

**Julia Kaleńska-Rodzaj:** Trema kojarzy się ze strachem, ale to raczej złożony bukiet emocji **str. 2**



FOT. ZNP

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej – str. 8  
„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki – str. 9

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## KOSZALIŃSKI

Środa  
20.05.2026

Nr 115 (5873)  
Nakład: 4.340 egz.

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

**Nowa linia** ma ruszyć 1 czerwca. PKS Koszalin najbliższy wyboru na głównego operatora **str. 3**

**Koszalin.** Prawo i Sprawiedliwość przeciw łączeniu koszalińskich szpitali **str. 4**

**Region.** Incydent w przedszkolu. Jest akt oskarżenia dla czterech osób **str. 4**

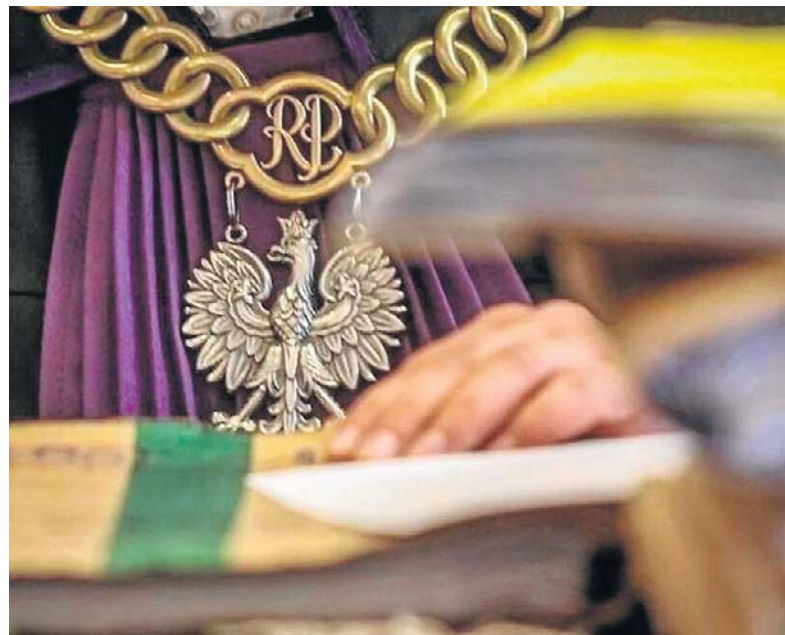
Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



### REGION

**Akt oskarżenia** w związku z incydem w przedszkolu w Polanowie **str. 4**



## Decydujące mają być lata składkowe

Wyczekiwany projekt ustawy o emeryturach stażowych (UD512) nabiera realnych kształtów. Rząd potwierdził, że trwają prace nad obniżeniem wieku emerytalnego **str. 13**

**Kraj.** Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym **str. 6**

**Świat.** Stany Zjednoczone miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał **str. 7**

### ENERGETYKA PANELE FOTOWOLTAICZNE NA 700 HEKTARACH

# Największa taka farma w Europie

Jakub Roszkowski  
Region

**Wszystko jest już dopięte na ostatni guzik, więc w gminie Sławoborze i w gminie Tychowo zaczyna się budowa największej w Europie farmy fotowoltaicznej. Instalacja wygeneruje rocznie energię dla aż 400 tysięcy gospodarstw domowych.**

To będzie największa w Europie farma fotowoltaiczna, którą zbuduje belgijska firma Virya Energy. Obiekt ma się składać z trzech elementów: farmy Sidłowo o mocy 290 MW i powierzchni 266 hektarów z 414 tysiącami modułów fotowoltaicznych; farmy Kikowo o mocy 235 MW, powierzchni 231 hektarów z zainstalowanymi 335 tysiącami paneli; farmy Dobrowo - 190 ha, 197 MW i 281 tysięcy paneli. Łącznie powstanie więc rzeczywiście największa w tej chwili farma w Europie o powierzchni prawie 700 hektarów i mocy 722 MW. Dziś największą jest Witznitz Energy Solar PV Park w Saksonii w Niemczech, o mocy około 605 MW. Ta obejmuje obszar około 500 hektarów i składa się z ponad 1,1 mln paneli. Farma podkoszalińska - umiejscowiona na obszarach gmin Sławoborze i Tychowo - ma generować energię odpowiadającą rocznemu zapotrzebowaniu dla około 400 tysięcy gospodarstw domowych. Umożliwi również redukcję emisji dwutlenku węgla o około 500 tysięcy ton rocznie.

- Nie chcę powiedzieć zbyt dużo, ale owszem, jestem bardzo, bardzo zadowolony, że ta farma powstaje u nas - cieszy się Marcin Książek, wójt Sławoborza. - 15 lat temu, gdy zaczynałem tu urzędowanie, trzeba było walczyć z 54-procentowym zadłużeniem gminy. Dziś mamy 2-procentowe zadłużenie i perspektywę świat-

nych dochodów dla naszego samorządu. Szacujemy, że rocznie z podatku od tej farmy do naszego budżetu wpłynie 3-3,5 miliona złotych. I będą to pieniądze na inwestycje - zapowiada wójt. - Czekam na pierwsze wpisy do dziennika budowy, ale wiem, że nie ma już odwrotu, że wszystko jest już dopięte na ostatni guzik. To było pięć lat chodzenia, rozmów, załatwiania, ale udało się. Po więcej, nasza gmina to przede wszystkim ziemie V i VI klasy, więc przeznaczone pod zalesianie albo fotowoltaikę. I tych farm może więc powstać więcej - dodaje. Przyznaje, że były niepokoje mieszkańców o wpływ farmy na środowisko, pytania o proces budowlany, ale zapewnia, że wykonawca zobowiązał się do naprawy wielu dróg w gminie, budowy chodników. - Zatrudni też lokalne firmy, pracownicy będą tu się stołować, spać, a po zakończeniu budowy farma da pracę około 8-10 osobom - wylicza.

Robert Falana, burmistrz Tychowa, jeszcze nie liczył ile dokładnie jego gmina dostanie pieniędzy z podatku od nieruchomości, wyliczanego dla tej części farmy, która znajdzie się w granicach jego gminy, ale szacuje, że również będzie to rocznie około 3-3,5 mln złotych. - I również chcemy całą tę kwotę przeznaczyć na inwestycje w naszym samorządzie - zapowiedział.

Wstępny proces budowy już się rozpoczął, trwają prace związane z ogradzaniem terenu budowy, a także prace administracyjne. Cała budowa może potrwać ponad rok.

Farma Sidłowo - Kikowo - Dobrowo będzie pierwszą w Polsce farmą fotowoltaiczną podłączoną bezpośrednio do budowanej właśnie sieci wysokiego napięcia 400 kV Polskich Sieci Elektroenergetycznych. Ta sieć również przebiega przez region koszaliński, zaczyna się w Dunowie, biegnie przez Żydowo, gminę Bobolice i dalej aż do Piły. ©©



Dziś największą jest Witznitz Energy Solar PV Park w Saksonii w Niemczech, o mocy około 605 MW. Ta obejmuje obszar około 500 hektarów i składa się z ponad 1,1 mln paneli.

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 8 maja 1953 r., w memoriale skierowanym do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

## Zamów prenumeratę

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

### KALENDARIUM

#### 20 MAJA POLSKA

1862  
Założono Muzeum Narodowe w Warszawie.

1901  
We Wrześni niemiecki nauczyciel wymierzył karę cielesną 14 polskim dzieciom za odmowę odpowiadania w języku niemieckim na lekcji religii, co doprowadziło do wybuchu strajku uczniowskiego.

1940  
Do obozu Auschwitz przywieziono pierwszych więźniów (30 niemieckich kryminalistów).

1945  
W Stargardzie uruchomiono pierwszą na Pomorzu Zachodnim po wojnie placówkę kulturalną - Stargardzki Dom Kultury Kolejarza.

1980  
Henryk Jaskuła wpłynął do portu w Gdyni, kończąc samotny rejs dookoła świata bez wejścia do portu.

#### ŚWIAT

1570  
W Antwerpii został wydany pierwszy nowożytny atlas świata „Theatrum orbis terrarum”.

1873  
Levi Strauss i Jacob Davis uzyskali amerykański patent na dżinsy.

1932  
Amerykanka Amelia Earhart, jako druga w historii po Charlesie Lindberghu, rozpoczęła udany samotny lot przez Atlantyk.

1960  
Uprowadzony z Argentyny przez Mosad nazistowski zbrodniarz Adolf Eichmann został przewieziony specjalnym samolotem do Izraela.

1983  
W czasopiśmie „Science” ukazał się artykuł donoszący o odkryciu wirusa HIV.

2009  
W Irlandii opublikowano tzw. Raport Ryana ujawniający systemowy charakter tortur, gwałtów i poniżania dzieci przez katolickich księży i zakonnice, zarządzających ośrodkami wychowawczymi.

2019  
Weszła w życie przyjęta w listopadzie 2018 roku na 26. Generalnej Konferencji Miar w Wersalu redefinicja czterech jednostek podstawowych układu SI: kilograma, kelwina, ampera i mola.

©

# Psycholog o stresie egzaminacyjnym: trema to bukiet uczuć, który można układać

Ludwika Tomala  
Rozmowa

**z dr Julią Kaleńską-Rodzaj z Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego**

**Zajmuje się Pani psychologią muzyki i wspieraniem artystów. Co stres robi z ciałem człowieka podczas trudnego egzaminu?**

Kiedy stajemy przed ważnym wyzwaniem, ciało reaguje tak, jak zostało zaprogramowane przez miliony lat ewolucji - chce nam pomóc. Rośnie pobudzenie, ciało daje zastrzyk energii do działania. Ma to swoje dobre strony - szybciej myślimy i sprawniej kojarzymy fakty. Jednak gdy to pobudzenie staje się zbyt wysokie, dochodzi do blokady.

Często posługuję się metaforą windy. Wyobraźmy sobie, że nasze optimum pobudzenia - nasze mieszkanie, gdzie funkcjonujemy najlepiej i mamy najlepszy dostęp do wiedzy - jest na trzecim piętrze. Nagle, pod wpływem stresu, winda wyjeżdża jednak na piąte. Wychodzimy z niej i jest podobnie, ale inaczej - nie znajdujemy tam tego, czego szukamy. Tracimy dostęp do „biblioteki wiedzy”.

**Dlaczego stres odcina nas od tego, co wiemy?**

Przestawiamy się na tryb przetrwania. Uruchamiają się pradawne mechanizmy: walcz,



**Julia Kaleńska-Rodzaj: - Nad odpornością psychiczną warto popracować wcześniej**

uciekaj albo zastygnij. Cała uwaga skupia się na rozpoznaniu, czy sytuacja jest zagrażająca. W tym stanie konstruktywne myślenie i wyciąganie danych z pamięci nie jest priorytetem.

**Co w takim razie można zrobić, gdy czujemy, że „pustka w głowie” już nadjeżdża?**

Musimy zejść na niższe piętro. Najprostszą metodą jest oddech - głęboki wdech i dłuższy wydech, żeby „osiąść” w miejscu. Pozwalamy windzie wrócić na trzecie piętro, gdzie czeka nasza biblioteka.

**A jeśli mimo to wpadamy w panikę?**

Warto wtedy wrócić do doznań sensorycznych. Skupić się na tym, jak trzyma się długopis, jaki ma kolor, jaką ma fakturę. To pozwala wrócić z „horroru”,

który wyświetla nam wyobrażenia - najbardziej katastroficznej wersji przyszłości - do rzeczywistości „tu i teraz”, która zazwyczaj jest znacznie bezpieczniejsza.

**No tak, ale w stresie pewnie i ta wiedza może nam „odjechać”.**

Dlatego nad odpornością psychiczną warto popracować wcześniej - wystarczy np. dwa tygodnie przed egzaminem. Trening mentalny, czyli umiejętność regulacji własnego stanu, nie jest zarezerwowany tylko dla wybitnych sportowców czy muzyków, którzy zawodowo pracują na emocjach. Do Krakowskiego Ośrodka Doradztwa Artystycznego, który działa już 15 lat, przychodzą również maturzyści czy osoby przed ślubem, które chcą nauczyć się podobnej elastyczności.

**Co jest elementem takiego treningu?**

Bardzo pomaga wizualizacja - przechodzenie w wyobraźni całego dnia egzaminu, krok po kroku. Analizujemy wszystko: co robię rano? Kto mnie zawozi? Jak spędzam czas pod salą? Wizualizujemy nawet te trudne momenty: co zrobię, gdy zobaczę arkusz i pierwsze zadanie wyda mi się czarną magią? Albo gdy inni zaczną oddawać prace, a ja wciąż mam wiele do zrobienia. Przerabiając to wielokrotnie w wyobraźni, osławiamy sytuację. Ciało prze-

staje reagować na nią jak na śmiertelne zagrożenie.

**W swoich badaniach analizowała Pani emocje u muzyków przed występem.**

Tak. Ważne jest też zrozumienie, że to, co czujemy na początku, to często po prostu zaskoczenie. Powoduje ono wstrzymanie oddechu i nagły skok energii. To moment na racjonalizację: „Okej, to normalna reakcja ciała”. I wtedy uruchamiają się kolejne emocje. Moje badania jasno pokazują, że trema nie jest tylko lękiem. To bukiet różnych uczuć: obok strachu jest tam często nadzieja, odrobina dumy, ale i wstydu, ulgi, niepewności oraz ekscytacji. Artysta po występie dostaje bukiet w nagrodę. A trema to bukiet uczuć, z którym wchodzimy od razu na scenę.

**Możemy świadomie ten bukiet układać?**

Tak. W moich badaniach nad muzykami zauważyłam, że w tremie pierwsze skrzypce grają trzy emocje: lęk, nadzieja i ciekawość. W zależności od tego, jak na sytuację popatrzeć, różne emocje mogą zacząć bardziej rezonować. Jeśli zwrócę uwagę na aspekt związany z nadzieją, to jestem bardziej skłonna wyjść na scenę i spróbować, niż jeśli pomyślę o elementach związanych ze strachem i wstydem.

