

Rozmowa o Piłsudskim z historykiem dr hab.  
Jarosławem Dumanowskim, prof. UMK **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Rak płuca to groźny i podstępny  
przeciwnik. Jakie są jego objawy?  
- strona 8

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## KOSZALIŃSKI

Środa  
12.11.2025

Nr 262 (5719)  
Nakład: 4.590 egz.

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

**Szczecinek.**  
Przedszkole „Tęcza”  
kontra ratusz.  
Zapadło sądowe  
rozstrzygnięcie **str. 3**

**Zmiany.** Koniec  
spożywania alkoholu  
w sanatoriach  
**str. 9**

**Region.** Tu spoczywa  
„żołnierz UPA”.  
Kontrowersyjny  
nagrobek  
na cmentarzu **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN

**Świętowaliśmy.** Uczciliśmy 107. rocznicę  
odzyskania przez Polskę niepodległości **str. 4**



FOT. LUKASZ SUCHANOWSKI

KOSZALIN DZIAŁKI BUDOWLANE NA OSIEDLU RADUSZKA DO WZĘCIA

## Komu działkę, komu? Miasto wystawia ich 30

Jakub Roszkowski  
Nieruchomości

**Chcesz wybudować dom i szukasz  
miejsca na jego postawienie? No to  
w grudniu będziesz mieć okazję  
na zakup atrakcyjnej nieruchomości  
na osiedlu Raduszka. Miasto  
wystawia tam na sprzedaż aż 30  
działek.**

Chodzi o nieruchomości w rejonie  
ulic Nasturcji i Magnolii. To działki  
o powierzchni od 700 metrów kwa-  
dratowych do 1.600 metrów kwadra-  
towych. Ceny wywoławcze wahają  
się od 124 tysięcy złotych do nawet  
252 tysięcy złotych netto, a zależą  
od wielkości terenu. Przetargi zapla-  
nowane zostały na początek grudnia.  
Zanim jednak przystąpimy do ta-  
kiego przetargu, musimy wpłacić wa-  
dium, które wynosi 10 procent war-

tości nieruchomości, natomiast już  
podczas licytacji każde przebiecie  
musi wynosić co najmniej 1 procent  
wartości licytowanej działki. - Są to  
działki niezabudowane, a zostały  
przeznaczone pod zabudowę jedno-  
rodzinną oraz jednorodziną z dop-  
uszczeniem usług - informuje Anna  
Makarewicz, rzeczniczka koszaliń-  
skiego ratusza.

Dodajmy jeszcze, że ceny wywo-  
ławcze tych działek ustalili rze-  
czoznawcy. Przetargi odbędą się  
w Urzędzie Miejskim w Koszalinie 2,  
3, 10 i 11 grudnia.

Raduszka to jedno z trzech naj-  
większych osiedli domków jednorod-  
zinnych w Koszalinie. Według na-  
szych rozmówców najatrakcyjniej-  
sze, najbardziej pożądane są działki  
właśnie tutaj oraz na osiedlu Roko-  
sowo i na osiedlu Unii Europejskiej.  
Wszędzie ceny są zbliżone do siebie,

a zależą przede wszystkim od wielko-  
ści działki. Taka, o powierzchni 1000  
metrów kwadratowych, właśnie  
na Rokosowie, została wyceniona  
w biurze nieruchomości Chmielew-  
ski na 154 tysiące złotych. Mniejszą,  
o powierzchni 877 metrów kwadra-  
towych, też na tym osiedlu, kupimy  
za 110 tysięcy złotych. Na ul. Lubia-  
towskiej natomiast - ostatnio bardzo  
prestżowej, jeśli chodzi o lokalizację  
domów - biuro Urbanowicz oferuje  
działkę o powierzchni 800 metrów  
kwadratowych za 275 tysięcy złotych.  
To ceny bez przetargu, z drugiej ręki.  
Jeśli natomiast chodzi o działki  
na osiedlu Unii Europejskiej, jest tam  
zdecydowany deficyt w podaży.  
Jedną, którą oferuje biuro Metroho-  
use Kołobrzeg, o powierzchni 1065  
metrów kwadratowych, przy ul. Wła-  
dysława IV, została wyceniona na 249  
tysięcy złotych.

## Relikwie prymasa i męczennika trafiły do Koszalina

Relikwie błogosławionych prymasa kard.  
Stefana Wyszyńskiego i księdza  
Jerzego Popiełuszki trafiły w ostatnich dniach  
do kościoła Ducha Świętego **str. 3**

**Kraj.** Marsze,  
koncerty, potańcówki  
i zawody sportowe.  
Obchodziliśmy  
Święto Niepodległości  
**str. 6**

**Świat.**  
Słynny wieżowiec  
w Nowym Jorku  
podświetlony  
na biało-czerwono  
**str. 7**



Działki na osiedlu Raduszka. Przetargi odbędą się w Urzędzie Miejskim w Koszalinie 2, 3, 10 i 11 grudnia.

FOT. UM KOSZALIN

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Handel żywym towarem i kontrola rynku seksu usług stanowiły domenę polskich Żydów. Był to wstydlivy problem tej społeczności

# Józef Piłsudski lubił herbatę, ciasto ze śliwkami i cynamonki

Tomasz Więclawski  
Rozmowa

**z historykiem dr hab. Jarosławem Dumanowskim, prof. UMK.**

**Polska odzyskuje w 1918 roku niepodległość po 123 latach zaborów. O wyzwolenie części ziem walka toczy się przez kolejne lata. Wszystkie te fakty znane są z lekcji historii, ale o polskiej kuchni tamtego okresu niewiele się w szkołach mówi. Czym się ona cechuje?** Głodem, biedą, a nawet nędzą. Nie ma mowy o ucztach i obżeraniu się, raczej o strasznych zniszczeniach wojennych i głodzie. Trzeba jednak pamiętać o różnicach, które potem trwały przez cały okres międzywojenny i długo dłużej. Na początku różnice były takie, że Wielkopolska i Pomorze, czyli ziemie zaboru pruskiego, są o wiele bogatsze. Tam głodu nie było. Nawet jak była reglamentacja, kary za nieoddawanie masła dla wojska, to nikt nie głodował. Po powstaniu wielkopolskim, gdy Polska objęła ziemie poznańską, a potem, w 1920 roku, dzięki armii Hallera z Francji - Pomorze, to te dwa regiony w dużej mierze żywiły cały kraj. Ziemie polskie pod zaborem rosyjskim i częściowo Galicją były bowiem bardzo zniszczone. Tereny zaboru pruskiego natomiast były bogate i wyspecjalizowane w karmieniu Niemiec.

**Czym żywiły? Co trafiało z Wielkopolski i Pomorza do innych części II Rzeczypospolitej?**

Najprostsze produkty, bo mówimy w zasadzie nie o kuchni, ale o zaopatrzeniu. Są to więc ziemniaki, mąka, chleb, odrobina tłuszczu, trochę warzyw. Przed I wojną światową i potem w II RP, gdy sytuacja się długo uspokajała, były różne specjalizacje: gęsina, baranina i oczywiście ziemniaki, zboża. Mamy czasopismo „Kuchnia elektryczna” z końca II RP - z lat 1937-1939 - wydawane przez jedną z elektrowni pomorskich w Toruniu. Listopadowy numer tego periodyku został poświęcony baraninie.



**Jarosław Dumanowski: - W zaborach pruskim i austriackim, nawet w najgorszych latach wojennych, pito kawę**

Chwali się w nim jakoś tego mięsa na Pomorzu i w Wielkopolsce. Dzisiaj baraniny prawie nie mamy, bo hodowała owiec długo była przeznaczona na wełnę, a dziś nie mamy wełny, tylko plastik.

**Zatrzymajmy się na początku odradzającej się Polski po 1918 roku. Co jadł jeden z ojców polskiej niepodległości, marszałek Józef Piłsudski?**

Kim był Piłsudski? To bohater, zesłaniec, polityk, wojskowy, twórca niepodległości, ale przede wszystkim mężczyzna. W dawnych czasach mężczyźni się kuchnią nie interesowali, bo kuchnia w dawnym odbiorze to sprawa błaha, niepoważna, niemęska. Piłsudski miał jednak kucharkę ze swojego powiatu na Wileńszczyźnie - z powiatu rodzinnego święciańskiego.

**Lubił więc kuchnię przypominającą dzieciństwo, ale co jadł?**

Bez wątplenia odczuwał nostalgia i wracał dzięki potrawom do czasów dzieciństwa i domu rodzinnego. Lubił słodkie i bardzo słodką herbatę. To rzecz nie do pomyślenia w zaborach pruskim i austriackim - tam nawet w najgorszych latach wojennych pito kawę. W zaborze rosyjskim były natomiast samowary i herbata. Piłsudski lubił ciasto z suszonymi śliwkami, słodkie bułeczki z cynamonem. Nie lubił natomiast kawy. Mamy książki kucharskie z Wileńszczyzny, które odtwarzają

dawne receptury, i one mówią właśnie o takim jedzeniu.

**Jaka była ta ówczesna herbata, którą popijał marszałek?** Lura z ogromną ilością cukru, taki syrop, ledwo zabarwiony. Ludzie wtedy często brali do ust kawałek cukru i popijali herbatą.

**Przez lata II RP te różnice się nieco niwelują.**

Nieco, bo nawet przed samym wybuchem II wojny światowej są bardzo duże. Stanisław Grzesiuk opisywał, że został powołany na ćwiczenia wojskowe z biednej rodziny warszawskiej i pojechał w okolicę Kołomyi. Gdy zobaczył, co ludzie tam jedzą, był w szoku - mianowicie placki kukurydżane, nawet nie chleb. Gdy chłopci przyjeżdżali po resztki, to żołnierze je zlewali, myśląc, że to dla świń. A dla tych chłopów to było najwspanialsze jedzenie, taka tam była bieda. Warszawiacy nawet nie rozumieli, że tacy ludzie są na świecie. Jednak przez te 20 lat trochę więcej mięsa i ryb pojawia się na stołach nawet w biedniejszych regionach.

**Wojsko standaryzowało kuchnię?**

Tak, bo to największa masowa instytucja II RP. Wydawano nawet książki kucharskie dla wojska, gdzie opisywane były określone standardy żywienia. Żołnierze sowieccy w 1939 roku nie mogli uwierzyć w to, że Polacy tyle mięsa dostają w ramach przydziałów w wojsku. Integrację kulinarną wzmacniał też prasa kobieca w wielkich nakładach, a także właśnie książki kucharskie. Integruje się też koszerna kuchnia żydowska. Można to opowiedzieć jednak prościej - na podstawie jednej potrawy.

**Spróbujmy.**

Powiedzmy o flakach. Każdy wie, co to za zupa, ale niewiele osób wie, że dawniej była to potrawka, a nie zupa. Dopiero na początku XX wieku rozpowszechnia się rosół z flakami, czyli to, co my uważamy za flaki. W zaborze pruskim flaki podawano z kiszka z sie-

kanej wątróbki gęsiej - to symbol luksusu, pewnego bogactwa. Polska była wielkim producentem gęsiny na niemiecki rynek. Dla Niemców wszystko, co z Polski, było uważane za prostackie, tylko polska gęś była najlepsza. Do dziś to jest wielka marka w Niemczech.

**A flaki po warszawsku?**

Były z pulpetem, ale nie takim, jaki znamy dziś, to była rozmoczona bułka zmieszana z najtańszym tłuszczem. W zaborze austriackim flaki były zawsze podawane z kiszka, ale z kaszy krakowskiej, ewentualnie częstochowskiej. Do dziś w Krakowie są dumni z ilości kasz. Zamiast chleba czy bułki używano właśnie kaszy.

**Co z rybami?**

Na pewno trzeba wspomnieć o jesiotrach, wiemy o nich z fotografii z okresu międzywojennego. Jesiotr to ryba wędrowna, która pojawiała się dwa razy w roku, była ogromna. Dzisiejszy jesiotr hodowlany nie osiąga takich rozmiarów, bo waży kilka, a nie kilkadziesiąt czy kilkaset kilogramów. W okresie międzywojennym tej ryby już się nie konserwowało, jadło się ją na świeżo. Mamy więc wspominać przepisy na jesiotra z tamtego okresu. Jadano też fladry po kaszubsku. Dzięki dostępowi do morza i rozwojowi kolei ryby morskie, świeże, zaczęły się pojawiać w kraju.

**Powiedzmy jeszcze na koniec o menu wojska, takim dziennym jadłospisem.**

J.D.: Armia Hallera miała zupy, mięso, deser, wspaniałą kuchnię. A jadłospis w koszarach w wojsku polskim w II RP? Na śniadanie kawa i chleb - 950 gramów, czyli duży bochenek na cały dzień. Na obiad zupa fasolowa, pieczeń wołowa, ziemniaki z sosem cebulowym. Mięsa 250 gramów, czyli całkiem sporo. Na kolację natomiast kluski ze słoniną i kawa. Może dla nas dziś byłoby to mało urozmaicone, ale był to wzorzec standaryzowany, sposób na ujednolicanie kuchni. (PAP)

Głos Dziennik Pomorza  
Środa, 12.11.2025

AUTOPROMOCJA

0010990359

## Zamów prenumeratę

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

## KALENDARIUM

### 12 LISTOPADA POLSKA

1669

Po raz pierwszy w historii Rzeczypospolitej doszło do zerwania Sejmu koronacyjnego, poprzedzającego koronację króla-elekta Michała Korybuta Wiśniowieckiego.

1922

Pierwsze w historii wybory do Senatu RP (wybory do Sejmu przeprowadzono 5 listopada).

1987

Urodziła się pierwsza Polka z zapłodnienia pozaustrojowego.

1989

W Krzyżowej na Dolnym Śląsku odbyła się Msza Pojednania z udziałem premiera Tadeusza Mazowieckiego i kanclerza RFN Helmuta Kohla.

2004

Odbył się pierwszy Lekarski Egzamin Państwowy.

