DZIŚ STRONA ZDROWIA

JESIENNY TURNUS W UZDROWISKU?

KAŻDY MOŻE SKORZYSTAĆ Z LECZNICZEGO MIKROKLIMATU

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

Nr 268 (6026) | Nakład: 4.158 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

74 lata

Środa, 18.11.2026

ROZMOWA „GŁOSU”
dr Konrad Ciesiołkiewicz: Nastolatek może się zradykalizować w kilka tygodni

KRAJ
Kto wygra tę połajankę?
Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta

Relaks
Krzyżówki, prognoza pogody i co warto obejrzeć w TV

Region

Podczas spaceru został zaatakowany przez nożownika

W Pęplinie koło Ustki mężczyzna, który spacerował ze swoim psem, został zaatakowany przez napastnika i zraniony w rękę
– Str. 3

Region

Nowa przestrzeń przyrodnicza w Ustce. Klony, hortensje i krokusy

Na ulicy Polnej w Ustce zakończono tworzenie pierwszego zielonego korytarza wybranego przez mieszkańców w konsultacjach
– Str. 4

Ministerstwo Zdrowia i NFZ planują „kary” dla osób, którzy zrezygnują z sanatorium pod byle pretekstem
– Str. 5

Pomorze. Groźby, wyzwiska i setki tysięcy zgłoszeń na numer 112!
– Str. 12



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Region

Podwodne przeszkody opóźniły remont usteckiego portu

Wojciech Lesner

O kilka miesięcy opóźni się przebudowa portu w Ustce. Powodem są nieprzewidziane problemy, na które wykonawca natrafił podczas modernizacji ponadstuletnich falochronów. Konieczność wykonania dodatkowych prac oznacza także wzrost kosztów całej inwestycji.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Tak wyglądają obecnie usteckie falochrony

Remont usteckich falochronów rozpoczął się latem 2025 roku. W założeniu przebudowa tej infrastruktury portowej ma umożliwić stworzenie morskiego terminalu serwisowego offshore, służącego do obsługi floty wykorzystywanej na potrzeby morskich elektrowni wiatrowych. Inwestycja znacząco poprawi funkcjonowanie usteckiego portu i dostosuje go do nowych funkcji, związanych z energetyką wiatrową. Wejście do portu zostanie tak przygotowane, aby w nowoczesny sposób obsługiwać wpływające jednostki.

Początkowo inwestycja miała trwać 15 miesięcy. Już wiadomo, że termin ten nie zostanie dotrzymany.

– Pierwotny termin zakończenia robót objętych obydwoma kontraktami przypadał na wrzesień 2026 r. Ze względu na konieczność wydłużenia okresu realizacji inwestycji prowadzone są obecnie uzgodnienia dotyczące aneksów do umów z wykonawcą, które określą nowe terminy zakończenia prac. Równolegle trwa aktualizacja harmonogramów rzeczowo-finansowych – wyjaśnia Magdalena Kierzkowska, rzecznik prasowy Urzędu Morskiego w Gdyni.

Jak tłumaczy przedstawicielka Urzędu Morskiego, opóźnienie jest wynikiem szeregu trudności, które ujawniły się już po rozpoczęciu robót.

Falochron wschodni, pierwotnie o długości około 185 metrów, swoją nasadę miał w rejonie dzisiejszego placyku umiejscowionego na końcu Nabrzeża Pilotowego, gdzie zlokalizowany jest pomnik Syrenki. Na początku XX wieku falochron został przedłużony o około 128 metrów oraz zakończony głowicą. Łączna długość falochronu po zakończeniu prac wyniesie 336,5 metra (stary falochron miał długość 318 metrów). Falochron zostanie wyposażony w pachoły kamienne, linię odbojową, drabinki wyjściowe, znaki nawigacyjne, barierki ochronne oraz stojaki na sprzęt ratunkowy. Na czas remontu pomnik Syrenki został przeniesiony w okolicę Kapitanatu Portu. Po zakończeniu prac wróci na swoje miejsce.

Druga część robót to remont falochronu zachodniego i jego okolic. Oryginalnie konstrukcja miała długość około 295 metrów i rozpoczynała się w rejonie dzisiejszego slipu do wodowania jednostek. Na początku XX wieku została przedłużona o około 141 metrów oraz zakończona głowicą.

Na falochronie zachodnim zostanie zamontowane wyposażenie hydrotechniczne oraz odtworzony zewnętrzny narzut kamienny, a także ułożony narzut wewnętrzny – w północnej części falochronu od nasady ostrogi do głowicy. Dodatkowo, przy zewnętrznej krawędzi głowicy falochronu przewiduje się budowę kierownicy ze stalowych pali rurowych, zabezpieczającej narzut kamienny przed osuwaniem i zanieczyszczaniem toru wodnego. Łączna długość falochronu wyniesie 436,3 metra (stary falochron miał długość 416 metrów).

Według zapewnień Urzędu Morskiego w Gdyni, prace związane z przebudową falochronów w porcie Ustka zmierzają do końca. Według aktualnych danych zaawansowanie robót na falochronie wschodnim wynosi 72 proc., natomiast na falochronie zachodnim 87 proc.

– Obecnie kontynuowane są prace obejmujące m.in. roboty rozbiórkowe, kafarowe, betonowe, nawierzchniowe, wyposażeniowe oraz elektryczne. Poszczególne elementy inwestycji znajdują się na różnych etapach zaawansowania – przekazuje Magdalena Kierzkowska. ©℗

Czytaj str. 4

eprasa.pl 2d2e0918c9

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Aniela, Józef, Karolina i Tomasz
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Lucyna Talaśka - Klich: W kryzysie „bezzębności”? Szacunek to nie puste słowa

publicystka

On zziębnięty, ubrany w cokolwiek i byle jak, ze sfatygowaną reklamówką i torbą w kratkę, w której nosi cały swój świat. Ja: - Oj, zimno dzisiaj, pada... Może powinien pan poszukać miejsca w schronisku? Jest pan bezdomny? Przepraszam, powinnam zapytać: czy jest pan w kryzysie bezdomności?

On, trochę do mnie, trochę do siebie: - No tak, ta poprawność polityczna. Żal.

Spotkaliśmy się przed bydgoskim centrum handlowym. Gdy weszliśmy do środka, usiadł na ławce i z uśmiechem zaczął tłumaczyć swój punkt widzenia: - Jestem bezdomny. I tyle! Po co owijać w bawełnę, albo w pozłacane papierki? Lepiej mi od tego będzie? Nie! Takie określenie to musieli wymyślić urzędnicy albo jacyś działacze, żeby im od tego lepiej było. Tylko, że oni prawdziwego życia nie znają. Wolałbym, żeby ludzie nie krzyczeli na mój widok: - Spier... śmierdzielu!

Po chwili roześmiał się do swoich myśli i dodał: - Czy na człowieka, który nie ma zębów mówi się, że jest on w kryzysie bezzębności? A przecież jak ktoś ma łyse dziąsła, to też może się wstydzić.

I już na poważnie: - Szacunek do człowieka to nie puste słowa, jakieś cudaczne określenie. Mówi to pani bezdomny, a nie magister w kryzysie bezdomności! Śmiechu warte. I żałosne.

Zanim wyszedł, ukłonił się mnie i sklepowym ochroniarzom, którzy już mieli go na oku. Człowieka w kryzysie bezdomności? Bezdomnego? Po prostu człowieka.

©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
5°C/2°C

jutro
6°C/2°C

ROZMOWA

Psycholog: Nastolatek może się zradykalizować w kilka tygodni

Mira Suchodolska (PAP)

Internetowe środowiska ekstremistyczne wykorzystują samotność młodych ludzi. Proces radykalizacji, który kiedyś trwał miesiącami, dziś może dokonać się w ciągu kilku tygodni – mówi dr Konrad Ciesiołkiewicz.

W poniedziałek dowiedzieliśmy się, że Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała trzech nastolatków, którzy według służb byli powiązani z międzynarodowymi środowiskami faszystowskimi. W Polsce wyrasta nowe pokolenie ekstremistów, czy po ostatnich aktach przemocy służby zaczęły skuteczniej wykrywać takie zagrożenia?

Myślę, że jedno i drugie. Koncentracja służb na tego rodzaju zagrożeniach jest coraz większa, ale nie dzieje się to bez powodu. Prawdopodobnie mamy również do czynienia z dużą dynamiką wzrostu samego zjawiska. Środowiska ekstremistyczne w całej Europie nabrały w ostatnich latach nowej energii, a internet stał się potężnym narzędziem radykalizacji.

Szczególnie niepokojące jest wykorzystywanie młodych ludzi przez międzynarodowe sieci ekstremistyczne. Można wręcz mówić o ich „weaponizacji”, czyli przekształcaniu nastolatków w narzędzia przemocy. Platformy społecznościowe, streamingowe, gamingowe i komunikatory niezwykle przyspieszają ten proces. Polska nie jest odosobniona - doświadczamy zjawisk, które od kilku lat obserwowane są w innych krajach europejskich.

ABW już w maju ostrzegała przed radykalizacją młodzieży. Na ile stoją za nią obce służby, a w jakim stopniu młodzi ludzie sami nakręcają się w internecie?



FOT. PKDP

Dr Konrad Ciesiołkiewicz: - Młodzi ludzie są szczególnie podatni na manipulację i narracje spiskowe

Europol wskazuje, że od czasu rosyjskiej inwazji na Ukrainę nasiliło się w Europie angażowanie młodych ludzi w środowiska ekstremistyczne i różne formy przemocy, również motywowane finansowo. To samo podczas niedawnego Forum Bezpieczeństwa w Łodzi mówiła koordynatorka służb kontrwywiadowczych NATO w Europie. Nie oznacza to jednak, że w każdym przypadku możemy wykazać udział obcych państw. Mówimy o korelacji, a nie udowodnionym związku przyczynowo-skutkowym.

Nie można wszystkiego tłumaczyć działalnością wrogich służb. Mamy również do czynienia z procesami społecznymi, które w pewnym sensie przegapiliśmy. Młodzi ludzie są szczególnie podatni na manipulację i narracje spiskowe, a te stanowią znakomite paliwo dla organizacji ekstremistycznych.

Co musi się wydarzyć w głowie nastolatka, żeby od oglądania brutalnych treści przejść do planowania zamachu?

W środowisku cyfrowym zaciera się granica między tym, co dzieje się w internecie, a rzeczywistym życiem. Dochodzi do rozhamowania zachowań. Jednocześnie część młodych ludzi doświadcza samotności, odrzucenia, przemocy rówieśniczej lub domowej, kryzysów psychicznych. Mogą mieć poczucie, że społeczeństwo ich odrzuciło, że przestali do niego należeć.

