

Rozmowa z Edytą Dawiskibą, mentorką, coach zdrowia, instruktorką slow joggingu **str. 2**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa! – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
29.10.2025

Nr 252 (5709)
Nakład: 4.590 egz.

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

Słupsk. Budżet Obywatelski 2026 rozstrzygnięty. Do podziału było 4 mln zł **str. 3**

Słupsk. Listopad w kinie Rejs. Nowy Smarzewski i Miejsce Kobiet **str. 14**

Pieniądze. W tym roku mniej osób ogłasza upadłość konsumencką **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Ojciec i syn oskarżeni za napaść na dyrektorkę żłobka i jej pracowników **str. 4**



FOT. ANNA CZERNY-MARECKA

REGION

TRWAJĄ PRACE NAD ZMIANĄ NAZW ULIC I SIECIĄ SZKOLNĄ

Bolesławice coraz bliżej Słupska

Patryk Czerwiński
Samorząd

Przyłączenie Bolesławic do Słupska coraz bliżej. Nastąpi to na początku stycznia 2026 roku. Władze miasta pracują obecnie nad kluczowymi dokumentami, w tym nad zmianą nazw ulic i wyznaczeniem nowych obwodów szkolnych.

Jeszcze tylko dwa miesiące dzieli Słupsk od największej terytorialnej zmiany od dziesięcioleci. 1 stycznia 2026 roku sołectwo Bolesławice, liczące 1500 mieszkańców i zajmujące 416 hektarów, które obecnie należy do gminy Kobylnica, oficjalnie stanie się częścią Słupska. W Urzędzie Miasta Słupska trwają intensywne prace nad wdrożeniem tej decyzji w życie, a kluczowe uchwały organizujące nową rzeczywistość administracyjną

mają zapaść podczas listopadowej sesji Rady Miejskiej Słupska. Proces włączenia Bolesławic to nie tylko kwestia zmiany granic na mapie, ale skomplikowane przedsięwzięcie logistyczne, prawne i społeczne, wymagające przygotowania dziesiątek dokumentów i dostosowania miejskich systemów.

Jak wynika z wypowiedzi Beaty Chrzanowskiej, zastępczyni prezydenta Słupska, miasto jest w trakcie procedowania uchwał niezbędnych do przeprowadzenia tego procesu. Jednym z najpilniejszych zadań jest zmiana nazw tych ulic w Bolesławicach, które powtarzają się w Słupsku. Przygotowywany jest już projekt odpowiedniej uchwały, który ma zostać poddany konsultacjom, i naniesienia poprawek, aby mógł trafić na listopadową sesję Rady Miejskiej.

Kolejnym krokiem, po nadaniu nowych nazw ulicom, będzie stworzenie nowej sieci i obwodów szkół podsta-

wowych. Władze uspokajają jednak obecnych mieszkańców Bolesławic, że żadne dziecko nie zostanie przeniesione ze swojej dotychczasowej szkoły - zmiany obejmą wyłącznie dzieci, które rozpoczną edukację 1 września 2026 roku. Dla nich zostaną wskazane nowe obwody.

- Wszystkie dzieci już chodzą do szkół i nikt nikogo ani ze szkoły nie przesunie, ani też nie przypisze im innego miejsca - zapewniają urzędnicy.

Z informacji od Beaty Chrzanowskiej wynika, że najprawdopodobniej nowym obwodem szkolnym dla Bolesławic zostanie Szkoła Podstawowa nr 16 przy ul. Marii Zaborowskiej w Słupsku. Decyzja ta podyktowana jest względami logistycznymi, ponieważ ta placówka położona jest najbliżej Bolesławic.

©P

Czytaj str. 4

Będą kontrole w firmach. Chodzi o umowy o pracę

Reforma Państwowej Inspekcji Pracy wprowadzi od stycznia 2026 roku możliwość przekształcania umów cywilnoprawnych w umowy o pracę **str. 13**

Kraj.

Politycy zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę sam **str. 6**

Świat.

Huragan groźny dla 1,5 miliona ludzi. Melissa zbliża się do Jamajki **str. 7**



Bolesławice od 1 stycznia 2025 roku będą częścią Słupska

FOT. LUKASZ CAPAR

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela akładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

Zamów prenumeratę

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

Odkrywanie życia po pięćdziesiątce

Anita Czupryn
Rozmowa

z Edytą Dawiskibą, mentorką, coach zdrowia, instruktorką slow joggingu

Kiedy zaczęła pani słuchać swojego ciała? I co panią wtedy najbardziej zaskoczyło?

Myślę, że taki pierwszy moment wglądu w siebie przyszedł do mnie po czterdziestce. Chyba jednak bardziej było to pod wpływem społecznego przekonania, że po czterdziestce życie się zmienia. Przyglądałam się sobie i widziałam, że właściwie nic się nie wydarzyło. Dopiero po 45. roku życia w naturalny sposób przysła większa uważność na ciało i mądrość płynąca z doświadczenia. Takie były pierwsze początki. A tak naprawdę dopiero po pięćdziesiątce zaczęła się głęboka, prawdziwa praca z samą sobą.

To wtedy skupiła się pani na sobie? Wiem, że przeżyła pani wypalenie zawodowe i usłyszała trudną diagnozę. Wróć do pandemii, kiedy to wszystko się zaczęło, pięć lat temu. Miałam wówczas 46 lat i czułam, że w pracy jestem już kompletnie wypalona. Towarzyszyło mi przekonanie, że jeśli jeszcze dłużej tak pociągnę, to stanie się coś naprawdę złego: przyjdzie choroba albo po prostu przewrócę się na ulicy. I dokładnie tak się stało: w pandemii zemdlalam na ulicy, zabrała mnie karetka, trafiłam do szpitala. Zaczęli robić mi badania całego ciała. Po tomografii i rezonansie wyszło, że mam silną neurodegenerację mózgu, a spowodowane jest to stresem w pracy, chronicznym niewyspaniem i ciągłym napięciem. Odżywiałam się w miarę dobrze, ale o bardzo nieregularnych porach, więc i dieta również była zaburzona.

Czym się pani zajmowała? Przez 25 lat byłam general managerem dużych restauracji w Warszawie. Gastronomia to ogromna odpowiedzialność za zespół, za gości, za właścicieli. Prowadziłam



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Edyta Dawiskiba: Po pięćdziesiątce życie nabiera smaku. Już nic nie muszę, mogę wybierać to, co naprawdę mnie karmi: ruch, oddech, naturę, spokój i bliskość

całe przedsiębiorstwo od A do Z: finanse, rekrutację, szkolenia. Na mojej głowie były trzy przestrzenie jednocześnie: zespół, właściciele i klienci. Musiałam dbać, by wszyscy byli zadowoleni.

Kiedy zapadła decyzja o zmianie życia?

Intuicyjnie zaczęłam wcześniej szukać takiej aktywności, która by mnie nie niszczyła i nie wprawiała w dodatkowy stres. Nie chciałam niczego, co miałoby torturować moje ciało, żadnej siłowni i tego, żebym po pracy miała dawać sobie jeszcze w kość. I wtedy przypadkiem trafiłam na książkę Oriny Krawejewskiej „Holistyczne ścieżki zdrowia”. I tam, w jednym z wywiadów profesor Hiroaki Tanaka, japoński doktor fizjologii sportu z Uniwersytetu w Fukuoce, opowiadał o metodzie biegania zwanej slow jogging. Bardzo mi się to spodobało. Profesor podkreślał, że to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku, kondycji, wagi czy sprawności. Poprawia zdrowie, a jednocześnie uczy szacunku do ciała, bo każdy biegnie w swoim tempie. To tempo nazywa się niko niko, czyli z uśmiechem. I właśnie to stało się dla mnie wyznacznikiem. Slow jogging wyznaczył moje tempo zwalniania w życiu. Od tego się wszystko zaczęło.