### ŚWIAT

1847

Brytyjczyk James Young Simpson po raz pierwszy użył do znieczulenia chloroformu.

1921

Rozpoczęła się konferencja waszyngtońska zwołana w celu uregulowania sytuacji na Dalekim Wschodzie i Oceanie Spokojnym, powstałej po zakończeniu I wojny światowej, awansu Japonii do rangi wielkiej potęgi oraz ograniczenia zbrojeń morskich.

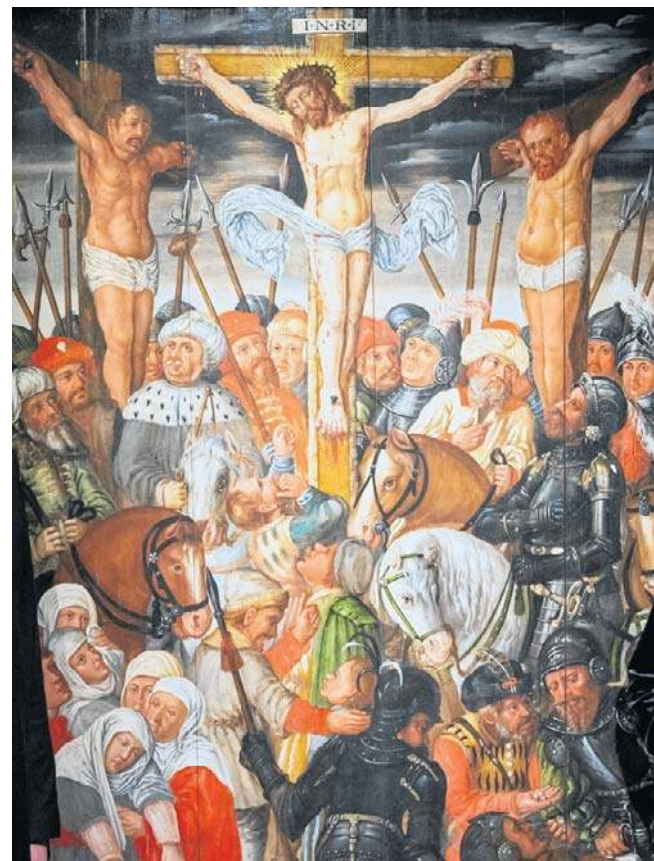
1933

W wyborach do Reichstagu NSDAP otrzymała 92% poparcia.

1948

Międzynarodowy Trybunał Wojskowy dla Dalekiego Wschodu w Tokio ogłosił wyroki w procesie japońskich dowódców wojskowych oskarżonych o dokonanie zbrodni w czasie II wojny światowej.

## ZDJĘCIE TYGODNIA



**Obrazy i drzeworyty wybitnych artystów okresu Odrodzenia - Lucasa Cranacha starszego i Lucasa Cranacha młodszego można oglądać w odbudowanym niedawno skrzydle północnym Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie. To jedno z najważniejszych wydarzeń artystycznych jesieni. Wystawa potrwa do 17 maja 2026 r.**

# Prymas Tysiąclecia i męczennik. Relikwie kard. Wyszyńskiego i ks. Popiełuszki w Koszalinie

Piotr Polechoński  
Kościół

**Relikwie błogosławionych prymasa kard. Stefana Wyszyńskiego i księdza Jerzego Popiełuszki trafiły w ostatnich dniach do kościoła Ducha Świętego. - Bardzo się cieszymy, że relikwie tych dwóch błogosławionych mamy w naszym kościele. Zarówno Prymas Tysiąclecia, jak i ksiądz Popiełuszko w swoim życiu pokazali niezwykłą niezłomność. Niezłomność, której tak bardzo dziś potrzebujemy - mówi ks. proboszcz Paweł Wojtalewicz.**

Tak wyjątkowe relikwie - najwyższego, pierwszego stopnia - trafiły do koszalińskiej parafii pw. Ducha Świętego w związku 45. rocznicą jej powstania (8 listopada 1980 roku). Zostały wprowadzone do świątyni w trakcie uroczystej mszy świętej, której przewodniczył biskup Krzysztof Zadarko, administrator diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej.

Starania o to, aby relikwie tych błogosławionych trafiły do Koszalina, ks. proboszcz Pa-



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

**- Obaj błogosławieni dali świadectwo prawdzie - mówi ksiądz proboszcz Paweł Wojtalewicz.**

wel Wojtalewicz rozpoczął już jakiś czas wcześniej, bezpośrednio zwracając się do kardynała Kazimierza Nycza, byłego metropolity warszawskiego i biskupa koszalińsko-kołobrzeskiego w latach 2004-2007.

- Bardzo się wszyscy cieszymy, że nasze starania zakończyły się sukcesem i ksiądz kar-

dynał przychylnie się odniósł do naszej prośby. Dzięki temu nasza świątynia wzbogaciła się o te niezwykle relikwie - mówi proboszcz.

Dlaczego są one tak ważne w życiu parafii?

- Obaj błogosławieni dali świadectwo prawdzie w niezwykle trudnych czasach. Obu

za to świadectwo spotkały prześladowania: prymas był więziony, a ksiądz Popiełuszko oddał życie, obaj wykazali się niezwykłą niezłomnością. Niezłomnością, której tak bardzo dziś potrzebujemy i która powinna być dla nas wzorem do naśladowania. Jest to ważne o tyle, że nasz współczesny świat zaciera granice między dobrem i złem, między prawdą a kłamstwem. Dlatego wspomnianie postawy ich obu jest tak istotne, podobnie jak to, aby modlić się także za ich pośrednictwem - podkreśla ks. Paweł Wojtalewicz.

Relikwie prymasa Stefana Wyszyńskiego (fragment włosów) i księdza Jerzego Popiełuszki (fragment kości) zostały umieszczone w specjalnych, ozdobnych pojemnikach i ustawione przy bocznym ołtarzu z wizerunkiem Matki Boskiej (obok pojemnika z relikwiami św. Urszuli Ledóchowskiej). Po drugiej stronie kościoła, przy ołtarzu z obrazem Jezusa Miłosiernego, stoją trzy inne pojemniki z relikwiami świętych Jana Pawła II i siostry Faustyny oraz błogosławionego księdza Michała Sopočki.

©P

## „Tęcza” kontra ratusz. Jest rozstrzygnięcie

Marzena Góra  
Szczecinek

**Spór ratusza z prywatnym podmiotem prowadzącym przedszkole Tęcza zaczął się od żądań osób prowadzących placówkę, które domagały się wypłaty części zaniżonej ich zdaniem dotacji.**

Ówczesne prowadzące przedszkole zarzucały miastu, że w latach 2010-2015 miał należne placówce zaniżać dotacje. Chodzi o 929 tys. złotych. Miasto tłumaczyło zaś, że dotację rekompensowały preferencyjne wówczas czynsze, a pięć pozostałych przedszkoli zawarło później z magistratem porozumienia, rezygnując z roszczeń. Z tymi placówkami ratusz umowy przedłużył. Z kolei Przedszkole Tęcza od września 2022 roku prowadzi

już nowy podmiot. Teraz Sąd Okręgowy w Koszalinie rozstrzygnął spór. - Pozytywnym rozstrzygnięciem dla miasta zakończył się proces dotyczący zaniżania podstawowej kwoty dotacji oświatowej przedszkolom niepublicznym. Po blisko pięciu latach oddalił roszczenia właścicielki Przedszkola Niepublicznego „Tęcza” - poinformował Mateusz Sienkiewicz, rzecznik prasowy Urzędu Miasta.

W swoim uzasadnieniu wyroku sąd uznał, że wypłacana we wspomnianych latach przez ratusz podstawowa kwota dotacji, którą otrzymywało przedszkole Tęcza, nie doprowadziła do szkody w majątku właścicielki przedszkola. Oznacza to, że miasto wypłaciło takie kwoty, które pozwoliły na prowadzenie placówki bez poniesienia szkody z tego tytułu.

REKLAMA

0011428500

### Burmistrz Polanowa informuje,

że zgodnie z art. 35 ust.1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tj. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polanowie zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

**dzierżawy na okres 5 lat, na rzecz dotychczasowego dzierżawcy**

- działka oznaczona nr 143/1 o powierzchni 0,1966 ha, położona w obrębie ewidencyjnym Powidz.

**oddanie w użyczenie na czas nieokreślony**

- działka oznaczona nr 56/2 o powierzchni 0,05 ha, położona w obrębie ewidencyjnym Chocimino.

0011424645

**GŁOS**  
DZIENNIK POMORZA  
**KOSZALIŃSKI**

do kupienia  
także  
w sieci

**Netto**



## Święto Wolnej Polski. Tak było w Koszalinie

Łukasz Suchanowski  
Koszalin

**Tradycyjnie, jak co roku, 11 listopada przed pomnikiem Marszałka Piłsudskiego zebrali się wielu mieszkańców Koszalina i regionu, aby uczcić 107. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości.**

Święto Niepodległości rozpoczęło się Mszą Świętą w katedrze, po której ulicami Koszalina przeszedł pochód z udziałem orkiestry wojskowej przed pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego. Odśpiewano hymn narodowy. Płk Sławomir Malik - dowódca 8. Koszalińskiego Pułku Przeciwlotniczego - odczytał list od ministra obrony narodowej, a Tomasz Sobieraj -

prezydent Koszalina wygłosił okolicznościowe przemówienie. Nie zabrakło również ceremonii wręczenia odznaczeń. Srebrnym Medalem „Siły Zbrojne w Służbie Ojczyzny” wyróżniono mł. chor. Marcina Chyłę, a Srebrnym Medalem „Za Zasługi dla Obronności Kraju” - mł. chor. Rafała Kuszczaka. Podpułkownik Rafał Rudnik z Centrum Szkolenia Sił Powietrznych w Koszalinie otrzymał Odznakę za Zasługi dla Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej. Żołnierze koszalińskiego garnizonu otrzymali awanse na wyższe stopnie wojskowe oraz wyróżnienia za obronę granicy. Następnie delegacje złożyły kwiaty pod pomnikiem jednego z ojców Niepodległości. Całość zwieńczyła defilada wojskowa.



FOT. ŁUKASZ SUCHANOWSKI

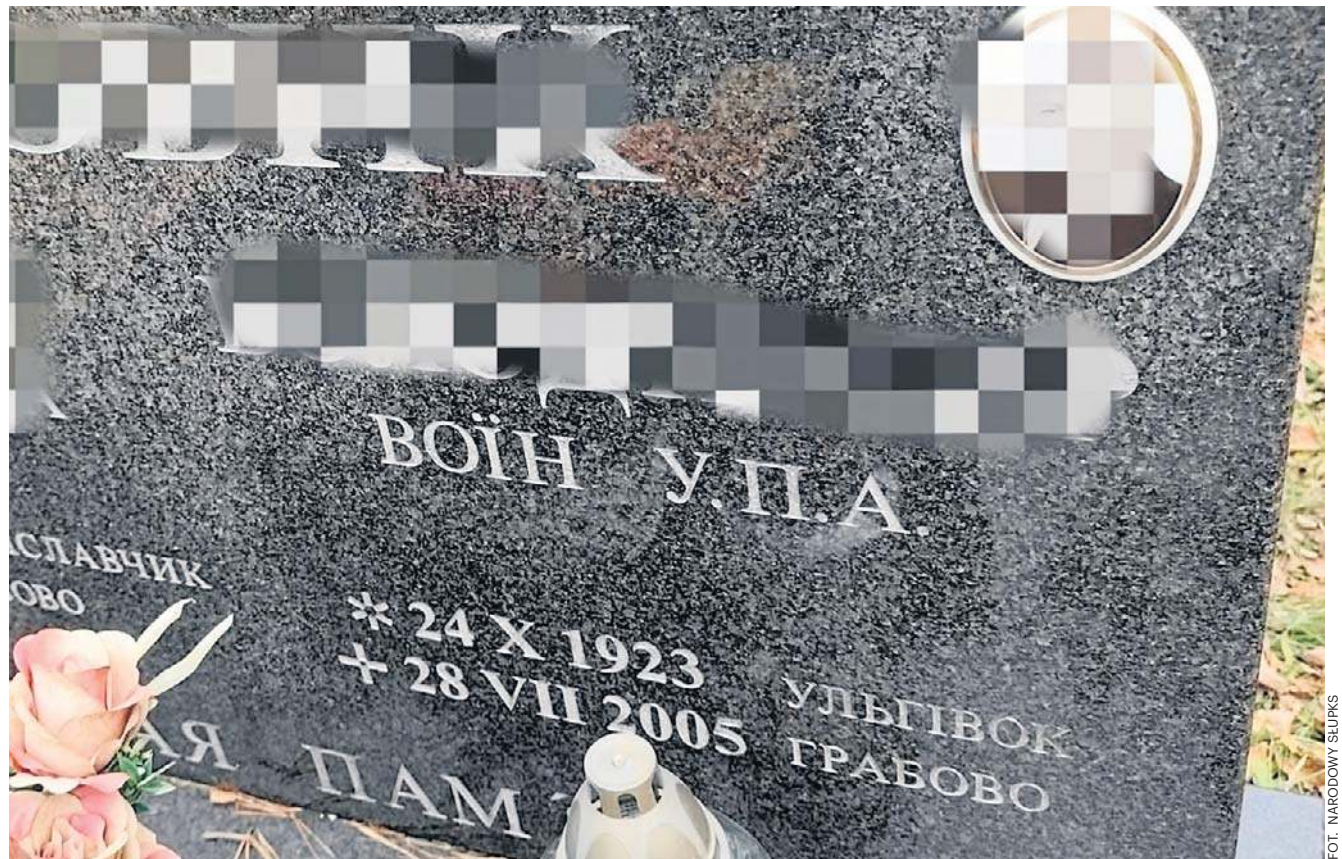


FOT. ŁUKASZ SUCHANOWSKI



FOT. ŁUKASZ SUCHANOWSKI

# Kontrowersje wokół „Żołnierza UPA”



FOT. NARODOWY ŚLUPSK

Na cmentarzu we wsi Grabowo stoi pomnik, na którym widnieje napis w cyrylicy „wojownik UPA”

Marzena Góra  
Gmina Biały Bór

**Od zakończenia II wojny światowej i krwawych wydarzeń, które były jej następstwami, a które rozgrywały się na polskich ziemiach, minęły już dekady. Jednak pamięć o tym, co wówczas się wydarzyło, wciąż pozostaje żywa. Wciąż też można natknąć się na nieoczekiwane „znaleziska”, które tę historię przypominają. Na takie właśnie odkrycie natknęli się działacze grupy „Narodowy Ślupsk”.**

- Na terenie cmentarza we wsi Grabowo (gmina Biały Bór - dop.red.) stoi pomnik, na którym pod nazwiskiem upamiętnionej osoby widnieje napis w cyrylicy „wojownik UPA”. Tak UPA! Organizacji odpowiedzialnej za bestialskie morderstwa na polskich kobietach, dzieciach i starcach! Jak to możliwe, że w Polsce, na naszej ziemi, w wolnym kraju stoi monument gloryfikujący zbrodniarzy spod znaku UPA? To policzek dla pamięci ofiar i wszystkich, którzy znają prawdę o tamtych wydarzeniach - piszą członkowie grupy.