A przecież potrzeba przynależności jest jedną z naszych podstawowych potrzeb. Jeżeli nastolatek nie znajduje akceptacji w rodzinie czy wśród rówieśników, może szukać jej w internecie. Tam spotyka ludzi, którzy poświęcają mu czas, podzielają jego frustrację i dają poczucie wspólnoty. Problem zaczyna się wtedy, gdy ta wspólnota opiera się na nienawiści i przemocy.

Głębokie zanurzenie w takim środowisku może sprawić, że radykalizacja będzie postępowała niezwykle szybko. Proces, który kiedyś trwał wiele miesięcy, a nawet półtora roku, dziś może dokonać się w ciągu kilku tygodni. Oczywiście nie zawsze tak się dzieje, bo np. w przypadku sprawcy zamachu w Krakowie mieliśmy do czynienia z procesem rozciągniętym na lata.

Czy ci młodzi ludzie naprawdę wierzą w nazizm lub faszyzm? A może ideologia jest tylko pretekstem, a prawdziwym celem staje się przemoc?

Coraz częściej obserwujemy zjawisko określane jako ekstremizm „baru sałatkowego”. Młodzi ludzie wybierają elementy różnych ideologii, często wzajemnie sprzecznych, i tworzą z nich własną mieszankę. Nie mają spójnej wizji politycznej ani społecznej. Ideologia bywa jedynie narzędziem usprawiedliwiającym nienawiść do świata, który w ich przekonaniu ich odrzucił.

Mówimy również o ekstremizmie nihilistycznym. W tym przypadku nie chodzi już nawet o zmianę rzeczywistości - sama destrukcja staje się celem. Dominuje mizantropia, pogarda wobec innych ludzi i pragnienie zemsty.

eprasa.pl 2d2e0918c9

REGION

Podczas spaceru został zaatakowany przez nożownika

Patryk Czerwiński

W poniedziałek wieczorem w Pęplinie koło Ustki mężczyzna, który spacerował ze swoim psem, został zaatakowany przez napastnika i zraniony ostrym narzędziem w rękę. Interweniujący na miejscu patrol słupskiej policji zastał rannego poszkodowanego i zabezpieczył pierwsze ślady. Funkcjonariusze prowadzą obecnie intensywne czynności dochodzeniowe.



FOT. ARCHIWUM

Napad miał miejsce w Pęplinie w gminie Ustka

Zgłoszenie dotyczące zranienia mieszkańca wpłynęło do służb w poniedziałek, 16 listopada, po godzinie 19. Na miejsce skierowano najbliższy patrol policji, który przeprowadził wstępną rozmowę z poszkodowanym na temat tego zajścia.

- Najbliższy patrol od razu pojechał na miejsce zdarzenia. Policjanci po rozmowie z pokrzywdzonym ustalili, że podczas spaceru z psem miał zostać zraniony przez napastnika ostrym narzędziem w rękę, w wyniku czego doznał obrażeń - przekazał „Głosowi" st. sierż. Michał Jarząbek z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Poszkodowany mężczyzna na co dzień ma być związany z Ochotniczą Strażą Pożarną. Funkcjonariusze prowadzą czynności mające na celu ustalenie przebiegu incydentu oraz osób biorących w nim udział.

Zraniony mężczyzna trafił do słupskiego szpitala.

Obecnie funkcjonariusze skupiają się na dokładnym odtworzeniu przebiegu całego zajścia. Na miejscu zdarzenia zabezpieczane są ślady kryminalistyczne, a śledczy docierają do potencjalnych świadków oraz ustalają tożsamość pozostałych uczestników tego incydentu. Postępowanie w tej sprawie pozostaje w toku. ©℗

REKLAMA 0011613723

Dyrektor RDLP w Szczecinku

informuje o możliwości wglądu, zapoznania się oraz zgłaszania uwag, wniosków i opinii do projektów Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictw: Białogard, Polanów, Miastko, Leśny Dwór sporządzonych na lata 2027-2036 wraz z prognozami oddziaływania planu urządzenia lasu na środowisko i na obszary Natura 2000.

Dokumentacje projektów zostały wyłożone do wglądu w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinku (pod adresem ul. Mickiewicza 2, 78-400 Szczecinek), w Wydziale Urządzania Lasu i Geomatyki (pokój 115), w dni robocze w godzinach od 8.00 do 14.00. Prosimy o wcześniejszy kontakt pod numerem tel. 94 372 63 00, w dni robocze, w godzinach od 8.00 do 14.00.

W wersji elektronicznej dokumentacja została udostępniona na stronie BIP RDLP w Szczecinku w zakładce Co robimy/Plan urządzania lasu
https://www.gov.pl/webregionalna-dyrekcja-lasow-panstwowych-w-szczecinku/planurzadzania-lasu

Wszyscy zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do projektu PUL w terminie do dnia **10 grudnia 2026 r.** w formie pisemnej lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz.U. z 2024 r. poz. 1725 ze zm.):

- na adres lub w siedzibie Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku, ul. Mickiewicza 2, 78-400 Szczecinek;
- na adres e-mail: rdlp@szczecinek.lasy.gov.pl;
- na adres skrzynki e-Doręczeń: **AE:PL-10592-98542-BATGD-24,** z dopiskiem „Uwagi do projektu PUL dla Nadleśnictwa ……".

Uwagi lub wnioski wniesione po upływie terminu, o którym mowa powyżej, pozostawia się bez rozpatrzenia. Jednocześnie informuję, iż rozpatrzenie wszystkich uwag i wniosków zawarte zostanie w załączniku do podsumowania z uzasadnieniem projektu PUL, sporządzonego na podstawie przepisów ustawy OOŚ z dnia 3 października 2008 r. (t.j. Dz.U.2026, poz. 670 ze zm.), dlatego też nie będą udzielane żadne inne indywidualne odpowiedzi w formie pisemnej.

Jednocześnie informujemy, że właściwym do rozpatrzenia powyższych uwag i wniosków jest Dyrektor RDLP w Szczecinku.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM KULTURY GMINY USTKA 0011613381

„To tutaj zaczęło się nasze życie. Powojenna historia Gminy Ustka"

Najpierw młodzi ludzie pytali seniorów, jak wyglądało życie w gminie Ustka tuż po wojnie. Na koniec jedni i drudzy usiedli na tej samej widowni, żeby obejrzeć nagrane rozmowy. W sobotę, 14 listopada, na finał w Duninowie przyszło tyle osób, że sala okazała się za mała.



Projekt Centrum Kultury Gminy Ustka zrealizowało wspólnie z Kołem Sympatyków Lokalnej Historii przy Bibliotece w Duninowie. Punktem wyjścia było pytanie o to, jak rodziny, które przyjechały tu po wojnie, urządzały sobie życie w nowym miejscu.
W filmach opowiadają o tym osoby, które wielu widzów zna z sąsiedztwa. Ich wspomnienia pozwalają spojrzeć na dobrze znane domy i drogi oczami tych, którzy dopiero poznawali okolicę.

Z kamerą do sąsiadów

Na pomysł zbierania wspomnień wpadła Bożena Duda. Czuwała nad realizacją projektu od pierwszych przygotowań aż po finał. Młodzi ludzie zadawali pytania, słuchali odpowiedzi i nagrywali rozmowy.

– Zależało mi, żeby młodzi sami zadawali pytania. Kiedy siada się naprzeciwko kogoś, kto pamięta przyjazd do nowej miejscowości i pierwsze lata w obcym miejscu, nawet najprostsze pytanie – „Jak wtedy wyglądało życie?" – może otworzyć rozmowę, której wcześniej nawet w rodzinie nie było – wyjaśnia Bożena Duda, pomysłodawczyni działań i koordynatorka projektu.
Swoimi historiami podzielili się m.in. mieszkańcy Gąbina, Duninowa, Charnowa, Machowina, Pęplina, Zimowisk i Objazdy. Powstało 15 filmów, które składają się na archiwum historii mówionej gminy Ustka.
Zaplanowane w projekcie wyjazdy pomogły zrozumieć, w jakich okolicznościach te rodziny zaczynały po wojnie od nowa. Uczestnicy odwiedzili Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku, Westerplatte, Muzeum Stutthof w Sztutowie i Bunkry Blüchera w Ustce. O początkach projektu można było usłyszeć w audycji Piotra Głowackiego „Detektywi historii" w Polskim Radiu Koszalin.

Co można było zobaczyć w Duninowie

Na wystawie osadniczej obok starej walizki i emaliowanej miski leżały rodzinne zdjęcia oraz pożółkłe dokumenty. Te przedmioty z lat 40. i 50. XX wieku przybliżały codzienność znaną z relacji seniorów.
Nie zabrakło także wystawy starych zdjęć. W programie finału znalazł się wiersz Danuty Kmiecik o osadnikach i występ Usteckich Nutek.
Podziękowania wręczał Wójt gminy Ustka Rafał Konon.
Była to okazja, by docenić seniorów, młodych autorów nagrań i wszystkich, którzy pomagali przy projekcie oraz przy organizacji finału.
– Najbardziej zależało mi na tym, żeby bohaterowie tych opowieści zobaczyli, że ktoś naprawdę chce ich słuchać. W Duninowie mogli obejrzeć filmy razem z młodymi ludźmi, którzy je nagrali. Jako instytucja kultury możemy pomóc w tym, żeby te wspomnienia nie zostały tylko w gronie najbliższych – podkreśla Marlena Podlasiak, dyrektorka Centrum Kultury Gminy Ustka.

Gdzie obejrzeć filmy

Centrum Kultury Gminy Ustka sukcesywnie publikuje kolejne filmy na swoim profilu na Facebooku i na kanale YouTube. Nagrania mogą też przydać się nauczycielom, którzy chcą pokazać uczniom historię ich własnych miejscowości.
– Chciałbym, żeby te filmy krążyły dalej. Żeby ktoś wysłał jedno nagranie rodzinie, ktoś pokazał je w szkole, a ktoś inny po obejrzeniu wyjął z szuflady własne zdjęcia i zapytał bliskich, kto na nich jest. Jeśli po tym projekcie odbędzie się choć kilka takich rozmów, to właśnie będzie dla mnie najlepszy rezultat – dodaje Maciej Flisak z Centrum Kultury Gminy Ustka, autor dofiansowanego projektu.
Dla rodzin, które przyjechały po wojnie, „tutaj" oznaczało miejsce, które dopiero stawało się domem. Dla młodych, którzy nagrali ich wspomnienia, to już po prostu „u nas".
Zadanie dofinansowano ze środków Muzeum Historii Polski w ramach programu „Patriotyzm Jutra". Dofinansowanie wyniosło 34 000 zł, zaś wkład własny Centrum Kultury Gminy Ustka – 6 600 zł.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
75 NARODOWE CENTRUM KULTURY
DOM KULTURY+

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Dom Kultury+ Edycja 2026

eprasa.pl 2d2e0918c9

REGION

Nowa przestrzeń przyrodnicza w Ustce. W planach kolejne zielone korytarze

Patryk Czerwiński

Na ulicy Polnej w Ustce zakończono tworzenie pierwszego zielonego korytarza wybranego przez mieszkańców w konsultacjach. W ramach polsko-szwajcarskiego projektu partnerskiego ze Słupskiem posadzono tam 40 klonów czerwonych, 120 krzewów hortensji oraz 20 tysięcy krokusów. W przyszłym roku podobna piętrowa zieleń pojawi się także przy usteckich ulicach Kopernika i Grunwaldzkiej.