Znaczenie ma wtedy mechanizm dystrakcji, czyli przenoszenia uwagi. I tak w KODA uczymy muzyków przenoszenia uwagi na aspekty pomocne i utrzymywania jej tam. Ciekawość jest tu niezwykle istotna. To emocja epistemiczna, która zachęca nas do wychodzenia ze strefy komfortu. Ona nie mówi, czy będzie dobrze, czy źle, ale mówi: „Jest inaczej; ciekawe, jak to wyjdzie”. Jeśli uda nam się uruchomić ciekawość zamiast np. skupiać się na wstydzie czy strachu, trema przestaje być przeszkodą.

**Czyli celem jest uruchomienie ciekawości, a odsunięcie na bok strachu?**

I tu przechodzimy do kolejnego aspektu sytuacji egzaminu - zaobserwowania swojego celu. Ważne jest ustalenie sobie pytania: po co tam idziesz? Często maturzyści dochodzą do wniosku, że idą na maturę nie dlatego, że dorośli im każą. To jest furta do przyszłości, do wymarzonych studiów. Jak tylko dotkniemy tego celu, dotykamy też wartości. To daje ogromne poczucie sensu i napęd, by w chwili zwątpienia się pozbierać. Poza tym skupienie się na zadaniu, na tym „tu i teraz”, pozwala przestać myśleć o sobie w kontekście oceny. To myślenie oscylujące wokół własnego „ja” - wstyd, lęk przed negatywną oceną - najbardziej nas rozprasza.

## JUWENALIA 2026 – TRWA TYDZIEŃ KULTURY STUDENCKIEJ W KOSZALINIE

### REGION

**Juwenalia w Koszalinie już wystartowały, za chwilę świętować będą także studenci w Szczecinie. Imprez zaplanowano sporo.**

Mimo deszczowej pogody, efektowny pokaz fire show przygotowany przez grupę JumpFire z pewnością rozgrzał wszystkich uczestników wieczornego wydarzenia na kampusie Politechniki Koszalińskiej przy ulicy Śniadeckich.

Tuż po pokazie zapłonęły „Ptaki” Władysława Hasióra, a wszystko zwieńczył pokaz fajerwerków!



# Nowa linia ma ruszyć 1 czerwca. PKS Koszalin najbliższej wyboru na głównego operatora

Piotr Polechoński  
Koszalin

**Wszystko wskazuje na to, że prace nad uruchomieniem w powiecie koszalińskim pierwszych, dodatkowych linii autobusowych zbliżają się wielkimi krokami do końca. Po tym jak udało się zażegnać spór z władzami Koszalina, został już tylko wybór głównego operatora, aby pierwsze autobusy mogły wyjechać w trasę. Ten ma nastąpić lada dzień, a pierwsze kursy mają ruszyć w drogę już 1 czerwca.**

Chodzi o realizację projektu w ramach którego na terenie powiatu koszalińskiego mają powstać nowe połączenia autobusowe. Stać się tak ma m.in. dzięki przyznanemu dofinansowaniu od wojewody zachodniopomorskiego w wysokości 1 mln 309 tys. zł. Wniosek do wojewody złożył powiat koszaliński - zrobił to w imieniu pięciu gmin, które podpisały z nim umowę (te gminy to Będzino, Biesiekierz, Manowo, Świeżyno i Sianów). Zgodnie z za-

łożeniami pierwsza nowa linia miała zostać uruchomiona w czerwcu tego roku, pozostałe 36 we wrześniu.

Wszystko wskazuje na to, że te wstępne terminy zostaną dotrzymane. I stanie się tak pomimo zamieszania, które przez dłuższy czas towarzyszyło realizacji projektu. Jakiś czas temu przedstawiciele starostwa i gmin zaangażowanych w tę sprawę wspólnie podnieśli alarm publikując List Otwarty zaadresowany do Tomasza Sobieraja, prezydenta Koszalina. Powód? Brak prezydenckiego podpisu pod porozumieniem w sprawie organizacji nowych linii autobusowych na terenie powiatu. Autorzy listu zarzucili koszalińskiemu ratuszowi przewlekłość i brak dialogu. Prezydent odparł te zarzuty i swoje postępowanie tłumaczył tylko i wyłącznie dobrem mieszkańców Koszalina oraz miejskiego przewoźnika.

Ostatecznie udało się osiągnąć porozumienie, a w ostatnich dniach zarówno koszalińska Rada Miejska jak i Rada Po-



PKS Koszalin - wraz z lokalnymi przewoźnikami - jest najbliższej wyboru na głównego operatora projektu

wiatu podjęły uchwały akceptujące zawarte porozumienie. Ostatnim punktem do zrealizowania, przed uruchomieniem pierwszej linii, jest wyłonienie głównego operatora, który będzie obsługiwał nowe połączenia. Przed dłuższy czas ubiegało się o to dwóch oferentów: PKS Gryfice oraz konsorcjum regionalnych przewoźników na czele z PKS Koszalin. Niedawno to się zmieniło.

- Niestety, to postępowanie konkursowe byliśmy zmuszeni unieważnić - informuje Tomasz Tesmer, starosta koszaliński. - Wynikało to z tego, że mieliśmy konkretne ramy czasowe, aby dokonać wyboru w takiej formule, ale nie zmieściliśmy się w nich, bo w tym czasie nie mieliśmy podpisanego porozumienia z Koszalinem. W takiej sytuacji przepisy umożliwiają nam bezpośrednie wskazanie

operatora, co też zrobimy w najbliższych dniach. Nie ukrywam, że na chwilę obecną największe szanse na wybór ma PKS Koszalin i konsorcjum regionalnych przewoźników. Ale na ostateczne wskazanie trzeba jeszcze chwilę poczekać - dodaje starosta.

Tomasz Tesmer zapewnia, że procedura wyboru nie zakłóci przyjętego wcześniej terminarza i zgodnie z nim autobusy na pierwszą trasę wyruszą 1 czerwca. - Będzie to linia Koszalin - Sianów - Łazy - Mielno. Większość technicznych szczegółów jest już uzgodniona. Nad szczegółami tras, które uruchomimy we wrześniu, jeszcze pracujemy. Poinformujemy o nich jak już wszystko będzie dopięte na ostatni guzik - podkreśla nasz rozmówca.

Szczegółowa trasa pierwszej linii wygląda następująco: Koszalin (autobus ruszy ze Starzych Bielic, a potem zatrzyma się na przystankach: Dworzec PKP 02, Dworzec PKP 01, Katedra 02, Rynek Staromiejski 01, Politechnika 01), Sianów (Plac pod Lipami, ul Tylna, ul, Mic-

kiewicza, ul. Dworcowa, ul. Dębowa), Skibno, Sucha Koszalińska, Kleszcze, Osieki, Łazy, Unieście (ul, Morska), Mielno.

Cena jednorazowych biletów normalnych do 10 kilometrów wynosić będzie 4 zł (miesięczny: 128 zł), za przejazd trasą pomiędzy 11 - 15 kilometrów zapłacimy 5 zł (miesięczny: 160 zł), a za trasę pomiędzy 16 - 20 kilometrów 6 zł (miesięczny: 192). To, gdzie i w jakiej formie będzie można kupić bilety zostanie określone dopiero po wyborze głównego operatora.

Przypomnijmy: całkowity koszt projektu to 2 mln 400 tys. zł. Brakującą kwotę dołożyły gminy ze swoich budżetów (powiat zajął się koordynacją całości, w tym zatrudnieniem ludzi, którzy będą przy tym projekcie pracować). Za te pieniądze ma zostać uruchomionych łącznie 37 dodatkowych połączeń autobusowych, głównie takich, dzięki którym szereg miejscowości zyska bezpośrednie połączenie z Koszalinem (mają też być obsługiwane szkolne dowozy).

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

## Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

**Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.**

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

**Cyberzagrożenia dotyczą już każdego**

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



- Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi - zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

- Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę - mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznannej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

**Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem**

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia - to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

- Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem - ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze - jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

**Młodzież pod szczególną presją**

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeżenie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

## PiS przeciw łączeniu koszalińskich szpitali

Jakub Roszkowski  
Koszalin

**Posłowie Czesław Hoc i Marek Subocz oraz radny wojewódzki Krzysztof Nieckarz (wszyscy z partii Prawo i Sprawiedliwość) we wtorek, na specjalnie zwołanej konferencji, zaprezentowali wobec planowanej konsolidacji Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie ze Specjalistycznym Zespołem Gruźlicy i Chorób Płuc.**

Czesław Hoc i Marek Subocz napisali właśnie list do marszałka województwa Olgierda Geblewicza, który sprawuje nadzór nad koszalińskimi lecznicami, by wstrzymał proces łączenia obu tych instytucji.

- To łączenie na rympał, bez żadnych konsultacji, bez rozmów z załogą, po prostu bez żadnego dialogu - mówił poseł Hoc. Obaj posłowie zauważają, że nie otrzymali żadnych analiz, strategii, które przekonywałyby do takiej konsolidacji. Według nich łączenie ma na celu tak naprawdę likwidację kilku oddziałów, działających w Specjalistycznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc, a w dalszej kolejności nawet przekazanie obiektu w prywatne ręce celem prowadzenia tu dochodowego oddziału opieki paliatywnej.

- Na dziś możemy powiedzieć że jest to dzika konsolidacja

na rympał - powtórzył Czesław Hoc.

Krzysztof Nieckarz, radny wojewódzki, również członek Prawa i Sprawiedliwości, jest także członkiem rady społecznej przy koszalińskiej lecznicy. - To ta rada, pod przewodnictwem poseł Barbary Grygorcewicz, zdecydowała właśnie, że oba szpitale mają być połączone. Za to dostaniemy 70 milionów złotych. To jakieś wirtualne pieniądze, ale nawet jeśli przyjdą, to okazuje się, że liczy się tylko pieniądz, a nie dobro pacjentów i pracowników. Apeluję do radnych, by zagłosowali przeciwko tej konsolidacji - powiedział, zwracając się do kolegów z ław Sejmiku Samorządowego. Sprawa konsolidacji ma być w przyszłym miesiącu przedmiotem obrad Sejmiku.

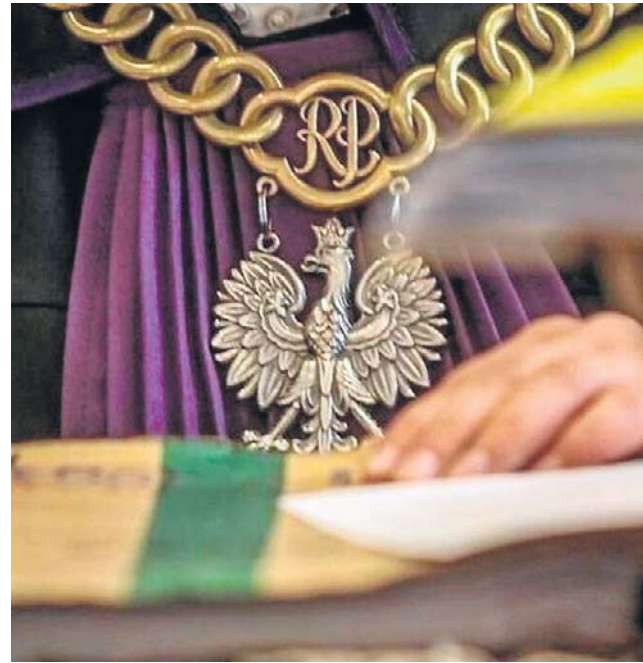
Przypomnijmy, wcześniej pozytywną decyzję o połączeniu obu lecznic wydała Rada Społeczna Szpitala Wojewódzkiego. Jej członkowie uznali, że połączenie placówek ma przede wszystkim poprawić dostęp mieszkańców do usług medycznych, pozwoli też „lepiej wykorzystać potencjał kadrowy, organizacyjny i infrastrukturalny obu szpitali”. Podkreślono wtedy, że wszyscy pracownicy będą mieli zapewnioną pracę po połączeniu placówek. Planowane zmiany mają również przyczynić się do obniżenia kosztów funkcjonowania szpitali.

## Incydent w przedszkolu. Jest akt oskarżenia dla czterech osób

oprac. Marcin Stefanowski  
Koszalin

**Cztery osoby odpowiedzą przed Sądem Rejonowym w Koszalinie za nieumyślne spowodowanie niebezpieczeństwa utraty życia lub zdrowia wielu osób i spowodowanie lekkich obrażeń ciała u dwojga dzieci i nauczycielki podczas demontażu blachodachówki przedszkola w Polanowie - poinformowała prokuratura okręgowa.**

3 października 2023 r. w dwoje trzylatków uderzył element blachy wymienianego dachu Gminnego Przedszkola w Polanowie. Do zdarzenia doszło, gdy 17-osobowa najmłodsza grupa „Biedronki” wychodziła na spacer pod opieką przedszkolank. Jedna z nich próbowała odepchnąć płytę blachy, która spuszczała przez robotników na linach z dachu odpięła się podczas podmuchu wiatru. Kobieta została ranna w prawą rękę. Dwoje dzieci z obrażeniami twarzy i głowy



FOT. ARCHIWUM

trafiło do szpitala. Następnego dnia z opatrzonymi ranami zostały z niego wypisane i wróciły do domów.

Zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa przy realizacji gminnej inwe-

stycji złożył do prokuratury burmistrz Polanowa. Było ono podstawą do wszczęcia śledztwa.

O zakończeniu śledztwa przez Prokuraturę Okręgową w Koszalinie i skierowaniu aktu

oskarżenia do sądu rejonowego poinformowała rzeczniczka prokuratury Ewa Dziadczyk. Wskazała, że aktem oskarżenia objęte zostały cztery osoby: kierownik budowy, inspektor nadzoru inwestorskiego oraz dwóch pracowników demontujących dach przedszkola w Polanowie.