Jak dodają: - Człowiek, którego dotyczy ten pomnik, urodził się w 1923 roku. Oznacza

to, że w czasie największych rzezi dokonywanych przez UPA miał około 20 lat. Czyli był w wieku, w którym wielu brało czynny udział w tych wydarzeniach. Jeśli rodzina lub on sam zdecydowali się pozostawić po sobie pomnik z takim napisem, to też o czymś świadczy. Według pomnika urodzony we wsi Ułhówek, która to w czasie II wś została zniszczona, a w latach 1944-46 ukraińscy zbrodniarze zamordowali tam 30 Polaków.

Do Urzędu Miejskiego w Białym Borze wpłynęło także oficjalne pismo w tej sprawie. Jego autor domaga się natychmiastowej reakcji od władz - usunięcia pomnika lub przynajmniej likwidacji napisów i symboliki odwołujących się do UPA.

Sprawa jednak nie jest tak prosta, jakby się mogło wydawać. Bowiem wspomniany monument, to cmentarny nagrobek. Co prawda znajduje się on na cmentarzu komunalnym zarządzanym przez władze gminy Biały Bór, ale w polskim

**Do Urzędu Miejskiego wpłynęło także oficjalne pismo w tej sprawie. Jego autor domaga się natychmiastowej reakcji od władz**

prawie nie ma przepisów pozwalających samorządom w ingerencję w wygląd lub treść nagrobków.

- To nie jest pomnik, to jest nagrobek. To jest grób dwójga osób - pani i pana i pod nim jest napisane „wojownik UPA”, czyli właśnie „żołnierz UPA”. To nie jest pomnik gloryfikujący UPA i ten nagrobek - poza tym napisem - nie różni się od innych znajdujących się na cmentarzu. Jest tam również „tryzub”, ale on jest godłem narodowym, więc nie jest zakazany symbolem. Ten grób ma 25 lat. A nie ma przepisów, które pozwalają nam, jako właścicielowi cmentarza komunalnego, ingerować w treść nagrobne - mówi nam Paweł Mikołajewski, burmistrz gminy Biały Bór.

- To jest nagrobek małżeństwa, na którym pod imieniem i nazwiskiem oraz datami urodzin i śmierci widnieje wspomniany napis - kontynuuje nasz rozmówca. - Nie wiem, skąd była taka decyzja te 25 lat temu tej rodziny i dlaczego

zdecydowali się taką informację na tym grobie napisać. Natomiast w Polsce nie ma żadnych przepisów, które regulowałyby jakąkolwiek możliwość ingerencji w groby.

Nie oznacza to jednak, że gmina nie zamierza podjąć próby przekonania rodziny spoczywających w tym miejscu osób do zmiany treści na nagrobku. Prawnie jednak, samorząd nie dysponuje żadnymi przepisami, które mogłyby poprzeć taką prośbę.

- Sytuacja jest skomplikowana. Byłoby inaczej, gdyby to był jakiś pomnik, ale to jest nagrobek, z krzyżem, pod którym pochowane są dwie osoby. Nie ma też żadnego napisu „chwała UPA” czy innych gloryfikujących zwrotów, a jedynie informacja, że osoba ta była żołnierzem UPA. Nie chcę nawet wnikać, dlaczego rodzina zdecydowała się umieścić tam taki napis, bo w ten sposób sami wystawiają się na ocenę. Ale tak naprawdę my, jako gmina, możemy jedynie zwrócić się do potomków tej rodziny z informacją, że dla własnego bezpieczeństwa powinni się zastanowić nad zastąpieniem tego napisu. Ponieważ wiadomo, że ludzie mogą na ten napis różnie reagować. I z taką sugestią zwrócimy się do rodziny - zapewnia Paweł Mikołajewski.

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 6 listopada 2025 roku odszedł od nas Kochany Mąż, Tata, Dziadek, Pradziadek i Brat

**Adolf Babij**

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 14 listopada 2025 roku o godzinie 13.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.  
Pograżona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

# Polska wieś to przede wszystkim są ludzie

**Rolnicy, sołtysi, liderzy społeczności i gospodynie, właściciele agroturystyk... To oni z oddaniem dbają każdego dnia o gospodarstwa, pielęgnują tradycje i rozwijają lokalne inicjatywy.**

Polska wieś zawsze była sercem kraju. To tutaj tradycja spotyka się z nowoczesnością. To tutaj rodzą się inicjatywy, które zmieniają lokalne spo-

łeczności, a plony codziennej pracy zapełniają nasze stoły.

Za tym wszystkim stoją ludzie - pracownicy, wytrwali, pełni energii, pomysłów i oddania temu, co robią. Oddani swoim małym ojczyznom.

To właśnie tych bohaterów dnia codziennego uhonorujemy w ramach plebiscytu Mistrzowie Agro 2025 - największej w Polsce tego typu akcji poświęconej mieszkańcom ma-

łych miejscowości. W jej ramach co roku wyróżniamy osoby, które z pasją i determinacją rozwijają swoje gospodarstwa, angażują się w życie sołectw i budują więzi, bez których żadna społeczność nie mogłaby istnieć.

Kandydatów do nagród w plebiscycie Mistrzowie Agro nominują nasi partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, a także Czytelnicy. W tym roku

nagrody zostaną przyznane w siedmiu kategoriach, by docenić pracę na wielu polach i nagrodzić przejawy różnorodnej działalności.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to jednak nie tylko prestiżowe tytuły i nagrody. To przede wszystkim opowieść o ludziach - ich pracy, wartościach i codziennych wyzwaniach.

Chcemy, by wyszli z cienia i pokazali się światu!

Już sam udział w plebiscycie pozwala nominowanym kandydatom na przedstawienie swoich dokonań i działalności. W czasie trwania głosowania liderów rankingów prezentujemy nie tylko w gazecie, jak dziś, ale również w internecie, a także na naszych fanpage'ach na Facebooku. Po zakończeniu plebiscytu do gazety dołączymy specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy lau-

reatów. Dołączenie dodatku będzie zapowiadane w gazecie, internecie, a także na Facebooku. Zanim to jednak nastąpi, trwa głosowanie, które wyłoni wspólnych Mistrzów Agro. Laureatów poznamy najpierw w powiatach, następnie w skali województwa, a potem finał ogólnopolski wyłoni prawdziwych mistrzów nad mistrzami - którzy udowodnią, że siła polskiej wsi tkwi w ludziach.

Czytaj więcej o akcji na [www.gk24.pl/agro](http://www.gk24.pl/agro) i [www.gs24.pl/agro](http://www.gs24.pl/agro)

## Tutaj można poczuć bliskość ze zwierzętami

**W Marianowie powstało miejsce stworzone z pasji, miłości do zwierząt i potrzeby dzielenia się tym z innymi. Alpakowo Marianowo to nasz nominowany w kategorii Agroturystyka Roku.**

- Alpakowo Marianowo to efekt wieloletniej pasji do zwierząt i spełnienia marzenia z młodości. Tutaj trzeba dać siebie w stu procentach - zaangażowanie, pracowitość, spokój. Kochać zwierzęta, ale jeszcze bardziej kochać ludzi, bo to dla nich tworzy się takie miejsca - mówi Patryk Chęłstowski. Szczególne miejsce w Jego sercu zajmują najmłodsi goście. - Nie miałem pojęcia, że będę miał tyle cierpliwości do najmłodszych, ale uwielbiam z nimi pracować - przyznaje. W Alpakowie nie brakuje także zabawnych historii ze



zwierzętami w roli głównej. - Nasz osiołek Masza uwielbia podkraść osobiste rzeczy odwiedzających - torbę czy telefon. Koziołek Wojtuś rozwiązuje

sznurówki, krówka Basia potrafiła położyć się przy drzwiach toalety, a gąska czasem łapie za nogawki zbyt ciekawskich gości - wspomina właściciel.

## Wieś daje Jej poczucie wspólnoty, spokoju

**W kategorii Liderka Społeczności Roku o tytuł walczy Joanna Janaszczyk - sołtys wsi Żeńsko. - W życiu na wsi najbardziej cenię spokój - mówi.**

Żeńsko to miejsce, z którym Pani Joanna Janaszczyk związana jest od urodzenia. Jak sama mówi, nie wyobraża sobie życia w mieście - to właśnie wieś daje Jej poczucie wspólnoty, spokoju i prawdziwego kontaktu z naturą. - Plusem życia tutaj jest to, że ludzie się znają i wspierają. Wspólne działania, takie jak festyny, dożynki czy prace społeczne, budują więzi i sprawiają, że czujemy się jak jedna wielka rodzina - mówi sołtys. Na co dzień Pani Joanna pracuje w żłobku jako opiekunka dzieciąca. - Lubię pracę z małuszkami. W życiu na wsi najbardziej cenię spokój, kontakt z naturą



i poczucie wspólnoty, którego często brakuje w dużych miastach. Tu człowiek żyje w rytmie pór roku, w otoczeniu śpiewu ptaków, zapachu trawy i co-

dziennych prac w ogrodzie - opowiada. Po pracy stara się każdą wolną chwilę poświęcać rodzinie. - Lubię podróżować z bliskimi - dodaje.

## Wspólnota, życzliwość i przekazywanie wartości młodszemu pokoleniu to fundament ich działalności

**W Marianowie działa wyjątkowa grupa ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pielęgnują tradycje, a jednocześnie patrzą w przyszłość. Oto Koło Gospodyń Wiejskich w Marianowie.**

Koło Gospodyń Wiejskich w Marianowie to zgrana, pełna energii grupa 23 osób, których łączy pasja do działania na rzecz swojej społeczności. Wspólnota, życzliwość i przekazywanie wartości młodszemu pokoleniu stanowią dla nich fundament działalności.



- Łączymy tradycję z nowoczesnością, kultywując lokalne zwyczaje i potrawy, a jednocześnie korzystając z nowych technologii oraz współczesnych form promocji i współpracy międzypokoleniowej - mówią przedstawicielce Koła.

W KGW Marianowo cenią przede wszystkim współpracę, wzajemne wsparcie i szacunek. Działają z sercem, łącząc pokolenia poprzez wspólne inicjatywy - od rękodzieła i kuchni regionalnej po organizację lokalnych wy-

darzeń, które integrują mieszkańców.

- Największą radość daje nam możliwość wspólnego spędzania czasu, dzielenia się doświadczeniem i pasją do tradycji. Cieszymy się, że razem możemy tworzyć coś wartościowego - podkreślają.

Dla KGW Marianowo udział w plebiscycie „Mistrzowie Agro” to powód do dumy i satysfakcji. - Cieszymy się, że nasza praca została zauważona i możemy pochwalić się tym, co robimy na rzecz lokalnej społeczności - dodają.

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

W Kordegardzie – Galerii Narodowego Centrum Kultury od 11 listopada obejrzyć można wystawę prac Franciszka Bunscha, zmarłego w 2025 r. nestora polskich grafików XX wieku, zatytułowaną „Franciszek Bunsch. Odyseja” – poinformował PAP dział prasowy Narodowego Centrum Kultury. Ekspozycja „Franciszek Bunsch. Odyseja” ma charakter retrospektywny i skupia się na motywie wędrówki – „uniwersalnym, archetypicznym doświadczeniu człowieka, obecnym w sztuce

Bunscha przez dekady”. Na wystawie zaprezentowanych zostanie 46 grafik i rysunków, pochodzących z różnych okresów twórczości artysty. „Zespół kuratorski Agnieszka Bełłowska-Bednarkiewicz, Jacek Bunsch oraz Katarzyna Haber poprowadzi przekrojową opowieść o wędrowcu – współczesnym everymanie, skazanym na nieustanne przemierzanie nieprzyjaznego krajobrazu, zawieszzonego między rzeczywistością a mitem” – czytamy w przesłanej informacji. PAP

## POLITYKA

– Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólną, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spieraliśmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość – premier Donald Tusk.

”

*Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna zobowiązany jest do troski i odpowiedzialności za ojczyznę*

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

# Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.**

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.



W całym kraju świętowano wczoraj Dzień Niepodległości

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli biało-czerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu, odpalili race i świece dymne.

Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. (Kiedy zamykałimy to wydanie gazety, marsz jeszcze ruszył – dop. red.)

### Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w biało-czerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

### Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczuł zostali odznaczeni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarz Przemysław Babiarski i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosław Uznański-

-Wiśniewski oraz aktor Adam Woronowicz.

### Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Try-

bunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

REKLAMA 0011430454

### Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku ul. Braci Gierymskich 1

**Ogłasza przetarg nieograniczony, ofertowo-ustny na:**  
wykonanie prac związanych z przeprowadzeniem okresowej kontroli przewodów kominowych polegającej na sprawdzeniu stanu technicznego, sprawności przewodów i urządzeń kominów spalinowych i wentylacyjnych w budynkach Spółdzielni oraz usuwanie zanieczyszczeń z przewodów spalinowych i wentylacyjnych a także usługi kominarskie wykonywane w obiektach zarządzanych przez SM „Kolejarz”.

Oferty winny odpowiadać warunkom specyfikacji, którą można pobrać ze strony internetowej Spółdzielni [www.kolejarz.słupsk.pl](http://www.kolejarz.słupsk.pl). Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Br. Gierymskich 1 w Słupsku do dnia 20 listopada 2025 roku do godz. 10.00 zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

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

AUTOREKLAMA

0011430402



# Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



[stronapodrozy.pl/przewodnik](http://stronapodrozy.pl/przewodnik)

## Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski  
Dania

**Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.**

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.



FOT. 123RF

**Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych**

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzednicy w Danii nie wyjaśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP

Jacek Czaplewski  
USA

**Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.**

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsiansych po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy



FOT. MATT ROBERTS/SHUTTERSTOCK

**Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości**

świetować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku. To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla mi-

lionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

**Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji**  
Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wie-

żowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miejsce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

**Pierwszy raz w historii**

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

## Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

**Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.**

**Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?**

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

**Sprawdź, gdzie ucieka ciepło** - stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnikami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** - zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** - zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

**Nie przegrzewaj pomieszczeń** - ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** - regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) - umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

**Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?**

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

**Czym jest rozliczenie prognozowane?**

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy - może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

**Czym jest rozliczenie rzeczywiste?**

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** - zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia - w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

**Grupy taryfowe - co warto wiedzieć?**

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie - to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

**W-1** - to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** - oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** - to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

*Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu - różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.*

**Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?**

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

**Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?**

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty - zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

**Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji:** Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) - każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie - niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik - bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

Jadą podreperować zdrowie – w teorii. Niestety, nie brakuje kuracjuszy, którzy zamiast regenerować siły i korzystać z zabiegów, nadużywają alko-

holu. Już teraz są surowe regulaminy, ale niektórzy je obchodzą. Co dokładnie ma zmienić nowelizacja ustaw regulujących sprzedaż i spożywanie alkoholu w sanatoriach. Czego będzie dotyczył zakaz, kiedy wejdzie w życie, co się zmieni dla kuracjuszy?

## ZA TYDZIEŃ:

- Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia
- Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsi jest zdrowy?



FOT. 123RF

# Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

**Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.**

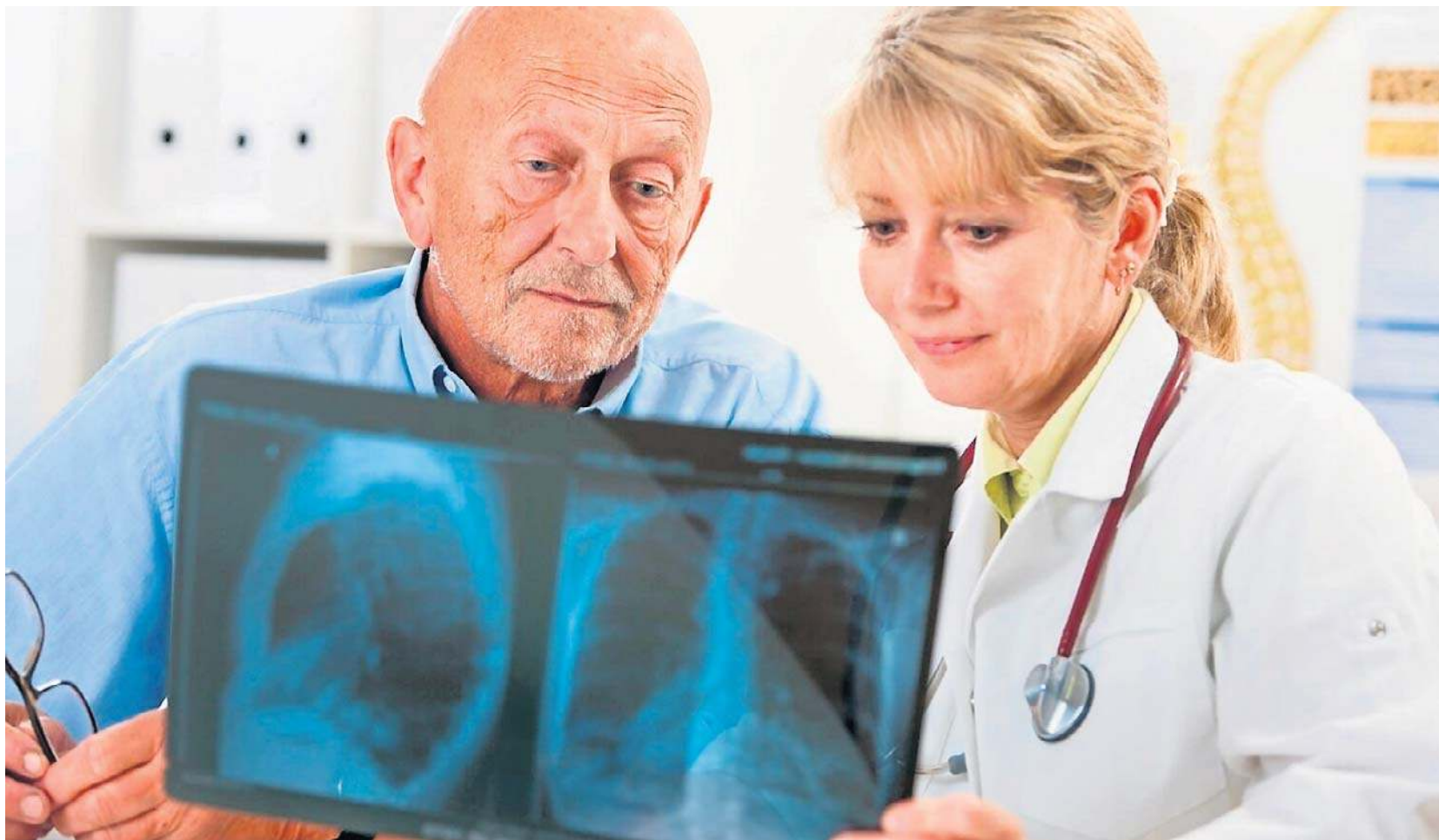
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuca może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, koniecznie się przebadaj.

## Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuca lub



FOT. 123RF

**Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce**

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

● Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

● Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

**Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy**

u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

● Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

● Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuca, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

● Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuca nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

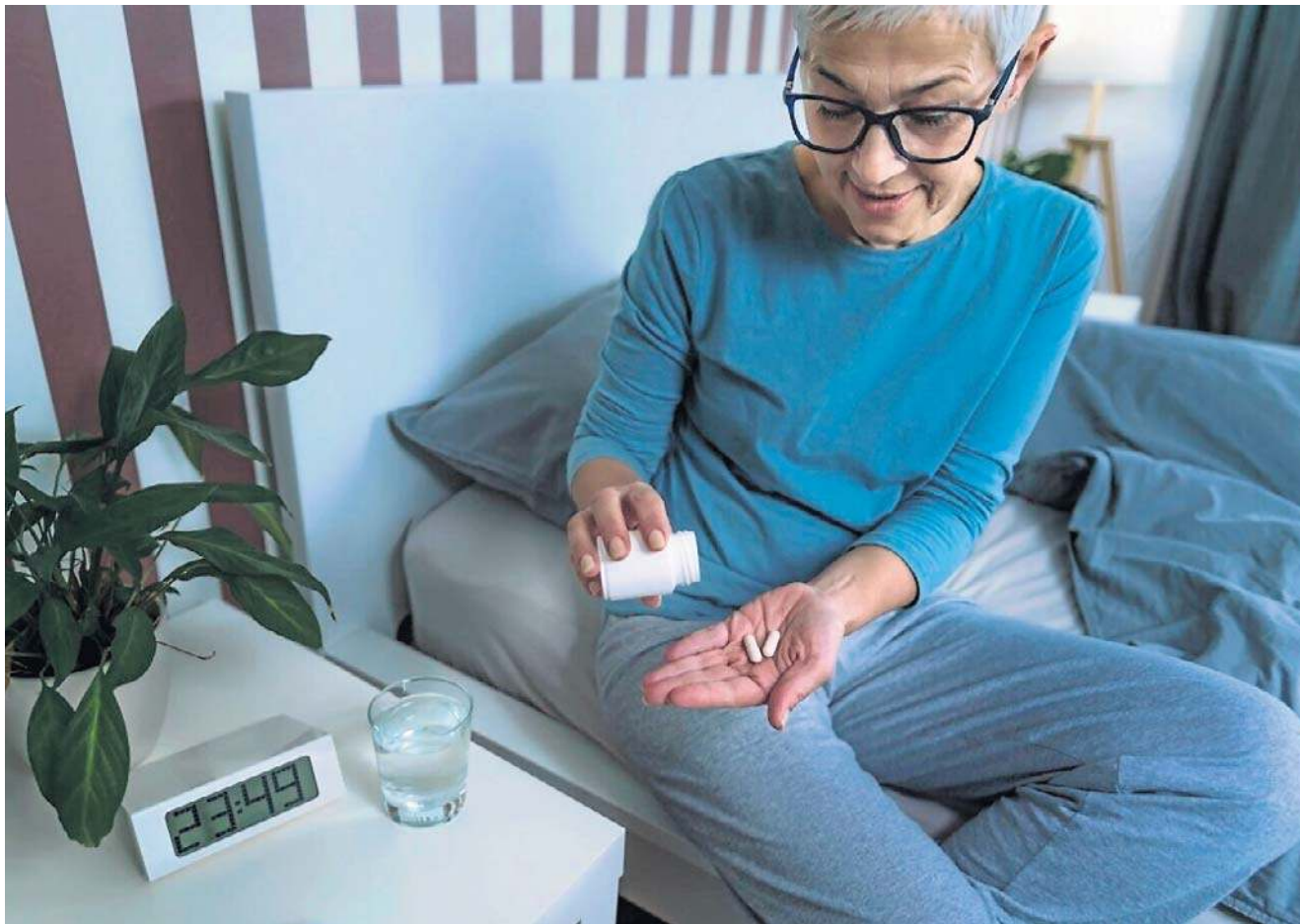
nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

## Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.

# Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca



Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

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

**Długotrwałe przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.**

Dokładnie - może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny - ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

## Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon

wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nieprzerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Z analizy wyłaczono chorych z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

## Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydolności

**Wciąż brakuje solidnych danych dotyczących długotrwałego wpływu melatoniny na układ sercowo-naczyniowy**

ności serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

- Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Jeśli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawę snu - powiedział dr Ekenedilichukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów, współistniejące choroby czy stosowane terapie.

Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących

jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca - jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

- Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań - skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.



Już obecnie w wielu sanatoriach obowiązuje surowy regulamin, jednak pacjenci notorycznie go obchodzą

## Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Szykują się zmiany w prawie. Już od 1 stycznia 2026 turnusy w polskich sanatoriach mogą się bardzo zmie-**  
**nić: rząd chce wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu w sanatoriach.**

Jeszcze w ostatnim kwartale 2025 r. pod obrady Sejmu mają wpłynąć trzy różne projekty nowelizacji ustaw o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgłosiły je Lewica, Polska 2025 i Ministerstwo Zdrowia.

Projekt ministerialny zakłada istotne zmiany dla kuracjuszy. Otóż, jeśli nowelizacja wejdzie w życie, od 1 stycznia 2026 r. na terenie zakładów leczniczych w całym kraju, także sanatoriów, będzie obowiązywał zakaz sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu.

## Co to oznacza w praktyce?

To, że skończą się w sanatoriach wieczorne dancingi przy drinkach. W internecie znaleźć można wiele historii o piciu na turnusach, opowiadanych przez kuracjuszy i pracowników sanatoriów. Przeważają opinie negatywne. Owszem, najczęściej kurację wypić, by się rozluźnić i zabawić wieczorem bez sprawiania kłopotów, ale wystarczy, że trafi się jedna czarna owca, by zepsuć turnus wielu osobom.

## Pacjenci obchodzą regulamin

Do tej pory wszystko zależało od regulaminów sanatoriów i decyzji gmin, które wydawały zgodę na handel alkoholem na terenie zakładów leczniczych takich jak sanatoria. Regulaminy bywały bardzo różne. W jednych sanatoriach obowiązywał surowy zakaz spożywania alko-

holu, inne miały kawiarnie, w których można było kupić różnego rodzaju napoje wysokowe, i zachęcały kuracjuszy do ich nabywania oraz spożywania w czasie wieczornych zabaw. Bywało, że zakrapiane imprezy w sanatoriach niewiele różniły się od podobnych wieczorków na wakacjach all inclusive, zarówno w przypadku turnusów finansowanych przez NFZ, jak i prywatnych. Przypadki wykłuczenia pacjenta z turnusu za pijaństwo zdarzały się, ale rzadko.