FOT. UM USTKA

Klony, hortensje i krokusy w Ustce. Mieszkańcy miast sami wybrali lokalizację dla roślin

Ustka zyskała nową, uporządkowaną przestrzeń przyrodniczą. Na ulicy Polnej zakończono prace związane z nowymi nasadzeniami realizowanymi w ramach dużego projektu partnerskiego „Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska". Jest to pierwszy z tzw. zielonych korytarzy w Ustce, których lokalizacje w głosowaniu ankietowym wybrali sami mieszkańcy kurortu.

Podczas projektowania zieleni zadbano o odpowiednie zróżnicowanie roślinności pod względem wysokości, co ma zapewnić atrakcyjny efekt wizualny przez większą część roku. Wzdłuż całej ulicy Polnej zasadzono 40 drzew, klonów czerwonych, które w sezonie wiosenno-letnim zapewnią cień i zieleń, a jesienią będą przyciągać wzrok intensywnym przebarwieniem liści.

Średnie piętro nasadzeń uzupełniło 120 krzewów hortensji. Najniższą warstwę tworzą natomiast rośliny cebulowe. W ziemię trafiło 20 tysięcy krokusów, które rozkwitną nadmorską wiosną.

Ulica Polna była jedną z trzech lokalizacji wskazanych przez mieszkańców Ustki jako priorytetowe do zazielenienia. Zgodnie z wynikami konsultacji społecznych, w przyszłym roku podobne zielone korytarze powstaną również przy ulicach Kopernika oraz Grunwaldzkiej.

Inwestycja jest realizowana dzięki wsparciu z Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast oraz budżetu państwa. Umowy o dofinansowanie podpisano oficjalnie 10 kwietnia 2026 roku. Na realizację wspólnego przedsięwzięcia Słupsk oraz Ustka pozyskały łącznie 79 971 744,79 zł. Z tej puli do nadmorskiego samorządu, występującego w roli partnera projektu, trafi 3 370 330,44 zł, a całkowity budżet usteckich zadań w ramach programu zamknie się w kwocie 4 018 678,00 zł. ©℗

REGION

Zabytkowa szkoła uratowana przed ruiną

oprac. Wojciech Frelichowski

W Poborowie w gminie Trzebielino zakończyła się rewitalizacja budynku dawnej szkoły. Zabytkowy obiekt zaadaptowano na mieszkania.

Głównym celem inwestycji było uratowanie niszczejącego od lat nieużytkowanego budynku dawnej szkoły powszechnej z pierwszej połowie XIX wieku.

Gmina zapewnia, że prace przy rewitalizacji szkoły w Poborowie prowadzono z poszanowaniem historycznego charakteru obiektu. W ramach inwestycji wykonano m.in.: prace konserwatorskie w celu zachowania pierwotnej bryły budynku oraz ceglany detal elewacji i stolarki okiennej, remont dachu z zastosowaniem dachówki ceramicznej, odtworzenie drewnianego stropu, zagospodarowanie terenu.

W budynku powstały dwa mieszkania - każde wyposażone w indywidualne źródło ciepła, łazienkę oraz salon z aneksem kuchennym.

Całkowita wartość robót budowlanych wyniosła ponad 1,7 mln zł z czego 1,2 mln zł stanowiło dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych. ©℗



FOT. GMINA TRZEBIELINO

Zabytkowa szkoła w Poborowie po remoncie

TEMAT Z PIERWSZEJ STRONY

Opóźnienie przy przebudowie usteckiego portu. Podwodne przeszkody pokrzyżowały plany

Wojciech Lesn er

Zakończeni przebudowy portu w Ustce jest opóźnione. Powodem są nieprzewidziane problemy, na które wykonawca natrafił podczas modernizacji ponad stuletnich falochronów.

- W trakcie realizacji inwestycji ujawniły się okoliczności, których nie można było przewidzieć na etapie przygotowania zamówienia. Dotyczyły one m.in. stanu istniejącej infrastruktury, który po rozpoczęciu prac rozbiórkowych okazał się odmienny od przedstawionego w dostępnej dokumentacji. Podczas prowadzenia robót natrafiono również na przeszkody podwodne utrudniające pogrążanie ścianek szczelnych i pali stalowych. W związku z tym konieczne było zaangażowanie dodatkowego sprzętu wspomagającego realizację prac kafarowych. W toku inwestycji rozszerzono także zakres działań związanych z nadzorem środowiskowym, w tym monitoringiem i pomiarami hydroakustycznymi, oraz nadzorem saperskim. Okoliczności te wymagały wprowadzenia zmian do zakresu realizowanych kontraktów – wymienia Magdalena Kierzkowska rzecznik prasowa Urzędu Morskiego w Gdyni.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Prace w porcie w Ustce jeszcze potrwają

Urząd Morski w Gdyni informuje również, że konieczność wykonania prac dodatkowych wpłynęła również na wzrost kosztów inwestycji.

- W trakcie realizacji inwestycji zwiększono wartość obu kontraktów na podstawie zawartych aneksów. Zmiany wynikały zarówno ze zmiany stawki podatku VAT z 0 proc. na 23 proc., jak i z konieczności realizacji dodatkowych prac oraz rozszerzenia zakresu niektórych działań - wyjaśnia Magdalena Kierzkowska.

Według zapewnień Urzędu Morskiego w Gdyni, prace związane z przebudową falochronów w porcie Ustka zmierzają do końca. Według aktualnych danych zaawansowanie robót na falochronie wschodnim wynosi 72 proc., natomiast na falochronie zachodnim 87 proc.

- Obecnie kontynuowane są prace obejmujące m.in. roboty rozbiórkowe, kafarowe, betonowe, nawierzchniowe, wyposażeniowe oraz elektryczne. Poszczególne elementy inwestycji znajdują się na różnych etapach zaawansowania – przekazuje Magdalena Kierzkowska. ©℗

eprasa.pl 2d2e0918c9

SŁUŻBA ZDROWIA

Wybrzydzasz? Szybko do sanatorium nie pojedziesz

Agnieszka Domka-Rybka

Ministerstwo Zdrowia i NFZ planują „kary" dla kuracjuszy, którzy zrezygnują z sanatorium pod byle pretekstem. Na rok mieliby stracić szansę wyjazdu do uzdrowiska.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Deptak w Kołobrzegu. „Dostać tutaj sanatorium to jak wygrać los na loterii" – mówią kuracjusze. A jak nie trafi się Kołobrzeg? „Można zrezygnować z wyjazdu" – radzą

W czerwcu media społecznościowe obiegły filmiki nagrane przez mężczyznę, który pokazał swój pokój, jedynkę, w jednym z ciechocińskich sanatoriów.

Napisał, że odmówił, opuścił obiekt i wrócił do domu. Oczywiście, nie był to standard all inclusive, jednak pod jego postem rozgorzała dyskusja, że sanatorium to nie są wczasy pod palmami tylko leczenie uzdrowiskowe ze skierowaniem od lekarza, finansowane w większości przez NFZ.

Interweniowaliśmy w tym sanatorium i przedstawiło nam wersję, która znacząco odbiegała od przedstawionej przez niezadowolonego kuracjusza na facebooku. W końcu odpuściliśmy, bo to było... słowo przeciwko słowu. Problem jednak jest i to wcale nie są wyjątkowe sytuacje.

Najwięcej zwrotów skierowań na leczenie uzdrowiskowe jest zimą. W 2025 roku jeden z oddziałów wojewódzkich NFZ odnotowywał blisko 80 rezygnacji dziennie. Powody zwrotów to konieczność palenia w piecu, opiekowania się bliskimi, zbyt krótki dzień i mrozy czy zaplanowane wcześniej wizyty lekarskie w tym samym czasie. W całym 2025 roku na ponad 27 tysięcy zrealizowanych przypadło 5 tysięcy niezrealizowanych skierowań.

Wśród argumentów są takie, że pokoje pamiętają czasy PRL, nie mają łazienek, brak jedynek, są ciasne, dwójki tylko dla małżeństw, upychanie trzech osób do pokoi przerobionych z dwuosobowych i długo by jeszcze wymieniać, na co jeszcze skarżą się kuracjusze.

„Zrezygnowałam z sanatorium, bo dostałam Krasnobród – 600 kilometrów od domu, a wolałabym Kołobrzeg" – napisała np. pani Irena na sanatoryjnej grupie na fb.

– NFZ finansuje usługi medyczne, zabiegi fizjoterapeutyczne i opiekę lekarską. Przydział pokoju nie stanowi elementu świadczenia gwarantowanego. Sanatoria zapewniają zakwaterowanie zgodnie z możliwościami lokalowymi i organizacyjnymi. NFZ nie ma też wpływu na wystrój pokoi. To sanatorium odpowiada za utrzymanie budynku, wyposażenie pokoi i standard techniczny. Organizacja pracy uzdrowiska, w której zakres wchodzi zapewnienie jak najlepszego komfortu pobytu kuracjuszy w ośrodku, leży poza naszymi uprawnieniami – wyjaśnia Barbara Nawrocka, rzecznik jednego z oddziałów NFZ.

Niepojawienie się na turnusie w sanatorium może oznaczać poważne konsekwencje dla pacjentów. Analizowane są rozwiązania, które mają ograniczyć liczbę kuracjuszy, którzy nie stawili się w sanatorium i wcześniej nie poinformują o tym Narodowego Funduszu Zdrowia. Jednym z najbardziej dotkliwych pomysłów jest nawet 12-miesięczna karencja w możliwości ponownego ubiegania się o leczenie uzdrowiskowe finansowane z NFZ.

Jak opisuje „Fakt", powołując się na dane Ministerstwa Zdrowia, tylko w latach 2023-2025 uzdrowiska straciły ponad 158 mln zł. Straty wynikają właśnie z sytuacji, w których pacjenci otrzymują skierowanie i wyznaczony termin leczenia, ale nie pojawiają się na turnusie. Ponadto wiele takich przypadków nie jest zgłaszanych z odpowiednim wyprzedzeniem, więc nie udaje się przekazać kolejnym osobom oczekującym na leczenie, mimo że kolejki do sanatoriów pozostają długie.

Propozycje zmian od kilku miesięcy są przedmiotem prac parlamentarnego zespołu w Sejmie. Dotyczą nie tylko mechanizmów nieuzasadnionej nieobecności, ale także szczegółowych zasad ewentualnych wyjątków.