Wszystkim czterem prokurator przedstawił tożsame zarzuty nieumyślnego spowodowania niebezpieczeństwa dla utraty życia lub zdrowia wielu osób i nieumyślnego spowodowania lekkich obrażeń ciała u dwojga dzieci i przedszkolanki. Za zarzucane przestępstwa grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Kluczowa dla śledztwa była opinia biegłego z zakresu prac budowlanych, który stwierdził, jak przekazała prok. Dziadczyk, że roboty dotyczące demontażu dachu „prowadzone były w okolicznościach szczególnie niebezpiecznych, wykonywano je nieprawidłowo, w sposób stwarzający zagrożenie dla zdrowia i życia wielu osób”. PAP

### KRÓTKO

#### KOŁOBRZEG

**Prowadził pojazd bez uprawnień i pod wpływem alkoholu**

Kołobrzescy policjanci zatrzymali 24-latkę, który mimo wcześniejszych interwencji nadal lekceważył przepisy i wsiała za kółko swojego pojazdu. Funkcjonariusze podczas patrolu zatrzymali do kontroli drogowej kierującego osobowym Audi. Już podczas wykonywanych czynności policjanci wyczuli od mężczyzny alkohol. Badanie stanu trzeźwości wykazało 1,12 promila alkoholu w orga-

nizmie 24-latkę. - Po sprawdzeniu w policyjnych systemach okazało się również, że 24-latek nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. W dodatku mężczyzna w ciągu ostatniego miesiąca był zatrzymywany już czterokrotnie. W dwóch przypadkach prowadził pojazd znajdując się w stanie nietrzeźwości - informuje Komenda Powiatowa Policji w Kołobrzegu. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz bez wymaganych uprawnień odpowie przed sądem. DJ

#### SZCZECINEK

**Wystawa psów nierasowych już w niedzielę**

W Szczecinku po raz kolejny odbędzie się Wystawa Psów Nierasowych - wydarzenie, które promuje ideę adopcji czworonogów ze schronisk i odpowiedzialnej opieki nad zwierzętami. Impreza zadebiutowała jesienią 2024 roku i spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców. - Po dotychczasowych doświadczeniach uznaliśmy, że kolejną wystawę warto zrobić, gdy pogoda jest bardziej sprzyjająca. Stąd decyzja, że wystawa w roku 2026 odbędzie się w nie-

dzielę, 24 maja - mówi Beata Pszczoła-Bryńska, wiceburmistrz Szczecinka.

Wydarzenie - podobnie jak w minionym roku - odbędzie się na stadionie Lechii przy ul. Piłsudskiego. Start wydarzenia będzie miał miejsce o godz. 13. Z kolei rejestracja psów rozpocznie się pół godziny wcześniej. Zakończenie przewidziano około godz. 16.

Kto może wziąć udział w wystawie i jakie warunki trzeba spełnić? Uczestnikiem wystawy może być właściciel psa nierasowego zamieszkujący na terenie powiatu szczecińskiego. Zgłoszenia dokonuje osoba pełnoletnia. MG



FOT. JAKUB ROSZKOWSKI

Przedstawiciele PiS są przeciwni łączeniu szpitali

0011526203

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 maja 2026 roku odeszła Kochana Matka Chrzestna, Ciocia i Kuzyńska

**śp. Zofia Jarmołowicz**

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą 21 maja 2026 roku o godzinie 9.00 w Kościele pw. Ducha Świętego. Po Mszy urnę z prochami złożymy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

## W lipcu wystartuje przebudowa cmentarza w Sławnie

Tomasz Turczyn  
Sławno

**Firma Strabag przebuduje cmentarz w Sławnie. Umowę podpisali Krzysztof Frankenstein - burmistrz Sławna oraz Rafał Stenka - pełnomocnik wykonawcy.**

Firma złożyła najkorzystniejszą ofertę w wysokości 3 821 543,46 zł. - Pierwsze prace rozpoczną się już w lipcu, a zakończenie inwestycji planowane jest w ciągu 12 miesięcy od podpisania umowy - informuje



FOT. TOMASZ TURCZYN

Umowa na przebudowę cmentarza w Sławnie została podpisana

Krzysztof Frankenstein, burmistrz Sławna. - W ramach inwestycji wykonane zostaną m.in.: nowe alejki i przebudowa ciągów pieszych, energooszczędne oświetlenie LED, monitoring wizyjny, system nagłośnienia ceremonii, kolumbarium, obelisk pamięci dla mieszkańców ziemi sławieńskiej, nowe nasadzenia i uprządkowanie zieleni.

Projekt będzie realizowany dzięki środkom pozyskanym w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027.

**MISTRZOWIE URODY** POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

# Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Klientki mawiają: „To nasza terapia”. Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wytchnienie od codzienności.**

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Po-

twierdzą to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Doskonale wiadać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wyuczucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania relacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mistrzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi specjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i radości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzców, ważnych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabinecie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, poprawę wyglądu czy chwilę relaksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podobnych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emocjami, relacjami i rytuałem dbania o siebie. W tych zawodach

liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobywania piękna, ale równie ważne są atmosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie naprawdę słucha. - Byliśmy ciekawi również historii samych ekspertów, dlatego poprosiliśmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie takie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym poczuć się lepiej we własnej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w przenośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej na [gk24.pl/uroda](http://gk24.pl/uroda) i [igs24.pl/uroda](http://igs24.pl/uroda)



**Kamila Kaca,**  
Art Permanent Make Up,  
Grzędzice

**Kategoria: Linergistka Roku**

- Moja droga do branży beauty zaczęła się od pasji do sztuki i estetyki. Ukończyłam szkołę artystyczną, dlatego od zawsze zwracałam uwagę na proporcje, światło, kolor i detale twarzy. Z czasem zaczęłam interesować się tym, jak można połączyć artystyczne wyczucie z pracą, która realnie wpływa na samopoczucie i pewność siebie kobiet - wspomina. Makijaż permanentny okazał się idealnym połączeniem tych dwóch światów - sztuki i pracy z człowiekiem. Początkowo była to ciekawość i chęć rozwoju, ale bardzo szybko przerodziło się w świadomą drogę zawodową. - Dziś wykonuję ten zawód od wielu lat i nadal daje mi ogromną satysfakcję, ponieważ każda klientka jest inna i wymaga indywidualnego podejścia - mówi. Najbardziej fascynuje ją możliwość podkreślania naturalnego piękna w subtelny, harmonijny sposób. Szczególnie bliska jest jej technika włosów, ponieważ pozwala tworzyć bardzo naturalne, trójwymiarowe efekty. - W tej pracy liczy się nie tylko technika, ale także wyczucie estetyki, wiedza o skórze i umiejętność słuchania drugiego człowieka - dodaje. Najbardziej w swojej pracy lubi to, że może łączyć estetykę, kreatywność i kontakt z ludźmi.



**Nadia Strycharczyk,**  
NUYA Beauty,  
Szczecin

**Kategoria: Stylistka Rzęs i brwi Roku**

- Zaczęłam od jednego szkolenia - bardziej z ciekawości niż z konkretnym planem na przyszłość - mówi Nadia Strycharczyk. Bardzo szybko okazało się jednak, że ta praca daje jej po prostu ogromną satysfakcję. Spodobała jej się przede wszystkim precyzja, dbałość o detale i to, że tutaj właśnie cały czas można się rozwijać. Dodatkowo każda klientka jest inna, ma inne oczekiwania, urodę i charakter, dlatego ta praca nigdy nie jest monotonna. Z czasem zaczęła coraz bardziej doceniać również to, jak wielki wpływ nawet drobna zmiana potrafi mieć na samopoczucie kobiety. - Dziś najbardziej lubię moment, kiedy po skończonej stylizacji klientka patrzy w lustro i widzę jej zachwyt - wyjawia. To właśnie utwierdziło ją w przekonaniu, że wybrała dobrą drogę zawodową.

Uczestniczka Mistrzów Urody mówi, że w jej pracy relacje z klientkami są naprawdę bardzo ważne, bo stylizacja rzęs to nie tylko sam zabieg, ale też atmosfera i zaufanie. - Klientki spędzają ze mną często kilka godzin, dlatego zależy mi na tym, żeby czuły się komfortowo, swobodnie i mogły po prostu odpocząć - opowiada pani Nadia.



**Anita Kowalewska,**  
Usługi Kosmetyczne Anita  
Kowalewska, Drawno

**Kategoria: Kosmetyczka Roku**

Kobiety chodzą do kosmetyczki z bardzo różnych powodów. To sposób na lepszą kondycję skóry, ale też chwilę relaksu, zatrzymania w codziennym biegu i czas tylko dla siebie bez pracy, obowiązków i telefonu. Chodzi też o podrasowanie albo inny wygląd. „Być pięknym to być sobą. Inni nie muszą cię akceptować. To ty musisz akceptować sam siebie” - taki cytat widnieje na firmowym profilu na Facebooku Usług Kosmetycznych Anity Kowalewskiej. Miło poinformować, że na tym profilu znalazła się również informacja o udziale w naszej akcji Mistrzowie Urody.

Nominacja do tego plebiscytu jest najlepszym wyrazem uznania ze strony klientów. A ci w przypadku Usług Kosmetycznych Anity Kowalewskiej doceniają dbałość o dopasowanie usługi do indywidualnych potrzeb oraz profesjonalizm, ale w miłej atmosferze, która sprawia, że każda wizyta to prawdziwa przyjemność nie tylko dla ciała, ale i ducha.

Profesjonalizm, miła atmosfera i indywidualne podejście do klienta - właśnie takie oceny klientów się powtarzają. Doceniają, że zabiegi wykonywane są starannie oraz z troskliwą dbałością o każdy detal.

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

### FRYZJER ROKU

1. **Kamila Wiśniewska**, Hairflow Studio, Szczecin
2. **Weronika Chołuj**, Beauty Palace - Kosmetyka & Fryzjerstwo, Police
3. **Agata Duszyńska**, Luxe Hair Agata Duszyńska, Gościno

### BARBER ROKU

1. **Justyna Ofmańska**, Felczer B&J Barber, Polanów
2. **Jakub Brud**, Alibaba - barbershop, Barwice
3. **Piotr Marciniak**, Wspólak Barber Shop, Kołobrzeg

### KOSMETYCZKA ROKU

1. **Anita Kowalewska**, Usługi Kosmetyczne Anita Kowalewska, Drawno
2. **Monika Lubas**, Lejdis - Monika Lubas, Barlinek
3. **Joanna Żuk**, Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz

### MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Klaudia Wurszt**, Wurszt Studio, Żarczyn
2. **Agata Włodarczyk**, Agata Włodarczyk makeup, Szczecin
3. **Klaudia Połujarska**, Make Up & Hair by Klaudia Połujarska, Szczecin

### STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Paula Babicz**, Studio Nails Paula Babicz, Chojna
2. **Magdalena Józefiak**, Madi Stan, Pyrzyce
3. **Olga Czechowska**, Strefa Piękna, Sławno

### STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU

1. **Justyna Czechowska**, Koncepcja Piękna Justyna Czechowska, Sławno
2. **Barbara Menderska**, Salon Beauty Island - Joanna Nastachowska, Kamień Pomorski
3. **Angelika Jasińska-Rogacka**, Lashes By Angel - Andżelika Rogacka, Gryfino

### LINERGISTKA ROKU

1. **Kamila Kaca**, Art Permanent Make Up, Grzędzice
2. **Paulina Bejnarowicz**, Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski
3. **Daria Nowicka**, Daria Nowicka Makijaż Permanentny i Kosmetologia, Szczecin

### PODOLOG ROKU

1. **Daria Ślęzak**, Gabinet Podologii i Kosmetologii Leczniczej - Daria Ślęzak, Szczecin
2. **Wioletta Dadak**, Twój Podolog Wioletta Dadak, Gryfino
3. **Anna Frączek**, Podolog Anna Frączek, Trzebieatów

### MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Marcelina Wiącek**, Chaos Tattoo, Sławno
2. **Mateusz Stankiewicz**, Studio Tatuażu Dziarsko, Koszalin
3. **Angelika Szygenda**, ZENIT Tattoo Studio, Szczecin

### KOSMETOLOG ROKU

1. **Marcelina Głos**, Nova Estetyka Prawobrzeże, Szczecin
2. **Agata Kampioni**, Instytut Urody Agata Kampioni, Szczecin
3. **Joanna Żuk**, Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz

### MASAŻYSTA ROKU

1. **Marek Litarowicz**, ML Massage Room, Szczecin
2. **Magdalena Drelichowska**, Studio masaży i urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin
3. **Pamela Pawłowska**, PamMasaż, Szczecin

### TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Beata Dębska**, Bhata Yoga, Szczecin
2. **Anastasiia Chorna**, Well Fitness, Szczecin
3. **Krzysztof Ruciński**, Fitness Energy, Kołobrzeg

### DIETETYK ROKU

1. **Karolina Pawłowska**, Sensus Balans, Szczecin
2. **Marzena De Weyher**, Dieta z Sukcesem, Stargard
3. **Sebastian Korus**, Nie dietetyczny, Szczecin

### SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Stylista Fryzur Anna Huget**, Nowogard, Rotmistrza Witolda Pileckiego
2. **Studio Urody Agnieszka Bielak-Pasierbek**, Stargard, Piłsudskiego 13U/4
3. **Katarzyna Pawłowska Fryzjer**, Police, Grzybowska 2A

### STUDIO URODY ROKU

1. **PRIVÉ Joanna Grzywacz**, Police, Piłsudskiego 6/5
2. **Diva Nails by Claudia**, Dygowo, Łukowa 13B
3. **Skinmed**, Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 91A/V

PARTNER PLEBISCYTU

**Beauty**  **Razem**

## KRÓTKO

### JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

## Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

### PARLAMENT EUROPEJSKI

## Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście - w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęsoraż były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

### KPO

## 68 mld zł już zostało wypłacone

- Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata - powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że odblokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

### STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat - to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie - podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

# Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska  
Kraków

**Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.**

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wczoraj Peter Magyar pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. - Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była - przypomnijmy - córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego - i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów - podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: - To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie - jej zdaniem - ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

- W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyara

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę - powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Wzrost niegospodarności nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. - Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska - powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. - Osobistą satysfakcją sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia - zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. - Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje - dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

## Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym - powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.**

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

- Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne - powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie

o to, aby pytania egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

- Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym - podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. - Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewniam kierowców, że będą wyłącznie ułatwieniem. Przykład - zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkudziesięciu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną - powiedział minister. - Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów - powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

## Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski  
USA

**Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dziećmi. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.**

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem po-

licji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach - w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszna sytuacja”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

# USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar  
USA

**Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.**

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.



Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegar tyka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę ener-

getyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji”. W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność” w negocja-

**Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu**

cjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutersa WASHINGTON zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego. PAP

## W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel  
Ukraina

**Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.**

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” - poinformował Władysław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały poddane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” - napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystwała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Italmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

## Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński  
Rosja/Chiny

**Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.**

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na



To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”, a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu” do planu bieżącej pięcioletki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniano o Siła Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych

projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła” z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora” na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan. PAP

**W NUMERZE:****„Herbata cesarska”  
to sekret młodości  
i szczupłej sylwetki**

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

**ZA TYDZIEŃ:**

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

# Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.**

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat - w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

## **Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia**

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.



FOT. GETTY IMAGES

**Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania**

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne - część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

## **Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki**

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,

- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

## **Co jeszcze mówią badania o starzeniu?**

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są

**Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia**

cztery filary: ruch, dieta, sen, ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones - regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie - pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

## **Jak spowolnić proces starzenia? Eksperti wskazują konkretne kroki**

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

### **1. Ruch - nawet minimalny ma znaczenie**

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

### **2. Dieta śródziemnomorska**

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

### **3. Sen i regeneracja**

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperti zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

### **4. Ochrona skóry przed słońcem**

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z naj-

lepiej udokumentowanych sposobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

## **Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ**

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

# „Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.**

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny - *Camellia sinensis* (herbata chińska) - co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

## Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwiania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu

procesu żółknięcia liście są dokładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

## Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami - głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkości, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasno-żółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- Junshan Yinzhen - srebrne igły z góry Junshan - uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym meszkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnozłoty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

- Mengding Huangya - żółte pączki z góry Mengding - produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzechowaty smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

- Huoshan Huangya - żółte pączki z Huoshan - kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

- Dahongpao - wielka szata (często mylony z oolong) - klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą intensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chroniąc komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- odmładza - podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają

procesy starzenia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- wzmacnia serce i wspiera układ krążenia - regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

- poprawia trawienie - uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

- wsparcie dla wątroby - badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,

- niska zawartość kofeiny (teiny) - ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,

- oczyszcza z toksyn - podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające - wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,

- pomaga w odchudzaniu - może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- wzmacnia odporność - zawarte w niej witaminy (np.

z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

## Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

## Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientalną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywny odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

## Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to istnieją pewne sytuacje i stany

zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi - dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- leki rozrzedzające krew (antykoagulanty) - niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi.

- leki na ciśnienie - kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

- leki na anemię (suplementy żelaza) - taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

## HERBATY

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

# Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.**

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajczkowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalić się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psy-



**Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą**

chiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać hobby, utrzymać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniła.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomen-

## WARTO WIEDZIEĆ

Debata odbyła się w ramach kampanii „Nie ból się! Zapobiegaj”, podczas której zaprezentowano raport przygotowany przez PTBB i Fundację Ekspertki dla Zdrowia. Dokument zawiera także 30 zasad zapobiegania bólowi przewlekłemu, opracowanych na podstawie badań Międzynarodowego Towarzystwa Badań nad Bólem. Ambasadorką kampanii została Urszula Dudziak.

Najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany. W Polsce problem dotyczy ponad 8,5 mln osób. Ma to nie tylko zdrowotne, ale także ekonomiczne konsekwencje.

dacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych postulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolezja i termolezja, również dla pacjentów z bólem ostрым. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolezja, termolezja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniają wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fi-

zykoterapeutyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z półpaścem i neuralgią popółpaścowa. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skraca czas leczenia i pozwala wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skraca to czas leczenia, a pacjent szybciej odstawia leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw półpaścowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

## Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.**

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonięcia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że najwięcej pracy jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednotwić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym obowiązkiem będzie już bieżąca aktuali-

zacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

- od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,

- od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajzeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z niedoświadczonych wizyt.



**Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### CHRONICZNE ZMĘCZENIE

#### Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przeciej trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

#### Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcoważy nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor



po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcowani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło nie pozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

#### Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomagają się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęčeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiajmy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

# Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

### Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny zło-

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy Alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisują w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżywczych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie



**Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać**

jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego,

czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra-przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna atakować niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą podzielają naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapalenia rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu maraku.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy w własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox

# Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

### Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przyłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką pani zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.



### Sami swoi

**Polsat, 20:35**

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

### Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

### Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



### Bogowie ulicy

**TVP 1, 21:20**

Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

### Nikita

**TV 4, 22:40**

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

### Słodki listopad

**TVN, 22:55**

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

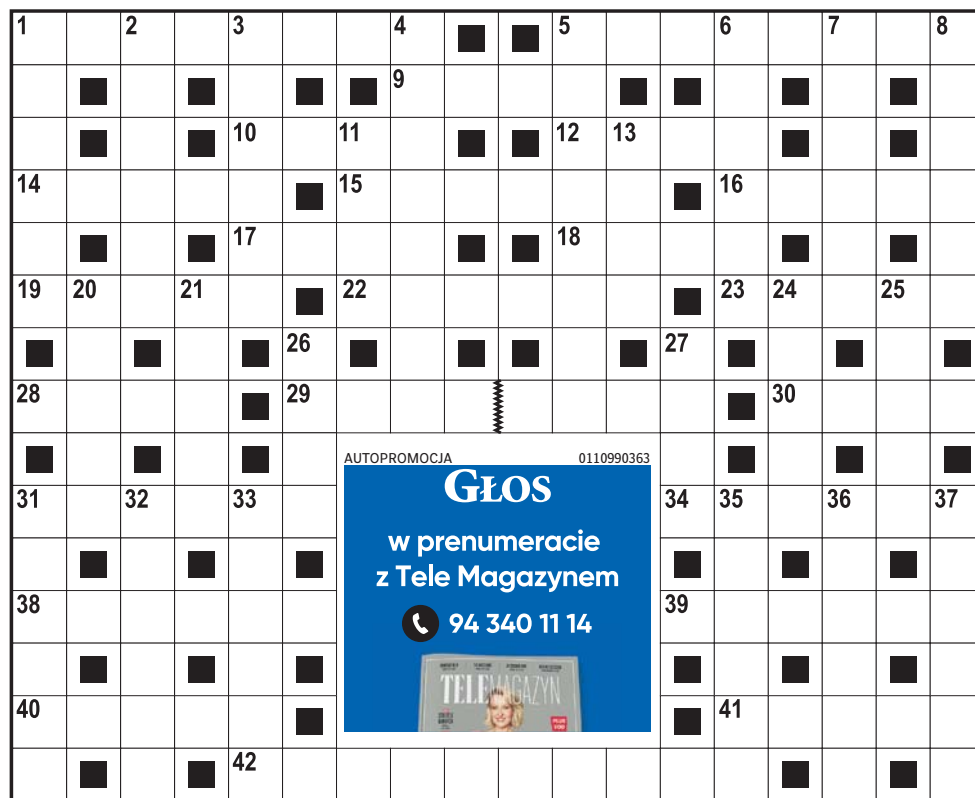
## KRZYŻÓWKA NR 76

### Poziomo:

- wyroby z fajansu,
- zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- zapasowe w bagażniku auta,
- sztuczny zbiornik wodny,
- Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- teren w stanie pierwotnym,
- zastój w gospodarce,
- ptak, który wybierał się za morze,
- skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- horror w reżyserii Richarda Donnera,
- potocznie niesnaski, kłótnie,
- imię Smendzianki, polskiej pianistki,
- łęk przed nieznanym, bojaźń,
- skaza na honorze, despekt,
- auto z turyńskiej fabryki,
- gromada współtowarzyszy,
- olbrzymie drzewo na sawannie,
- Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- rządy strachu i przemocy,
- ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- „Serce nie ...” w przysłowiu,
- wśród domowego ptactwa,
- ostrzałka do ołówków.

### Pionowo:

- należy do chrześcijańskiej demokracji,
- gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- słupy na żaglowcu,
- obraz namalowany farbami wodnymi,
- nerwowe przy rdzeniu,
- miasto na Podkarpaciu,
- niezbyt liczna osada wioślarska,
- wąska grządka ogrodowa,
- rzymski bożek z łukiem,
- ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- ... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- ... w Srebrnym Jeziorze”,
- powieść Karola Maya,
- walec do nawijania kabli,
- wyprawa panny młodej,
- urodziny młodzieniec,
- surowiec na gromnice,
- delikatna tkanina odzieżowa,
- nie przeszedł kontroli jakości,
- przyjemna woń, zapach,
- krzew z czarnymi owocami,
- zespół trzech elementów,
- uchwyt narzędzia, trzonek.



AUTOPROMOCJA 0110990363

**GŁOS**

w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

## ROZWIĄZANIE NR 75



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić. **Baran (21.03 - 19.04)** Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

### Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel. **Rak (22.06 - 22.07)** Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

### Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerą rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów. **Waga (23.09 - 22.10)** Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

# Dla kogo emerytury stażowe? Decydujące mają być lata składkowe

Jacek Bombor  
Projekt ustawy

**Długo wyczekiwany projekt ustawy o emeryturach stażowych (UD512) nabiera realnych kształtów. Rząd potwierdził, że trwają prace nad obniżeniem wieku emerytalnego.**

Projekt zakłada, że część Polaków mogłaby zakończyć pracę przed osiągnięciem ustawowego wieku emerytalnego.

Resort rodziny, pracy i polityki społecznej podkreśla, że nowe rozwiązanie ma pomóc zwłaszcza tym, którym stan zdrowia nie pozwala już kontynuować pracy do osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego. Jednocześnie ma to być prawo, a nie obowiązek. Osoba uprawniona sama zdecyduje, czy chce odejść z rynku pracy, czy pracować dalej.

**Kluczowe są dwie liczby: 38 i 43 lata**

W projekcie wpisano dwa konkretne progi. Kobiety mo-



**Nowe przepisy miałyby objąć zarówno osoby związane z ZUS, jak i rolników podlegających KRUS**

głyby uzyskać prawo do emerytury stażowej po 38 latach okresów składkowych, a mężczyźni po 43 latach. To właśnie te liczby są dziś kluczowe dla

całej dyskusji o wcześniejszym zakończeniu pracy.

Tu pojawia się jednak ważny szczegół. Nie chodzi o każdy staż pracy rozumiany potocznie,

ale o okresy składkowe, czyli lata, które faktycznie budują kapitał emerytalny. Dla wielu osób to różnica, która może przesądzić o prawie do świadczenia.

Samo osiągnięcie wymaganego stażu jednak nie wystarczy. Projekt zakłada dodatkowy warunek: wyliczona emerytura stażowa nie może być niższa od minimalnej emerytury. To oznacza, że nawet osoba z odpowiednio długim stażem nie dostanie świadczenia, jeśli z wyliczeń wyjdzie kwota poniżej ustawowego minimum.

To jeden z najważniejszych zapisów projektu, bo właśnie on może ograniczyć liczbę osób, które realnie skorzystają z nowych przepisów. W praktyce znaczenie będą miały nie tylko lata pracy, ale także wysokość odprowadzanych składek.

**Jak byłaby liczona emerytura stażowa?**

Projekt przewiduje, że wysokość emerytury stażowej ma być ustalana zasadniczo na tych samych zasadach, co emerytura w systemie powszechnym. Podstawę obliczenia stanowiłyby zwaloryzowane składki zapisane na koncie ubezpieczonego, kapitał początkowy oraz

środki zgromadzone na subkoncie.

Następnie ta kwota byłaby dzielona przez średnie dalsze trwanie życia dla osoby w wieku, w którym przechodzi ona na emeryturę stażową. To oznacza, że wcześniejsze zakończenie pracy może oznaczać nie tylko szybszy dostęp do świadczenia, ale też niższą miesięczną kwotę.

W projekcie zapisano również rozwiązania dla członków OFE. Jeśli ubezpieczony należałby do otwartego funduszu emerytalnego, zgromadzone tam środki miałyby zostać przekazane jednorazowo do funduszu emerytalnego FUS i zapisane na subkoncie.

Projekt przewiduje także, że emerytura stażowa mogłaby być zawieszana albo zmniejszana na zasadach określonych w ustawie. Dodatkowo wyłączone zostało możliwość łączenia tego świadczenia z innymi świadczeniami z systemu emerytalno-rentowego, zarówno powszechnego, jak i rolniczego.

## 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

### 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

aktualne z całej Polski przetargi  
**nasze komunikaty.pl**

REKLAMA

0011525325



## OGŁOSZENIE o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Węgorzyno

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz.538) oraz uchwały Nr III/20/2024 Rady Miejskiej w Węgorzynie z dnia 18 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Węgorzyno, a także art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz.1112, z późn. zm.)

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych

## PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO gminy Węgorzyno wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach od 20 maja do 19 czerwca 2026 r. w następujących formach:

- 1) **zbieranie uwag do projektu** planu ogólnego w terminie od 20 maja do 19 czerwca 2026 r.;
- 2) **pierwszy dyżur projektanta**, odbędzie się w dniu 26 maja 2026 r. (26.05.2026r.) w godzinach 16:00-18:00 w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. F. Sosnowskiego 5, 73-155 Węgorzyno;
- 3) **drugi dyżur projektanta**, odbędzie się w dniu 9 czerwca 2026 r. (09.06.2026r.) w godzinach 16:00-18:00 w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. F. Sosnowskiego 5, 73-155 Węgorzyno;
- 4) **spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, odbędzie się w dniu 8 czerwca 2026 r. (08.06.2026r.) o godzinie 16:00, w auli Szkoły Podstawowej w Węgorzynie, ul. Kościuszki 29, 73-155 Węgorzyno.

Z projektem planu ogólnego wraz z uzasadnieniem, prognozą oddziaływania na środowisko i wykazem wniosków można zapoznać się w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. F. Sosnowskiego 5, w dni robocze, w godzinach pracy Urzędu. Projekt planu ogólnego udostępniony jest także na stronie internetowej Gminy Węgorzyno ([www.wegorzyno.pl](http://www.wegorzyno.pl)) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Węgorzynie (<https://bip.wegorzyno.pl>).