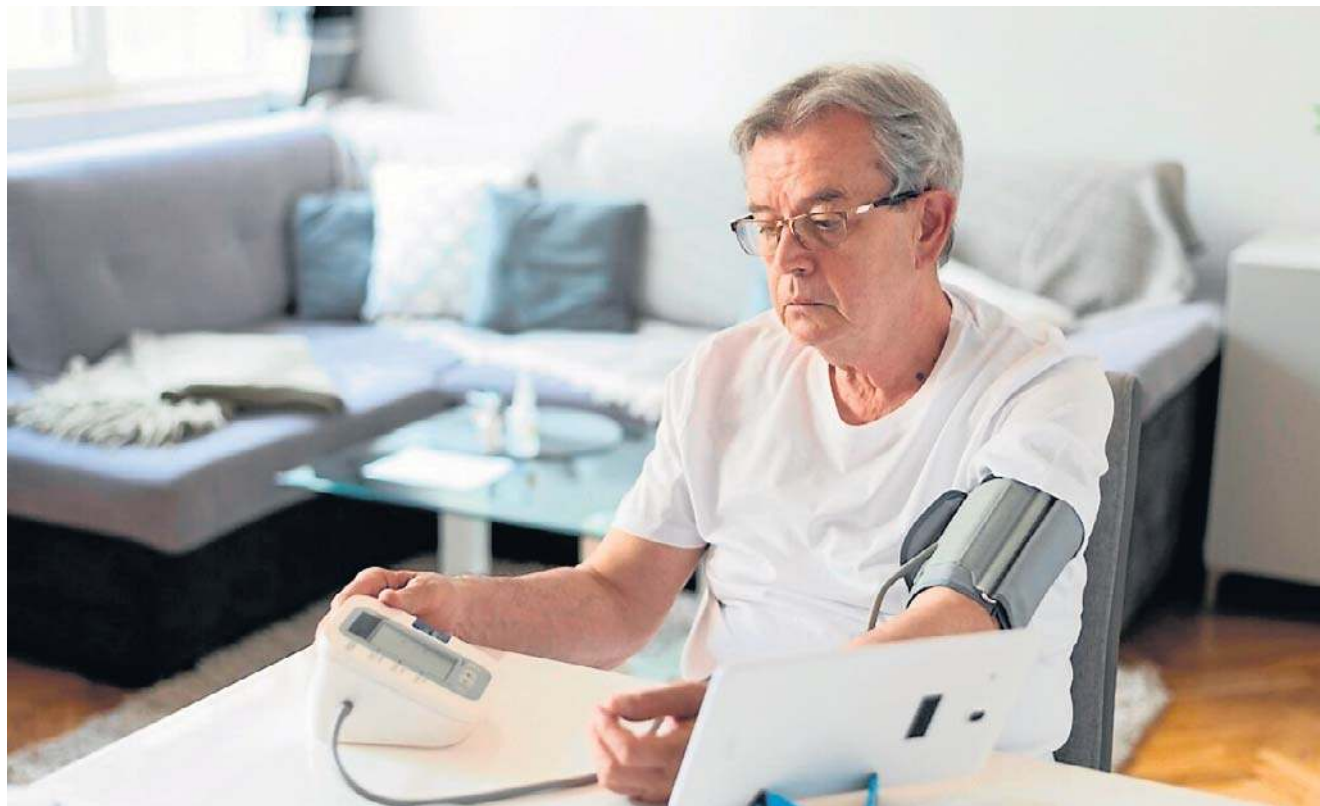
Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście - kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać tereny sanatoriów wedle woli.

Jeśli nowe przepisy wejdą w życie, zakrapiane imprezki na terenie sanatoriów nie będą już możliwe, podobnie - przynajmniej w teorii - ścigane będzie popijanie w pokojach. Jednak nadal nic nie będzie stało na przeszkodzie, by po prostu wyjść na drinka poza sanatorium.

Ministerstwo Zdrowia raportuje, że jedną z przyczyn przygotowania projektu antyalkoholowych zmian w ustawach były liczne skargi, napływające do NFZ, na zakłócanie spokoju w czasie turnusów, spowodowane głośnymi i trwającymi do późnej nocy imprezami na terenie sanatoriów.

Zdrowy sen i porządek w poczynku to jeden z ważnych elementów kuracji w sanatoriach i uzdrowiskach, a rozochoceni alkoholem uczestnicy dancingów pozbawiali go nie tylko siebie, ale też innych uczestników turnusu. Zmiany w przepisach mogą położyć kres tego rodzaju ekscesom, o ile zakaz sprzedaży i spożywania alkoholu na terenie sanatoriów będzie egzekwowany.

# Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

**Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.**

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

- Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji - powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ry-

zyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania - gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie - mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyni do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęchowej,

kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższy poziom neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie

## WARTO WIEDZIEĆ

### Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. - Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawić osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie - zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. - Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze - powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatry na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

- Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się - zaznaczył Lohman.

## Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz  
anna.moyseowicz@polskapress.pl

**Część szpitali ogranicza przyjęcia nowych pacjentów do programów lekowych i odkłada planowe operacje - wynika z ustaleń PAP. Zabiegi pilne i ratujące życie odbywają się bez zakłóceń.**

Jak przekazał PAP rzecznik Naczelnej Rady Lekarskiej Jakub Kosikowski, do samorządu lekarskiego wpływają informacje o szpitalach, które przestają przyjmować nowych pacjentów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie nieuregulowane przez NFZ zobowiązania z pierwszych dziewięciu miesięcy br. wynoszą 75,5 mln zł. Rzecznik placówki Alina Pospischil podała, że brak płatności i zapewnień co do ich wykonania ze strony NFZ zmusza szpital do przesuwania terminów zabiegów planowych na przyszły rok.

- Dyrekcja placówki zdecydowała o ograniczeniu planowych zabiegów operacyjnych i wstrzymaniu ich wykonywania w godzinach popołudniowych. Tzw. zabiegi „ostre” i ratujące życie odbywają się bez zmian - przekazała Pospischil.

Dodała, że szpital został zmuszony do ograniczenia zapisów do programu lekowego RDTL (ratunkowy dostęp do technologii lekowych), a brak terminowych rozliczeń negatywnie wpływa też na płynność finansową szpitala, „powodując opóźnienia w regulowaniu zobowiązań wobec kontrahentów dostarczających leki, materiały medyczne i usługi niezbędne do zapewnienia ciągłości leczenia pacjentów”.

Z problemem przesuwania planowych zabiegów zmagają się też rzeszowski Szpital Miejski im. Jana Pawła II. Jak poinformował PAP dyrektor szpitala Grzegorz Materna, w związku z nadwykonaniami świadczeń ponad limity zawarte w umowie z NFZ na chwilę obecną zostały ograniczone przyjęcia pacjentów na planowe świadczenia. Terminy na planowe zabiegi przesuwane są o około cztery miesiące. - Aktualnie terminy na planowe zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego lub kolanowego wyznaczane są na kwiecień 2027 r. - mówi.

Wartość niezapłaconych przez NFZ na rzecz tego szpitala nadwykonań za ten rok wynosi ponad 9,6 mln zł. Z kolei wykonanie ryczałtu PSZ za ten sam okres przekroczyło wartość za kontraktowaną o ponad 1,7 mln zł. - Obecnie nie ma możliwości włączenia nowych pacjentów do programów lekowych na rok 2025 - dodał dyrektor Materna.

Realizację programów lekowych w zakresie włączania nowych pacjentów do programów ograniczył także Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie.

Jarosław Szyszka, dyrektor ds. medycznych Opolskiego Centrum Rehabilitacji w Korfanowie, w rozmowie z PAP zauważył, że ograniczenia finansowe ze strony NFZ w znacznym stopniu zmniejszają liczbę pacjentów, którym można wszczepić nowe endoprotezy stawów.

- Popyt na nasze usługi jest ogromny, a w kolejce na wszczepienie endoprotezy czeka się około pięciu lat. W tej chwili robimy 900 endoprotez i około 100 zabiegów rewizji, czyli poprawiania operacji wykonanych przez szpitale w różnych częściach kraju. Możemy zwiększyć liczbę wykonywanych operacji do tysiąca, ale NFZ nie daje gwarancji zapłaty - wskazał.

Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia podkreśla, że jego szpital stara się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom, choć wiąże się to z rosnącym zadłużeniem. - Prowadzimy domowe leczenie żywieniowe dojelitowe i pozajelitowe. Za czwarty kwartał NFZ nie płaci już za nadwykonania. Od początku roku nie mamy zapłaty za nadwykonania w ZOL-u. To oczywiście generuje problemy finansowe dla szpitala, jednak trudno odmówić opieki osobom potrzebującym długoterminowego wsparcia - uważa.

Rzeczniczka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Sylwia Malcher-Nowak poinformowała PAP, że szpital nie planuje zamykania lub zawieszania pracy oddziałów. Zapadła jednak decyzja o przesuwaniu pacjentów planowych na późniejsze terminy.

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia w Poznaniu część planowych zabiegów została przesunięta na późniejszy termin. Rzeczniczka placówki Zuzanna Pankros przekazała PAP, że wynika to z konieczności dostosowania się do limitów finansowych określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu nie planuje żadnych przesunięć terminów planowych zabiegów. Rzeczniczka WCO, Nicole Młodziejewska, przekazała, że wszystkie procedury odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, a pacjenci są przyjmowani w zaplanowanych terminach. Także Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego w Poznaniu poinformował, że wszystkie świadczenia udzielane są na bieżąco, zgodnie z planem.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### OSZUSTWA NA NFZ

**„Zwrot kosztów za leki”, kliknij przycisk „Przejdź do weryfikacji”. Kliknąć?**

Na portalu X pojawiło się oficjalne ostrzeżenie przed nowym sposobem wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają wiadomości e-mail stylizowane na korespondencję z Narodowego Funduszu Zdrowia. Informują o „zwrocie kosztów za leki” i proszą o kliknięcie przycisku „Przejdź do weryfikacji”, który prowadzi do fałszywej strony internetowej. Celem takich działań jest pozyskanie danych osobowych lub danych bankowych.

### Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że nie prowadzi żadnych zwrotów pieniędzy bezpośrednio do pacjentów.

– NFZ rozlicza refundację za leki wyłącznie z aptekami. Nie daj się nabrać wyłudaczom (co najmniej Twoich wrażliwych danych). Proszę o RT i poinformowanie znajomych – ostrzegł Dariusz Dziełak, dyrektor Biura Partnerstwa Publicznego i Innowacji w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Trzeba wiedzieć, że NFZ nie wysyła e-maili dotyczących zwrotów pieniędzy, nie prosi o logowanie do bankowości elektronicznej ani o podawanie danych osobowych.

Jeśli otrzymasz taką wiadomość, nie klikaj w żadne linki ani przyciski, nie odpowiadaj – po prostu od razu ją usuń.

Specjaliści do spraw bezpieczeństwa radzą, by zawsze sprawdzać adres nadawcy wiadomości i nie ufać linkom w e-mailach, nawet jeśli wyglądają wiarygodnie.

NFZ wszelkie oficjalne komunikaty publikuje wyłącznie na swojej stronie internetowej oraz w zweryfikowanych kanałach w mediach społecznościowych.

### Jak chronić się przed oszustami w sieci?

Coraz więcej spraw załatwiamy on line, dlatego warto pamiętać o podstawach cyberhigieny. Przede

wszystkim należy używać mocnych, unikalnych haseł – najlepiej długich zdań trudnych do odgadnięcia.

Warto włączyć weryfikację dwuetapową (2FA), która chroni konto nawet w razie utraty hasła.

Warto też zadbać o aktualne oprogramowanie antywirusowe i regularne aktualizacje systemu oraz aplikacji – to usuwa luki wykorzystywane przez cyberprzestępców.

Poza tym koniecznie trzeba kierować się zasadą ograniczonego zaufania: nie klikać w żadne podejrzane linki, nie udostępniać danych ani loginów.

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

czyć widoczność profili, korzystać tylko z szyfrowanych komunikatorów i unikać logowania przez publiczne Wi-Fi.

### Jak odróżnić prawdziwą e-receptę od fałszywej?

Ostrożność ponad wszystko – ta podstawowa zasada powinna przyswiecać nam za każdym razem, kiedy otrzymujemy wiadomości mailowe i SMS-owe z nieznanego lub podejrzanego źródła, nawet jeżeli chodzi o e-receptę. Nasze podejrzenia powinny wzbudzić link do kliknięcia w treści komunikatu oraz e-mail lub SMS wtedy, kiedy nie kontaktowaliśmy się ostatnio z lekarzem.

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

z 4-cyfrowym kodem dostępu lub/i e-mail z załączoną w PDF-ie informacją o e-recepcie albo powiadomienie czy kod w aplikacji mojeIKP, lub wydruk informacji.

Warto pamiętać, że w adresie e-maila nadawcy musi być domena gov.pl, a SMS przychodzi z aplikacji e-zdrowie.

I – ważne – w tych wiadomościach nie ma żadnych linków. Nigdzie nie trzeba klikać.

Jeżeli już dostaniemy e-mail lub SMS, należy zgłosić to do CERT Polska.

Można to zrobić za pomocą specjalnego formularza, wysyłając e-mail na adres cert@cert.pl lub SMS-em na numer 799 448 084 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinać linku czy fragmentów).

# Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

**Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśniące.**

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

### Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapo-



**W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa.**

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu po-

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neu-

tralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm.

Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

### Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skóry głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

### PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte. Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni. Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu. Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

# Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

### Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna obwieścił w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

### Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pocięgę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychodzę dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



## W TELEWIZJI



### Ikar. Legenda Mietka Kosza

**TVP Kultura, 20:00**  
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim polotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

### El immortal. Gangi Madrytu

**Canal+ Premium, 21:00**  
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

### Wszystkie stworzenia duże i małe

**Epic Drama, 21:00**  
6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zмага się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

### Belfer

**Metro, 22:00**  
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

## KRZYŻÓWKA NR 174

### Poziomo:

- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

### Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,

|    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
|----|----|---|----|----|----|----|--|----|----|----|----|---|----|---|
| 1  |    | 2 |    | 3  |    | 4  |  | 5  |    | 6  |    | 7 |    | 8 |
|    |    |   |    |    |    | 9  |  |    |    |    |    |   |    |   |
|    |    |   |    | 10 |    | 11 |  | 12 | 13 |    |    |   |    |   |
| 14 |    |   |    |    | 15 | 16 |  |    |    | 17 |    |   |    |   |
|    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
| 18 | 19 |   | 20 |    | 21 |    |  | 22 |    | 23 | 24 |   | 25 |   |
|    |    |   |    |    | 26 |    |  |    |    | 27 |    |   |    |   |
| 28 |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
|    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
| 29 | 30 |   | 31 |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
|    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
| 36 |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
|    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
| 38 |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |
|    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |   |    |   |

**AUTOPROMOCJA** 0110990363

**GŁOS**

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

TELEMAKAZYN

## ROZWIĄZANIE NR 173

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni.  
**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los szuka czegoś wyjątkowego...  
**Baran (21.03 - 19.04)**  
Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

### Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli.  
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę.  
**Rak (22.06 - 22.07)**  
Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

### Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowo będą miały dużą moc.  
**Panna (23.08 - 22.09)**  
Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam.  
**Waga (23.09 - 22.10)**  
Energia będzie Cię wręcz rozpierała. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia.  
**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami.  
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

# Podwyżki płac przyhamowały. Kto planuje zmianę pracy?

Agnieszka Kamińska  
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

**58 procent zatrudnionych otrzymało podwyżki, z czego niemal co drugi mógł liczyć na maksymalnie 10 procent podwyżki. To jednak nie sprawia, że Polacy chcą zmieniać pracę.**

Plany zmiany pracy ma co piąta osoba, o 2 procent więcej niż na początku roku. Największą mobilność widać w e-commerce i logistyce, co ma znaczenie w kontekście nadchodzącego sezonu sprzedażowego.

