozycja dotycząca zwiększenia liczby polskich piłkarzy w kadrach meczowych nie spotkała się jednak z entuzjazmem klubów z najwyższej klasy rozgrywkowej i jej zaplecza.

**Więcej obcokrajowców niż swoich**

Nie jest tajemnicą, że w PKO Ekstraklasie gra obecnie więcej obcokrajowców niż młodych, utalentowanych Polaków. Długo szukać nie trzeba, bo wystarczy spojrzeć na ostatni poniedziałkowy mecz Radomiaka z Lechią - w wyjściowych składach znalazło się łącznie czterech (!) naszych rodaków. Proporcje? Trzech w drużynie gospodarzy i tylko jeden w ekipie gości. Kres takiej polityce chcą położyć najwyższe władze. Jak poinformował Adam Sławiński,

mówi się o zmianach forsowanych przez prezesa PZPN Cezarego Kuleszę oraz ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego. - Słyszę o obowiązku nawet 8-10 zawodników z polskim paszportem w 20-osobowej kadrze - przekazał dziennikarz.

Zmiana wydaje się sensowna. Zwłaszcza jeśli spojrzemy na najmocniejsze ligi, na czele z niemiecką. Tam priorytetowo traktuje się rozwój własnych zawodników, którzy w kolejnych latach stają się siłą drużyny narodowej. W tym

kierunku będą podążały również Włochy. Ich reprezentacja w ostatnich latach przeżywa bowiem najcięższy kryzys. Po raz trzeci z rzędu przegrała baraże o mistrzostwa świata. W efekcie ponownie nie zagra na największym turnieju globu.

**Dlaczego polskie kluby nie chcą zmian?**

Co na to polskie kluby? Według dziennikarzy portalu Wszelko.com, po konsultacjach ze związkiem pomysłu nie spotkał się z ich aprobatą, a zmiana re-

gulaminu na razie nie wejdzie w życie. Trudno się temu dziwić - wdrożenie takiego przepisu wymaga czasu. Kluby nie mogą przeciwieć z dnia na dzień rozwiązać kontraktów z zagranicznymi piłkarzami i zmienić swojej polityki transferowej.

Polski Związek Piłki Nożnej będzie więc musiał poczekać. Niewykluczone, że do tematu wróci jesienią. Federacja planuje w najbliższym czasie powołać specjalną grupę roboczą złożoną z przedstawicieli klubów oraz władz związku. Jeśli nowe przepisy miałyby wejść

w życie od sezonu 2027/28, konieczne będzie wypracowanie wspólnego stanowiska.

**Kto spełnia potencjalne wymagania?**

A który klub jest najlepiej przygotowany na dzisiaj do tego wymogu? Drużyną z największą liczbą polskich piłkarzy (stan na 31. Kolejną PKO Ekstraklasy) jest Zagłębie Lubin z imponującą liczbą 18 Polaków w kadrze meczowej. Drugi jest GKS Katowice (17), a trzecia Legia Warszawa (14).

©©

KOSZYKÓWKA W ŚRODĘ OSTATNIA KOLEJKA RUNDY ZASADNICZEJ ORLEN BASKET LIGI

# Czarni zakończą sezon z GTK

Jakub Lisowski  
sport@gp24.pl

**Domowym spotkaniem z GTK Gliwice Energa Czarni Słupsk zakończą w środę sezon 2025/26. Drużyna uniknęła katastrofy (spadku), ale do play-offów miała daleko.**

W Słupsku zagrają dwie drużyny tuż przed urlopami, a na pewno spokojnie. Czarni oczywiście będą chcieli zakończyć ligę zwycięstwem, a mają ku temu dobrą okazję, bo ekipa GTK Gliwice jest w ich zasięgu. Poniesć do zwycięstwa spróbuje też słupska publiczność.

Czarni zajmują 14. lokatę i niżej spaść nie mogą. Jak wygrają z GTK to mogą wskoczyć na 13. lokatę, ale tylko pod warunkiem porażki Startu Lublin w Dąbrowie Górniczej. Jest to całkiem możliwe, bo MKS Dąbrowa walczy o udział w play-in, czyli chce jeszcze rywalizować o mistrzostwo Polski.

