

Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

Środa
22.10.2025

Nr 246 (5703)
Nakład: 4.590 egz.

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

Rozmowa. „Halo, nie radzę sobie!”. Depresja szkolna, czyli cichy krzyk młodych ludzi **str. 2**

Powiat szczecinecki
Sprawą kopalni torfu zajmie się sąd drugiej instancji **str. 4**

Powiat świdwiński
Awaria latarni w Słowieńsku koło Sławoborza trwa już 13 miesięcy **str. 3**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KULTURA

Muzyka. Od czwartku jubileuszowa edycja Hanza Jazz Festiwalu w Koszalinie **str. 14**



Długi lokatorów ZBM w Koszalinie wyraźnie maleją

Zaległość lokatorów w koszalińskim Zarządzie Budynków Mieszkalnych na koniec września wyniosła 15 069 856,47 zł. To blisko o pół miliona mniej niż 1 stycznia **str. 3**

Kraj. Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji **str. 6**

Świat. Były prezydent Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji **str. 7**

KOŁOBRZEG PO TRAGEDII W PUNKCIE DZIENNEJ OPIEKI

Prokuratura ustala przyczyny dramatu

Joanna Boroń
Kołobrzeg

15-letnia dziewczynka nie żyje. Sprawa budzi wielkie emocje też dlatego, że do tragedii doszło w punkcie dziennej opieki. Prokuratura próbuje ustalić, co się stało i czy opiekunowie dziecka są bez winy.

Do tego tragicznego zdarzenia doszło w poniedziałek przed południem w budynku przy ul. Bajecznej w Kołobrzegu, w tzw. „punkcie dzienny opiekun”. To forma opieki nad najmłodszymi dziećmi – zasady jej sprawowania określają przepisy.

Opiekunowie zeznali, że wrócili z dziećmi ze spaceru, po którym dziewczynka zasnęła. W pewnym momencie opiekunka zauważyła, że dziewczynka przestała oddychać i zrobiła się sina. Zaczęła resuscytację. Na miejscu pojawiły się służby ratunkowe, w tym – jak relacjonuje Pamela Borkowska, oficer prasowa kołobrze-

skiej policji – Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Niestety, dziewczynki nie udało się uratować.

W poniedziałek na miejscu pracowały służby, które próbowały ustalić, jak doszło do tragicznego zdarzenia.

Według wstępnych ustaleń prokuratury do śmierci dziecka nie przyczyniły się osoby trzecie. Więcej odpowiedzi powinna dać sekcja zwłok dziewczynki zaplanowana na czwartek.

– Jeśli jej wynik będzie oczywisty, ustalenia poznamy może szybko. Jeśli nie, przyjdzie nam poczekać nawet kilka tygodni – mówi rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Koszalinie Ewa Dziadczyk.

Śledczy ustalili też, że opiekunowie byli trzeźwi.

Michał Kujaczyński, rzecznik kołobrzесьkiego ratusza, mówi, że punkt przy ulicy Bajecznej jest jednym z czterech takich punktów działających na terenie miasta.

– Takiego punktu dziennej opieki nad dziećmi nie może założyć każdy.

Trzeba spełnić określone wymagania formalne, co raz w roku jest sprawdzane – wyjaśnia.

Ten punkt w czasie corocznej kontroli wymagania spełniał, ale w poniedziałek – co nam potwierdziła prokuratura – pod opieką punktu było 12 dzieci.

– Tymczasem przepisy mówią o maksymalnej liczbie pięciorga dzieci – tłumaczy prokurator.

Postępowanie prowadzone jest w kierunku nieumyślnego spowodowania śmierci.

– Policja przesłuchuje świadków, nikt nie został zatrzymany, nikomu na chwilę obecną nie przedstawiono zarzutu – informuje prokurator Dziadczyk.