Znaczna część polskich pracowników zadeklarowała na początku bieżącego roku, że będzie ubiegać się o podwyżki. Z najnowszych badań Personnel Service wynika, że aż 58 procent otrzymało podwyżkę, jednak większość z nich, bo aż 46 procent, doświadczyła jedynie niewielkiego wzrostu pensji sięgającego maksymalnie 10 procent. Niepewność ekonomiczna sprawia, że zarówno pracodawcy, jak i pracownicy podejmują bardziej ostrożne decyzje.

## Dużo osób bez podwyżki

42 procent osób nie dostało w tym roku podwyżki, a 46 procent deklaruje, że była ona nie-



**Największą mobilność pracowników widać w e-commerce i logistyce, co ma znaczenie w kontekście nadchodzącego sezonu sprzedażowego.**

wielka i nie przekroczyła 10 procent.

Mimo że oficjalne dane pokazują lekkie wzrosty w rejestrowanym bezrobociu, to zgodnie z metodologią Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL), spadło ono do 2,8 procenta.

- W Polsce nadal mamy do czynienia z rynkiem pracownika. Rejestrowane bezrobocie co prawda lekko wzrosło i wyniosło w sierpniu 5,5 procenta, ale według metodologii BAEL spadło do 2,8 procenta. To oznacza, że pracodawcy

muszą być czujni, bo talenty szybko znajdują nowe zatrudnienie. Okazuje się jednak, że skłonność do szukania nowej pracy jest raczej niewielka. I to pomimo, że 42 procent osób nie dostało w tym roku podwyżki, a 46 procent deklaruje, że była ona niewielka i nie przekroczyła 10 procent. Niepewność daje się jednak we znaki zarówno pracującym, jak i zatrudniającym. Jedni i drudzy wdrażają podejście ostrożnościowe. Z najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego widać też dalsze hamowanie

podwyżek w gospodarce, bo dynamika jest najniższa od lutego 2021 roku - mówi Krzysztof Inglot, założyciel Personnel Service.

## Kto nie dostał podwyżki?

W branży e-commerce aż 61 procent pracowników nie otrzymało żadnej podwyżki.

Wśród deklarujących podwyżki, młodszy pracownicy, zwłaszcza ci w wieku 18-24 lata, szczególnie często mogą się cieszyć z większych wzrostów wynagrodzeń. Analizy po-

kazują, że co piąty z nich otrzymał podwyżkę powyżej 10 procent. Wśród starszych pracowników w wieku 35-44 lata, tylko 9 procent mogło liczyć na taki przyrost wynagrodzenia.

Różnice występują także w sektorach gospodarki. W branży e-commerce aż 61 procent pracowników nie otrzymało żadnej podwyżki, natomiast jedynie 6 procent mogło liczyć na więcej niż 10 procent wzrost. Sytuacja wygląda nieco lepiej w logistyce, gdzie 11 procent zatrudnionych otrzymało znaczną podwyżkę.

## Ile osób planuje zmianę pracy?

Tylko 20 procent Polaków planuje zmianę pracy w nadchodzących sześciu miesiącach.

Według badań Personnel Service, tylko 20 procent Polaków planuje zmianę pracy w nadchodzących sześciu miesiącach, co jest tylko nieznacznie wyższe niż na początku roku. Większa gotowość do rotacji zauważalna jest jednak wśród młodszych pracowników, gdzie niemal połowa osób poniżej 24. roku życia myśli o zmianie pracy.

Szczególną uwagę należy zwrócić na branże takie jak e-commerce i logistyka, gdzie poziom mobilności pracowników sięga odpowiednio 56 procent

i 36 procent. Przy zbliżającym się sezonie zakupowym firmy te muszą zapewnić sobie pełną obsadę, aby sprostać zwiększonemu popytowi. Zatrudniający powinni działać z wyprzedzeniem, aby uniknąć braków kadrowych w kluczowych miesiącach handlowych.

- Szczególnie alarmujące są dane z logistyki i e-commerce. W tych branżach, które już za chwilę wejdą w gorący okres związany z Halloween, Black Friday i świętami, aż 56 procent pracowników e-commerce i 36 procent zatrudnionych w logistyce rozważa zmianę miejsca pracy. To wysoki poziom mobilności, biorąc pod uwagę, że średnia dla całego rynku wynosi 20 procent. Firmy z tych sektorów potrzebują właśnie teraz zadbać o pełną obsadę, by sprostać wzmożonemu popytowi - twierdzi Krzysztof Inglot.

## Jak przeprowadzono badanie?

Badanie przeprowadzone na panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1123 osób. Kwoty dobrane według reprezentacji w populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania. Zrealizowane w dniach 12-15 września 2025. Metoda: CAWI.

©P

## DROBNE

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

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

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
■ /PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

**OMEGA**  
**WYCENY**  
**OBRÓT**  
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11  
tel. 59 841 44 20  
601 654 572  
[www.nieruchomosci.słupsk.pl](http://www.nieruchomosci.słupsk.pl)  
[omega@nieruchomosci.słupsk.pl](mailto:omega@nieruchomosci.słupsk.pl)

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

### Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zleisz  
bez wychodzenia z domu  
przez Internetowe  
Biuro Ogłoszeń

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona  
**zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

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

# Muzyka pełna narodowego ducha i karnawał zwierząt

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**Polska Filharmonia Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara w Słupsku zaprasza w tym tygodniu na koncert polskich kompozytorów i na koncert rodzinny.**

14 listopada w słupskiej Filharmonii upłynie pod znakiem arcydzieł polskiej muzyki - pełnych emocji, tanecznego rytmu i narodowego ducha. Pod batutą Szymona Morusa orkiestra zaprezentuje wyjątkowy program, ukazujący różnorodność stylów i epok.

Koncert otworzy pełna radości i błyskotliwości Uwertura Giocosa Tadeusza Bairda - świetlisty i energiczny utwór, który wprowadzi publiczność w atmosferę muzycznego święta.

Ceniony pianista młodego pokolenia - Mateusz Krzyżowski, laureat międzynarodowych konkursów pianistycznych, wykona romantyczny i pełen liryzmu Koncert fortepianowy f-moll op. 21 Fryderyka Chopina. To jedno z najpiękniejszych dzieł młodego kompozytora, pełne emocjonalnej głębi i finezji.

W programie znajdują się również żywiołowe fragmenty opery „Halka” Stanisława Moniuszki - efektowne Tańce góralskie oraz pełen elegancji Mazur - utwory, które nieodmiennie porywają publiczność swoją energią i kolorytem.



**Ravel Piano Duo - Agnieszka Kozłó i Katarzyna Ewa Sokołowska**

Zabrzmi również ekspresyjna Etiuda b-moll op. 4 nr 3 Karola Szymanowskiego, ukazująca wirtuozerię i dramatyzm wczesnej twórczości kompozytora, a także jeden z najbardziej rozpoznawalnych utworów Wojciecha Kilara - Polonez z filmu „Pan Tadeusz”, łączący klasyczną formę z filmowym rozmachem.

Początek koncertu godzina 19, bilety 50/45/40 zł do kupienia w kasie Filharmonii lub na portalu bilety.pl.

Z kolei 16 listopada o godzinie 12 przestrzeń sali koncertowej wypełni dźwięk, kolor i wyobraźnia, a to wszystko za sprawą jednego z najbardziej lubianych i rozpoznawalnych dzieł muzyki klasycznej.

„Karnawał zwierząt” Camille’a Saint-Saënsa to cykl czternastu miniaturowych orkiestrowych, który od dekad zachwyca zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kompozytor, znany z poczucia humoru i niezwyklej wyobraźni muzycznej, stworzył z tego cyklu prawdziwe muzyczne zoo - pełne życia, zaskakujących skojarzeń i inteligentnych aluzji.

Wśród bohaterów tej muzycznej parady znajdziemy majestatycznego lwa, śmieszne i hałaśliwe osły, zwinne kangury, dostojnego żółwia i romantycznego łabędzia. Każde zwierzę otrzymało tu swój własny portret muzyczny - niekiedy żartobliwy, niekiedy poetycki, ale zawsze pełen cha-

rakteru. Saint-Saëns z wdziękiem łączy elementy pastiszu i parodii z subtelną wirtuozerią, sprawiając, że słuchacz nie tylko „słyszy”, ale wręcz widzi dźwiękowy świat natury, który jest plastyczny, żywy, pełen emocji i rytmicznej energii.

W roli solistek usłyszymy znakomity Ravel Piano Duo - Agnieszka Kozłó i Katarzynę Ewę Sokołowską, jeden z czołowych polskich duetów fortepianowych, wielokrotnie nagradzany i nominowany do prestiżowej nagrody Fryderyk. Ich interpretacje cechuje znakomita technika, muzyczna wyobraźnia oraz wyjątkowa chemia sceniczna. Partie fortepianowe - kluczowe dla tej kompozycji - zabrzmiały dzięki nim z lekkością, energią i dowcipem, jakie tylko duet najwyższej klasy potrafi wydobyć z tej błyskotliwej partytury. Orkiestrę Polskiej Filharmonii „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara poprowadzi Alicja Pacześniak-Słota - dyrygentka znana z charyzmy, scenicznej swobody i znakomitego kontaktu z młodą publicznością. Jej koncerty edukacyjne i rodzinne łączą piękno muzyki z narracją pełną lekkości, humoru i zaangażowania. To dzięki takim interpretacjom dzieci (i nie tylko!) odkrywają, że muzyka klasyczna nie jest czymś trudnym czy odległym - przeciwnie: potrafi bawić, zachwycać i poruszać.

Bilety 50 zł. ©©

Głos Dziennik Pomorza  
Środa, 12.11.2025

## Karłowicz Quartet zagra w niedzielę w południe

Anna Czerny-Marecka  
Szczecin

**W niedzielę, 16 listopada, o godzinie 12 w Zamku Książąt Pomorskich w Szczecinie wystąpi Karłowicz Quartet. Wstęp 20/25 zł.**

Do zamkowego programu powracają Niedzielne Koncerty Południowe - cykl spotkań muzycznych, dawniej bardzo popularnych i uwielbianych przez mieszkańców Szczecina, odbywających się w historycznej Sali Bogusława X. To wyjątkowa okazja, aby w duchu zamkowej tradycji wsłuchać się w dźwięki kompozycji barokowych, renesansowych i romantycznych, a także dzieł muzyki klasycznej z pozostałych epok. Wśród artystów

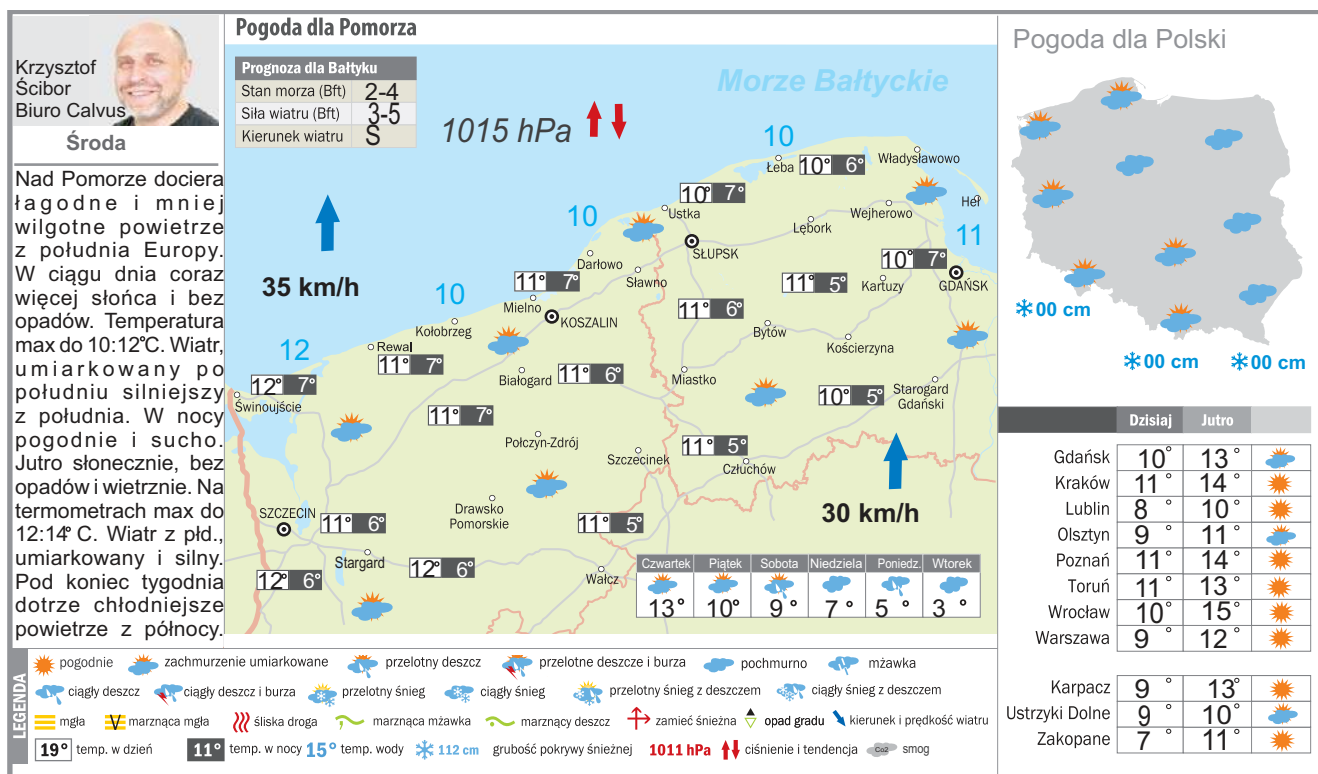
znajdą się wybitni muzycy ze Szczecina i z całej Polski.