Sytuacja GTK jest jasna. Sezon zakończy na 15. miejscu. Podczas majówki gliwiczanie grali u siebie Twarde Pierniki z Torunia, ale utrzymanie w elicie miało już pewne, bo Miasto Szkła Krosno przegrało w Szczecinie i spadło do I ligi.

W środę Czarni powalczą więc o dziesiątą wygraną w sezonie. Po weekendowym zwycięstwie w Wałbrzychu (Jordan Duffy oraz Szymon Tomczak zanotowali tak dobre występy



Szymon Tomczak za występ w Wałbrzychu został nominowany do piątki kolejki

indywidualne, że zostali nominowani do piątki kolejki) w Słupsku nikt nie bierze innego rozwiązania pod uwagę.

Dużo ciekawego będzie też na innych parkietach. W Warszawie Legia podejmie King Szczecin i będzie to bój o pierwsze miejsce po rundzie zasadniczej. Jakiego spotkania mogą

spodziewać się kibice? A choćby powtórki ze Szczecina. W I rundzie King wygrał 83:81, choć jeszcze pięć minut przed końcem przegrywał 64:76, a dwie minuty później 69:79. Szczecinianie przegrali walkę o zbiórki, słabsi byli w asystach, skuteczność za 3 była na tragicznym poziomie

(5/28), ale na finiszu zespół „odpalili”. - Bardzo fajny mecz się szykuje. Nie będziemy kalkulować, co byłoby dla nas lepsze. Nikt w klubie przed sezonem nie zakładał, że ten ostatni mecz zagramy z mistrzem Polski o wygraną w rundzie zasadniczej. Jesteśmy głodni kolejnych zwycięstw, mamy swoje

ambicje. Uważam, że w Warszawie spotkają się dwa zespoły będące w dobrej formie, mające serie zwycięstw. To będzie ciekawy mecz o dużą stawkę - mówi Maciej Majcherek, trener Kinga.

- Bardzo zależy nam na 1. pozycji. Nie zakładaliśmy takich celów przed sezonem i te-

raz nie chcę budować niepotrzebnej napinki, ale trzeba iść z wiatrem, robić to, co możemy. Chcemy z Legią przypieczętować pozycję lidera, ale i nie kończyć porażką udanej rundy zasadniczej - dodaje Tomasz Gielo, kapitan zespołu.

Dużo powinno się też dziać np. we Włocławku. Anwil nie wskoczy już do czołowej szóstki, a bez względu na wynik z Treflem Sopot ma już pewną 7. pozycję, więc będzie w uprzywilejowanej pozycji w barażach. Ale Trefl przegrywając z Anwilem może spaść na 6. pozycję. Stanie się tak, jak swój mecz wygra np. Śląsk, a ten zagra ze zdegradowanym Miastem Szkła w Krośnie.

Arka Gdynia jest 6., ale może poprawić lokatę, jak wygra w Toruniu, a porażkę zanotują Dzikie Warszawa. To też jest możliwe, bo warszawski zespół pojedzie na parkiet Zastalu Zielona Góra. Ekipa trenera Arkadiusza Miłoszewskiego jest teraz 8., więc jest bardzo blisko strefy barażowej.

Dużo emocji spodziewać się można po spotkaniu w Ostrowie Wielkopolskim. Mocna u siebie Stal podejmie Górnika. Wałbrzysianie sami sobie skomplikowali sytuację przegrywając kilka dni temu z Czarnymi, a jak przegrają w Ostrowie może ich nawet zabraknąć w fazie play-in.

Wszystkie mecze tej serii rozpoczną się o godz. 19. ©©

## Lechia skompromitowała się w Radomiu. Straciła 2 gole w przewadze

Paweł Stankiewicz (Radom)  
sport@gp24.pl

**PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk przegrała w Radomiu z Radomiakiem 1:3 i w ostatnich czterech meczach PKO Ekstraklasy zdobyła tylko jeden punkt.**

Przed biało-zielonymi mecz o życie w Łodzi z Widzewem, nad którym mają tylko dwa punkty przewagi. Kwintesencją nerwowej atmosfery było ostre spięcie trenera Johna Carvera i dyrektora technicznego, Kevina Blackwella.