Czym właściwie jest slow jogging? Na czym polega i co

powinna zrobić osoba, która chciałaby zacząć?

To japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu, w odpowiedniej postawie, przy zachowaniu właściwej kadencji i w tempie niko niko. To tempo indywidualne dla każdego. Chodzi o to, by ruch dawał przyjemność. Można zacząć dosłownie każdego dnia, nie potrzeba żadnych przygotowań. Warto jednak spotkać się z instruktorem. W Polsce mamy dziś więcej instruktorów Slow Joggingu niż w samej Japonii, bo jako Stowarzyszenie Slow Jogging Polska bardzo mocno popularyzujemy tę metodę. Instruktor jest w stanie nauczyć techniki już w dwa dni, to naprawdę proste, ale wymaga chwili uwagi, by dobrze opanować podstawy. Slow jogging to naturalne bieganie w zgodzie z ciałem i uważnością na siebie, bez presji, bez torturowania organizmu. Każdy porusza się w tempie, które mu odpowiada. Kiedy opanuje się technikę, można biegać samodzielnie albo w grupie. A korzyści są ogromne: od poprawy wydolności psychofizycznej, przez wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, po wsparcie metabolizmu i kontrolę wagi. Slow Jogging pięknie redukuje tkankę tłuszczową, obniża poziom stresu i wzmacnia zdrowie psychiczne. To aktywność o naprawdę szerokim spektrum zdrowotnych efektów.

Poszła pani dalej i dziś propaguje cztery filary zdrowia: oddech, sen, ruch i dieta. Co jest tu fundamentem? A co najtrudniej opanować? Mówimy o czterech filarach: umiarkowany ruch, który u mnie jest w formie Slow Joggingu, najlepiej 30 minut dziennie. Następnie to spokojny oddech, najlepiej przez

Slow jogging to japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu

nos, wdech i wydech, metodą doktora Butejki, którą propagujemy jako najbardziej naturalną. Trzeci filar to funkcjonalne odżywianie, czyli nieprzetworzona żywność, regularne posty, intuicyjne jedzenie bez restrykcyjnych diet. I wreszcie jakościowy sen, co oznacza pilnowanie rytmu dobowego, uważne przygotowanie się do nocnego odpoczynku. Dziś dla ludzi szczególnie w miastach najtrudniejsze jest nauczenie się spokojnego oddychania i relaksacji. Sama byłam pracowniczką, przez 25 lat pędziłam: dom, praca, treningi dzieci, własne zajęcia. W takim trybie nie umiałam się zatrzymać, odpocząć, nabrać oddechu. I właśnie to okazało się dla mnie największym wyzwaniem, żeby nauczyć się spokoju, głębokiej relaksacji, mindfulness. Ruch wpleciony w dzień przychodzi naturalnie, ale też wymaga uważności, żeby po wyczerpującym dniu nie dokładać sobie ciężkiej siłowni czy biegu, lepiej wybrać spokojną aktywność, najlepiej rano, gdy kortyzol jest wyższy. Sen z kolei wymaga równie starannego przygotowania jak dzień. A odżywianie, bez diet, ale z badaniami i poznaniem swojego organizmu, może być lekarstwem. Te cztery filary muszą działać razem. Ale najtrudniej było mi naprawdę stanąć, zwolnić i zacząć oddychać spokojnie.

Nadal pracuje pani w gastronomii?

Podjęłam decyzję, że zajmuję się już tylko przestrzenią witalną i prowadzeniem ludzi w oparciu o cztery filary zdrowego stylu życia. To moja pasja i wiem, jak bardzo mi pomogła. Ale żeby się utrzymać, wybrałam dodatkowe zajęcia; jeżdżę tak-sówką w Warszawie, w biznesowej flocie znanej korporacji. To dla mnie świetne rozwiązanie: mam elastyczny czas pracy, jeżdżę dobrym samochodem, spotykam ciekawych ludzi. Moi pasażerowie to najczęściej zapracowani biznesmeni, rozmawiamy o różnych rzeczach, często pytają, dlaczego jeżdżę tak-

sówką. Opowiadałam im wtedy, że rozwijam swoją firmę wellbeingową i tak zarabiam na rachunki. Ta praca daje mi swobodę: mogę układać grafik pod treningi, wykłady i spotkania. Nie mam szefów ani stresu, decyduję sama. Uwielbiam Warszawę. Jestem rodowitą warszawianką, kocham to miasto i lubię je pokazywać gościom, zwłaszcza zagranicznym. Często polecam im miejsca, szczególnie kulinarne, bo przecież się na tym znam. A przy okazji sama się uczę. Założyłam nawet konto na Instagramie, żeby pokazywać to, czego doświadczam dzięki tej pracy, wbrew pozorom, bardzo ciekawej.

Co takiego ma w sobie druga połowa życia, czego nie było w pierwszej?

Moim zdaniem druga połowa życia to czas, w którym kobiety odkrywają swoją prawdziwą wartość. Wreszcie przychodzi moment pełnej akceptacji ciała, a nawet jego pokochania takim, jakie jest. I pojawia się mądrość życiowa. Nie mówię tu tylko o sobie, choć też przede wszystkim o sobie, ale o wielu kobietach po pięćdziesiątce. Doświadczenie minionych lat, przejście przez różne perypetie, traumy, zmagania, daje coś niepowtarzalnego: inteligencję emocjonalną i mądrość kobiecą. Kobiety są świadome, wiedzą. Takie życiowe „wiedźmy”, ale w tym najlepszym znaczeniu kobiety w pełni siebie. I najpiękniejsze jest to, że w tej drugiej połowie życia naprawdę już wiemy, że nic nie musimy. Możemy tylko chcieć i świadomie wybierać. To wielka wartość tych lat. Ciało starsze jest naturalnie, i dobrze. Nie jestem zwolenniczką sztucznych ingerencji, stawiam na naturalność, na dbanie o siebie w oparciu o wspomniane cztery filary, czyli ruch, oddech, sen i dietę. Wzmocnienie mięśni, dobrą sylwetkę można wypracować własnymi siłami. I nie zamieniłabym się nigdy, żeby być jeszcze raz dwudziesto czy trzydziestolatką. Bo wtedy nie miałabym tej mądrości,

akceptacji, tego, co we mnie teraz. Co więcej, dzięki tej akceptacji odradza się także seksualność. To jest mój piąty filar witalności. Kiedy skończyłam pięćdziesiąt lat, dzieci dorosły, córka założyła mi Tindera i powiedziała:

„Mamo, najwyższy czas, żebyś zajęła się sobą”. Zaczęłam randkować. Oczywiście trafiłam na wielu oszustów, niestety to się zdarza. Ale przy okazji zaczęłam dbać o siebie jak nigdy wcześniej. Wydawałam pieniądze na siebie, inwestowałam w siebie. Po raz pierwszy poszłam na masaż twarzy, masaż nóg, zadbałam o zęby. Zaczęłam czuć, że moja seksualność rośnie i dojrzewa. To jest wspaniałe w drugiej połowie życia, że jesteśmy wartościowe, akceptujemy swoje ciało, a przez to zaczynamy przyciągać własnym wewnętrznym światłem. Przez całe życie byłyśmy dla innych, a teraz jest czas, by być dla siebie. I to daje eksplozję witalności, światła, seksualności. Widać, kiedy kobieta jest dla siebie najlepszą przyjaciółką, kiedy ma pasję i wartości. A to emanuje i przyciąga. Seks po pięćdziesiątce jest niesamowity właśnie dlatego, że znamy swoje ciało, mamy świadomość i akceptację. To ogromna siła. Planuję napisać książkę pod tytułem „Życie w tempie niko niko”, czyli życie w swoim rytmie, z uśmiechem, lekkością i świadomością. Opowiem w niej o tym, jak ruch, oddech, relaks, dieta i energia sensualności mogą nadać życiu sens, misję i prawdziwą radość. Ostatnio ukończyłam też szkolenie z japońskiej sztuki odnajdywania celu ikigai. To niezwykle doświadczenie, które pomogło mi jeszcze głębiej zrozumieć, dlaczego każdego ranka warto wstać z łóżka z iskrą w oczach. Teraz chcę tę wiedzę i energię przekazywać innym kobietom. Na moich warsztatach pokazuję, że druga połowa życia może być tą najlepszą czasem, gdy odzyskujemy pasję, lekkość i wewnętrzny blask. Uczę, jak żyć z radością, czułością dla siebie i z energią, która rozświetla każdy dzień.

Ojciec i syn oskarżeni za napaść na dyrektorkę żłobka i jej pracowników

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W Sądzie Rejonowym w Słupsku rozpoczął się proces przeciwko Andrzejowi O. i jego synowi Jędrzejowi O. To pokłosie awantur, do jakich dochodziło w maju i czerwcu 2023 roku na terenie żłobka w podślupskich Bolesławicach. Oskarżeni nie stawili się na rozprawie. Sąd przesłuchiwał jednego świadka.

Andrzej O. został oskarżony o czyny z art. 191 §1 Kodeksu karnego (zmuszanie do określonego zachowania), art. 288 §1 k.k. (uszkodzenie mienia) oraz art. 157 §2 k.k. (naruszenie nietykalności cielesnej), zaś Jędrzej O. usłyszał zarzut z art. 157 §2 k.k., dotyczący naruszenia nietykalności cielesnej.

Do zdarzeń, które skończyły się aktem oskarżenia sporządzonym przez Prokuraturę Rejonową w Słupsku, doszło kolejno 18 maja, 2 i 27 czerwca 2023 roku na terenie żłobka w Bolesławicach. Właścicielem obiektu był wtedy (i jest) Andrzej O., natomiast żłobek prowadziła główna poszkodowana i zarazem oskarżyciel posiłkowy Ewelina Studzińska. Obecnie kobieta prowadzi swoją działalność w innej posesji w pobliżu poprzedniej siedziby.

Awantura nr 1

18 maja 2023 roku, według aktu oskarżenia, Andrzej O., pod nieobecność Eweliny Studzińskiej, wszedł do żłobka ze swoim mecenasem i biegłym sądowym. W tym czasie wiadomo już było, że umowa najmu między nim a Studzińską będzie wypowiedziana. Nie zważając na protesty pracownic, mężczyźni porobili zdjęcia pomieszczeń. Zarówno tych, które z powodu planowanej wyprowadzki już zostały opróżnione ze sprzętów, jak i tych, w których przebywały maluchy.

Pracownicy żłobka, które także są poszkodowanymi i oskarżycielami posiłkowymi, stawiały słowny opór, powołując się na bezpieczeństwo dzieci, ale ustąpiły, kiedy przyjechał wezwany przez Andrzeja O. policjant.

Jedna z nich, którą sąd zdążył przesłuchiwać, opowiadała, że Andrzej O. napierał na nią i groził m.in. odebraniem telefonu (przez moment próbowała nagrać przebieg zdarzenia). Jak zeznała, bała się, gdyż wcześniej miała do czynienia z oskarżonym i jej zdaniem jest człowiekiem zdolnym do agresji. Poszkodowana mówiła także, że widziała, jak Andrzej O. popchnął na schodach jej koleżankę.

Awantura nr 2

2 czerwca 2023 roku oskarżony Andrzej O. ponownie po-



Rozprawa w Sądzie Rejonowym. Obecne były poszkodowane i ich pełnomocnicy oraz pełnomocnicy Andrzeja O. i Jędrzeja O. Oskarżeni nie stawili się w sądzie

jawił się w żłobku. Tym razem po to, aby zerwać naklejki z szyb żłobka. Poszkodowana wyceniła ich wartość na ponad 9 tys. zł. Tego dotyczy zarzut „uszkodzenia mienia”.

Awantura nr 3

Najpoważniejszy konflikt zdarzył się 27 czerwca 2023 roku. Według aktu oskarżenia tego dnia doszło do szarpaniny na placu zabaw, z którego ekipa Eweliny Studzińskiej przenosiła do nowej siedziby urządzenia postawione dla dzieci. Wezwana została policja, a do Stu-

dzińskiej karetka pogotowia. Właścicielka żłobka doznała obrażeń trwających poniżej siedmiu dni. Tego konfliktu dotyczy zarzut „naruszenia nietykalności cielesnej” postawiony zarówno Andrzejowi O., jak i Jędrzejowi O.

Nie przyznają się do winy

Ponieważ oskarżeni nie stawili się na rozprawie, sąd odczytał ich wyjaśnienia złożone w prokuraturze. Andrzej O. nie przyznał się do winy i skorzystał z prawa do odmowy złoże-

nia wyjaśnień oraz odpowiadania na pytania.

Jędrzej O. również nie przyznał się do winy. Przedstawił natomiast swoją wersję konfliktu na placu zabaw. Według niej Ewelina Studzińska odniosła obrażenia, próbując przedostać się na teren Andrzeja O. przez płot, a także w wyniku pomocy, jakiej próbowali jej wtedy udzielić pracownicy. Oskarżony Jędrzej O. uważa, że Studzińska nie miała prawa wejść na plac zabaw i rozmontować oraz przenieść urządzeń dla dzieci. W swoich wyjaśnie-

niach powołuje się na nagranie z awantury na placu zabaw. Natomiast poszkodowana powiedziała nam, że na tym właśnie nagraniu wyraźnie widać, że była (jak napisano w akcie oskarżenia), szarpana i kopana przez oskarżonego.

Proces po sprzeciwie

Ten sam akt oskarżenia był wcześniej rozpatrywany przez sąd na posiedzeniu zamkniętym bez udziału stron. Sąd wydał wyrok nakazowy. Jak powiedzieli nam przed poniedziałkową rozprawą pełnomocnicy poszkodowanych, sąd orzekł wtedy zakaz zbliżania się oskarżonych do poszkodowanych, grzywnę, zadośćuczynienie oraz zapłatę kosztów sądowych. Obroncy oskarżonych wniosli sprzeciw. Dlatego sprawa trafiła teraz na „zwykłą” wokandę Sądu Rejonowego w Słupsku.

Sąd, na wniosek pełnomocnika Andrzeja O., zapozna się także z aktami dwóch innych spraw, w których przewijają się ci sami świadkowie, oskarżeni i poszkodowani. Pierwsza, z oskarżenia prywatnego, zakończyła się nieprawomocnym wyrokiem. Dotyczyła znieważenia przez Ewelinę Studzińską brata Andrzeja O. Sąd uznał ją za winną, ale odstąpił od wymierzenia kary. Obrona Studzińskiej złożyła apelację. ©©

Zmiany w budżecie gminy Kobylnica

Patryk Czerwiński
Region

W Kobylnicy odbyła się XXIV sesja Rady Miejskiej. Radni zajęli się kluczowymi kwestiami dla funkcjonowania gminy, w tym zmianami w tegorocznym budżecie oraz nadaniem honorowego tytułu dla osób zasłużonych dla gmin.