W najbliższą niedzielę będzie można posłuchać grupy Karłowicz Quartet. Tworzą ją: Elżbieta Fabiszak-Dąbrowska - skrzypce; Karolina Hyla-Wybraniec - skrzypce; Dawid Pajdzik - altówka; Klara Świdrów - wiolonczela. Zespół powstał w 2017 roku i tworzą go absolwenci najlepszych uczelni artystycznych w Polsce: Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina w Warszawie, Akademia Muzyczna im. K. Szymanowskiego w Katowicach, Akademia Muzyczna im. K. Lipińskiego we Wrocławiu, Akademia Muzyczna im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu. Pracują w Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie i Filharmonii Gorzowskiej. ©©



**Karłowicz Quartet**

## POGODA



## Wskocz na moment do PRL-u

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**Nowy Teatr w Słupsku zaprasza w sobotę, 15 listopada, na spektakl „Nasz mały PRL”.**

Autorami tekstu są Izabela Meyza i Witold Szablowski, sztukę w słupskim Nowym teatrze wyreżyserowała Monika Janik-Hussakowska.

Jej bohaterowie, Iza i Witek, postanawiają przez pół roku udawać, że żyją w PRL-u. Zamieszkują więc w wielkiej płycie, zamieniają laptopy na maszynę do pisania, GPS-a na starą mapę, próbują zrealizować kartkę na wołowe z kością, wymienić dziesięć kilo gazet na papier toaletowy i regularnie wyłączają sobie wodę i prąd. Chcą przyjrzeć się współczesnej Polsce przez pryzmat PRL-u. ©©



**Spektakl bawi, czasem wzrusza**

# Duże problemy trenera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Maltą. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.**

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie w ogóle nie dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciel długi, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymienił lekarz reprezentacji Polski, Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Aghdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Beresznińskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywy dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziolkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołanym Bartoszem Beresznińskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że ma pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biało-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.00.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strasbourga.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty’ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencjom Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20:45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16.00 w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro. ©

## Kibice klubów poprowadzą doping. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski  
jredakcja@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.**

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów: - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnika Zabrze, Jagiellonię Białostok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym

## Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty  
redakcja@polskapress@polskapress.pl

**KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.**

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja) tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biało-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00), zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketcie nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 r.).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11. do 17. Marca. Biało-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku. ©

PIŁKA NOŻNA

|                                                                                                             |    |    |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|--|
| <b>Keeza Klasa B</b>                                                                                        |    |    |       |  |
| <b>Grupa 5.</b>                                                                                             |    |    |       |  |
| <b>10. kolejka:</b> Sparta II - Pomorzanie II 6:0, Grot - Znicz 4:3, Syrena - Gryf II 0:7.                  |    |    |       |  |
| 1.Sparta II Gryfice                                                                                         | 10 | 25 | 49-16 |  |
| 2.Gryf II Kamień Pom.                                                                                       | 9  | 16 | 40-33 |  |
| 3.Grot Gorawino                                                                                             | 9  | 16 | 31-47 |  |
| 4.Pomorzanie II Nowogard                                                                                    | 10 | 12 | 48-36 |  |
| 5.Znicz Wysoka Kamieńska                                                                                    | 9  | 7  | 21-26 |  |
| 6.Syrena Rymań                                                                                              | 9  | 6  | 12-43 |  |
| <b>Grupa 6.</b>                                                                                             |    |    |       |  |
| <b>9. kolejka:</b> AP Kotwica II - Fala 6:0, Sokół - Derby 4:3, KS Mustang - Perła 3:0 (vo).                |    |    |       |  |
| 1.AP Kotwica II Kołobrzeg                                                                                   | 9  | 25 | 51-9  |  |
| 2.Fala Gąski                                                                                                | 9  | 17 | 33-23 |  |
| 3.KS Mustang                                                                                                | 9  | 13 | 26-19 |  |
| 4.Perła Dygowo                                                                                              | 9  | 9  | 13-31 |  |
| 5.Derby Karścino                                                                                            | 9  | 7  | 20-32 |  |
| 6.Sokół Lulewice                                                                                            | 9  | 7  | 15-44 |  |
| <b>Grupa 7.</b>                                                                                             |    |    |       |  |
| <b>10. kolejka:</b> Drzewiarz - Sokół 4:1, Czapla - Grab 3:0, Wrzós II - KS Gwda 3:1, Błonie - Lech II 0:5. |    |    |       |  |
| 1.Lech II Czaplinek                                                                                         | 10 | 27 | 47-11 |  |
| 2.Drzewiarz Krosino                                                                                         | 10 | 21 | 38-16 |  |
| 3.KS Gwda Wielka                                                                                            | 10 | 19 | 26-15 |  |
| 4.Czapla Czaplinek                                                                                          | 10 | 15 | 19-17 |  |
| 5.Grab Grabowo                                                                                              | 10 | 12 | 17-32 |  |
| 6.Sokół Spore                                                                                               | 10 | 11 | 12-18 |  |
| 7.Wrzós II Borne Sulinowo                                                                                   | 10 | 10 | 15-31 |  |
| 8.Błonie Barwice                                                                                            | 10 | 3  | 12-46 |  |
| <b>Grupa 8.</b>                                                                                             |    |    |       |  |
| <b>10. kolejka:</b> Orzeł II - Calisia II 5:0, Bytyń - Mirstal 1:6, Legion - Korona 1:6.                    |    |    |       |  |
| 1.Orzeł II Wałcz                                                                                            | 10 | 25 | 46-11 |  |
| 2.Korona Człopa                                                                                             | 10 | 20 | 36-16 |  |
| 3.Mirstal Mirosławiec                                                                                       | 10 | 16 | 31-18 |  |
| 4.Calisia II Kalisz Pom.                                                                                    | 10 | 12 | 12-31 |  |
| 5.Bytyń Nakielno                                                                                            | 10 | 9  | 17-34 |  |
| 6.Legion Strączno                                                                                           | 10 | 4  | 10-42 |  |

**Wojewódzka Liga Juniorów Starszych**  
**11. kolejka:** MKS Kotwica - Błękitni 0:2 (rozegrany awansem 4.11), Kluczewia - Bałtyk 0:5 (rozegrany awansem 2.11), Stal - Dąb 1:5, Czarni - Pogoni 1:7, Żaki - Iskierka zakończył się po zamknięciu wydania, Świt - Hutnik mecz dzisiaj, Energetyk - pauza.  
Zaległy z 13. kolejki: Kotwica - Świt 4:3.

|                         |    |    |       |
|-------------------------|----|----|-------|
| 1.Pogoni Szczecin       | 9  | 25 | 83-11 |
| 2.Błękitni Stargard     | 10 | 25 | 54-11 |
| 3.Energetyk Gryfino     | 10 | 23 | 40-13 |
| 4.Bałtyk Koszalin       | 10 | 20 | 29-27 |
| 5.Iskierka Szczecin     | 9  | 18 | 25-20 |
| 6.Dąb Dębno             | 10 | 15 | 28-27 |
| 7.Świt Szczecin         | 10 | 15 | 43-19 |
| 8.Żaki Szczecin         | 9  | 14 | 26-31 |
| 9.MKS Kotwica Kołobrzeg | 10 | 12 | 13-20 |
| 10.Stal Szczecin        | 10 | 6  | 15-50 |
| 11.Kluczewia Stargard   | 11 | 4  | 11-43 |
| 12.Czarni Szczecin      | 10 | 3  | 10-69 |
| 13.Hutnik Szczecin      | 8  | 3  | 7-43  |

|                                                                                                                                                               |    |    |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|--|
| <b>Wojewódzka Liga Juniorów Młodszych</b>                                                                                                                     |    |    |       |  |
| <b>Grupa 1.</b>                                                                                                                                               |    |    |       |  |
| <b>11. kolejka:</b> AP Kotwica - Salos I 0:4, Arkonia - Bałtyk 0:2, Żaki - MKS Kotwica 3:4, Świt - Gwardia 4:3, Salos II - Pogoni 2:1, Chemik - Błękitni 1:9. |    |    |       |  |
| 1.Salos I Szczecin                                                                                                                                            | 10 | 27 | 44-8  |  |
| 2.Gwardia Koszalin                                                                                                                                            | 10 | 27 | 42-8  |  |
| 3.Świt Szczecin                                                                                                                                               | 11 | 22 | 38-22 |  |
| 4.Żaki Szczecin                                                                                                                                               | 11 | 19 | 37-22 |  |
| 5.Pogoni Barlinek                                                                                                                                             | 10 | 16 | 38-29 |  |
| 6.Błękitni Stargard                                                                                                                                           | 11 | 16 | 36-27 |  |
| 7.MKS Kotwica Kołobrzeg                                                                                                                                       | 10 | 14 | 23-20 |  |
| 8.Salos II Szczecin                                                                                                                                           | 11 | 12 | 20-32 |  |
| 9.Arkonia Szczecin                                                                                                                                            | 10 | 10 | 24-23 |  |
| 10.AP Kotwica Kołobrzeg                                                                                                                                       | 10 | 9  | 14-38 |  |
| 11.Bałtyk Koszalin                                                                                                                                            | 10 | 8  | 13-36 |  |
| 12.Chemik Police                                                                                                                                              | 10 | 0  | 6-70  |  |

|                                                                                                                                                  |   |    |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------|--|
| <b>Grupa 2.</b>                                                                                                                                  |   |    |       |  |
| <b>11. kolejka:</b> Zryw - Świt II 3:1, Stal - Gwardia II 2:5, Żaki II - Dąb 5:2, Kluczewia - Flota 0:3, Salos III, Salos IV i Victoria - pauza. |   |    |       |  |
| 1.Salos IV Szczecin                                                                                                                              | 8 | 22 | 35-7  |  |
| 2.Salos III Szczecin                                                                                                                             | 8 | 20 | 40-10 |  |
| 3.Kluczewia Stargard                                                                                                                             | 9 | 18 | 43-25 |  |
| 4.Flota Świnoujście                                                                                                                              | 7 | 16 | 20-4  |  |
| 5.Gwardia II Koszalin                                                                                                                            | 7 | 12 | 22-12 |  |
| 6.Zryw Kretomino                                                                                                                                 | 9 | 12 | 19-30 |  |
| 7.Żaki II Szczecin                                                                                                                               | 7 | 9  | 19-30 |  |
| 8.Świt II Szczecin                                                                                                                               | 8 | 6  | 19-29 |  |
| 9.Stal Szczecin                                                                                                                                  | 8 | 6  | 16-36 |  |
| 10.Dąb Dębno                                                                                                                                     | 8 | 6  | 18-34 |  |
| 11.Victoria Sianów                                                                                                                               | 7 | 0  | 7-41  |  |

**JAK**

PIŁKA RĘCZNA

**Duet w siódemce kolejki** Egipska bramkarka Piłki Ręcznej Koszalin Mai Gomaa oraz ukraińska skrzydłowa Ołeksandra Furmaniec trafiły do najlepszej siódemki 9. kolejki Orlen Superligi Kobiet. To efekt świetnego występu z Enea MKS Gniezno (32:27). Gomaa obroniła 16 rzutów przy skuteczności 39 proc., a Furmaniec trafiła 7 z 8 rzutów. Warto dodać, że Egipcjanka została wyróżniona już po raz trzeci w tym sezonie! **JAK**

Grad goli w świątecznej kolejce

**Jacek Wójcik**  
jacek.wojcik@gk24.pl

**PIŁKA NOŻNA. We wtorek 15. kolejkę rozegrała IV liga. W meczu na szczycie tabeli Mirand Szczecin pokonał Białych Sądów.**

Po wczorajszym zwycięstwie Mirand wrócił na pierwsze miejsce w tabeli, które stracił w sobotę po przegranej z Bałtykiem Koszalin (we wtorek pauzował). Czwarty z rzędu mecz bez porażki zanotowała Gwardia Koszalin. U siebie wygrała 4:0 ze słabo spisującą się ostatnio Iną Goleniów. Dublet zanotował Adrian Cybula. Cenne zwycięstwa odniosły Astra Ustronie Morskie i Darłovia Darłowo. Astra przegrywała z Mechanikiem Bobolice 0:2 i 1:3, ale w końcówce strzeliła 3 gole i odwróciła losy



FOT. JACEK WÓJCIK

**Hubert Dublinowski otworzył wynik meczu Gwardii z Iną**

meczu! Zwycięskiego gola zdobył z karnego Paweł Bugaj. Kanonada również w Darłowie. Darłovia pokonała 5:3 Gryfa Kamień Pom. i opuściła strefę spadkową. Hattrikiem popisał się Sebastian Ginter.