John Carver zaskoczył w Radomiu i za pauzującego za kartki Kacpra Sezonienkę postawił na Bohdana Wjunnyka, a nie Tomasza Neugebauera. Powód? Wjunnyk bardzo dobrze wyglądał na treningach. I tylko szkoda, że w meczu tego nie pokazał. To spowolnił akcję, to niepotrzebnie sfaulował,



Tomasz Bobcek zdobył kolejną bramkę w PKO Ekstraklasie, ale w Radomiu nie miał najlepszego dnia

a ostatecznie zszedł z boiska tuż przed przerwą z powodu kontuzji.

Biało-zieloni zaczęli mecz z Radomiu niezłe, ale podobnie jak w poprzednich spotkaniach brakowało skuteczności. Był strzał Aleksandara Cirkovicia

obroniony przez Filipa Majchrowicza, a za chwilę po zagranii Camilo Meny i odegraniu przez Wjunnyka do pustej bramki nie trafił Tomasz Bobcek. Słowak miał w pierwszej połowie jeszcze jedną dobrą sytuację, ale strzałem głową nie

znalazł drogi do bramki. Potem do głosu doszedł Radomiak i podopieczni trenera Carvera mieli olbrzymie problemy. Po strzale Elvesa Balde drużyna uratowała poprzeczka, ale za chwilę już nie mieli tyle szczęścia. Z lewej strony dośrodkował Balde, a Abdoul Tapsoba wyprzedził Mateja Rodina i strzałem głową skierował piłkę do siatki.

Lechia miała szansę pokazać, że potrafi odwrócić losy meczu grając z przewagą jednego zawodnika, bo w 36. minucie czerwoną kartką ukarany został Jeremy Blasco za faul na Bobcku, który wychodził na pozycję sam na sam z Majchrowiczem. W meczach z Cracovią i Piastem w tym roku drużyna z Gdańska grając w liczebnej przewadze traciła zwycięstwo. A w Radomiu? Po kilka minutach gry w przewadze fatalny błąd popełnił Rodin, potem przy strzale Alex Paulsen,

a Tapsoba zdobył drugiego gola. Lechia mogła zdobyć bramkę kontaktową, ale bramkarz Radomiaka obronił strzał głową Rodina.

Lechia w drugiej połowie ruszyła do odrabiania strat, a zamiast tego - po fatalnym zachowaniu Wójtowicza - dała się znowu zaskoczyć, a hat-trikiem popisał się Tapsoba. To kompromitacja, że Radomiak grając w liczebnym osłabieniu potrafił strzelić dwa gole. Lechia biła głową w mur, a potrafiła strzelić tylko jednego gola i to z rzutu karnego. Bramkę zdobył Tomasz Bobcek, który wcześniej zmarnował kolejną dobrą sytuację.

W Lechii robi się bardzo nerwowo, bo strefa spadkowa jest coraz bliżej. Drużyna z Gdańska ma tylko dwa punkty przewagi nad Widzewem, a już w sobotę zagra w Łodzi.

Nerwowość widać było także na ławce Lechii, kiedy do-

szło do spięcia między trenerem Johnem Carverem i dyrektorem technicznym Kevinem Blackwellem. Blackwell próbował się wtrącić, ale Craver zdecydowanie pokazał, że on tutaj jest szefem, a potem zdecydowanym gestem kazał Blackwellowi udać się na trybuny. Lechia nie wygrała już od czterech kolejek i ma tylko kilka dni, żeby się podnieść i pokazać charakter w Łodzi.

**RADOMIAK RADOM - LECHIA GDAŃSK 3:1 (2:0)**  
**Bramki:** Tapsoba 3 (26., 45. i 49.) - Bobcek (67. karny).

**Radomiak:** Majchrowicz - Ouattara, Blasco, Dieguez, Grzesik, Donis (71. Romario Baro), Luquinhas, Wolski (56. Camara), Balde (56. Cichocki), Maurides (39. Kingue), Tapsoba (71. Soumah).

**Lechia:** Paulsen - Wójtowicz (84. Kludka), Diaczuk, Rodin, Wojtko (84. Kalahur), Mena, Kapić, Żelicko, Cirković, Bobcek, Wjunnyk (45. Neugebauer).

**Sędziował:** Szymon Marciniak (Płock). ©©