**Uwagi należy składać** do Burmistrza Węgorzyna na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej (adres do e-Doręczeń AE:PL-23439-88047-SESGJ-10 lub ePUAP /a3m6tkp98i/skrytka lub poczty elektronicznej: [urząd@wegorzyno.pl](mailto:urząd@wegorzyno.pl)), na obowiązującym „Formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”.

**Formularz dostępny jest** w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie i na stronie internetowej [bip.wegorzyno.pl](http://bip.wegorzyno.pl) w dziale Planowanie przestrzenne.

Wnoszący uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag do projektu planu ogólnego oraz uwag i wniosków w ramach procedury strategicznej oceny oddziaływania na środowisko jest Burmistrz Węgorzyna.

Burmistrz Węgorzyna  
Krzysztof Gwózdź

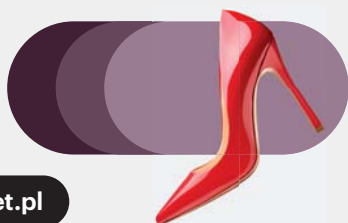
AUTOREKLAMA



**strona KOBIEC**

O kobietach i dla kobiet

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





# Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.**

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas” w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpooliem. To zasługa trenera Unai Emery'ego zmagającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie -



**Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum**

najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć

asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej zostanie powołany od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bun-

deslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bohem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swoistego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggstein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©©

## Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**TENIS. Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszej rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.**

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na tym korcie miała Biało-ruska Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagania, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA. W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jacenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czechka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagania: triumfatorka czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

©©



**Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

## Ukraińcy powołali kadre na mecz towarzyski z Polską we Wrocławiu

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadre na to spotkanie.**

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach

o mundial, przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Selekcjoner Jan Urban poprowadzi reprezentację pierwszy raz od nagłej śmierci swojego asystenta Jacka Magiery. A Ukraińcy po dymisji Sierhija Rebrova rozegrają pierwszy mecz pod wodzą nowego selekcjonera Włocha Andrey Maldery, byłego asystenta trenera kadry Andrija Szewczenki obecnego prezesa Ukraińskiego Związku Piłkarskiego.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów, z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze

ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1.

Sprzedaż biletów na mecz we Wrocławiu ruszyła w poprzednią środę 13 czerwca. Bilety I kategorii kosztują 190 złotych, te II kategorii - 120 zł, a bilety III kategorii można nabyć już za 80 zł. W cenie 80 zł dostępne są też bilety dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Bilety ulgowe

dla dzieci do 12 lat można nabyć za 50 zł.

Selekcjoner Maldera powołał już kadre na spotkania z Polską i Ukrainą. Na liście rezerwowej znalazł się jeden zawodnik z polskiej Ekstraklasy - skrzydłowy Górnik Zabrze 23-letni Maksym Chłafa. ©©

### **KADRA UKRAINY NA POLSKĘ**

**Bramkarze:** Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachtar Donieck), Ruslan Neszczet (Dynamo Kijów).

**Obrony:** Ilja Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykoła Matvienko (Szachtar Donieck), Walerij

Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Oleksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

**Pomocnicy:** Oleh Oczeret 'ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Oleksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Oleksij Huculak (Polissia Żytomierz), Mykoła Szaparenko (Dynamo Kijów), Andrij Jarmolenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

**Napastnicy:** Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwij Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbnyk (AS Roma).

## SPORT

www.sportowy24.pl

## PIŁKA RĘCZNA

## Energia Gwardia Koszalin rozpoczyna budowę składu na nowy sezon.

Dwa tygodnie temu zakończył się sezon 2025/26 I ligi. Gwardia miała słabszy okres i zanotowała spadek. Niewykluczone, że zdoła jednak pozostać na zapleczu ekstraklasy ze względu na kłopoty in-

nym klubów. Z myślą o nowym cyklu Gwardia już kompletuje drużynę. Nowe kontrakty z klubem podpisali Milos Blagojević (praworozgrywający był liderem w ostatnich miesiącach) oraz Bartosz

Laska, który część sezonu poświęcił na leczenie kontuzji. - Wrócił do nas silniejszy niż kiedykolwiek wcześniej - pełny wiary, niesamowitej determinacji i niezwykle głodny sukcesu - podkreśla klub.

## PIŁKA NOŻNA

## Kotwica Kołobrzeg wygrała z Regą w Trzebiechowie 2:0

i jest już jedną nogą w IV lidze. Kotwica ma dużą przewagę, a awans może zapewnić sobie w piątek podczas derbowego meczu z AP Kotwica.

## King pod ścianą. Musi dużo zmienić

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

**KOSZYKÓWKA. Nie da rady wygrać spotkania, gdy popelnia się tak dużo błędów, a w dodatku skuteczność jest przeciętna. King Szczecin może w środę zakończyć sezon rozczarowaniem.**

Po dwóch meczach w Szczecinie ćwierćfinału Orlen Basket Lidze mieliśmy remis, co przed dwoma kolejnymi spotkaniem w Zielonej Górze w mocniejszej pozycji ustawiło Zastal.

Czekaliśmy więc na reakcję zespołu i na nastąpiła. Do gry wrócili ostatnio kontuzjowani - Tomasz Gielo, Przemysław Żolnierewicz i przede wszystkim Nemanja Popović. To filary drużyny bez których ciężko byłoby liczyć na sukces. Zagrani w meczu nr 3 w Zielonej Górze, ale widać było - szczególnie po Polakach - że nie są sobą.

- Dziękuję mojemu sztabowi medycznemu za postawienie ich na nogi - mówił Maciej Majcherek, trener Kinga.

Ich obecność miała zaskoczyć przeciwników i dobrze nastroić pozostałych graczy. Po-



**Nemanja Popović został ukarany „technikiem” za niesportowe zachowanie**

czątek meczu to potwierdził, ale bardzo szybko King zaczął cierpieć przez swoje błędy, za dużą nerwowość, brak snajpera, pomysłu na organizację ataku, mądrą defensywę. Gdy na początku drugiej kwarty było kilka kontrowersyjnych gwizdów sędziów gra zespołu posypała się.

- Wynik uciekał, a my za dużo gadaliśmy. Zagotowaliśmy się - stwierdził Majcherek.

I to nie jest wina tylko temperamentu zawodników, ale

i sztabu. Drużyna pogubiła się w wielu elementach, co Zastal wykorzystał. Budował przewagę, potrafił odpowiadać na 2-3 udane akcje Wilków.

W 34. minucie Zastal po trójce w kontrze prowadził 72:56. King jeszcze podjął walkę, przy stanie 67:73 niekorzystna dla zespołu analiza spornej sytuacji, pewne rozkojarzenie, trójka Andrzeja Mazurczaka i szansa na dogrywkę czy zwycięstwo uciekała.

- Zagraliśmy słaby mecz. Za dużo strat, które nas zła-



**Przemysław Żolnierewicz wrócił do gry po miesięcznej przerwie, ale nie wyglądał dobrze**

mały. Musimy to poprawić. W play-offach jest mały margines błędów, więc tak grać nie możemy - mówił Mateusz Kostrzewski, podkoszowy Kinga.

- Słaby występ, za dużo strat, w większości niewymuszonych. Musimy się podnieść, porozmawiać, przeanalizować i w środę, gdy zagramy o życie, pokazać swoje najlepsze oblicze - trener Kinga.

Czy to jest możliwe? Kibice wierzą, że tak. Na pewno ci najwierniejsi znów będą obecni w zielonogórskiej hali. Ale

przed zespołem dużo rozmów, mobilizacji i burzy mózgów, bo na razie trener Zastalu Arkadiusz Miłoszewski i jego gracze grają zdecydowanie lepiej. Irytuje, że rywale bez reakcji obrony tak dobrze rzucają z dystansu, że swobodniej wychodzi im atak pozycyjny, że potrafią lepiej kontrolować emocje. Jak Szczecinianie się uspokoją i poprawią kilka kluczowych elementów mogą przedłużyć serię.

- Zagraliśmy najgorszy mecz w tej serii. Od początku Zastal

postawił twarde warunki, a my źle odpowiedzieliśmy. Graliśmy za miękko, byliśmy źle zorganizowani, źle broniliśmy. Zdrowie? Bez komentarza. Nie będziemy teraz szukać usprawiedliwień - mówił Tomasz Gielo, kapitan Kinga. I taka ma być widoczna postawa drużyny na parkiecie, a nie w pomęczonych wypowiedziach, uśmiechach. Gospodarze czują jednak swoją szansę i nie będą bierni.

- Spodziewaliśmy się meczu walki, ale nie tego, że będzie taka różnica. Kluczem była obrona i zespołowy atak. Jak powtórzymy to w kolejnym meczu to jesteśmy w stanie wygrać. Widziałem, że zespół chce z sobą grać. Na razie jednak seria trwa, kolejna walka przed nami - stwierdził Arkadiusz Miłoszewski, trener Zastalu.

Mecz nr 4 - w środę o godz. 20.15 w Zielonej Górze.

## ZASTAL - KING 84:70

Kwarty: 17:12, 25:22, 19:16, 23:20.

Zastal: Garrison 11 (2), Mazurczak 9 (1), Sulima 6 (2), Szumert 9, Maughmer 13 (1) - Wilson 4, Majewski 0, Matczak 1, Fayne 11, Cartier 15 (5), Lewis 2. King: Roach 18 (3), Popović 13, Novak 5 (1), Gielo 8 (1), Roberts 6 - Egner 0, Freidel 10, Dandridge 0, Żolnierewicz 0, Kostrzewski 10. ©

## Kolega z Pogoni przyćmił dobry dorobek Kacpra Kozłowskiego

Jakub Lisowski  
sport@gs24.pl

**PIŁKA NOŻNA. 14 spotkań i 10 goli - taki jest dorobek Adriana Benedyczaka, który w lutym został wypożyczony z włoskiej Parmy do Kasimpasy.**

25-letni „Benek” wyraźnie odżył. W Parmie nie miał większych szans na regularne występy, bo po powrocie po kontuzji nie zbudował sobie mocnej pozycji w zespole. Stąd wypożyczenie do Turcji. Dorobek tam osiągnięty jest imponujący i może być przepustką do letniego transferu.

Sezon w Turcji zakończony. W ostatniej kolejce Kasimpasa ograła mistrza - Galatasaray, a Benedyczak zdobył jedyną bramkę spotkania.

Teraz odpoczynek, może powołanie do reprezentacji Polski, a następnie decyzja, co do przy-

szłości. Włosi mogą go zatrzymać i wdrożyć do drużyny na nowy sezon, ale jak będzie kupiec, który wyłoży kilka milionów - będzie zgoda.

Benedyczak odchodził z Pogoni Szczecin latem 2021 za ok.

2 mln euro. W Serie A - nie sprawdzał się, w Serie B - mocno pomógł w awansie.

Gol Benedyczaka to nie jedyny dobry akcent związany z byłymi piłkarzami Pogoni w Turcji. Gola zdobył też Mate-

usz Łęgowski, który od września 2025 reprezentował Eypuspor. Po mocno średnich występach we Włoszech (Salernitana) i Szwajcarii (Yverdon) w Turcji „Łęgi” miał dobry okres, a w ostatnich tygodniach

był podstawowym zawodnikiem. W ostatniej kolejce jego zespół zremisował z Fenerbahce 3:3, a Łęgowski uzyskał gola na 1:0. Najprawdopodobniej Łęgowski pozostanie kolejny sezon w Turcji.

31 występów na 34 możliwe, 6 bramek i 3 asysty to dorobek sezonu Kacpra Kozłowskiego, który od dwóch lat grał dla Gaziantep FK. Wychowanek Bałtyku Koszalin i były gracz Pogoni z drużyną ostatnio notował serię porażek (były pomocnik Pogoni grał w „11”) i stąd spadek na 12. lokatę. O Kozłowskim też się mówi, że będzie latem szukał nowego pracodawcy. Majeszcz rok ważny kontrakt w Turcji, więc to dla klubu ostatnia szansa na zarobek.

Bohater ostatniego okienka transferowego w Pogoni - Adrian Przyborek (wychowanek Bałtyku za 4,5 mln euro przeszedł do Lazio Rzym) nadal nie doczekał się debiutu we Włó-

szech. Jego zespół w ostatnim tygodniu przegrał z Interem finał Pucharu Włoch (gdyby wygrał - Pogoniu uzyskałaby bonus z transferu), a w weekend w lidze z AS Romą. Ten ostatni mecz Przyborek przesiedział tradycyjnie na ławce rezerowych.

W 37. kolejce Serie A nie zagrał też Sebastian Walukiewicz. Podstawowy obrońca Sassuolo leczy uraz i nie wiadomo, czy zostanie powołany do reprezentacji Polski na czerwcowe mecze towarzyskie z Nigerią i Ukrainą.

Odpoczywał też Jakub Piotrowski. Tym razem trener Kosta Runjaic trzymał go w rezerwie w meczu z Cremonese. Udinese - Piotrowskiego, Runjaica i Adama Buksy - przegrało 0:1. Buksa rozegrał całe spotkanie.

Udinese jest 10. w tabeli, punkt gorzej od Lazio, a o dwa lepiej od 11. Sassuolo. ©



**Wychowanek Bałtyku Koszalin Kacper Kozłowski może latem zmienić klub**

naszemiasto.pl

# JUWENALIA

wydanie bezpłatne | maj 2026

JUWENALIA  
JUWENALIA  
JUWENALIA  
JUWENALIA

PARTNERZY WYDANIA



Zachodniopomorski  
Uniwersytet Techniczny  
w Szczecinie

MAX KWAK

SZCZECIN  
KEBAB



HUSSAR LOFT  
APARTMENTS

eprasa.pl fd545a9fa9

# Juwenalia Szczecin 2026. Będzie się działo!

**Juwenalia w Szczecinie to wielkie wydarzenie dla studentów Pomorza Zachodniego. W dniach 21-23 maja Łasztownia stanie się centrum imprezy, która przyciągnie miłośników muzyki i dobrej zabawy.**

Szczecińskie Juwenalia, będące największym studenckim festiwalem w regionie, zaprezentują bogaty program pełen koncertów i innych atrakcji. Wydarzenie, które tradycyjnie przejmuje miasto, zapowiada się niezwykle emocjonująco.