Jednym z głównych punktów obrad było sprawozdanie z działalności burmistrza Kobylnicy Anny Glinieckiej-Woś, które obejmowało okres od ostatniego posiedzenia.

Następnie radni rozpatrzyli pakiet projektów uchwał. Wśród najistotniejszych znalazły się decyzje finansowe, takie jak zmiana uchwały budżetowej na 2025 rok oraz

wprowadzenie korekt w Wioletniej Prognozie Finansowej Gminy Kobylnica na lata 2025-2040. Podjęto również uchwały dotyczące stawek podatku od nieruchomości oraz zasad poboru podatków i opłat, w tym tej za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

Oprócz spraw finansowych, radni zajęli się kwestiami społecznymi. Przyjęli uchwałę zmieniającą warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze oraz za usługi sąsiedzkie, co ma bezpośredni wpływ na jakość życia seniorów w gminie.

Radni zagłosowali również w sprawie przyznania honorowego tytułu „Zasłużony dla Gminy Kobylnica”. ©©

Bolesławice coraz bliżej Słupska. Trwają prace nad zmianą nazw ulic i siecią szkolną

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Przyłączenie Bolesławic do Słupska, zaplanowane na początek stycznia 2026 roku, coraz bliżej. Władze miasta pracują obecnie nad kluczowymi dokumentami, w tym nad zmianą nazw ulic i wyznaczeniem nowych obszarów szkolnych.

Przyłączenie Bolesławic do władz Słupska nie tylko kwestia prestiżu, ale strategiczna konieczność. Jak wielokrotnie podkreślała prezydent Krysztyna Danilecka-Wojewódzka, miasto od lat borykało się z negatywnymi skutkami suburbanizacji, czyli wyprowadzki mieszkańców do okolicznych gmin co ujemnie wpływa na demografię.



Jednym z pilnych zadań jest zmiana nazw tych ulic w Bolesławicach, które powtarzają się w Słupsku

- Wiemy, że na przestrzeni ostatnich piętnastu lat Bolesławice urosły przede wszystkim na skutek wyprowadzania się słupszczan na najbliższe

obrzeże miasta. Zatem ten ruch rządu uważamy za usankcjonowanie procesu, który wokół miasta dzieje się bardzo intensywnie - mówiła prezydent.

Powiększenie obszaru miasta i pozyskanie nowych, często młodych mieszkańców w wieku produkcyjnym, ma być antidotum na wyludnianie i starzenie się społeczeństwa w ścisłym centrum. Ratusz tłumaczy, że to także szansa na bardziej racjonalne planowanie przestrzenne i lepszą walkę o fundusze unijne oraz inwestorów, dla których większy obszar i liczba ludności są często istotnym kryterium.

Prace nad wdrożeniem przyłączenia wciąż trwają. Przed urzędnikami jeszcze wiele spotkań, analiz i decyzji. Jednak cel jest jasny: zapewnić, by 1 stycznia 2026 roku przejście Bolesławic pod administrację Słupska było jak najłagodniejsze dla ich mieszkańców i jak najbardziej korzystne dla dynamicznego rozwoju całego miasta. ©©

Mniej osób ogłasza upadłość konsumencką

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W pierwszym półroczu upadłość w kraju ogłosiło 9,8 tys. osób, a więc o 1 000 mniej niż przed rokiem. Straty dla wierzycieli z tego tytułu wynoszą co najmniej 260,5 mln zł. Mamy też dane z regionu.

Jak prognozowali eksperci Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej, 2025 rok miał przynieść stabilizację liczby dłużników oraz upadłości konsumenckich, na skutek m.in. wzrostu gospodarczego, napływu pieniędzy z KPO i planowanych w związku z tym inwestycji, niżu demograficznego oraz słabnącej inflacji. Ten optymistyczny scenariusz właśnie się zrealizował. W pierwszych sześciu miesiącach 2025 roku sądy zatwierdziły upadłość 9837 konsumentów - o 1000 mniej niż w tym samym czasie poprzedniego roku.

Czy to już stały trend?

Czy jest to tylko chwilowa poprawa, czy długotrwały trend, okaże się, kiedy nowe wskaźniki gospodarcze do-

starczą kolejnych wiarygodnych danych. Póki co, analizy GUS-u ujawniają spadek nastrojów finansowych Polaków. Ufność konsumenta - wskaźnik opisujący tendencje w konsumpcji indywidualnej, spadła w lipcu br. o 4,7 pp. w porównaniu do czerwca. Znacznie obniżyła się także skłonność do dokonywania ważnych zakupów (o 6,8 pp.), co oznacza, że zaczynamy zaciskać pasa.

- W porównaniu do pierwszego półrocza poprzedniego roku upadłości jest mniej, co zapowiadaliśmy jeszcze w styczniu. Trend ten może się utrzymać w drugim półroczu bieżącego roku - mówi Adam Łącki, prezes KRD B IG. - Obecne pogorszenie nastrojów może natomiast, paradoksalnie, przyczynić się do dalszego spadku liczby upadłości w kolejnych latach, ponieważ konsumenci, zamiast podejmować ryzykowne decyzje zakupowe, będą raczej akumulować gotówkę. Na spadek liczby upadłości ma też wpływ inflacja konsumencka, a ta, według projekcji NBP, w 2026 roku spadnie do 3,1 procenta - dodaje.



FOT. 123RF

Choć upadłość w dłuższej perspektywie pozwala wyjść na prostą, niesie dla dłużnika przykre konsekwencje

Zaznacza jednocześnie, że według danych KRD, tegoroczni bankruci pozostawili po sobie 260,5 mln zł długów. Problemu można by uniknąć, gdyby wierzyciele sprawdzali klientów w biurach informacji

gospodarczej przed podpisaniem umowy.

- Dane KRD pokazują, że połowa obecnych bankrutów była notowana w naszym rejestrze już na dwa lata przed upadłością, 58 procent z nich widniało

tam trzy miesiące wcześniej. Firmy, które tego nie sprawdziły i podpisały z nimi umowy, teraz mierzą się z niewypłacalnymi klientami - dodaje Łącki.

Upadłości w regionie

Upadłość dotyczy przede wszystkim konsumentów, którzy zbyt długo zwlekali z poszukiwaniem pomocy. - Nierzadko osoby te przeszły etap windykacji polubownej, ale nie podjęły żadnych działań, by porozumieć się z wierzycielem lub nawet nie odpowiadały na próby kontaktu ze strony firmy windykacyjnej. W efekcie ich zadłużenie rosło, zwiększały się odsetki i koszty dodatkowe, a możliwości ugodowego rozwiązania sytuacji stopniowo się wyczerpywały. Decydowały się na upadłość jako ostatni ratunek. Tymczasem wielu takich przypadkom można by zapobiec, gdyby konsumenci wcześniej rozpoczęli dialog i z pomocą negocjatorów z firm windykacyjnych wypracowali plan wyjścia z zadłużenia. Pozwala to uniknąć radykalnych konsekwencji prawnych i utraty kontroli nad finansami - uważa Jakub Kostecki, prezes

firmy windykacyjnej Kaczmarek Inkasso.