©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE

0011610592

Szukasz pomysłu na prezent dla swojej rodziny? Podpowiadamy, jak skorzystać ze świątecznej oferty Orange

Szukasz nowego smartfona dla siebie, a może praktycznego prezentu dla bliskiej osoby? Podpowiadamy, jakie parametry telefonu warto wziąć pod uwagę, aby dopasować go do potrzeb przyszłego użytkownika oraz jak przy okazji skorzystać z atrakcyjnej oferty na dodatkowe urządzenie.



Dobrym pomysłem może być smartfon, a nawet dwa, szczególnie kiedy ten drugi kosztuje tylko 1 zł. Jeśli szukasz telefonu dla wymagającego użytkownika, zwróć uwagę na pamięć i możliwości urządzenia. W świątecznej ofercie Orange znajdziesz Samsung Galaxy S26 5G z pamięcią 12/256 GB, który oferuje najbardziej zaawansowaną wydajność i moc oraz wytrzymałą konstrukcję. Z kolei osobie, która potrzebuje telefonu do codziennej komunikacji, przeglądania internetu i podstawowych aplikacji, może odpowiadać jeden z modeli z serii motorola moto g. W świątecznych zestawach Orange znajdziemy m.in. moto g77 5G oraz moto g06 power.

Telefon dla siebie, a drugi dla bliskiej osoby

Świąteczna oferta abonamentowa Orange to propozycja dla tych, którzy planują zakup nowego smartfona, a jednocześnie chcieliby sprawić prezent komuś bliskiemu. W wybranych zestawach do abonamentu drugi smartfon można otrzymać za symboliczną złotówkę. Wśród dostępnych zestawów znalazły się m.in.:

- motorola moto g77 5G 8/128 GB i moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi REDMI Note 17 Pro 5G 256 GB i Xiaomi REDMI 17 LTE 128 GB;
- Samsung Galaxy S26 5G 12/256 GB i Samsung Galaxy A18 4/128 GB;
- motorola moto g37 power 5G 4/64 GB i moto g06 power 4/64 GB.

W ofercie pojawia się również zestaw motorola edge 70 fusion power 5G z moto buds2 i motorola moto watch za 1 zł.

Zestawy urządzeń, w którym drugie jest za 1 zł, można otrzymać, podpisując nową umowę na wybrany abonament komórkowy (na 24 miesiące) oraz umowę ratalną na pierwsze urządzenie z zestawu. Świąteczne zestawy z drugim smartfonem za 1 zł do wybranych planów są dostępne także dla klientów przedłużających umowę. To idealna okazja, by już teraz pomyśleć o prezentach. Szczegóły oferty, w tym kwoty abonamentów i ceny urządzeń, na: https://www.orange.pl/lp/promocje-abonament-komorkowy.

Dodatkową korzyścią może być drugi tańszy abonament, właśnie do tego smartfonu za złotówkę. Klienci, którzy mają już Plan M lub L i wybiorą kolejny numer z tym samym planem (na 24 mies.), zapłacą za niego 50% taniej niż za pierwszy numer. Oferta dla klientów, którzy udzielili zgód marketingowych i na e-fakturę. Szczegóły rodzinnych numerów: https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery

Internet i telewizja jako uzupełnienie domowej oferty

Świąteczne propozycje Orange obejmują nie tylko smartfony. Można również połączyć abonament komórkowy z internetem światłowodowym i telewizją, robiąc prezent wszystkim domownikom. W ramach oferty Orange Światłowód Pro nowi klienci wybierający internet o prędkości do 1 Gb/s lub wyższej mogą korzystać z niego bez opłaty abonamentowej przez rok. Osoby łączące światłowód z abonamentem komórkowym otrzymują dodatkowo rabat w wysokości 20 zł miesięcznie. Jeśli jest to pierwszy abonament komórkowy klienta w Orange, przysługuje mu kolejny rabat – również 20 zł miesięcznie przez 24 miesiące.

Dostępna jest także super oferta telewizyjna. Klienci mogą otrzymać łącznie ponad 220 kanałów TV w pakiecie ze światłowodem do 300 Mb/s za 69,99 zł miesięcznie z rabatami przez pierwszy rok. Do zakupionej telewizji Extra TV Orange dodaje Amazon Prime na dwa lata w prezencie.

Rozwiązania przygotowane z myślą o przedsiębiorcach

Świąteczne promocje Orange obejmują również firmy. Przedsiębiorcy mogą wybrać zestawy smartfonów z drugim urządzeniem za 1 zł + VAT. Dostępne są także dodatkowe rabaty – przy zakupie dwóch takich samych Planów Firmowych (M, L lub XL) zniżka na drugą kartę SIM może wynieść nawet 70%.

Warto ponadto zwrócić uwagę na ofertę Internetu Firmowego ze światłowodem o prędkości do 1 Gb/s, 2 Gb/s lub 8 Gb/s. W ramach promocji usługa z dodatkowymi rozwiązaniami, takimi jak wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych, jest dostępna przez 12 miesięcy za 0 zł.

Przedsiębiorcy mogą też poznać Cyfrową Firmę – platformę z narzędziami opartymi na AI, które wspierają codzienne zadania związane z prowadzeniem działalności. Do końca 2026 roku można bezpłatnie przetestować podstawową wersję Asystenta AI, korzystając z kodu rabatowego udostępnionego w Mój Orange.

Świąteczna oferta Orange daje wiele możliwości: od wyboru smartfona dla siebie i bliskich, przez połączenie usług mobilnych z domowym internetem i telewizją, aż po rozwiązania dla firm. Szczegóły promocji i dostępność zestawów warto sprawdzić przed zakupem na www.orange.pl.

eprasa.pl 2d2e0918c9

FOKUS

• **Ceny paliw w dół.** Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 5,99 zł, benzyny 98 – 6,64 zł, a diesla – 7,57 zł

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. NBP wstrzymał finansowanie, a sędziowie TK rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin-Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

WARSZAWA

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu. Jak zapowiedział premier, rząd ma pracować również nad poziomem cen prądu.

– Zdecydowaliśmy o zamrożeniu cen gazu, jeśli chodzi o odbiorców indywidualnych, gospodarstwa domowe i utrzymamy cenę 197,29 zł za megawatogodzinę. Utrzymujemy program Ceny Paliwa Niżej – powiedział premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów.

Ustawa zakłada, że w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 r. obowiązywać będzie maksymalna cena gazu dla odbiorców chronionych, w tym gospodarstw domowych. Dotyczyć to będzie również wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych, a także podmiotów realizujących ważne zadania z zakresu użyteczności publicznej, takie jak np. szkoły, szpitale, domy opieki, kościoły i noclegownie. **PAP**

BRUKSELA

Szef MON: zielone światło dla stałej bazy USA w Polsce

oprac. Karolina Wrońska

W Pentagonie jest zielone światło dla stałej amerykańskiej bazy w Polsce – powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz po spotkaniu w Brukseli z podsekretarzem obrony USA Elbridge'em Colbym.

– Dzisiaj zostało przez sekretarza Colby'ego potwierdzone, że wszystko idzie w dobrym kierunku, wszystko jest na jak najlepszej drodze. Jest zielone światło z Pentagonu i wierzę, że to zielone światło też zaświeci bardzo mocno w Białym Domu – powiedział szef resortu obrony.

Jak przekazał Kosiniak-Kamysz, Colby powiedział, że na ukończeniu już jest przegląd obecności wojsk amerykańskich w Europie. – W pierwszych dniach grudnia będzie przekazana do Białego Domu informacja o zakończeniu przeglądu (...). My tu jesteśmy optymistami: dla Polski w tym przeglądzie mogą być tylko dobre i bardzo dobre decyzje – podkreślił Kosiniak-Kamysz. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Sejmowa komisja etyki ukarała posłów

Sejmowa komisja etyki ukarała naganą posła Konfederacji Konrada Berkowicza za obraźliwą wypowiedź wobec dziennikarki TVP Justyny Dobrosz-Oracz. Sławomir Mentzen otrzymał upomnienie za słowa dotyczące kobiet służących w policji. Obaj politycy nie stawili się na posiedzeniu komisji i nie usprawiedliwili nieobecności. Sprawę posłanki PiS Dominiki Chorosińskiej, która podczas obrad Sejmu wydawała odgłosy szczekania, odroczono ze względu na jej zapowiedzianą absencję. Berkowicz został ukarany za nazwanie Dobrosz-Oracz „kurtyzaną", gdy pytała go, czy służył w wojsku. Dziennikarka zapowiedziała pozew.

Warszawa

Minister rolnictwa przyjął dymisję współpracownika

Szef gabinetu politycznego ministra rolnictwa Michał Zarzecki złożył rezygnację, którą Stefan Krajewski przyjął. Decyzja zapadła po poniedziałkowej publikacji Wirtualnej Polski. Portal podał, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa przejął 2,24 mln zł zobowiązań zadłużonego gospodarstwa Zarzeckiego, a osiem tygodni później został on powołany na stanowisko w resorcie. Ministerstwo zapewnia, że restrukturyzacja przebiegła prawidłowo i nie doszło do naruszenia prawa.

Literatura

Wyróżnienie dla Hanny Krall

Hanna Krall, pisarka i reportażystka, autorka m.in. uznawanej za jedną z najważniejszych książek XX wieku „Zdążyć przed Panem Bogiem", została laureatką tegorocznej Nagrody Polskiego PEN Clubu im. Jana Parandowskiego.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polski nie stać na spór konstytucyjny, dlatego PSL wyszło z inicjatywą resetu konstytucyjnego – dokładnie dlatego, żeby nie tracić szans rozwojowych.

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, lider PSL

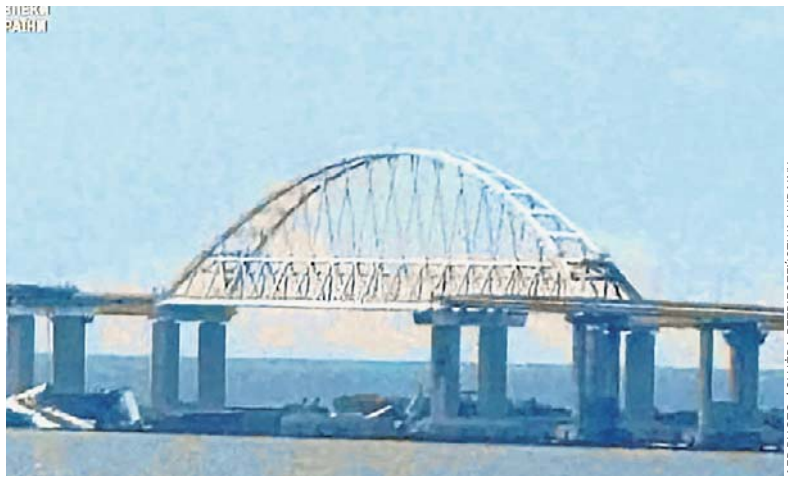
eprasa.pl 2d2e0918c9

WOJNA W UKRAINIE

Ukraińcy zaatakowali Most Krymski. Przeprawa zamknięta

Kazimierz Sikorski

W nocy z poniedziałku na wtorek wojska ukraińskie zaatakowały m.in. Moskwę oraz most prowadzący na okupowany przez Rosję Krym. Wojsko użyło pocisku manewrującego FP-5 „Flamingo".