Nieumyślne spowodowanie śmierci, zgodnie z art. 155 Kodeksu karnego, to przestępstwo polegające na doprowadzeniu do śmierci człowieka bez zamiaru zabicia, wskutek lekkomyślności, niedbalstwa lub naruszenia zasad ostrożności. Sprawcy grozi za to kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. ©©



Do tego tragicznego zdarzenia doszło w poniedziałek przed południem w budynku przy ul. Bajecznej w Kołobrzegu, w tzw. „punkcie dzienny opiekun”.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 22 sierpnia 1973 r. wydano tzw. „Deklarację upadku demokracji w Chile”. Niecały miesiąc później rozpoczął się pucz gen. Augusto Pinocheta Ugarte

Zamów prenumeratę

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

„Halo, nie radzę sobie!”. Depresja szkolna, czyli cichy krzyk młodych ludzi

Agnieszka Domanowska
Rozmowa

z Żanetą Malesińską, psychoterapeutą dzieci i młodzieży

Czy depresja szkolna to dzisiaj narastający problem?

Zdecydowanie tak. Problem narasta i jest obecny - coraz więcej dzieci i młodzieży trafia do gabinetów psychoterapeutów i do środowiskowej opieki psychologicznej. I co najgorsze, w coraz młodszych wiekach. Teraz mamy taki październikowy wysyp 11-12-latków, a przecież jeszcze niedawno ten wiek to było 15 lat. Problem narasta, a wiek się obniża. To powinno nas zaniepokoić.

Co jest główną przyczyną tego, że młodzi ludzie coraz częściej popadają w depresję?

Powodów jest wiele, a depresja to rozległy temat. Przede wszystkim - brak odporności psychicznej powoduje, że trudniej przejść przez naturalny okres dojrzewania. To czas buntu, przejmowania odpowiedzialności za siebie. Ale paradoksalnie trudno się buntować wobec rodziców, którzy bardzo się starają i są w porządku. Kiedy wszystko wygląda pięknie i idealnie, trudno się w tym odnaleźć. Z drugiej strony, kiedy rodzice nie godzą się na ten bunt, wszystkie emocje zostają uwięzione w środku. Wtedy dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, narasta lęk przed własnymi emocjami. Kolejna sprawa to mit szczęścia i sukcesu. Młodzież wszędzie widzi tiktoków, ludzi, którzy odnoszą sukces, zarabiają na graniu w gry. Świat wydaje się piękny i idealny. Ale wiemy, że taki świat nie istnieje - każdy sukces jest okupiony pracą, znajomością tematu, poświęceniem czasem, ale też hejtem, krytyką, oceną. Sukces to nie tylko to, co widzimy na ekranie. Do tego dochodzi poczucie braku bezpieczeństwa. Pandemia, zagrożenie wojną. Wiele lęku o jutro jest w doros-

łych, to jak dzieci mają czuć się z taką sytuacją pewnie i spokojnie. To wszystko ma wpływ. Także rozbieżność między ja realnym i idealnym. Jeśli ja pragnę być kimś innym niż jestem. Chcę być taki, jak znany mi tiktok, jak rodzic, jak ulubiony raper, a nie mam predyspozycji, trudno wtedy akceptować siebie. Młody człowiek stawia sobie często nierealne oczekiwania.

Wspomniała pani o hejcie. Jak bardzo niszczyć może być hejt w przypadku młodzieży?

Kontakty z rówieśnikami to ważny obszar w okresie dojrzewania, a nie najważniejszy. Nastolatek odczuwa presję grupy, potrzebuje czuć się akceptowanym. Nasila się też lęk przed odrzuceniem. Można powiedzieć, że nawet zwykłe „masz brzydkie buty” nastolatek, który jest wrażliwy, może odebrać jako odrzucenie. Jeżeli ego jest zdrowe, jeżeli dziecko ma poczucie własnej wartości, potrafi postawić granicę - przyjmie te słowa i przepuści przez siebie. Przejmie to, co uważa za prawdę, resztę odrzuci. Ale jak nie ma tego poczucia własnej wartości, jest nadmierna reakcja na krytykę - odnosi to bardzo do siebie. Czuje się nieakceptowany, odrzucony i bardzo mocno reaguje. Najczęściej depresyjnie - wycofuje się, nie ma motywacji do przebywania z ludźmi. Tutaj kluczowe jest stawianie granic i poczucie własnej wartości, nad którym pracujemy w gabinecie.

Kiedy rodzicom, opiekunom i nauczycielom powinna się zapalić lampka ostrzegawcza?