I dodaje: - Choć upadłość konsumencka w dłuższej perspektywie pozwala wyjść na prostą, niesie dla dłużnika przykre konsekwencje. Przede wszystkim jest to utrata majątku, ponieważ w ramach postępowania syndyk sprzedaje jego składniki, na przykład nieruchomości czy pojazdy. Użytkowane środki przeznacza na spłatę wierzycieli. Osoba, wobec której sąd ogłosił upadłość, może mieć też trudności z podpisywaniem umów cywilnoprawnych, choćby przy zawieraniu pożyczek, a w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą kontynuowanie biznesu może stać się niemożliwe. Ponadto sąd wyznacza dłużnikowi plan spłaty, który może obowiązywać nawet przez kilka lat, zobowiązując go do regulowania części zobowiązań z bieżących dochodów. Dlatego warto wcześniej spróbować porozumieć się z wierzycielami lub firmą windykacyjną, aby wspólnie ułożyć harmonogram spłat bez konieczności wchodzenia na drogę upadłościową. ©

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

**nowy videocast
Roberta Felusia**



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WSiPAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybicciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakieta domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WSiPAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.10.2025

„

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesa prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odpowiedział, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany

zespół i parlamentarzyści złożą swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogórą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.

- Rozpocniemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkadziesiąt obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalamo ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

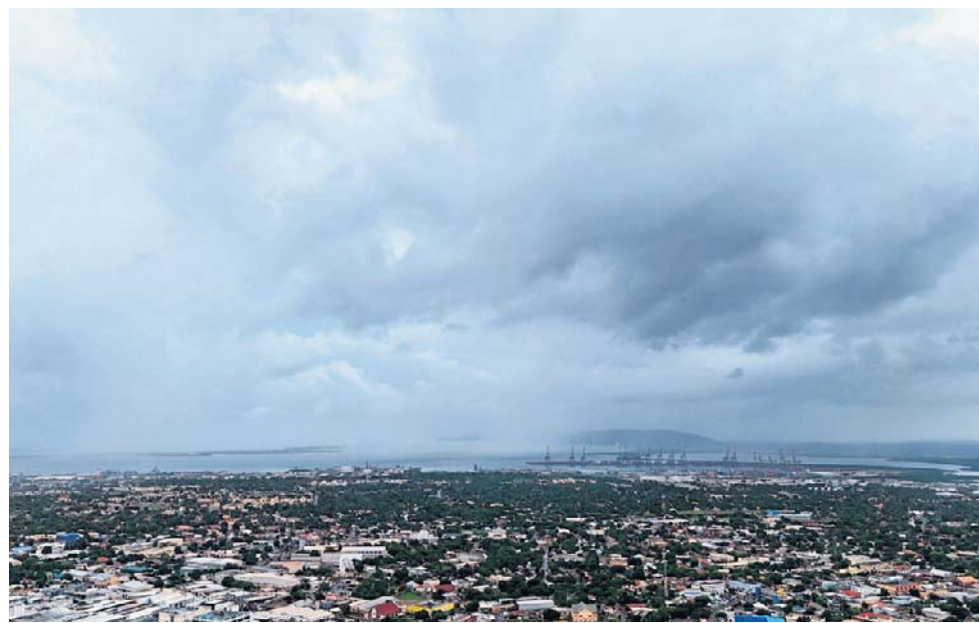
Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewnił Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porывów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizji Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawalniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co

jeść, by szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obrocie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwienno. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przewidywane udaru powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory mylili je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przewidywane

Przy udarze liczy się szybko i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała. W niektórych przypadkach dochodzi do paraliżu.

- Pojawiają się również problemy z widzeniem. Chory może dostrzec tylko jedną stronę w polu widzenia (prawą albo lewą). Taki stan to niedowidzenie połowiczne. W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodź chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

osoby postronnej może to wyglądać jak chód człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przeby-

wamy, wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test.

- Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętni-

cze. Ryzyko wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania opublikowane w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpornościowego ze zwiększoną

produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim na ryzyko rozwoju COVID-19,

jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;

- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę uniknąć alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdział między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze - w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. - Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną diagnozą -

mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości - wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. - 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) - wymienia ekspertka. - Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnej flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzająco na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów - dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. - Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Le-

śniowskiego-Crohna, wrzodzące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia - zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane - nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość - długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunk.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej - np. przez naturalne produkty, jak colostrum - mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, wiązane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyprzedziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”?

Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dziać coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgow.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa - delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

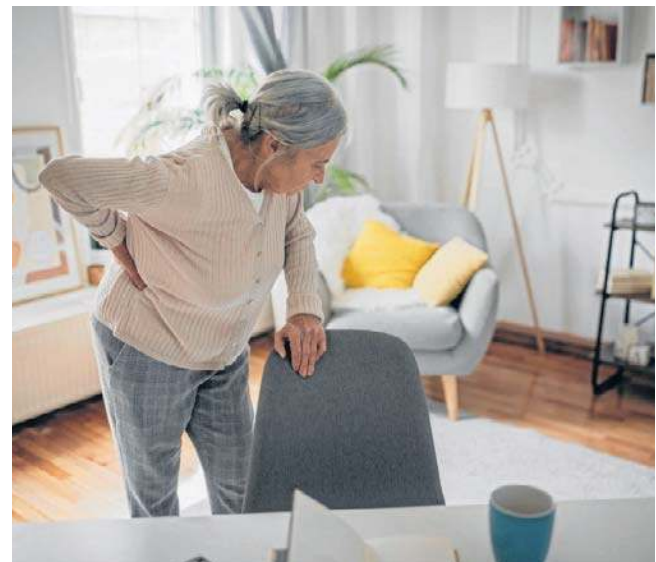
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi zmianami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu. To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi garnitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu liderów biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czeka, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiet - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyń i liderów we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwości elastycznego czasu pracy;

- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wywołujących napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otwarcie zakomunikować to współpracownikom lub klientom;
 - pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.
- Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest

zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wywołujących ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są neutralne. Podstawą jest utrzymanie stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównowa-

żony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wywołujących, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania. Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentkom odzyskać kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne,

i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postaci migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylwia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj

TVP Dokument, 21:15
Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik

13 Ulica, 22:00
Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzona na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,

1		2		3		4		5		6		7		8
						9								
				10		11		12	13					
14					15					16				
				17				18						
19	20		21		22					23	24		25	
				26						27				
28				29							30			
31		32		33							34	35		36
38											39			
40											41			
				42										

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 166

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. **Baran (21.03 - 19.04)** Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to co powiesz może stworzyć ich serca lub zranić.

Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny do wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne. **Panna (23.08 - 22.09)** Emocje buzuja, ale to dobry znak - wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać procesowi i nie cofać się ani o krok. **Waga (23.09 - 22.10)** Wyruszyć w podróż - dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Będą kontrole w firmach. Chodzi o umowy o pracę

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Reforma Państwowej Inspekcji Pracy wprowadzi od stycznia 2026 roku możliwość przekształcania umów cywilnoprawnych w umowy o pracę, jeśli to będzie prawnie uzasadnione.

W przyszłym roku planowanych jest 200 kontroli w tym zakresie. - Pracodawca, który będzie miał świadomość, że zaraz Państwowa Inspekcja Pracy może zmienić formę zatrudnienia jego pracownika, zastanowi się dwa razy, zanim da komuś zlecenie zamiast etatu - powiedział Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki.

Nowe uprawnienia Państwowej Inspekcji Pracy

Reforma przygotowana we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej umożliwi Państwowej Inspekcji Pracy przekształcanie umów cywilnoprawnych w umowy o pracę, jeśli wykryte zostaną podstawy do takiej zmiany.