AFP PHOTO / SŁUŻBA BEZPIECZEŃSTWA UKRAINY

Most jest obecnie zamknięty dla ruchu samochodowego i kolejowego, a żegluga przez Cieśninę Kerczeńską została wstrzymana

Jeden z łuków konstrukcji oraz odcinek jezdni między dwoma filarami całkowicie zniknęły.

„Most krymski. Objęty sankcjami" – napisał na X Władysław Własiuk, pełnomocnik prezydenta Ukrainy ds. sankcji.

Liczący 19 kilometrów długości most łączy rosyjski Kraj Krasnodarski z okupowanym Półwyspem Krymskim, przebiegając nad Cieśniną Kerczeńską. Powstał po zajęciu Krymu przez Rosję w 2014 roku. Część drogową otwarto w 2018 r., a ruch pasażerskich pociągów ruszył w 2019 roku.

Od początku rosyjskiej inwazji most ten był wielokrotnie celem ukraińskich ataków.

Kamera na pocisku zarejestrowała atak

Na nagraniu widać obraz z kamery umieszczonej na pokładzie ukraińskiego pocisku manewrującego „Flamingo" w trakcie lotu w stronę mostu.

Denys Sztilierman, współwłaściciel i główny inżynier Fire Point – producenta pocisku – potwierdził jego użycie na X.

Udostępniając nagranie, napisał: „Dedykujemy to pamięci naszych przyjaciół i kolegów, Andrija i Jurija, bez których nie byłoby to możliwe. Spoczywajcie w pokoju".

Siergiej Aksionow, mianowany przez Moskwę szef władz okupowanego Krymu, przekazał, że siły ukraińskie zaatakowały most, w związku z czym ruch przez przeprawę wstrzymano.

Rosyjski resort transportu też potwierdził zawieszenie ruchu drogowego i kolejowego. Most Krymski stanowi kluczowy szlak zaopatrzeniowy i transportowy dla rosyjskich sił na okupowanych terytoriach Ukrainy. Ma także ogromne znaczenie symboliczne – inwestycja warta 4 miliardy dolarów była manifestem politycznym mającym utrwalić to, co Putin uważał za jedno ze swoich największych osiągnięć: aneksję Krymu.

Efekt wielu tygodni przygotowań

„Uderzenie w Most Kerczeński było rezultatem siódmego etapu wielotygodniowej operacji opracowanej i koordynowanej przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy i Sztab Generalny Sił Zbrojnych" – poinformował we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„Dziś każdy może zobaczyć skutki uderzenia w główną wojskową przeprawę łączącą terytorium Rosji z naszym ukraińskim Krymem. Jest to rezultat siódmego etapu operacji, która była realizowana przez kilka tygodni, a została opracowana i koordynowana przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy wspólnie ze Sztabem Generalnym Sił Zbrojnych Ukrainy" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Szef państwa przypomniał, że Rosja codziennie atakuje ukraińską infrastrukturę, w tym mosty w Zaporożu, Dnieprze, Kijowie i obwodzie odeskim. Prezydent podkreślił, że Ukraina wielokrotnie proponowała Rosji podjęcie kroków na rzecz deeskalacji, „lecz po wszystkich tych propozycjach słyszała jedynie stanowcze odmowy".

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR

0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.



Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl 2d2e0918c9

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

• Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

• Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

• Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

• Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

• stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,

• tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,

• poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,

• stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,

• stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl 2d2e0918c9

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i Sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikalny sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarcza, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i znowu cieszyć się pięknymi widokami.

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl 2d2e0918c9

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

eprasa.pl 2d2e0918c9

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie wszystko co zdrowe każdemu służy

Seler korzeniowy to silny alergen

Seler to jedno z tych warzyw, które prawie zawsze jest w domowych spiżarniach. Jest pełen witamin i mikroelementów, ale ma też swoją ciemną stronę. Seler jest bardzo silnym alergenem pokarmowym, który może być nawet zabójczy. Kto powinien go unikać? Jakie są objawy alergii na seler? Pytamy ekspertów.

Korzeń bogaty w witaminy i minerały

Seler korzeniowy (Apium graveolens L. var. Rapaceu (Mill.) Gaudin) to roślina uprawna. Jest często używany w kuchni – choćby w popularnej włoszczyźnie. Najlepiej rośnie na żyznych glebach, przy odpowiednim nawodnieniu i nasłonecznieniu.

Korzeń selera jest źródłem wielu składników odżywczych, które sprawiają, że jest niezwykle cenny ze zdrowotnego punktu widzenia. W jego składzie są: błonnik, magnez, wapń, fosfor, potas, witamina A,mwitamina B6, witamina C, witamina K, ryboflawina.

Seler korzeniowy ma niską zawartość cholesterolu oraz tłuszczów nasyconych.

Korzeń selera charakteryzuje się szorstką powierzchnią. Jego wnętrze wypełnia biały, gładki miąższ. Ma przyjemny zapach i lekko ostry smak. Poza walorami smakowymi oferuje też wiele korzyści zdrowotnych. Nie wszyscy jednak mogą z nich skorzystać – wiele osób jest uczulonych na to warzywo. Poza alergią pokarmową może ujawnić się też u osób, które są uczulone na pyłki (w tym szałwii i brzozy), i wywołać reakcję krzyżową.

Objawy uczulenia na seler

- podrażnienie w jamie ustnej i gardle (uczucie swędzenia, obrzęku, drętwienia),
- dyskomfort w okolicy nosa i oczu (napady kichania, cieknący lub zatkany nos, swędzące lub czerwone oczy),
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe (biegunka, skurcze), poważne reakcje zagrażające życiu, które wymagają ostrych środków ratunkowych.
- czasem pojawiają się słabe reakcje anafilaktyczne oraz obrzęk krtani. Objawy nadwrażliwości są zwykle krótkotrwałe – czytamy na portalu mp.pl
- alergia na seler może wywołać też wstrząs anafilaktyczny, czyli szybko rozpoczynającą się i zagrażającą życiu reakcję nadwrażliwości organizmu w odpowiedzi na jakiś czynnik (tutaj: seler).

Na czym polega alergia krzyżowa?

Współcześnie alergie krzyżowe występują coraz częściej. Wiele osób z alergią na pyłki ma objawy alergiczne po zjedzeniu świeżych owoców i warzyw. Co ciekawe, zjawisko to występuje głównie w Europie.

Alergia krzyżowa to reakcja organizmu wytworzona na skutek konkretnego alergenu. Może się pojawić wtedy, kiedy jesteśmy uczuleni na pyłek rośliny (np. brzozy) i zetknie się on z inną substancją uczulającą (np. z selerem).

Układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które wyłapują alergeny tej substancji i wywołują nieprzyjemne objawy. Do alergii krzyżowej dochodzi wtedy, gdy przeciwciała, które zostały już wytworzone, łączą się z podobnym alergenem ze zjedzonego warzywa lub owocu.

Czy gotowany seler też uczula?



FOT. 123RF

Najbardziej uczulający jest seler surowy, ale powodem wystąpienia reakcji alergicznej może być też seler gotowany. W przeciwieństwie do innych produktów powodujących alergie pokarmowe, nawet gotowany seler może wywołać reakcję uczuleniową.

Co z selerem naciowym?

Łodyga selera naciowego składa się w 95 proc. z wody, co sprawia, że on jest ulubionym warzywem osób na diecie. Seler naciowy jest bogaty w błonnik, witaminy i składniki mineralne: sód, potas, wapń, magnez, fosfor, witamina C, foliany, beta-karoten. Choć reakcje alergiczne po spożyciu sera naciowego występują rzadziej niż po tym korzeniowym, to alergicy powinni na niego uważać. **Gabriela Fedyk**

PORADNIK

Gdy jest chłodno, też możesz się odwodnić. Nasz organizm przez cały rok potrzebuje sporo wody

Picie dużych ilości wody często wydaje się mniej naturalne, gdy jest chłodniej. Tymczasem odwodnić można się nie tylko w upały. Zobacz, jak rozpoznać u siebie odwodnienie jesienią i zimą.

oprac. Emil Hoff

Dlaczego tak wiele osób zapomina o nawodnianiu organizmu w chłodniejszych miesiącach? Przyczna jest prozaiczna: ze względu na zmianę pogody i poziomu aktywności w okresie poprzedzającym zimę często nie odczuwamy silnego pragnienia.

– W miesiącach letnich, gdy jest gorąco, tracimy dużo wody wraz z potem, a pocenie się jest sygnałem, że musimy więcej pić – mówi dr Samila Asad, lekarka rodzinna z The Female Health Doctor Clinic. – Jednak w chłodniejszych miesiącach te sygnały słabną, ponieważ zazwyczaj mniej się pocimy i mniej się ruszamy. Dlatego wielu z nas ma trudności z przyjmowaniem wystarczającej ilości płynów jesienią i zimą – dodaje.

Dr Asad wskazała sześć często przeoczanych objawów odwodnienia, na które warto zwrócić uwagę tej jesieni i zimy, i podzieliła się praktycznymi wskazówkami pomagającymi zadbać o nawodnienie, gdy nadejdą chłody. Jeśli którykolwiek z tych objawów się utrzymuje, dr Asad zaleca umówienie się na wizytę u lekarza rodzinnego.

– Wiele układów w naszym organizmie potrzebuje odpowiedniej ilości płynów, aby prawidłowo funkcjonować, więc picie zbyt małej ilości wody może zaburzać ich działanie – ostrzega Asad. – Na przykład długotrwałe odwodnienie może wpływać na nerki i prowadzić do ich niewydolności.



FOT. GETTY IMAGES

6-8 szklanek wody dziennie. To zalecane minimum, które powinien wypijać każdy z nas. Najlepiej pić wodę regularnie przez cały dzień

6 oznak odwodnienia, nawet gdy nie ma upału

- Zmiany koloru i zapachu moczu lub częstotliwości jego oddawania

– Jeśli mocz jest ciemniejszy lub ma intensywniejszy zapach niż zwykle, albo jeśli oddajesz go mniej niż zazwyczaj, może to być oznaka odwodnienia – podkreśla Asad.

- Zawroty głowy

– Jeśli po wstaniu nagle odczuwasz zawroty głowy, to również może być oznaka odwodnienia – mówi lekarka rodzinna. – Utrzymujące się zawroty głowy należy jednak zawsze skonsultować z lekarzem, ponieważ mogą być oznaką czegoś poważnego.

- Suchość w ustach

– Czasami odwodnienie może również powodować suchość i uczucie lepkości w ustach – zwraca uwagę dr Asad.