Dla studentów Juwenalia w Szczecinie są wydarzeniem, na które czekają cały rok. Jest to nie tylko czas rozrywki, ale także okazja, by zintegrować się z innymi studentami. Festiwal zyskał renomę jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń w regionie. Głównym miejscem Juwenaliów



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

**Studencka impreza z rozmachem!  
Zobacz program**

będzie Łasztownia, gdzie odbędzie się większość koncertów i eventów.

Sprawdźcie, co będzie się działo. Znajdziecie tu harmonogram koncertów, eventów i dodatkowych atrakcji w Szczecinie. Nie zapomnijcie kupić biletów! **(NS)**

## **naszemiasto.**

**Redakcja:** 70-412 Szczecin, ul. Niepodległości 26/11, tel. 500 324 451, redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

**Redaktor naczelny:** Jarosław Jaz

**Redaktor prowadzący:** Natalia Sobierajska  
natalia.sobierajska@polskapress.pl

**Biurow reklamowy:** Monika Burchardt - Kierownik Wsparcia

Sprzedazy, monika.burchardt@polskapress.pl, tel. 500 324 451

**Prezes Makroregionu Pomorza:** Piotr Grabowski

**Wydawca:** Polska Press Sp. z o.o., 02-672 Warszawa,

ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 4100. **Prezes:** Zenon Nowak

**Reklama na stronach:** 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 36

# McDonald's.

Łączy nas coś więcej niż praca.

Poszukujemy również osób  
do pracy tylko w weekendy  
lub w godzinach popołudniowych.

Dowiedz się więcej i aplikuj!

**Restauracje McDonald's®**

**ul. Floriana Krygiera 5**

Zadzwoń: **+48 532 478 366**

**ul. Policka 11F**

Zadzwoń: **+48 535 313 086**

lub napisz: **praca@sdh-mcd.pl**  
(z dopiskiem której restauracji dotyczy)

© 2026 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.  
Dane osobowe będą przetwarzane w celach rekrutacyjnych  
przez firmę SDH Sylwia Diaków-Hrycyk z siedzibą  
przy ul. Południowej 21, 71-001 Szczecin. Podanie danych  
jest dobrowolne, ale konieczne do realizacji ww. celów.  
Kandydatowi do pracy przysługuje prawo dostępu do treści  
danych i prawo poprawiania danych.



# Bieg Nocy, czyli oficjalny start Juwenaliów Szczecin

**Juwenalia Szczecin zaczynają się tak, jak studenci lubią najbardziej, czyli tradycyjnym Biegiem Nocnym.**

To nie jest zwykły bieg. To oficjalny start Juwenaliów i moment, w którym Szczecin przejmują studenci.

Studenci zbiorą się 20 maja o 23:45 pod Urzędem Miasta (Plac Armii Krajowej 1) i równo o północy wyruszą razem pod Rektorat ZUT. Ta noc będzie należała do studentów!

Na chwilę przed północą przejmą klucze do miasta, a następnie staną na starcie Biegu Nocnego. W wydarzeniu zawsze biorą udział setki osób, które tradycyjnie oprócz dobrego humoru zabiorą ze sobą oryginalne przebrania.

Na mecie czekają konkursy i nagrody za najciekawsze stroje. Rok temu były to Smurfy, banany, Minionki, owce, puszki piwa, tygrysy, pantery, paczki tic-taców, koty czy postaci z bajek Disneya.

Zanim jednak wystartuje kultowy Bieg Nocny organizatorzy za-



FOT. AKADEMICKI SZCZECIN

## Tłumy studentów na Biegu Nocnym 2025

praszamy na epicką rozgrzewkę, czyli BEFORE JUWE 2026!

To jednak dopiero początek juwenaliowych atrakcji. Choć wiele atrakcji kierowanych jest do studentów, sporo z nich ma charakter otwarty. Do takich należą m.in. koncerty (za okazaniem biletu), biegi, gry miejskie czy popularne wydarzenie „Płyniemy na plażę”. Cały harmonogram wydarzeń znajdziecie na kolejnych stornach!

**(NS)**

# MAK KWAK

# SZCZECIN KEBAB

[www.makkwak.pl](http://www.makkwak.pl)

## Jedz ULGOWO! na legitymację

**Kebab w bułce** 100g mięsa **20,50**

**Frytburger** **13,50**

**Bułka z frytkami** **12,50**

**Kebab Box** mały 100g mięsa **20,50**

**Hamburger Fit** w bułce **13,50**



LEGITYMACJA  
SZKOLNA

Nr 2/2012

Jan Kowalski

data wydania 15.08.1999

adresul. W w. Szczecinie

Rybacka 5b

LEGITYMACJA  
STUDENCKA  
2012

Kowalski

## LOKALE CZYNNE 24 H

SZCZECIN ♦ al. Papieża Jana Pawła II 3-4 ♦ ul. Krzywoustego 19  
[eprasa.pl](http://eprasa.pl) fd545a9fa9

# Juwenalia Szczecin. Co będzie się działo w czwartek?

**Łasztownia, koncerty, znajomi i trzy dni studenckiej energii w samym sercu miasta. Szczecin będzie pełen uśmiechu i dobrej zabawy. Co przygotowano na czwartek? Nie może Was zabraknąć!**

Pierwszy dzień to dopiero początek. Oto co będzie się działo:

- Dzień Studenta US - Kampus Piastów 10:00-15:00. Na miejscu nie zabraknie nutki rywalizacji oraz przestrzeni, gdzie będzie można odpocząć z kielbaską z grilla,

- Dzień Studenta ZUTxPUM - Grzędy 10:00 - 15:00. To tam będzie można na spokojnie usiąść razem i po prostu nacieszyć się chwilą. Bez zbędnego planu, ale z dobrą atmosferą,

- Marinalia - SDM Korab 10:00 - 16:00.

Juwenalia to oczywiście również spora dawka muzyki, czyli koncerty. W czwartek 21 maja na Łasztowni zagrają:

- Dawid Kwiatkowski, który ma zagrać pełnowymiarowy koncert,



**Pamiętajcie o kupnie i zabraniu biletów na koncerty**

- Golec uOrkiestra, uwielbiani bracia bliźniacy zagrają swoje hitowe kawałki. Każdy zna słowa piosenek „Ściernisko”, „Górą Ty” czy „Słodczyce”,

- Zespół Video, jeden z najpopularniejszych polskich zespołów pop-rockowych, działający nieprzerwanie od 2007 roku. Zespół ma na koncie trzy albumy studyjne, które wykreowały liczne hity radiowe: „Idę na plażę”, „Środa czwartek” czy „Papieros”. (NS)

# SZASZŁYKARNIA

Rok założenia 1990

# MERKURY



## SZCZECIN


ul. Kordeckiego 1

 **CZYNNA 24 H**

ul. Jana z Kolna 7

 ND-CZW 10:00 - 21:00  
PT-SB 11:00 - 22:00

ul. Wiosenna 32

 PN-SB 9:00 - 21:00  
ND 9:00 - 20:00

## Szaszłyk



## Udko kurczaka



[www.szaszlykarniamerkury.pl](http://www.szaszlykarniamerkury.pl)

eprasa.pl fd545a9fa9

# Nie zwalniamy tempa! Co zaplanowano na piątek?

**Drugi dzień szczecińskich Juwenaliów zapowiada się równie ciekawie. Nie zabraknie dobrej zabawy i najlepszej muzyki.**

Po czwartkowych koncertowych emocjach czas na małe wyzwanie. Gotowi na JUWE QUIZ? Przed Wami 5 emocjonujących etapów inspirowanych najpopularniejszymi teleturniejami. To doskonała okazja, żeby sprawdzić swoją wiedzę i refleks. Wszystko po to, by wyłonić mistrzów teleturniejowej rywalizacji.

Quiz odbędzie się w Klubie Pi-nokio od godziny 12:00 do 15:00. Pamiętajcie, że drużyny muszą być czteroosobowe.

Po zaciętej rywalizacji czas na zabawę. W piątek 22 maja na scenie wystąpią:

- Kizo, to jeden z najpopularniejszych polskich raperów, znany z tworzenia hitów łączących rap z muzyką rozrywkową,

- Żabson, to obok Kizo jedna z najważniejszych postaci polskiego rapu,



**Prośby studentów wysłuchane. Wystąpią największe gwiazdy!**

- Hubert, to raper i producent, który jest jednym z najciekawszych przedstawicieli „alternatywnego rapu”,

- Kaz Bałagane, twórca nurtu określanego jako Narkopop

- MIŪ, dzięki fenomenalnemu „Ü up? mixtape” szybko wszedł do grona najchętniej słuchanych artystów w Polsce

- Białas, czyli filar polskiej sceny rapowej.

**(NS)**

# MAK KWAK

# SZCZECIN KEBAB

[www.makkwak.pl](http://www.makkwak.pl)

## Jedz ULGOWO! na legitymację

**Kebab w bułce** 100g mięsa **20,50**

**Frytburger** **13,50**

**Bułka z frytkami** **12,50**

**Kebab Box** mały 100g mięsa **20,50**

**Hamburger Fit** w bułce **13,50**



LEGITYMACJA  
SZKOLNA

Nr 2/2012

Jan Kowalski

data wydania 15.08.1999

adresul. W w. Szczecinie

Rybacka 5b

LEGITYMACJA  
STUDENCKA

Kowalski

**LOKALE  
CZYNNE 24 H**

SZCZECIN ♦ al. Papieża Jana Pawła II 3-4 ♦ ul. Krzywoustego 19  
[eprasa.pl](http://eprasa.pl) fd545a9fa9

# Sobota pełna emocji! Oto co przygotowano

**W trzeci dzień szczecińskich Juwenaliów będzie się działo. Po piątkowych koncertach na studentów czekają kolejne atrakcje.**

Gotowi na miejską przygodę? Dołączcie do Gry Miejskiej w ramach Juwenaliów Szczecin 2026. Czekają na Was dzień pełen zagadek, wyzwań i dobrej zabawy w samym centrum miasta. Zbierzcie ekipę i ruszcie w trasę. Na czym to polega? Waszym zadaniem będzie przemieszczanie się pomiędzy punktami zaznaczonymi na mapie. Aby dotrzeć do kolejnych lokalizacji, będziecie musieli rozwiązywać wskazówki oraz wykonywać różnorodne zadania. Start o godzinie 10:00 z Biura Samorządu Studenckiego US (aleja Bohaterów Warszawy 74).

Sobota to kolejny dzień koncertów. Na scenie wystąpią:

- Myslovitz, to już legenda polskiej muzyki
- PRO8L3M, czyli warszawski duet tworzony przez rapera Oskara i producenta Steeza. Zespół nie-



**Na scenie pojawi się silna reprezentacja topowych artystów**

dawno otworzył nowy rozdział w swojej karierze,

- Wiktor Dyduła, wokalista, kompozytor i autor tekstów pochodzący z Kaszub, który zyskał ogólnopolską popularność jako finalista 12. edycji The Voice of Poland,

- Kacperczyk, czyli fantastyczni bracia, to najpopularniejszy alternatywno-popowy duet w Polsce. Są pierwszymi artystami spoza świata hip-hopu, którzy odnieśli sukces w barwach SBM Label. (NS)



asprod  
PIEKARNIA  
CUKIERNIA



Dowolna kanapka

**20% TANIEJ**



asprod  
PIEKARNIA CUKIERNIA

Sprawdź listę  
sklepów



Rabat na dowolną kanapkę dostępną w ladzie.  
Obowiązuje we wszystkich punktach Asprod w  
Szczecinie (z wyjątkiem punktu na Dworcu PKP).  
Rabat nie łączy się z innymi promocjami. Termin  
ważności: 30.06.2026 r.

[eprasa.pl/fd545a9fa9](http://eprasa.pl/fd545a9fa9)

# PIERWSZY PRYWATNY AKADEMIK W SZCZECINIE?

## No w końcu!

- » Rok akademicki 2026/27 zacznie się inaczej.
- » Bez walki o miejsce.
- » Bez przypadkowych współlokatorów.
- » Bez gotowania makaronu obok łóżka.

## HUSSAR LOFT przy ul. Husarów

to nowoczesny akademik stworzony dla studentów,  
którzy chcą po prostu dobrze mieszkać.

Masz własną przestrzeń. Prywatną łazienkę. Aneks kuchenny.  
Spokój do nauki i miejsce do życia.  
Do tego siłownia, fitness i pralnia w budynku.  
Hussar Loft to 75 w pełni wyposażonych apartamentów.  
Nowoczesnych. Funkcjonalnych. Gotowych od pierwszego dnia.

**Zeskanuj kod QR** i dowiedz się więcej o tym miejscu,  
jeśli zależy Ci na wygodzie, dobrej lokalizacji  
i codziennym komforcie.

**Bo studia są wystarczająco stresujące.  
Mieszkanie nie musi takie być.**

[eprasa.pl/1d545a9fa9](https://eprasa.pl/1d545a9fa9)



  
HUSSAR LOFT  
APARTMENTS



**PIERWSZY PRYWATNY AKADEMIK W SZCZECINIE!**



ul. Husarów, Gumieńce – Szczecin

[eprasa.pl](http://eprasa.pl) fd545a9fa9

[www.hussarloft.pl/akademik/](http://www.hussarloft.pl/akademik/)

# Płyniemy na plażę! Finał Juwenaliów Szczecin

**Chciecie złapać chwilę oddechu po trzech intensywnych juwenaliowych dniach? Organizatorzy przygotowali coś specjalnego.**

W niedzielę, 24 maja o godzinie 10:00, wszyscy studenci spotkają się na Wyspie Grodzkiej podczas wydarzenia pod nazwą Płyniemy na Plażę.

Bierzcie znajomych i wpadajcie na Wyspę Grodzką, odpocząć po największym festiwalu na Pomorze Zachodnie.

Czekać tam będzie plaża, dobra muzyka, grill, atrakcje, a przede wszystkim, niesamowity klimat do spędzenia czasu ze znajomymi.