- Po reformie Państwowa Inspekcja Pracy będzie mogła od stycznia 2026 r. przekształcać umowy cywilnoprawne w umowy o pracę, jeśli stwierdzi do tego podstawy. W przy-

szłym roku przeprowadzimy 200 kontroli w tym zakresie - zaznacza Marcin Stanecki podczas Forum Ekonomicznego w Karpaczu.

Projekt nowelizacji przewiduje wzrost zatrudnienia w PIP o 360 osób, co jest niezbędne do obsługi nowych obowiązków. Inspektorzy zyskają również możliwość przeprowadzania zdalnych kontroli, co uprości i przyspieszy proces.

- Bardzo ważną zmianą będzie możliwość przeprowadzania przez Państwową Inspekcję Pracy zdalnych kontroli w zakładach pracy, wreszcie będziemy też mogli podpisywać protokoły z kontroli elektronicznie, odejdziemy od archaicznych pieczętek. Jesteśmy na to przygotowani, potrzebujemy tylko ram prawnych - dodaje Stanecki.

Kontrole i przekształcanie umów cywilnoprawnych

Inspekcja pracy planuje przekształcanie umów cywilnoprawnych na większą skalę, zwłaszcza w sektorach, gdzie są one nadużywane. W zeszłym roku udało się przekształcić około 3200 umów, głównie związanych z pracą na budowach.

- W zeszłym roku przekształciliśmy około 3200 umów, w większości dotyczących osób



FOT. ARKADIUSZ BIERNAT

- Po reformie Państwowa Inspekcja Pracy będzie mogła przekształcać umowy cywilnoprawne w umowy o pracę - mówi Marcin Stanecki, Główny Inspektor Pracy

pracujących na budowach. To jest olbrzymi sukces naszych inspektorów, bo wystąpienie nie jest działaniem o charakterze władczym, a sugestią - mówi Stanecki.

Przyszłe kontrole będą bardziej precyzyjne dzięki współpracy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, która umożliwi dostęp do danych o umowach zawieranych z pracownikami.

- Będziemy widzieć wszystkie umowy zawierane z daną osobą i ich rodzaje, dzięki czemu kontrole będą bardziej trafione. Już planujemy je wspólnie z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych - wyjaśnia Stanecki.

Prewencja i nowe wyzwania

Reformy mają również pełnić funkcję prewencyjną, znie-

chęcając pracodawców do nadużywania umów cywilnoprawnych.

- Ta możliwość ma też pełnić funkcję prewencyjną. Pracodawca, który będzie miał świadomość, że zaraz Państwowa Inspekcja Pracy może zmienić formę zatrudnienia jego pracownika, zastanowi się dwa razy, zanim da komuś zlecenie zamiast etatu - twierdzi Stanecki.

Jednak zmiany te nakładają na inspekcję ogromną odpowiedzialność.

- To dla nas największe wyzwanie wynikające z tej zmiany. Nowe uprawnienia nakładają na nas przede wszystkim ogromną odpowiedzialność, której nie chcemy nadużywać - podkreśla Główny Inspektor.

WAŻNE

Czterodniowy tydzień pracy i przyszłe wyzwania

Skrócenie czasu pracy jest również tematem, który wzbudza wiele emocji. Jednak nie każde stanowisko pozwala na wprowadzenie takiego modelu.

- Dzięki inicjatywie ministerstwa dyskutujemy dziś o czasie pracy, a to bardzo cenne. Poza tym firmy zauważyły, że to chwytliwe hasło i czasem sięgają po nie szukając pracowników. Może się to sprawdzić np. w samorządach, gdzie płace są dość niskie i ograniczone widełkami. Czterodniowy tydzień pracy może być w takim przypadku benefitem, który skłoni do podjęcia tam zatrudnienia - stwierdza Marcin Stanecki.

Zalety umów o pracę i rynek pracy

Zarówno pracodawcy, jak i pracownicy muszą być świadomi korzyści płynących z zawierania umów o pracę. Zmiana formy zatrudnienia może oznaczać różnice w zarobkach netto dla pracowników, ale jednocześnie daje stabilność i dodatkowe prawa pracownicze.

- Niestety, zawsze jest coś za coś. Pamiętajmy, że pracownik etatowy ma prawo do urlopu wypoczynkowego, rozliczania nadgodzin i staje się znacznie bardziej wiarygodnym klientem dla banków. Może więc warto? - przekonuje Stanecki.

Wciąż istnieją sektory, w których umowy cywilnoprawne są nadużywane. Stanecki zaznacza, że inspekcja nie będzie dążyła do likwidacji wszystkich

umów tego typu, ponieważ w wielu przypadkach są one uzasadnione. Również automatyzacja pozostaje dużym wyzwaniem dla rynku pracy, jednak nie jest to zjawisko, które całkowicie wyprze pracowników.

- Nie możemy kwestionować polityki kadrowej pracodawców. To nie nasza rola. Nie byłbym jednak takim pesymistą w kwestii powszechnego zastępowania pracowników przez nowe technologie. Co prawda mniej ludzi potrzebuje dziś np. produkcja, bo zastąpiły ich maszyny, ale wciąż pracownicy są bardzo potrzebni w logistyce, usługach, handlu, opiece nad starszymi osobami. Powstaną też nowe zawody, których dziś jeszcze nie znamy - mówi Stanecki. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

OMEGA WYCENY OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę warzywną ok. 5,5 ar os. Unii, Koszalin, 514-201-510.

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACOWNIKA na fermie drobiu z zamieszkaniami, emeryt/rencista gm. Sianów, 789-255-662.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl



Listopad w kinie Rejs. Nowy Smarzowski i Miejsce Kobiet

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Festiwal Miejsce Kobiet, nowy, okrutny Smarzowski i retransmisja z Royal National Theatre w Londynie. Listopad w słupskim kinie Rejs zapowiada się bardzo ciekawie.

- Na dobry początek miesiąca produkt sprawdzony: „Jedną bitwę po drugiej” Paula Thomasa Andersona możemy polecić z czystym sumieniem, to znakomita rozrywka z plejadą gwiazd, a jednocześnie gorzki obraz rzeczywistości w krzywym zwierciadle - opisują pracownicy kina Rejs.

W nurt krzywych zwierciadeł wpisuje się również nowy film Wojtka Smarzowskiego, choć jego „Dom dobry” jest zdecydowanie mniej zabawny, za to bardziej kontrowersyjny.

- O przemocy w rodzinie powiedziano już słów wiele, ale tym razem mamy do czynienia z terapią wstrząsową. Pozycja obowiązkowa dla widzów o mocnych nerwach - pisze Rejs.

W listopadzie kino polskie reprezentuje również dokument muzyczny „Szkoda, że nareszcie”, którego bohaterem jest zmarły trzy lata temu Jacek „Budyń” Szymkiewicz, utalentowany autor tekstów i piosenek, multiinstrumentalista, członek zespołów między innymi Pogodno i Babu Król.



„Dom dobry” Wojtka Smarzowskiego

Losom ludzkości z kosmicznej perspektywy przygląda się wizjonerski reżyser Yorgos Lanthimos. „Bugonia”, wybuchowy thriller, oferuje prowokacyjne i mroczne spojrzenie na współczesną epokę.

Pierwszą połowę listopada zamyka norweski film „Być kochaną”. W tym obrazie przejrzy się wiele kobiet: to empatyczna, ale stawiająca na szczerość, pełna gniewu i łez, a jednak terapeutyczna, gorzka, ale niosąca nadzieję refleksja nad związkami i relacjami.