- Bóle głowy

– Odwodnienie może przyczyniać się do bólu głowy – mówi Asad. – Jeśli jednak bóle głowy nawracają, nie należy automatycznie przypisywać ich ilości wypijanych płynów, ponieważ przyczyna może być inna. Dlatego koniecznie skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem.

- Nietypowe zmęczenie

– O tej porze roku ludzie często tłumaczą zmęczenie ciemnymi porankami lub nadmiarem zajęć, ale czasami przyczynia się do niego również picie zbyt małej ilości wody – mówi Asad. – Niewyjaśnione zmęczenie może być również spowodowane np. anemią lub problemami z tarczycą, dlatego ważne jest, by skonsultować je z lekarzem i sprawdzić, czy nie dzieje się coś jeszcze.

- Zaparcia

– Kolejnym ważnym objawem, na który należy zwrócić uwagę, są zaparcia, twardszy stolec lub małe grudki zamiast prawidłowo uformowanego stolca – mówi Asad. – Oprócz niewystarczającej ilości płynów mogą się do tego przyczyniać także dieta i niski poziom aktywności fizycznej.

– Żaden z wyżej wymienionych wyżej objawów nie wynika wyłącznie z zimowej aury czy odwodnienia. Mogą one mieć inne przyczyny, dlatego ważne jest, by zwracać uwagę na to, w jakich okolicznościach się pojawiają – radzi Asad. – Na przykład zmiany w moczu mogą być spowodowane zakażeniem dróg moczowych, a uporczywe zaparcia mogą wskazywać, że w jelitach dzieje się coś innego.

Pij regularnie przez cały dzień

– Staraj się pić wodę regularnie przez cały dzień, niezależnie od tego, czy jest zima, czy lato – mówi Asad. – Ogólna wskazówka to sześć do ośmiu szklanek wody dziennie. Jeśli wypijesz wszystkie osiem szklanek wody wieczorem, będziesz ciągle wstawać w nocy do toalety. Jeśli jednak dbasz o nawodnienie przez cały dzień, zachowujesz świeżość, a poziom energii i koncentracji jest bardziej stabilny w ciągu dnia. Dobra wiadomość jest taka, że napoje gorące, zupy i bogate w wodę owoce i warzywa też podnoszą dzienny bilans nawodnienia.

Ustaw przypominajkę w telefonie

– Podczas pracy lub nauki bardzo łatwo się w nie zaangażować i zapomnieć o piciu wody, ale obecnie dostępnych jest mnóstwo aplikacji, w których można ustawić przypomnienia lub alarmy zachęcające do przyjmowania płynów – mówi Asad. – Takie automatyczne przypomnienia w telefonie przez cały dzień to świetny sygnał, żeby na chwilę się zatrzymać – radzi lekarka rodzinna.

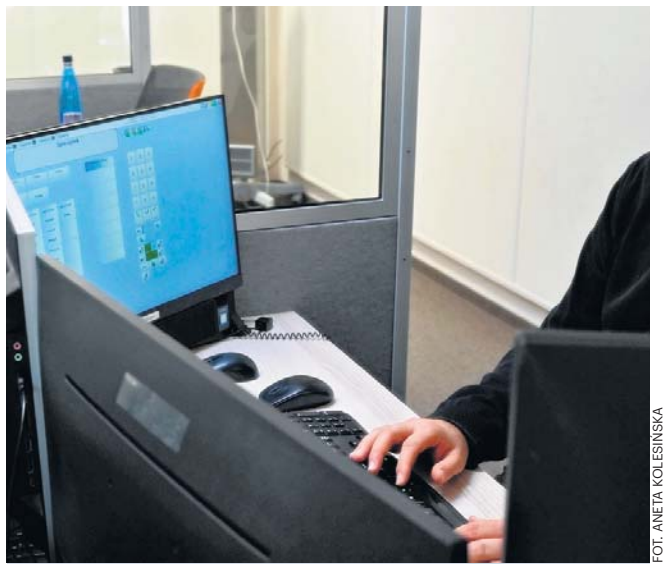
eprasa.pl 2d2e0918c9

POMORZE

Groźby, wyzwiska i setki tysięcy zgłoszeń na numer 112! Pomorze ujawnia szokujące liczby

J. Surażyńska, E. Okoniewska

Jeden telefon może kosztować nawet 1500 zł, a za groźby wobec operatora można trafić za kratki! Pomorskie statystyki numeru 112 pokazują skalę niezasadnych zgłoszeń. Problem jest ogromny. Sprawdziliśmy, gdzie kończy się zwykła pomyłka, a zaczyna odpowiedzialność karna.



FOT. ANETA KOLESIŃSKA

Za znieważenie operatora numeru 112 można trafić nawet do więzienia

Jeszcze w 2023 roku ponad połowę zgłoszeń na pomorski numer alarmowy 112 uznawano za fałszywe lub niezasadne. Dwa lata później sytuacja wyglądała nieco lepiej. Liczba takich zgłoszeń spadła o ok. 180 tysięcy. Mimo tej poprawy statystyki nadal mogą zaskakiwać. Sprawdziliśmy, jak zmieniała się sytuacja na Pomorzu i jakie konsekwencje grożą za celowe blokowanie numeru alarmowego.

Setki tysięcy niezasadnych zgłoszeń

Z danych przekazanych przez Pomorski Urząd Wojewódzki wynika, że w 2025 roku operatorzy numerów alarmowych odebrali 879 465 zgłoszeń. Spośród nich 387 779 zakwalifikowano jako fałszywe lub niezasadne. Stanowiły one 44,09 proc. wszystkich odebranych zgłoszeń.

Choć liczba wciąż jest bardzo wysoka, dane z ostatnich lat pokazują wyraźną poprawę. W 2020 roku operatorzy odebrali 974 058 zgłoszeń, z których 522 118 uznano za fałszywe lub niezasadne. Stanowiły one 53,6 proc. wszystkich przypadków. Rok później liczba zgłoszeń wzrosła do 1 025 588, przy czym 505 493 zakwalifikowano jako niezasadne, czyli niespełna połowę. W 2022 roku zarejestrowano 1 004 585 zgłoszeń, w tym 479 324 fałszywe lub niezasadne, co stanowiło 47,7 proc.

Rok 2023 przyniósł ponowny wzrost. Operatorzy odebrali wówczas 1 074 631 zgłoszeń, z czego aż 574 311, czyli 53,4 proc., uznano za fałszywe lub niezasadne.

Poprawa nastąpiła w kolejnych dwóch latach. W 2024 roku spośród 956 547 zgłoszeń jako fałszywe lub niezasadne zakwalifikowano 454 788, czyli 47,5 proc. Natomiast w 2025 roku liczba takich zgłoszeń spadła do 387 779.

Oznacza to, że w ciągu zaledwie dwóch lat skala fałszywych lub niezasadnych zgłoszeń zmniejszyła się o 186 532, czyli o ponad 32 proc. Zarówno ich liczba, jak i udział w ogólnej liczbie zgłoszeń były w 2025 roku najniższe w całym analizowanym okresie.

Co dzieje się ze zgłoszeniem uznanym za fałszywe?

Nie każde połączenie z numerem alarmowym kończy się skierowaniem zgłoszenia do odpowiednich służb. Operatorzy na podstawie informacji uzyskanych podczas rozmowy oceniają, czy sprawa wymaga interwencji.

- Zgłoszenia zakwalifikowane przez operatora jako fałszywe nie są przekazywane do służb ratunkowych - informuje Anna Kowalewska, inspektor wojewódzki ds. obsługi medialnej, komunikacji społecznej i kontaktów zagranicznych w biurze wojewody.

To ważne rozróżnienie, ponieważ niezasadne zgłoszenie nie musi oznaczać świadomego oszustwa. Może wynikać z pomyłki, przypadkowego połączenia lub próby załatwienia sprawy, która nie należy do kompetencji numeru alarmowego.

Ilu dzwoniących świadomie oszukiwało operatorów?

Choć liczba fałszywych lub niezasadnych zgłoszeń jest znana, nie sposób na jej podstawie ustalić, ile osób celowo wprowadzało służby w błąd.

- Nie posiadamy danych pozwalających określić, ile spośród zgłoszeń przekazanych do służb ratunkowych stanowiło świadome wprowadzanie ich w błąd - wyjaśnia Pomorski Urząd Wojewódzki.

Ocena prawdziwości informacji podawanych przez osobę zgłaszającą nie należy do kompetencji Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Weryfikacją zajmują się właściwe służby po otrzymaniu zgłoszenia.

Jedno jest pewne. Numer alarmowy nie może być wykorzystywany do celowego wprowadzania operatorów w błąd lub bezpodstawnego blokowania połączeń. Trzeba pamiętać, że takie zachowanie może mieć konsekwencje prawne.

Zgodnie z art. 66 Kodeksu wykroczeń osoba, która umyślnie i bez uzasadnionej przyczyny blokuje numer alarmowy, utrudniając prawidłowe funkcjonowanie centrum powiadamiania ratunkowego, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny do 1500 zł.

Przepis obejmuje również wprowadzanie odpowiednich instytucji w błąd w celu wywołania niepotrzebnych czynności. Jeżeli wykroczenie doprowadziło do podjęcia takich działań, sąd może dodatkowo orzec nawiązkę do 1000 zł.

Nie oznacza to jednak, że każda pomyłka lub niepotwierdzone zgłoszenie stanowią wykroczenie. Istotne są okoliczności zdarzenia oraz to, czy zostały spełnione przesłanki określone w przepisach.

Wyzwiska i groźby wobec operatorów. Za to również grozi odpowiedzialność

Operatorzy numerów alarmowych podczas wykonywania obowiązków służbowych korzystają z ochrony prawnej przewidzianej dla funkcjonariuszy publicznych.

Za ich znieważenie podczas i w związku z pełnieniem obowiązków może grozić grzywna, ograniczenie wolności albo pozbawienie wolności do roku, zgodnie z art. 226 Kodeksu karnego.

Z kolei stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej w celu zmuszenia operatora do podjęcia albo zaniechania prawnej czynności służbowej może podlegać artykułowi 224 Kodeksu karnego. W podstawowym przypadku przewiduje on karę do trzech lat pozbawienia wolności.

Ostateczna kwalifikacja prawna zależy od zachowania osoby dzwoniącej i okoliczności konkretnego zdarzenia.

Numer 112 jest od ratowania życia, nie załatwiania codziennych spraw

Mimo spadku liczby niezasadnych zgłoszeń operatorzy wciąż muszą obsługiwać setki tysięcy połączeń, które nie wymagają przekazania do służb ratunkowych.

Nie powinno to jednak zniechęcać mieszkańców do zgłaszania sytuacji, w których istnieje podejrzenie rzeczywistego zagrożenia. Nie trzeba mieć całkowitej pewności, że doszło do niebezpiecznego zdarzenia, aby poprosić o pomoc.