Na wyspie czekać będzie strefa gier, w której królują planszówki, a każdy ruch może zmienić bieg gry. Nie ważne, czy grasz pierwszy raz czy masz już swoje ulubione tytuły, w tej strefie każdy znajdzie coś dla siebie.

Ci co jeszcze będą mieli siłę potać się, będą mieli do tego okazję. Jednak jest to bardziej czas na relaks i miłe rozmowy. Spędzanie



FOT. JUWENALIA SZCZECIN

**Płyniemy na plażę i łapiemy chill, muzykę oraz zachód słońca**

czasu na Wyspie Grodzkiej jest zaplanowane do godziny 18.

Sezon na kultowej wyspie rozpoczął się 1 maja. Mieszkańcy Szczecina chętnie spędzają tam czas, przy dobrej muzyce. W tym sezonie Wyspa Grodzka będzie centrum Szczecina! Liczne atrakcje, wydarzenia oraz spotkania mieszkańców, to wszystko czeka w absolutnie wyjątkowych okolicznościach i przy pięknych widokach.

**(NS)**



# PLEJADA

szkoły policealne

**SZKOŁA Z PRZYSZŁOŚCIĄ!**

*Twój zawód. Twoja przyszłość.*

#### OFERUJEMY KIERUNKI:

- OPIEKUN MEDYCZNY
- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ
- ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- TECHNIK MASAŻYSTA
- PROTETYK SŁUCHU
- TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
- ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

#### KURSY ZAWODOWE:

- Kadry i place
- Masaż I stopnia
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Zarządzanie zasobami ludzkimi

- ✓ Nauka praktycznych umiejętności
- ✓ Przyjazna atmosfera
- ✓ Doświadczeni wykładowcy
- ✓ Przygotowanie do pracy w zawodzie

ul. Leszczyńska 11a  
70-766 Szczecin

+48 91 46 14 092

[szczecin@eck.com.pl](mailto:szczecin@eck.com.pl)

[szczecin.plejada.edu.pl](http://szczecin.plejada.edu.pl)

*Dołącz do nas już dziś!*



# Zniżki studenckie: gdzie obowiązują i jak działają?

**Studenci w Szczecinie mogą liczyć na liczne zniżki, w tym 50% ulgi na komunikację miejską ZDiTM oraz 51% na pociągi (do 26 lat). Tańsze bilety oferują teatry, a w mieście dostępne są zniżki do lokali gastronomicznych.**

Studenci studiów stacjonarnych i niestacjonarnych mają prawo do 50% ulgi na bilety komunikacji miejskiej. Przykładowo, bilet semestralny (5-miesięczny) na wszystkie linie to koszt ok. 210 zł.

W PKP i PKS obowiązuje zniżka 51% na bilety jednorazowe i miesięczne dla studentów do 26 roku życia. Za to Szczeciński Rower Miejski oferuje pierwsze 20 minut gratis, kolejne minuty w promocyjnych cenach.

Jeśli lubisz kulturę, koniecznie zaglądaj do Teatru Współczesnego, gdzie tuż przed spektaklem możesz upolować bilet za jedyne 20 zł, a większość kin i muzeów ma stałe cenniki ulgowe.

Wieczne wyjścia też nie muszą być drogie, bo lokale takie jak



FOT. 123RF

**Studenci mogą skorzystać z wielu ulg. Sprawdź!**

Cyber Machina oferuje specjalne pakiety studenckie (5 shotów za 17 zł), a dzięki aplikacjom typu Uniperks zjesz pizzę nawet o 30% taniej. Aplikacja oferuje ponad 190 zniżek, koniecznie sprawdź ich ofertę! Możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy. Dodatkowo, przy zakupach elektroniki w miejscach takich jak Samsung czy Media Expert, możesz liczyć na 10% rabatu, co przy większych wydatkach robi sporą różnicę. (NS)

**POLICEALNA SZKOŁA MEDYCZNO-SPOŁĘCZNA**

EDUKACJA Z MATURĄ I BEZ MATURY

**BEZPŁATNA****Technik usług kosmetycznych****- 2 lata**

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca, wizaż

**Opiekunka dziecięca - 2 lata**

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- działania wychowawcze i edukacyjne
- z małym dzieckiem w żłobku, klubie małego dziecka lub placówce opiekuńczej

**Opiekun medyczny - 1,5 roku**

- kształcenie wieczorowe zaoczne - weekendowe
- pomoc osobie chorej, starszej i niesamodzielnej

**Technik masażysta - 2 lata**

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- w medycynie, w sporcie, w kosmetyce

**Terapeuta zajęciowy - 2 lata**

- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- prowadzenie terapii zajęciowej w środowisku podopiecznego, placówkach ochrony zdrowia, pomocy społecznej

**Technik farmaceutyczny - 2,5 roku**

- kształcenie dzienne - weekendowe
- praca w aptece, hurtowni, punkcie zielarskim
- sporządzanie leków i wyrobów medycznych

**Opiekunka środowiskowa - 1 rok**

- kształcenie zaoczne - weekendowe

- działania wspierające podopiecznego w jego środowisku zamieszkania

**Opiekun w domu pomocy społecznej - 2 lata**

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- sprawowanie opieki nad osobą podopieczną w placówkach opiekuńczych

**Technik sterylizacji medycznej****- 1 rok**

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- dezynfekcja i sterylizacja narzędzi medycznych

**Technik elektroradiolog - 2,5 roku**

- kształcenie dzienne - weekendowe
- wykonywanie zdjęć RTG, tomografia komputerowa, radioterapia

**Technik dentystyczny - 2,5 roku**

- kształcenie dzienne - weekendowe
- protetyka stomatologiczna, ortodoncja

**Opiekun osoby starszej - 2 lata**

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- działania opiekuńczo-wspierające stosowne do potrzeb podopiecznego w podeszłym wieku

**Asystent osoby niepełnosprawnej****- 1 rok**

- kształcenie zaoczne - weekendowe
- udzielanie pomocy w realizacji potrzeb życiowych osoby niepełnosprawnej

**Podolog - 2 lata**

- kształcenie wieczorowe - weekendowe





Zachodniopomorski  
Uniwersytet Techniczny  
w Szczecinie

[www.zut.edu.pl](http://www.zut.edu.pl)



www.zut.edu.pl fd545a9fa9

# REKRUTACJA 2026 / 2027

SKANUJ KOD  
I DOWIEDZ SIĘ  
WIECEJ!



# Jak znaleźć mieszkanie na studiach i nie zwariować?

**Znalezienie idealnego pokoju czy mieszkania potrafi być równie stresujące jak pierwsza sesja. Rośnące ceny, ograniczona liczba ofert i presja czasu sprawiają, że łatwo się pogubić.**

Studenci US, PUM czy ZUT-u mogą starać się o miejsce w akademikach. To najtańsza opcja, ponieważ ceny zaczynają się od około 400 zł miesięcznie za miejsce w pokoju, a w nowocześniejszych domach studenckich sięgają nawet 900 zł. Dla wielu jednak akademik oznacza mniejszą prywatność, dlatego spora grupa studentów wybiera mieszkanie. Kawalerka kosztuje obecnie od około 1800 do nawet 2500 zł, a pokój w mieszkaniu współdzielonym od 700 do 1200 zł. Najwięcej ogłoszeń znajdziesz na popularnych portalach, takich jak OLX czy Otodom, ale dla poszukiwaczy prawdziwych okazji mamy jeszcze inne propozycje. Na Facebooku prężnie działają grupy: „Szczecin wynajem” czy „Pokój/mieszkanie Szczecin”. To



FOT. ARCHIWUM GS24

## **Akademik czy mieszkanie? Gdzie szukać ofert w Szczecinie?**

właśnie tam studenci najczęściej polują na okazje. Trzeba jednak zachować czujność, ponieważ pojawiają się też fałszywe oferty i próby wyłudzeń. Zanim wpłacisz zaliczkę, zobacz mieszkanie na żywo i sprawdź właściciela. Śródmieście, Pogodno, Pomorzany i Niebuszewo to dzielnice najczęściej wybierane przez studentów. Bliskość uczelni i dobra komunikacja to ogromny plus, ale ceny mieszkań są tam wyższe. (JI)

PIEKARNIA • KAWIARNIA • LUNCHBAR

DOSTANIESZ  
WYPIEKÓW



*Łap kupon na*

PIEKARNIA • KAWIARNIA • LUNCHBAR

DOSTANIESZ  
WYPIEKÓW



dowolną kanapkę lub wytrawną przekąskę

**20% TANIEJ**

Znajdziesz nas w Szczecinie

przy al. Piastów 40c/LU3

(przy Piastów Chill Garden)

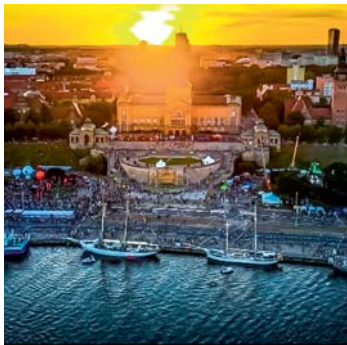
Rabat na dowolną kanapkę lub wytrawną przekąskę dostępną w ladzie.  
Rabat nie łączy się z innymi promocjami. Termin ważności: 30.06.2026 r.

[eprasa.pl/fd545a9fa9](http://eprasa.pl/fd545a9fa9)

# Ruszamy w miasto! Zjedz pasztecika i odwiedź Kino

**Wielu studentów, którzy zamieszkają w Szczecinie, zadaje sobie pytanie: co mogą robić w tym mieście? Czy jest w nim coś godnego uwagi?**

W ciągu dnia warto skorzystać z uroków przyrody i wybrać się na spacer. Na miłośników zieleni czeka Park Kasprowicza, pełen malowniczych ścieżek. Dla osób szukających większej przestrzeni do rekreacji idealny będzie Las Arkoński, doskonały zarówno na rodzinne spacer, jak i aktywny wypoczynek. Niezapomniane wrażenia zapewnia także Jezioro Szmaragdowe, które zachwyci niezwykle widokami. Wyjątkowym miejscem z pewnością jest Kino Pionier 1907 - jedno z najstarszych, nieprzerwanie działających kin na świecie, które wciąż przyciąga miłośników dobrego filmu. Warto odwiedzić także Muzeum Narodowe, mające kilka siedzib w mieście. Dla pasjonatów motoryzacji niezwykle interesującym punktem będzie Muzeum Techniki i Komu-



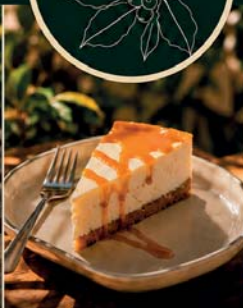
FOT. ARCHIWUM GS24

**Szczecin ma dużo do zaoferowania? Oczywiście, że tak!**

nikacji. Można w nim zobaczyć zarówno klasyczne samochody, jak i inne eksponaty. Z kolei miłośników sztuki współczesnej zachwyci Trafostacja Sztuki, w której regularnie organizowane są inspirujące wystawy. Odwiedzając Szczecin nie można nie spróbować pasztecika. Najbardziej kultowy jest Bar Pasztecik przy al. Wojska Polskiego, który dzięki swojemu klimatycznemu wystrojowi przeniesie Was prosto do czasów PRL-u. (AK)



SPECIALITY COFFE



CIASTA




MATCHA

# PRZERWA MIĘDZY KONCERTAMI? WPADNIJ DO MIEJSCA

speciality coffe • ciasta • matcha

**-20%** DLA STUDENTÓW  
na kawę ciasta i napoje  
z ważną legitymacją

 al. Wojska Polskiego 61, Szczecin

 @miejsce.szczecin

MANU / MAPA



**KFC**



**Ооо КуРсзє!**

**Ей!**

**Szukasz pracy?**

**Шукаєш роботу?**

**Dołącz do naszej Ekipy**

**Приєднуйся до нашої Команди**

**KFC SZCZECIN/STARGARD**

**- sprawdź nasze oferty i aplikuj tutaj**

**- переглянь наші пропозиції і подавай заявку тут**

**[praca.kfc.pl](https://praca.kfc.pl)**



## Na czym polega praca w KFC?

W miłej i przyjaznej atmosferze dbamy o to, żeby było pysznie i zgodnie ze standardami, abyśmy mogli zdobyć serca naszych Gości.



W zależności od stanowiska, na którym będziesz pracował/a,

### Twoje zadania:

- Przygotowywanie pysznych produktów KFC
- Kompletowanie i wydawanie zamówień Gościom
- Dbanie o sprzęt i porządek na stanowisku pracy

### Szukamy u Ciebie:

- Chęci do pracy i nauki
- Pozytywnego podejścia, otwartości i uśmiechu
- Współpracy z koleżankami i kolegami

### W KFC znajdziesz:

- Grafik dostosowany do Twoich potrzeb - pracujesz ile chcesz
- Możliwość skorzystania z posiłku pracowniczego
- Wynagrodzenie, premie za osiągnięte wyniki zawsze na czas
- 20% stawki więcej za pracę w godzinach nocnych 22:30-6:30
- Premie za polecenie znajomych do pracy
- Pakiet szkoleń, w których wszystkiego Cię nauczymy!
- Z nami rozwiniesz swoje kompetencje, które wykorzystasz w rozwoju zawodowym
- Atrakcyjny pakiet benefitów (m.in. Karta Medicover Sport)
- Zniżkę na produkty firmy Amrest: KFC, Pizza Hut, Burger King, Starbucks
- Umowę-zlecenie, jeśli się uczysz i masz mniej niż 26 lat albo umowę o pracę\*
- Dostęp do platformy językowej (możliwość nauki aż 12 języków)

## To już dzisiaj dołącz do EKIPY KFC!

Oferta skierowana również do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

\*pracownik otrzymuje umowę o pracę po 3-miesięcznym okresie próbnym

[praca.kfc.pl](https://praca.kfc.pl)



# Top 5 miejsc, gdzie można tanio zjeść w Szczecinie

**W czasach, gdy ceny ciągle rosną, znalezienie miejsca, gdzie można zjeść tani i dobry posiłek staje się wyzwaniem dla studentów.**

Bar Mleczny Turysta (ul. Edmunda Bałucki 6A) - „Turysta” to miejsce, które działa już ponad 60 lat. Przy stolikach spotkamy tu zarówno seniorów, rodzinny z dziećmi, jak i studentów. Wizyta w tym lokalu jest jak podróż w czasie - prosty wystrój i klimat sprzed lat.