- Miesiąc zakończymy „Ministrantami”. Cytując klasyka, ten film jest złoty (po Gdyni...),

a skromny, jak jego młodzi bohaterowie, którzy uwierzyli, że będą w stanie nieść światu sprawiedliwość. Trochę śmiechu, szczypta goryczy, krzepiąca opowieść o prawdziwej przyjaźni i znakomite role tytułowej czwórki, jak na tacy - zaprasza na projekcję kino Rejs.

Wydarzenia specjalne

- 9 listopada - warsztaty rodzinne po filmie dla młodych widzów „Koszmarek” (obowiązują zapisy);

- 11 listopada - Dzień Kina Polskiego, w tym przedpremierowo „Listy z Wilczej”;

- 16 listopada - BONA DO KINA, czyli seans dla dorosłych, warsztaty dla dzieci w trakcie pokazu filmu „Być kochaną”;

- 23 listopada - Europejski Dzień Kina Artystycznego.

Miejsce Kobiet

W dniach 21 - 30 listopada kino Rejs zaprasza na jubileuszową 20. odsłonę festiwalu Miejsce Kobiet. Co się między innymi wydarzy?

- 21 listopada - „Inter allia” - retransmisja spektaklu z Royal National Theatre w Londynie;

- „Prawdziwa historia Tarmy Łempickiej” - na trzech pokazach;

- 23 listopada - Nie jesteś sama - w ramach cyklu Po Filmie debata z udziałem ekspertek;

- 27 listopada - „Dziecko z pyłu” (historia amerykańsko-wietnamskiego dziecka, „pamiątki” po wojnie w Wietnamie) - po pokazie spotkanie z reżyserką.

Ponadto: „Sny o miłości”, „Błękity szlak”, „Girls Will Be Girls”, „Yintah” i „Left Handed Girl”. Oraz wydarzenia pozafilmowe, w tym koncert Agi Kiepuszewskiej, „Otwarcie” - monodram w reżyserii Magdaleny Płanety, wernisaż wystawy Marty Frej, spotkania podróżnicze, między innymi z Miłką Raulin, oraz warsztaty psychologiczne i rękodzielnicze.

© ©

KRÓTKO

SŁUPSK

Spotkanie z uznanym poetą



30 października o godz. 17 w Bibliotece Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22 C, odbędzie się spotkanie z poetą Władysławem Zawistowskim. Poprowadzi je prof. Krystyna Krawiec-Złotkowska z UP. Oprawę muzyczną zapewni Joanna Złotkowska. Wstęp wolny. MARA

SŁUPSK

Tęcza dla dzieci i dorosłych

W sobotę, 8 listopada, Teatr Lalki Tęcza w Słupsku zaprasza dzieci o godzinie 11 na ciepły, zabawny i wzruszający spektakl „Pan Kuleczka”. Na podstawie książki Wojciecha Widłaka z ilustracjami Elżbiety Wasiuczyńskiej wyreżyserowała go Anna Rozmianiec. Przedstawienie dla widzów od lat 3. Bilety do kupienia w kasie oraz online: <https://bilety.pl/spek-takl/Pan-Kuleczka-Teatr-Lalki-Tecza/Słupsk>.

Na co jeszcze zaprasza Tęcza w listopadzie?

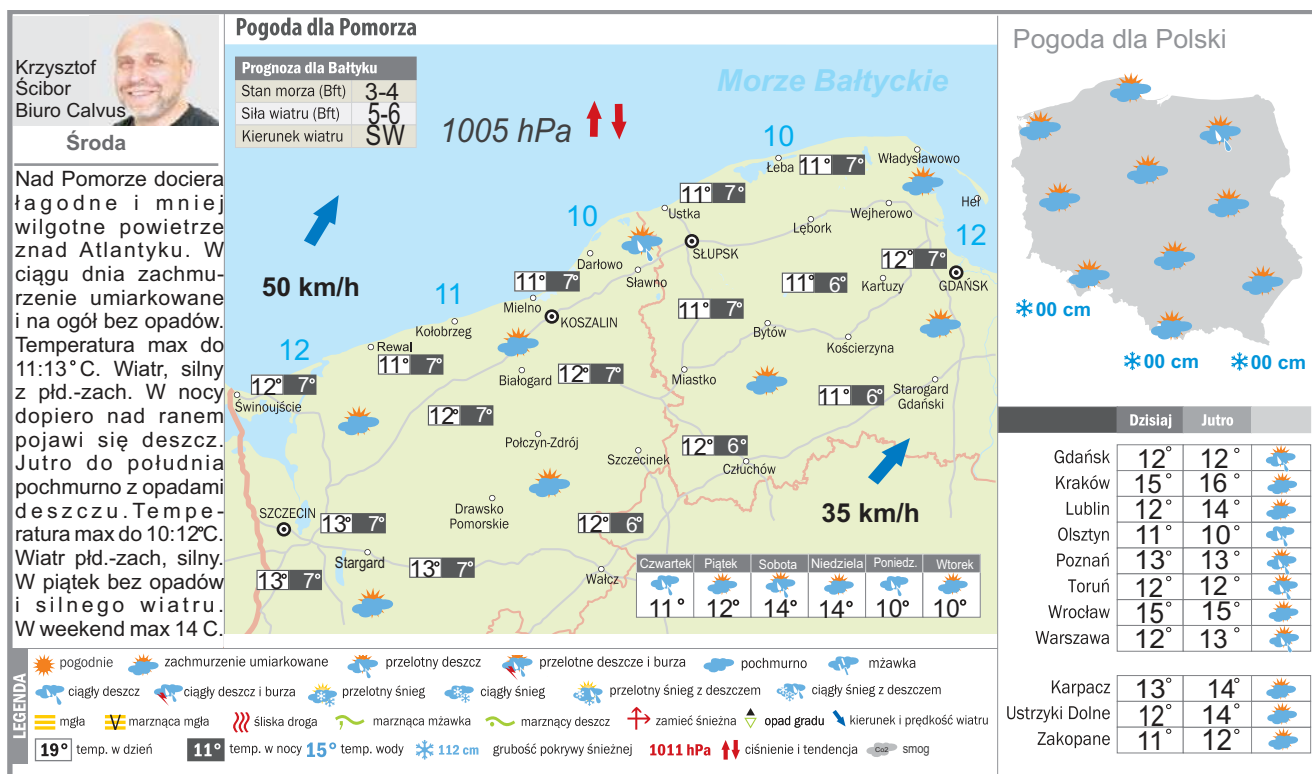
Sobota, 15 listopada, godz. 11.00 - „Niesamowite przygody niesamowitych skarpetek”.

Sobota, 22 listopada, godz. 11 - „Czarownice. Magia jest!”.

Czwartek, 27 listopada, godz. 19.00 - „Niekończąca się historia” - Czwartek Dorosłego Widza.

Sobota, 29 listopada, godz. 11.00 - „Niekończąca się historia”. MARA

POGODA



SŁUPSK

Romantycznie - patriotycznie



Na koncert „Chopin, Moniuszko, Kilar. Melodia pamięci”, który odbędzie się 14 listopada (godz. 19), zaprasza Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku. Wystąpi ceniony pianista młodego pokolenia - Mateusz Krzyżowski, który wykona romantyczny Koncert fortepianowy f-moll op. 21 Fryderyka Chopina. Orkiestra pod batutą Szymona Morusa zagra natomiast repertuar: Wojciech Kilar - Polonez z filmu Pan Tadeusz, Stanisław Moniuszko - Mazur z opery Halka oraz Tańce góralskie z opery Halka, Karol Szymanowski - Etiuda b-moll op. 4 nr 3 (oprac. Grzegorz Fitelberg), Tadeusz Baird - Uwertura Giocosa. MARA

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszła do czasu na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zaslubiłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tysiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszcą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszcza Niepołomice - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasz Podolski uderzył łokciem Oskara Pietruszewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Słupscy działacze we władzach Pomorskiego SZS

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

W Gdańsku odbył się XVIII Zjazd Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego. Członkami zarządu wojewódzkiego zostali działacze Słupskiego Szkolnego Związku Sportowego.