|                                                                                                                                                                            |    |    |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| (18.), 2:0 Ginter (27), 2:1 Bogusz (29), 3:1 Towstucha (31), 4:1 Ginter (47), 4:2 Nowacki (49), 4:3 Bogusz (78), 5:3 Ginter (85.)                                          |    |    |       |
| <b>15. kolejka:</b> Sparta - Gavia 5:0 (1:0), Chemik - Ina I. 2:0 (1:0), Mirand - Biali 3:2 (0:1), Orzeł - Błękitni II 2:1 (0:0), Dąb - Świt II 1:1 (1:0), Bałtyk - pauza. |    |    |       |
| 1.Mirand Szczecin                                                                                                                                                          | 15 | 35 | 34-16 |
| 2.Biali Sądów                                                                                                                                                              | 15 | 32 | 56-23 |
| 3.Bałtyk Koszalin                                                                                                                                                          | 14 | 31 | 43-19 |
| 4.Dąb Dębno                                                                                                                                                                | 14 | 30 | 33-10 |
| 5.Sparta Gryfice                                                                                                                                                           | 14 | 28 | 32-15 |
| 6.Świt II Szczecin                                                                                                                                                         | 14 | 26 | 36-21 |
| 7.Gwardia Koszalin                                                                                                                                                         | 14 | 24 | 28-17 |
| 8.Chemik Police                                                                                                                                                            | 14 | 24 | 37-27 |
| 9.Mechanik Bobolice                                                                                                                                                        | 14 | 18 | 30-39 |
| 10.Astra Ustronie Morskie                                                                                                                                                  | 14 | 17 | 24-28 |
| 11.Błękitni II Stargard                                                                                                                                                    | 14 | 16 | 28-30 |
| 12.Ina I Irsko                                                                                                                                                             | 14 | 11 | 14-34 |
| 13.Darłovia Darłowo                                                                                                                                                        | 14 | 11 | 20-42 |
| 14.Orzeł Wałcz                                                                                                                                                             | 14 | 10 | 15-34 |
| 15.Gryf Kamień Pomorski                                                                                                                                                    | 14 | 10 | 24-48 |
| 16.Gavia Choszczno                                                                                                                                                         | 14 | 9  | 13-35 |
| 17.Ina Goleniów                                                                                                                                                            | 14 | 8  | 10-39 |
| <b>1- awans, 2- baraże o III ligę, 14-17 - spadek</b>                                                                                                                      |    |    |       |

LIGI HALOWE

PIŁKA RĘCZNA

|                                                                                                                                                                                                        |   |    |         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------|--|
| <b>I LIGA KOBIEC</b>                                                                                                                                                                                   |   |    |         |  |
| <b>6. kolejka:</b> MTS Kwidzyn - SPR Air-Transfer.pl 34:31 (18:16), Jutrzenka - Szczypiorniak 36:18 (19:7), Truso - Mondii 37:37 (17:19) karnie 3:1, SMS ZPRP II - Pyrki i AZS PG - MKS II przełożone. |   |    |         |  |
| 1.Jutrzenka Płock                                                                                                                                                                                      | 5 | 15 | 169-118 |  |
| 2.Energa Truso Elbląg                                                                                                                                                                                  | 6 | 14 | 201-178 |  |
| 3.Mondii Buk. Dopiew. KPR                                                                                                                                                                              | 6 | 13 | 197-175 |  |
| 4.SMS ZPRP II Płock                                                                                                                                                                                    | 5 | 8  | 163-155 |  |
| 5.MKS II Oknoplast Gniezno                                                                                                                                                                             | 5 | 8  | 143-147 |  |
| 6.Szczypiorniak Ustka                                                                                                                                                                                  | 6 | 7  | 177-193 |  |
| 7.SPR Air-Transfer.pl Koszal.                                                                                                                                                                          | 6 | 6  | 182-177 |  |
| 8.MTS Kwidzyn                                                                                                                                                                                          | 6 | 5  | 175-187 |  |
| 9.AZS PG Gdańsk                                                                                                                                                                                        | 4 | 3  | 121-150 |  |
| 10.Pyrki Poznań                                                                                                                                                                                        | 5 | 2  | 110-158 |  |
| <b>1-turniej mistrzów, 10 - spadek</b>                                                                                                                                                                 |   |    |         |  |

KOSZYKÓWKA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------|--|
| <b>PEKAOSA I LIGAMĘŻCZYN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |         |  |
| <b>9. kolejka:</b> Kotwica - Basket 82:64 (17:12, 25:18, 23:26, 17:8), WKK Wrocław - SKS Fulimpex 71:82 (18:19, 16:23, 18:21, 19:19), Polonia W. - Sokół 108:96 (25:26, 32:22, 22:24, 29:24), Weegree AZS - Astoria 81:84 (18:17, 16:23, 24:20, 23:24), Noteć - GKS Tychy 75:83 (23:31, 17:13, 19:13, 16:26), Polonia L. - Decka 95:86 (19:23, 27:22, 27:23, 22:18), ŁKS Łódź - Żubry 89:62 (13:13, 22:15, 27:20, 27:14), Spójnia - Resovia 83:88 (24:15, 24:28, 15:18, 20:27), Miners - pauza. |   |    |         |  |
| 1.Fulimpex Starogard Gd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9 | 17 | 779-684 |  |
| 2.Polonia Warszawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9 | 16 | 798-761 |  |
| 3.Astoria Bydgoszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8 | 15 | 706-618 |  |
| 4.GKS Tychy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9 | 15 | 782-769 |  |
| 5.ŁKS Coolpack Łódź                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8 | 14 | 666-589 |  |
| 6.Decka Pelplin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9 | 14 | 786-763 |  |
| 7.Solwera Sokół Łańcut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9 | 14 | 752-748 |  |
| 8.WKK Wrocław                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9 | 13 | 705-705 |  |

|                                       |   |    |         |
|---------------------------------------|---|----|---------|
| 9.Kotwica Port M. Kolob.              | 8 | 12 | 619-608 |
| 10.PGE Spójnia Stargard               | 8 | 12 | 663-657 |
| 11.OPTeam Resovia Rzeszów             | 8 | 12 | 636-640 |
| 12.Novimex Polonia Leszno             | 9 | 12 | 681-754 |
| 13.Noteć Inowrocław                   | 9 | 12 | 691-769 |
| 14.Enea Basket Poznań                 | 8 | 11 | 620-603 |
| 15.Miners Katowice                    | 8 | 10 | 625-680 |
| 16.Weegree AZS Pol. Opole             | 8 | 9  | 635-608 |
| 17.Żubry Białystok                    | 8 | 8  | 584-688 |
| <b>1-8 - play-off, 16-17 - spadek</b> |   |    |         |

II LIGA MĘŻCZYN

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>9. kolejka:</b> AZS UMK - Żak 89:87 (24:22, 22:22, 25:19, 18:24), Tamovia - Trefl II 83:80 (19:23, 27:19, 22:14, 15:24), Port - Energa Basketball 89:77 (27:18, 26:21, 19:18, 17:20), Sokół - MKK Gniezno 79:109 (17:39, 15:24, 32:18, 15:28), Pogoni - SMS PZKosz 105:87 (29:21, 30:25, 31:24, 15:17), Kamte Basket - TKM Włocławek 102:59 (28:19, 18:17, 30:8, 26:15), Arka - Spójnia II przeł. |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                                        |   |    |         |  |
|--------------------------------------------------------|---|----|---------|--|
| na 9.12, Akademia Gortata - BNG Kutno przeł. na 10.12. |   |    |         |  |
| 1.Kamte Basket Kruszwica                               | 9 | 16 | 869-639 |  |
| 2.Żak Insta-Serwis Koszalin                            | 9 | 15 | 805-667 |  |
| 3.Sklep Polski MKK Gniezno                             | 9 | 15 | 793-672 |  |
| 4.Energa Trefl II Sopot                                | 9 | 15 | 766-650 |  |
| 5.AZS UMK Transbruk Toruń                              | 9 | 15 | 805-723 |  |
| 6.Tarnovia Tarnowo Podg.                               | 9 | 15 | 791-718 |  |
| 7.Akad. Gortata Gdańsk                                 | 8 | 14 | 648-581 |  |
| 8.Energa Basketball Elbląg                             | 9 | 14 | 744-763 |  |
| 9.Sokół Miedzzychód                                    | 9 | 14 | 784-807 |  |
| 10.Pogoni Mogilno                                      | 9 | 13 | 719-770 |  |
| 11.KS BNG Kutno                                        | 8 | 12 | 650-675 |  |
| 12.Port Gdynia GAK                                     | 9 | 12 | 629-735 |  |
| 13.SMS Władysławowo                                    | 9 | 11 | 686-788 |  |
| 14.BSA AMW Arka Gdynia                                 | 8 | 10 | 560-666 |  |
| 15.TKM Włocławek                                       | 9 | 10 | 649-816 |  |
| 16.PGE Spójnia II Stargard                             | 8 | 9  | 599-827 |  |
| <b>1-8 - play-off, 15-16 - spadek</b>                  |   |    |         |  |
| <b>JAK</b>                                             |   |    |         |  |

Weekend w Gdańsku na remis

**SIATKÓWKA. Zwycięstwo i porażkę zanotowały w miniony weekend zawodniczki drugoligowego WSKonsorcjum OPP Powiat Kołobrzesci.**

**ROCKFIN TSS GDAŃSK - WSKONSORCIUM UKS OPP POWIAT KOŁOBRZESKI 0:3 (24:26, 18:25, 18:25)**  
**OPP:** Mielczarek, Kukula, Kudłaczewska, Olszowiec, Cybulska, Jaśko, Jaroszczak (libero) - Nawrocka, Winiarska, Pasiak, Laszczkowska, Rozynek (l).

**JOHNNYBROS AZS UNIwersytet GDAŃSKI - WSKONSORCIUM UKS OPP 3:0 (25:13, 25:10, 25:17)**

**OPP:** Mielczarek, Kukula, Kudłaczewska, Pasiak, Cybulska, Jaśko, Jaroszczak (l) - Olszowiec, Winiarska, Szczerba, Nawrocka.

Kołobrzeżanki rozegrały dwa mecze w Gdańsku. Sobotni z aktualnej, 4. kolejki zakończył się ich pewną wygraną 3:0 z Rockfin TSS Gdańsk. Miejscowy zespół postawił opór tylko w pierwszym secie, wygranym przez OPP na przewagi 26:24. Gorzej poszło dzień później z Johnnny Bros AZS Uniw. Gdańskim. Miejscowy zespół odniósł zwycięstwo 3:0, nie pozwalając OPP na nawiązanie walki w żadnym secie.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------|--|
| <b>4. kolejka:</b> Gedania - SMS Police 3:0 (25:11, 25:20, 25:17), UKS ZSMS - Pałac 3:2 (25:19, 19:25, 25:20, 15:25, 15:10), JohnnnyBros AZS - Biofarm Szamotulanin 1:3 (23:25, 25:16, 20:25, 23:25), Skarpa - Enea Energetyk 0:3 (23:25, 12:25, 15:25). Zaległy z 3. kolejki: Pałac - Skarpa 2:3 (25:22, 24:26, 25:17, 23:25, 11:15). |   |    |      |  |
| 1.Gedania Polit. Gdańsk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 | 15 | 15-2 |  |
| 2.Enea Energetyk Poznań                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 | 9  | 10-5 |  |
| 3.Szamotulanin Szamotuły                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 | 9  | 10-5 |  |
| 4.UKS OPP Powiat Kołobrzeg                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 | 9  | 10-7 |  |
| 5.UKS ZSMS Poznań                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 | 8  | 10-7 |  |
| 6.JohnnnyBr. AZS Un. Gdańsk                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 | 6  | 9-9  |  |
| 7.SMS Police                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 | 6  | 7-7  |  |
| 8.Skarpa Toruń                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | 2  | 3-11 |  |
| 9.Pałac Bydgoszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5 | 2  | 5-15 |  |
| 10.ROCKFIN TSS Gdańsk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 0  | 1-12 |  |
| <b>1-4 - play-off, 10 - spadek (jak)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |      |  |

Środa z mistrzyniami Polski

**PIŁKA RĘCZNA. Mecz Piłka Ręczna Koszalin - KGHM Zagłębie Lubin rozpocznie dziś 2. rundę sezonu zasadniczego Orlen Superligi Kobiet.**

Spotkanie w hali przy ul. Śniadeckich (godz. 18.00) zainauguruje również 10. kolejkę spotkań, ostatnią przed ponad miesięczną przerwą związaną z występem reprezentacji Polski w turnieju finałowym mistrzostw świata. Zespół z Lublina, czyli popularne Miedziowe, pewnym krokiem zmierza po szósty z rzędu tytuł mistrzowski. W 1. rundzie podopieczne Bożeny Karkut

zdołały komplet 27 punktów i trudno przypuszczać, by ktoś był je w stanie zatrzymać w drodze do celu. Zagłębie miażdży kolejnych rywali w lidze, notując średnio ponad 37 zdobytych goli w meczu. Trzy razy, w tym w dwóch ostatnich spotkaniach, aplikowało rywalom ponad 40 bramek. B. Karkut na każdej przerwie związana z występem reprezentacji Polski w turnieju finałowym mistrzostw świata. Zespół z Lublina, czyli popularne Miedziowe, pewnym krokiem zmierza po szósty z rzędu tytuł mistrzowski. W 1. rundzie podopieczne Bożeny Karkut

zdołały komplet 27 punktów i trudno przypuszczać, by ktoś był je w stanie zatrzymać w drodze do celu. Zagłębie miażdży kolejnych rywali w lidze, notując średnio ponad 37 zdobytych goli w meczu. Trzy razy, w tym w dwóch ostatnich spotkaniach, aplikowało rywalom ponad 40 bramek. B. Karkut na każdej przerwie związana z występem reprezentacji Polski w turnieju finałowym mistrzostw świata. Zespół z Lublina, czyli popularne Miedziowe, pewnym krokiem zmierza po szósty z rzędu tytuł mistrzowski. W 1. rundzie podopieczne Bożeny Karkut