Bistro na Pomorzanach (al. Powstańców Wielkopolskich 41) - to miejsce powinien znać każdy mieszkaniec Pomorzan. W menu znajdują się typowe polskie dania, a smakują „jak u babci”. Co ciekawe, potrawy można tu kupić również na wagę.

Bar Kopytko (ul. Zygmunta Krasińskiego 1) - w tym barze zjesz domowy posiłek w przystępnej cenie. W menu znajdziemy zarówno śniadania, jak i dania obiadowe.

Bistro Stolnica i Wałek (ul. Zygmunta Felczaka 8b) - bistro tuż



FOT. ARCHIWUM GS24

**W Szczecinie nadal można znaleźć coś w przystępnej cenie**

przy Urzędzie Miasta. Wyróżnia się nowoczesnym, choć prostym wystrójem. Przez co atmosfera w środku jest bardzo przyjemna - dbają o to również pracownicy.

Bar Rab (ul. Bolesława Krzywoustego 11/13) - kultowe miejsce na mapie Szczecina, w szczególności cenione przez studentów. Bar Rab słynie z „frytuły”, którą zjesz już od 10,50 zł. Lokal czynny jest całą dobę - to miejsce zdecydowanie warto odwiedzenia. (JG)



**Collegium Balticum**  
Akademia Nauk Stosowanych

**MATURZYSTO!**

**Zacznij  
studia**



**10%**  
**zniżki**

dla maturzystów  
na całe studia

- Kosmetologia
- Dietetyka
- Psychologia w biznesie
- Bezpieczeństwo wewnętrzne
- Pedagogika
- Pedagogika przedszkolna  
i wczesnoszkolna

**Chcesz wiedzieć więcej?**

Odwiedź naszą stronę internetową:

**[www.cb.szczecin.pl](http://www.cb.szczecin.pl)**



# Zarobki absolwentów szkół wyższych w Polsce

**Ekspert Programu Kariera Polskiej Rady Biznesu przedstawili swoje obliczenia, pokazujące, jak wyglądają średnie zarobki absolwentów uczelni wyższych tuż po ukończeniu studiów.**

Program Kariera Polskiej Rady Biznesu to największy w Polsce ogólnopolski program płatnych staży dla studentów i absolwentów uczelni wyższych. Jego celem jest wsparcie młodych osób w zdobywaniu praktycznego doświadczenia zawodowego w renomowanych firmach, co zwiększa ich szanse na atrakcyjne zatrudnienie po ukończeniu studiów. Ekspert Programu Kariera przygotowali analizę na podstawie danych dla uczelni w Szczecinie zebranych w ogólnopolskim systemie monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów w której porównali wynagrodzenia osób kończących studia w stolicy Pomorza Zachodniego z danymi ogólnokrajowymi.

Z danych wynika, że Szczecin zajmuje 5. miejsce wśród polskich



FOT. PIXABAY.COM

## **Szczecin wysoko w rankingu. Ile można zarabiać po studiach?**

miast pod względem średnich zarobków absolwentów uczelni wyższych, z wynagrodzeniem wynoszącym średnio 5 844,87 zł brutto miesięcznie. Przed Szczecinem znalazły się:

- Warszawa - 6 750,95 zł
- Metropolia GZM - 6 343,84 zł
- Białystok - 6 016,27 zł
- Bydgoszcz i Toruń - 5 880,24 zł.

Po Szczecinie w rankingu jest Poznań - 5 760,77 zł, a na końcu znajduje się Rzeszów - 4 958,44 zł. (JG)



## NAJLEPSZE WYNIKI ZDAWALNOŚCI

**W OSTATNIM 10-LECIU  
W SZCZECINIE!**



**SPRAWDŹ  
NAS**

**NA TLE KONKURENCJI!**

**Dane z WORD Szczecin!**



**CHCESZ BYĆ NAJLEPSZY,  
WIĘC UCZ SIĘ  
OD NAJLEPSZYCH!**

- » Profesjonalne szkolenia na prawo jazdy kategorii B
- » U nas szkołą Egzaminatorzy oraz Instruktorzy Techniki Jazdy!
- » Możliwość zdawania Egzaminu Państwowego naszym autem!
- » Nasza zdawalność to 91.67% z teorii vs 95.24% z praktyki!\*

\*na prawo jazdy kategorii B w całym 2024 r., wg danych WORD Szczecin opublikowanych na stronie Urzędu Miasta Szczecin

**ul. Żubrów 6/9, Szczecin**

**☎ 880 09 09 90**

**💡 [www.bogucki.szczecin.pl](http://www.bogucki.szczecin.pl)**

# Jak aktywnie spędzać wolny czas w Szczecinie?

**Studia to nie tylko nauka i wykłady. Wolny czas warto poświęcić nie tylko na odpoczynek, ale też na aktywność fizyczną.**

Regularny ruch to sposób na odciążenie stresu i poprawę samopoczucia. Szczecin oferuje studentom naprawdę sporo możliwości, od parków po jazdę konną.

Jasne Błonia - zielone płuca miasta. To jedno z najpopularniejszych miejsc rekreacyjnych w Szczecinie. Jasne Błonia przyciągają rowerzystów, biegaczy i osoby, które lubią spacerować.

Jeśli bieganie i spacerowanie to za mało, warto spróbować czegoś nowego. Park trampolin w Szczecinie to idealne miejsce na rozładowanie energii po pierwszej sesji. Na mapie Szczecina znajdziemy kilka takich ciekawych propozycji.

Czy mamy tu fanów jazdy konnej? W okolicach Szczecina działa kilka stadnin i klubów jeździeckich, gdzie można spróbować jazdy konnej. Zarówno rekreacyjnie, jak i w formie regularnych treningów.



FOT. ARCHIWUM GS24

**Mniej stresu, więcej ruchu. Zobaczcie, co można robić!**

To propozycja dla osób, które szukają nie tylko ruchu, ale też kontaktu ze zwierzętami i naturą.

W Szczecinie nie brakuje miejsc, gdzie można zadbać o swoją kondycję. Od dużych sieciowych klubów po mniejsze, kameralne siłownie. Dla studentów dużym plusem są zniżki na karnety, a w sezonie letnim świetną alternatywą są darmowe siłownie plenerowe, dostępne niemal w każdej dzielnicy. (JI)



# ZDOBĄDŹ UPRAWNIENIA WODNE W 2026 ROKU!

**Szkoła Żeglarstwa KLIPER**

Sławomir Kulczak

☎ 48 793 016 012

✉ kontakt@kliper.net.pl

🌐 <http://kliper.net.pl>

📱 /klipernetpl

Jesteśmy dynamicznie rozwijającą się  
szkołą żeglarstwa  
z wieloletnim doświadczeniem  
o zasięgu ogólnopolskim.

**Szkolimy od amatora do instruktora!**

## BRYs STUDIO

salon kosmetyczny

**ZAPRASZAMY  
NA ZABIEGI:**

- TATUAŻ
- Manicure
- Pedicure
- Masaż
- Laminacja  
brwi

**-30 zł**  
za pierwszą  
wizytę



@BRYs\_STUDIO

ul. Witkiewicza 68/U-3, Szczecin  
Tel. 796 299 650

# Dlaczego warto śpiewać w chórze akademickim?

**Chóry akademickie od lat są ważną częścią życia studenckiego. To właśnie tam rodzą się przyjaźnie, wspólne pasje i wspomnienia, które zostają na całe życie. Dla wielu studentów śpiew w chórze staje się czymś znacznie więcej niż dodatkowym zajęciem – daje możliwość rozwoju artystycznego, poznawania nowych ludzi, podróżowania i reprezentowania swojej uczelni podczas wyjątkowych wydarzeń w kraju i za granicą.**

Jednym z najlepszych przykładów tego, jak ogromny potencjał kryje się w studenckiej pasji, jest chór Politechniki Morskiej w Szczecinie – zespół, który od lat należy do najbardziej rozpoznawalnych i utytułowanych chórów akademickich w Polsce. Chór Politechniki Morskiej w Szczecinie to dziś prawdziwa wizytówka uczelni oraz ambasador miasta na międzynarodowej scenie muzycznej. Pod dyrekcją Sylwia Fabiańczyk-Makuch zespół zdobył ponad 90 nagród na prestiżowych konkursach chó-



FOT. CHÓR POLITECHNIKI MORSKIEJ

**To coś więcej niż sama muzyka!  
To prawdziwa perła Szczecina**

ralnych, w tym aż 14 Grand Prix oraz dziesiątki złotych medali. Chór koncertował i zwyciężał podczas festiwali m.in. we Włoszech, Japonii, Kanadzie, Czechach czy na Tajwanie, zdobywając uznanie jurorów i publiczności na całym świecie. Dzięki swojej jakości artystycznej oraz nowoczesnemu podejściu do muzyki chór stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych zespołów akademickich w kraju.

Dokończenie na stronie 34



**BAR DLA GRACZY W SZCZECINIE**

**U nas czekają na Ciebie  
konsole, gry wideo,  
planszówki,  
streamy, turnieje  
i magiczne eliksiry!**



Śląska 12 ☎ 797 369 947   cybermachinaszczecin



**Zniżki  
studenckie!**



**bald  
port**

- ✓ Ponad 100 dróg boulderowych
- ✓ Różne stopnie trudności
- ✓ Kilter Board
- ✓ Strefa treningowa
- ✓ Strefa fitness
- ✓ Strefa chillu z pyszną kawą

**600 m<sup>2</sup> wspinaczkowej frajdy**

**Milczańska 31F (Hit2Fit), Szczecin**

tel. 516 196 506 | [www.baldport.pl](http://www.baldport.pl) |  /BaldPort/ |  /baldportszczecin

eprasa.pl id545a9fa9

Dokończenie ze strony 32

Na swoim koncie ma również współpracę z wieloma wybitnymi artystami polskiej i światowej sceny muzycznej, takimi jak Andrea Bocelli, Dawid Podsiadło, Kayah czy Justyna Steczkowska.

Zespół brał udział w prestiżowych koncertach, nagraniach płytowych oraz projektach muzycznych łączących klasykę z nowoczesnym brzmieniem.

Jednak największą siłą chóru nadal pozostają ludzie - studenci pełni energii, pasji i zaangażowania.

To miejsce, gdzie można rozwijać talent, zdobywać wyjątkowe doświadczenia sceniczne, podróżować i tworzyć niezwykłą atmosferę wspólnoty.

Co ważne, nie trzeba być profesjonalnym muzykiem, aby dołączyć do zespołu. Liczą się przede wszystkim chęci, otwartość i gotowość do wspólnego tworzenia muzyki.

### **Chór Politechniki Morskiej triumfuje w Weronie. Szczecinianie z główną nagrodą prestiżowego konkursu**

Chór Politechniki Morskiej w Szczecinie sięgnął po główną nagrodę podczas XXXIV Międzynarodo-

wego Konkursu Chóralnego w Weronie, odnosząc jeden z największych sukcesów w swojej historii.

Siedmioosobowe, międzynarodowe jury - złożone z dyrygentów, chórmistrzów i kompozytorów - przyznało zespołowi jednogłośnie ponad 98 punktów na 100 możliwościach.

Tak wysoka ocena zapewniła nie tylko zwycięstwo, ale również prestiżową Główną Nagrodę Specjalną im. Oswalda Stockera dla najlepszego chóru festiwalu. W 34-letniej historii konkursu tak wysoki wynik osiągnęły wcześniej jedynie trzy chóry na świecie.

56-osobowy zespół ze Szczecina był jedynym reprezentantem Polski.

- Jestem wzruszona i bardzo dumna. To był czas ogromnej pracy, skupienia i pięknych dźwięków. Każdy z nas dał z siebie wszystko, a wspólna energia i zaangażowanie przełożyły się na ten wyjątkowy rezultat - podkreśla dyrygentka chóru, Sylwia Fabiańczyk-Makuch.

- Po 23 latach od założenia zespołu widzimy ogromny rozwój i dojrzałość chórzystów. Ten sukces zostanie z nami na zawsze i jest dla nas ogromną motywacją do dalszej pracy.

Sukces chóru doceniła również publiczność - podczas koncertów w Weronie artyści ze Szczecina byli nagradzani owacjami na stojąco oraz otrzymali zaproszenie do występu podczas gali otwarcia jubileuszowej, 35. edycji festiwalu. To kolejny ważny sukces zespołu ze Szczecina, który od lat z powodzeniem reprezentuje miasto i region na międzynarodowej scenie muzycznej.

### **Jak dołączyć do chóru?**

Aby dołączyć do Chóru Politechniki Morskiej w Szczecinie, najlepiej

wejść na stronę [dajsienabrac.pl](http://dajsienabrac.pl), wypełnić formularz lub skontaktować się mailowo pod adresem [chor@pm.szczecin.pl](mailto:chor@pm.szczecin.pl) w celu umówienia przesłuchania.

Nabory często odbywają się w październiku, a chór poszukuje osób ze słuchem muzycznym i doświadczeniem scenicznym.

Poszukiwane są głosy takie jak soprały, barytony i basy.

Chór jest otwarty na nowe głosy i tradycyjnie rozpoczyna rekrutację jesienią.

**(PŚ,NS)**

REKLAMA



# TRENINGI SIATKARSKIE

dla początkujących

Trening prowadzony przez trenera z dyplomem PZPS ✓

Swobodna atmosfera nastawiona na progres ✓

Treningi grupowe oraz indywidualne ✓

Wideoanaliza wzorców ruchowych ✓

504 840 189 kontakt@sprawnypacz.pl Akademia Sportu Sprawny Pacz





Zachodniopomorski  
Uniwersytet  
Technologiczny  
w Szczecinie

SKANUJ KOD  
I DOWIEDZ SIĘ  
WIECEJ!



[www.zut.edu.pl](http://www.zut.edu.pl)

# **STUDIUM NA ZUT!**

## **REKRUTACJA 2026 / 2027**



[eprasa.pl](http://eprasa.pl) fd545a9fa9