Czym innym jest zgłoszenie potencjalnego zagrożenia w dobrej wierze, a czym innym świadome blokowanie numeru alarmowego. To właśnie na tę różnicę warto zwrócić uwagę, analizując statystyki, które pokazują, jak często mieszkańcy Pomorza korzystają z numeru 112.

REGION

W gminie Potęgowo powstanie nowy szlak konny

oprac. Wojciech Frelichowski

Gmina Potęgowo realizuje projekt pod nazwą „Budowa szlaku konnego na terenie Gminy Potęgowo". Inwestycja obejmie wytyczenie nowej trasy o długości 50 kilometrów.

Jak informuje Gmina Potęgowo, projekt ma na celu stworzenie nowych możliwości rozwoju dla lokalnych stajni, gospodarstw agroturystycznych oraz przedsiębiorców z branży turystycznej.

Nowy szlak konny będzie przebiegać przez Runowo, Dąbrówno, Łupawę, Grąbkowo, Poganice, Żychlin oraz Warcimino. W sumie będzie mieć długość 50 kilometrów.

W ramach planowanych działań wybrane odcinki tras zostaną odpowiednio przygotowane, a ich przejezdność poprawiona. Cały szlak zyska oznakowanie zgodne ze standardami Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK). Na trasie zostaną zamontowane tablice informacyjne i historyczno-edukacyjne, a także tzw. koniowiązy, które umożliwią bezpieczny postój zwierząt.

Nowa infrastruktura połączy istniejące już ścieżki jeździeckie, ułatwiając mieszkańcom i turystom poznawanie lokalnych zabytków, historii oraz walorów przyrodniczych regionu.

Całkowita wartość inwestycji wynosi ponad 262 tys. zł. Wkład Gminy Potęgowo wynosi 88 tys. zł. Reszta finansowania pochodzi ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021–2027.

Dofinansowanie pozyskano za pośrednictwem Lokalnej Grupy Działania „Partnerstwo Dorzecze Słupi" w związku z wdrażaniem Lokalnej Strategii Rozwoju na lata 2021–2027.



FOT. GMINA POTĘGOWO

Wizja lokalna związana z wytyczaniem szlaku konnego w gminie Potęgowo

eprasa.pl 2d2e0918c9

SZCZECIN

Jinzhu Li wystąpi z orkiestrą filharmonii

Opr. Redakcja

Jedna z najbardziej obiecujących skrzypaczek młodego pokolenia wystąpi w złotej sali szczecińskiej filharmonii. Jinzhu Li, zdobywczyni drugiej nagrody XVII Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego, będzie solistką koncertu symfonicznego „Moja ojczyzna vol. 1".



FOT. ARCHIWUM

Koncert Jinzhu Li, laureatki II nagrody 17. Konkursu Wieniawskiegoodbędzie się w piątek o godz. 19 w szczecińskiej filharmonii

.Chińska skrzypaczka była najmłodszą finalistką tegorocznego Konkursu Wieniawskiego, którego wyniki ogłoszono 22 października 2026 roku. Zdobycie drugiej nagrody otworzyło jej drogę do występów na kolejnych prestiżowych scenach. Jinzhu Li kształci się w niemieckiej Kronberg Academy pod kierunkiem Erika Schumanna. Wcześniej zdobywała wyróżnienia na konkursach skrzypcowych w Chinach, Japonii i na Litwie. Jej muzyczna filozofia wykracza jednak poza samą rywalizację. W rozmowie z Programem 2 Polskiego Radia podkreślała, że każdy występ konkursowy traktuje przede wszystkim jak koncert. Najważniejsze pozostają dla niej emocje i kontakt ze słuchaczami, a nie techniczna perfekcja oceniana przez jurorów.

Konkurs Wieniawskiego należy do najstarszych i najbardziej prestiżowych wydarzeń wiolinistycznych na świecie. Jego pierwsza edycja odbyła się w 1935 roku w Warszawie, w setną rocznicę urodzin kompozytora. Od 1952 roku konkurs organizowany jest w Poznaniu. Wśród laureatów historycznej pierwszej edycji znaleźli się Ginette Neveu i Dawid Ojstrach, późniejsze legendy światowej wiolinistyki. Tegorocznej rywalizacji przewodniczył Bartłomiej Nizioł, wybitny skrzypek związany ze Szczecinem. Tym samym występ Jinzhu Li będzie miał również lokalny kontekst.

Druga część wieczoru poświęcona zostanie twórczości Bedřicha Smetany, jednego z ojców czeskiej muzyki narodowej. Publiczność usłyszy trzy pierwsze poematy symfoniczne z cyklu „Moja ojczyzna": „Wyszehrad", „Wełtawa" i „Szarka". Najbardziej znana jest oczywiście „Wełtawa", muzyczny obraz rzeki przepływającej przez Czechy. Smetana prowadzi słuchaczy od jej źródeł, przez leśne krajobrazy i ludowe zabawy, aż po majestatyczny nurt płynący w stronę Pragi. To jeden z najsłynniejszych przykładów muzyki programowej XIX wieku. „Wyszehrad" przywołuje legendarną przeszłość Czech, natomiast „Szarka" opowiada dramatyczną historię bohaterki zaczerpniętej z dawnych podań. Koncert będzie pierwszą częścią prezentacji całego sześcioczęściowego cyklu „Moja ojczyzna". Pozostałe poematy zabrzmią podczas kolejnego występu laureatów Konkursu Wieniawskiego. To interesujące zestawienie dwóch światów romantyzmu: wirtuozowskiej sztuki skrzypcowej i monumentalnej muzyki symfonicznej, która stała się sposobem opowiadania o historii, kulturze i narodowej tożsamości.

SŁUPSK

Co to właściwie oznacza „Być ze świata"? Poszukają odpowiedzi

Redakcja

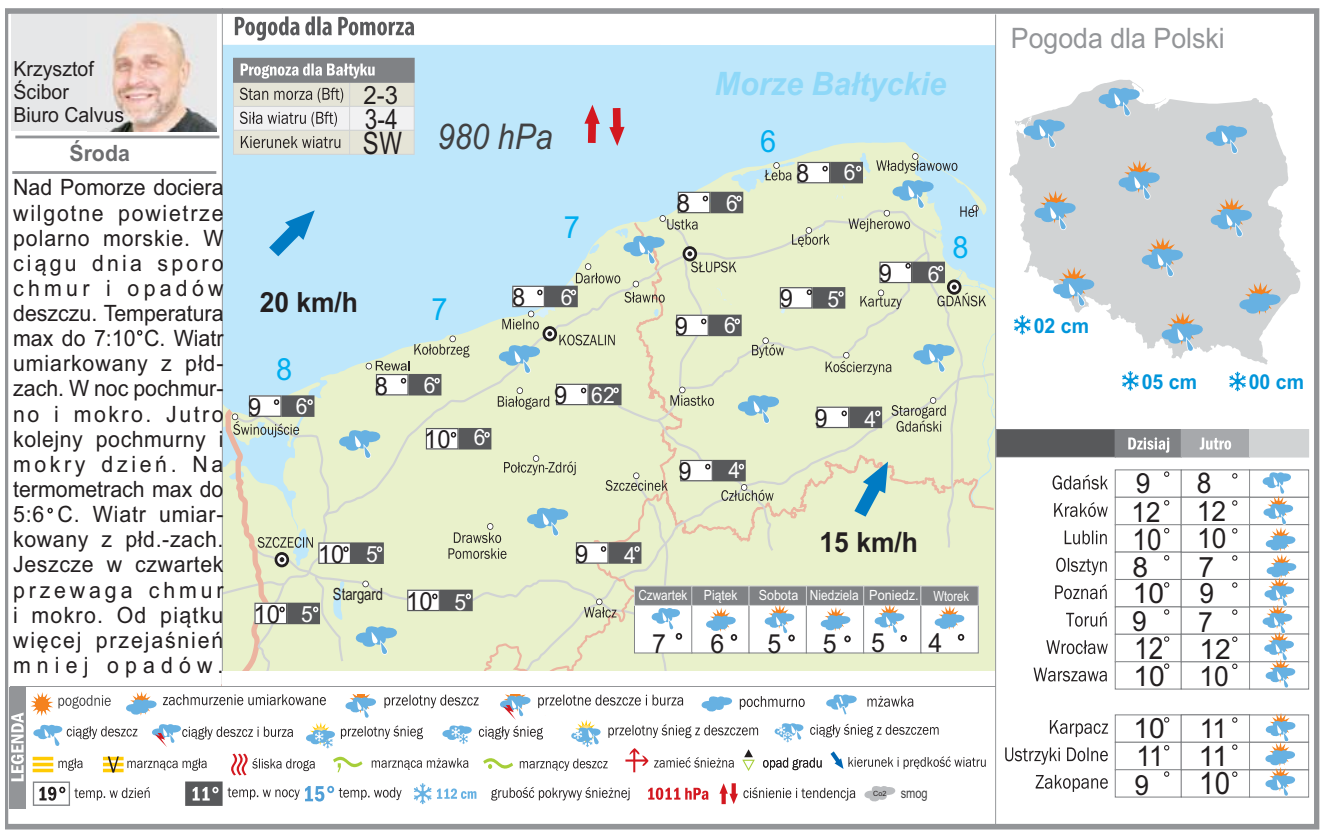
Szósta edycja Festiwalu Scena Wolności odbywa się pod hasłem Być ze świata. Co właściwie znaczy „być ze świata"? Czy można należeć do niego tak, jak należy się do konkretnego miasta, domu czy wspólnoty? Wszyscy dzielimy tę samą rzeczywistość, ale każdy i każda z nas zamieszkuje ją inaczej. Wspólnie chcemy przyjrzeć się temu, co znajome i obce, bliskie i odległe, a także zadać pytania o odpowiedzialność za relacje, które tworzymy. W programie Sceny Wolności znalazły się spektakle z najważniejszych polskich scen teatralnych.



FOT. ORGANIZATOR

Słupsk, 17-28 listopada, ul. Lutoosławskiego 1

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

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

REKLAMA 0011613795

WODOCIĄGI USTKA Sp. z o.o.
ul. Ogrodowa 14, 76-270 Ustka

zapraszają uprawnione podmioty do składania ofert na badanie sprawozdania finansowego za 2026 r.

Oczekiwany termin zakończenia badania sprawozdania finansowego ustala się do dnia **30 kwietnia 2027 r.** i złożenia sprawozdania z badania do dnia **5 maja 2027 r.**

Pisemne oferty z podaniem ceny oraz projektem umowy prosimy składać w terminie do dnia **30 listopada 2026 r.** na adres:
„Wodociągi Ustka" Sp. z o.o., ul. Ogrodowa 14, 76-270 Ustka.