XVIII Zjazd Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego obradował w auli Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele powiatowych struktur Szkolnego Związku Sportowego z terenu województwa pomorskiego.

Wśród obecnych byli: Andrzej Symonowicz - przewod-

niczący Szkolnego Związku Sportowego, Marek Zawadzki - wiceprzewodniczący, Marcin Praszczak - członek Zarządu Szkolnego Związku Sportowego. Marek Zawadzki i Andrzej Symonowicz zostali odznaczeni medalem Ia Aktywnych Działaczy Sportu Szkolnego w województwie pomorskim.

Podczas obrad przeprowadzono wybory do Zarządu Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego i Delegatów na Zjazd Krajowy. Członkami zarządu wojewódzkiego zostali Andrzej Symonowicz i Marek Zawadzki, a na delegata na Zjazd Krajowy Szkolnego Związku Sportowego wybrano Andrzeja Symonowicza.



Słupscy działacze SZW, których wybrano do Zarządu Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego

KOSZYKÓWKA

Wilczek zostaje do końca sezonu Energa Czarni Słupsk poinformowali, że Dominik Wilczek zostanie w zespole do końca sezonu 2025/2026. Po pomyślnym przejściu krótkoterminowego try-outu, niski skrzydłowy dołącza na stałe do składu Czarnych. 26-letni koszykarz wystąpił we wszystkich czterech meczach tego sezonu, spędzając na parkiecie średnio 18 minut w każdym. Do statystyk zapisywał 10,5 punktu i 2,3 zbiórki. **JAK**

JUDO

Brąz MP zawodnika Gryfa Marcel Wiśniewski z TS Judo Gryf Słupsk został brązowym medalistą mistrzostw Polski młodzików (U15). Zawody odbyły się w Lublinie. Słupszczanin rywalizował w kategorii wagowej do 46 kg. W tych samych zawodach dziewiąte miejsce wywalczył Marcin Gwiżdż, a na dwunastym uplasował się Jan Gajewski. Z kolei Michał Milewski zakończył start na walkach eliminacyjnych. **JAK**

Trzy medale młodych pięściarzy

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

BOKS. Z trzema medalami wrócili z Międzynarodowego Pucharu Polski U-17 w Sokółce młodzi pięściarze Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni.

Nasi zawodnicy wypadli najlepiej z pięściarzy z województwa pomorskiego. Złote medale wywalczyli Igor Tomiczek i Mateusz Kiwka. Na trzecim stopniu podium stanął Dima Zolnko.

- Jestem bardzo dumny ze wszystkich uczestników, bo każdy z naszych klubowych zawodników, a mieliśmy czteroosobową ekipę, walczył na wysokim poziomie. Nikt tutaj nie dał plamy. Trzy zdobyte medale, w tym dwa złote, to jest



Młodzi zawodnicy SKB Energa Czarni z prezesem klubu Markiem Pałuckim

naprawdę duży sukces - mówi Marek Pałucki, prezes Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni.

Nie powiodło się Jakubowi Duch, który przegrał swoją walkę z trzykrotnym Mistrzem Polski. W ringu sekundowali pięściarzom trenerzy trenera Marek Pałucki i Antoni Pałucki.

Pięściarze Czarnych wypadli najlepiej z województwa pomorskiego.

Przypomnijmy, że w tym SKB Energa Czarni obchodzi jubileusz 80-lecia. Z tej okazji Rada Miasta Słupska nadała tytuł Honorowego Obywatela Miasta Słupska Kazimierzowi Adachowi, jednemu z najbardziej utytułowanych zawodników Czarnych. Natomiast Marka Pałuckiego, prezesa SKB Energa Czarni, odznaczono Medalem za Zasługi dla Miasta Słupska.

Sukcesy Spartans Słupsk na mistrzostwach Europy

Krzysztof Głowinkowski
krzysztof.glowinkowski@polskapress.pl

Przez cztery dni w Szczecinie odbywały się mistrzostwa Europy w karate generalnym, tradycyjnym i kontaktowym. Pięć medali zdobyli zawodnicy słupskiego klubu Spartans.

W zawodach wzięło udział 760 zawodników z 20 krajów. Występ słupszczan okazał się bardzo udany - zawodnicy zdobyli łącznie pięć medali.

Srebrne krążki wywalczyli Marcin Gawlik w karate kontaktowym open i Wiktor Pawłowski w karate kontaktowym kadetów. Brązowe medale zdobyli Przemek Burza w kumite drużynowym i kumite juniorów oraz Łukasz Burza w karate kontaktowym open.

Trenerem słupskiej ekipy był Zygmunt Podgórniak (5 Dan). Gratulujemy zawodnikom Spartans Słupsk wspaniałych wyników i godnego reprezentowania Polski na arenie międzynarodowej!



Słupscy karatecy nie zawiedli w Szczecinie

13 nie jest pechowe. Od tylu sezonów biegają

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

BIEGI. Trójmiejski Park Krajobrazowy już po raz 13. utworzył się na zawodników preferujących bieganie w naturalnych warunkach. Cykl City Trail Trójmiasto rozpoczął się w niedzielę

Biegi City Trail odbywają się w okresie jesienno-zimowym, od października do marca. Miejsce rozgrywania zawodów to lasy i parki. Trasa w Gdańsku jest urozmaicona i niezwykle ciekawa - początkowy etap

pod górkę, następnie nieco wypłaszczenia, a ostatni kilometr prowadzi tylko w dół. Uczestnicy biegów City Trail mają okazję pokonać 5 km w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym cztery razy w trakcie jednego sezonu. Dwa biegi odbędą się w Gdańsku, dwa - w Gdyni. Ci, którzy pobiegą co najmniej trzy razy otrzymają pamiątkowy medal.

Bardzo udane debiuty zaliczyli triumfatorzy inauguracyjnego wydarzenia. Kacper Serwiński z Rzeszowa wygrał bieg główny z czasem 17 minut i 13 sekund. Wśród kobiet najszybsza była Julia Liebenthal z Bystrzycy (20.14).

Drugi finiszował najlepszy zawodnik poprzedniego sezonu - Piotr Brudło (czas netto 17.35), a trzecie miejsce zajął Igor Mentel (17.53). Podium wśród kobiet uzupełniły natomiast Natalia Gruchała (20.23) oraz zwyciężczyni klasyfikacji generalnej poprzedniej edycji - Zuzanna Głombiowska (wynik 20.42).

Linie mety biegu głównego w niedzielę minęło 427 osób. W biegach dziecięco-młodzieżowych wzięło udział 117 młodych sportowców. Wśród nich

był kilkunastomiesięczny Marcel Malc, którego trójmiejscy biegacze wspierają w ramach akcji charytatywnej „Biegacze mają moc”, organizowanej wspólnie z Siepomaga.pl. Marcelek przyszedł na świat z wrodzonym niedorozwojem kości udowej. Taka wada może pozbawić go sprawności do końca życia. Aby mógł lepiej się rozwijać, będzie musiał przejść kilka operacji. Pierwsza musi odbyć się już niebawem.

Drugie zawody z cyklu w niedzielę, 30 listopada w Małym Kacku w Gdyni. Do wyboru bieg główny lub dziecięce.



Pierwsze zawody City Trail na leśnych ścieżkach