Spółka z o.o. „Wodociągi Ustka" zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty oraz odstąpienia od wyboru oferty bez podania przyczyny i ponoszenia jakichkolwiek skutków prawnych i finansowych.

eprasa.pl 2d2e0918c9

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl 2d2e0918c9

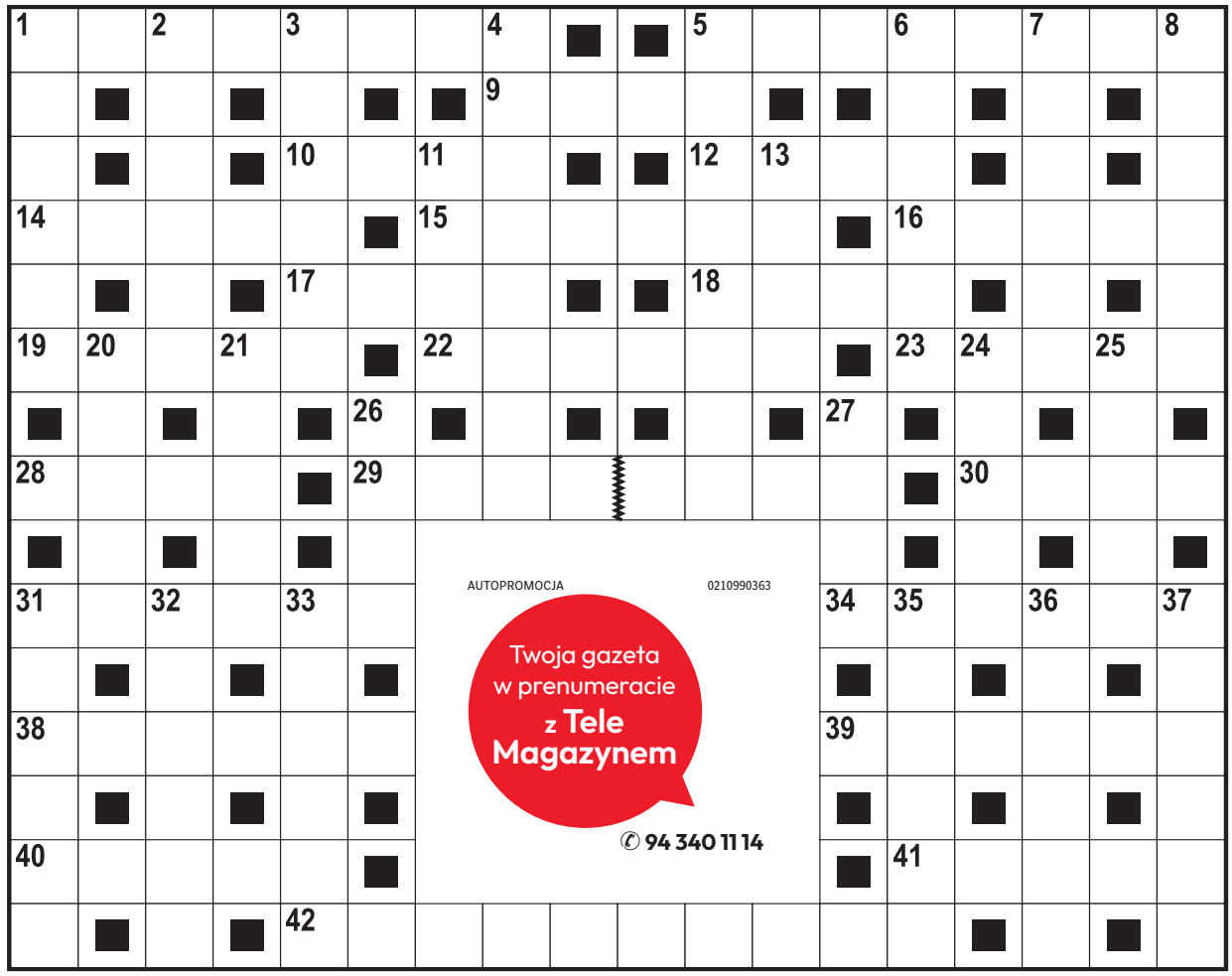
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem”),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota”),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt”,
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów”,
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich”).

Pionowo:

1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma”,
37) zaczyn do produkcji chleba.

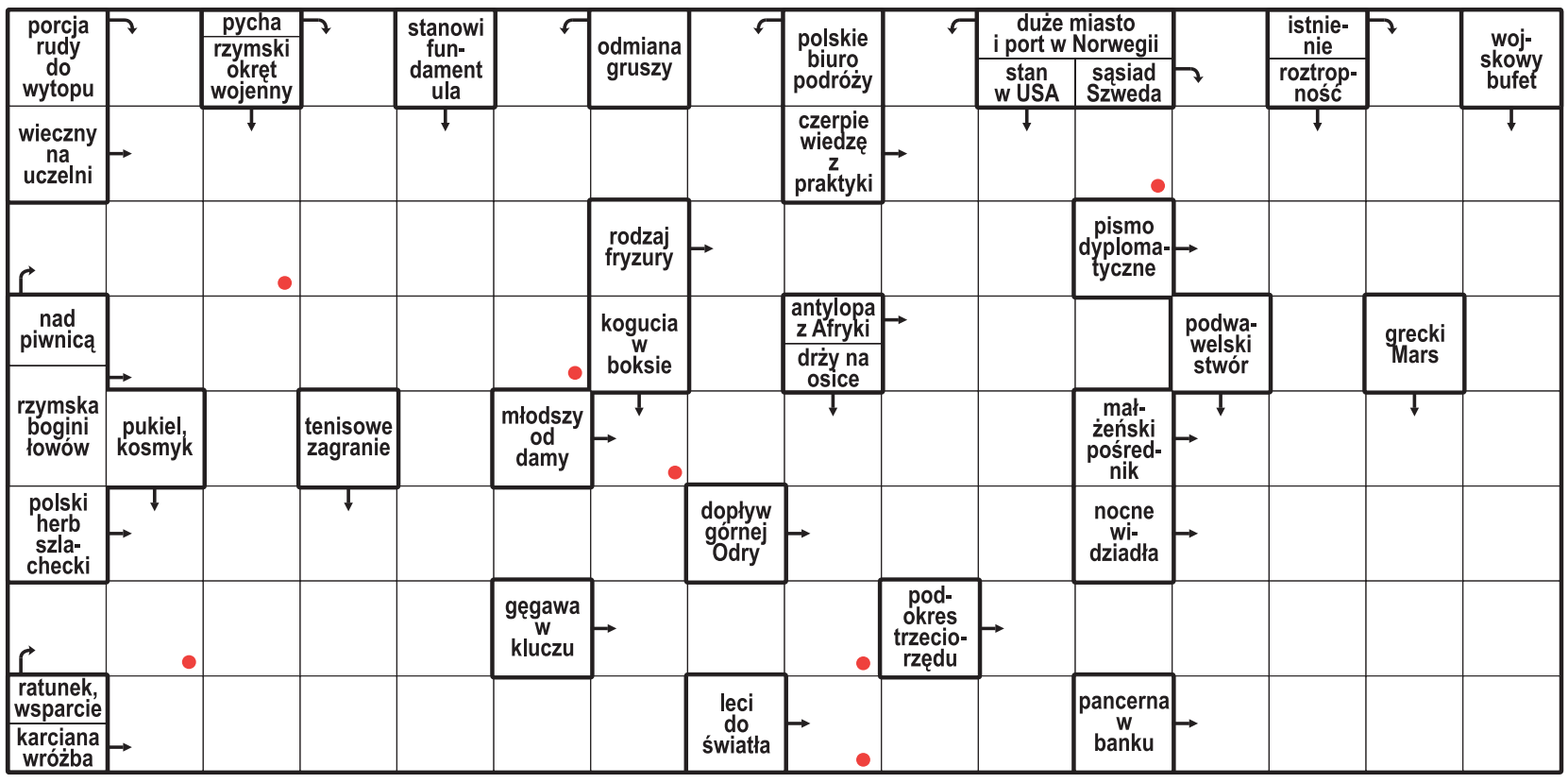


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 177

G	R	O	S	■	U	■	M	■	B	O	S	A	K	■	B	■	B	
■	O	■	T	O	R	N	A	D	O	■	T	■	U	L	I	C	A	
I	M	I	Ę	■	A	■	Z	■	G	I	A	U	R	■	A	■	N	
■	U	■	P	A	N	T	E	R	A	■	N	■	S	■	Ł	■	D	
H	A	R	A	P	■	■	P	■	C	Y	D	R	■	L	Ę	Ż	E	
■	L	■	■	A	N	N	A	S	Z	■	A	■	K	■	W	■	R	
O	D	W	A	R	■	O	■	■	K	■	R	■	A	W	I	Z	O	
S	■	Y	■	A	L	E	K	S	A	N	D	E	R	■	N	■	L	
T	U	P	E	T	■							■	T	R	O	J	A	
Ę	■	A	■	■	O							■	K	■	■	U	■	
P	O	D	R	Ó	Ż							M	A	T	U	R	A	
■	P	■	E	■	E							O	■	E	■	Y	■	
D	O	N	Ż	O	N							P	O	K	O	S	T	
■	S	■	I	■	E							E	■	S	■	T	■	
R	Y	T	M	■	K	A	P	S	Z	T	A	D	■	T	R	A	M	

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl 2d2e0918c9

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie.

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

AMP FUTBOL

Biało-Czerwoni zagrają dziś o ćwierćfinał MŚ w Amp futbolu

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski w Amp futbolu zagra dziś w 1/8 finału mistrzostw świata, które odbywają się w Meksyku. Rywalem będzie Angola.

Polacy w pierwszym meczu turnieju pokonali Kostarykę 2:1, w drugim naszej kadrze przyznano walkower (3:0) za spotkanie z Iranem, gdyż reprezentacja tego kraju nie dotarła na turniej. W trzecim Biało-Czerwoni przegrali z Anglią 0:1. W spotkaniu o awans do najlepszej ósemki turnieju zespół trenera Mariusza Miecznikowskiego zmierzy się z trzykrotnym finalistą mundialu Angolą (2014, 2018 oraz 2022). Zespół z Afryki zajął pierwsze miejsce w grupie D po wygranych po 2:0 z Ghaną i Kolumbią oraz remisie z Irakiem (0:0).

Polacy przystąpili do mundialu z dużymi ambicjami. W 2025 roku wygrali Ligę Narodów. Mają na koncie trzy brązowe medale mistrzostw Europy (2017, 2021, 2024 – wygrana z Anglią). Ich największym dotychczasowym sukcesem w mistrzostwach świata jest czwarte miejsce. Początek spotkania Polska – Angola o godz. 22. Transmisja w TVP Sport. Turniej z udziałem 24 drużyn potrwa do 22 listopada.



FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK/CYFRASPORT

Strzela Kamil Grygiel, z lewej Bartosz Lastowski w meczu mistrzostw świata 2026 w amp futbolu Polska – Anglia (0:1) w Meksyku

eprasa.pl 2d2e0918c9