Wahania nastrojów są normalne dla okresu dorastania. Ale jeżeli objawy smutku, apatii, drażliwości są długotrwałe i nie przemijają - powinniśmy to obserwować i próbować rozmawiać. Kolejny sygnał: dziecko do tej pory chętnie brało udział w różnych aktywnościach, a teraz nie sprawia mu to przyjemności. Taka anhedonia, brak motywacji - dziecko nie



Żaneta Malesińska: - Dom musi być bazą - nawet jak nastolatek wyjedzie na studia, łatwiej jest przetrwać, kiedy wie, że zawsze może wrócić i uzyskać pomoc

cieszy się tym, co je wcześniej cieszyło. To poważny znak. Dalej - trudności z koncentracją, rozpraszanie się, kłopoty z pamięcią tam, gdzie wcześniej nie było problemu. Często zgłaszane bóle głowy, bóle brzucha - szczególnie przed pójściem do szkoły. A w skrajniejszych przypadkach - myśli samobójcze czy samookaleczenia. To już bardzo mocny sygnał: „Halo, tu jestem, potrzebuję pomocy”.

Co my, jako dorośli, możemy zrobić? Otoczyć dziecko kłosem pancernym czy dać swobodę?

Jeżeli trzymamy dziecko pod kłosem, nie zdobędzie samodzielności i odpowiedzialności. Problem się pogłębia, bo dziecko nie czuje sprawczości. Z drugiej strony, jeśli pozwolimy mu samemu decydować, bez naszego czuwania, obciążymy je za bardzo. Nasze wymagania, oczekiwania - „dasz radę, przecież to proste” - powodują, że to „ja idealne” jeszcze bardziej wrasta. I wtedy spadamy z wysokiego drzewa.

Trzeba znaleźć złoty środek. Najprostsze, co możemy zrobić, to rozmawiać - ale rozmowy muszą być pozbawione oceny. Nastolatki i tak naturalnie siebie oceniają i porównują. Warto używać komunikatu typu „ja” zamiast atakującego „ty”. Nie „ty dzisiaj nie poszedłeś na lekcję, ty znowu leżysz”, ale „martwię się, że...”, „obserwuję to i tamto”, „zastanawiam się, czy mogę ci pomóc”. Pokazuję wtedy, że jestem zainteresowana, jestem obok. Nie interweniuję, tylko daję znak. Oddaję trochę sprawczości, żeby dziecko czuło, że coś samo może postanowić. Z drugiej strony daję znać, że nie jest samo, że są dorośli, którzy zawsze pomogą. Dom musi być bazą - nawet jak nastolatek wyjedzie na studia, łatwiej jest przetrwać, kiedy wie, że zawsze może wrócić i uzyskać pomoc.

Mówiła pani o skrajnych skutkach depresji - samookaleczeniach i samobójstwach. Czy tego jest teraz więcej? Liczby mówią, że tak. I faktycznie w gabinecie to obserwuję -

problem narasta. To działa tak: jeśli boimy się wyrzucać emocje na zewnątrz, okazywać je - bo „jeżeli okaże koledze złość, może mnie odrzucić”, „jeżeli pokaże niezadowolenie, ktoś może przestać mnie lubić” - trzymamy to w środku. I wtedy przekierowujemy agresję na siebie. Dla młodych ludzi często to łatwiejsze, żeby nie zostać zhejtowanym, skrzykowanym, odrzuconym. Kiedyś ktoś jeden powiedział „jesteś niefajna, nie zaproszę cię na urodziny”. Teraz, kiedy jesteśmy globalni, więcej osób może napisać „ja też tak uważam”. Mniej osób da lajki. To poczucie bycia nielubianym, odrzuconym jest mocniejsze. I wtedy łatwiej przekierować agresję na siebie - to wydaje się bezpieczniejsze. Nie jest to zdrowy mechanizm. W gabinecie pokazujemy, że emocje zdrowo jest wyrażać tam, gdzie powinny być wyrażone - tam, gdzie ich miejsce. Ale ważny jest sposób, bo jeżeli powiemy komuś bardzo dosadnie, możemy tę relację stracić albo odsunąć się od siebie. Natomiast wyrażenie swojego zdania bez agresji, bez przemocy, służy temu, że wyjmujemy to ze środka i nie potrzebujemy przekierowywać negatywnych myśli na siebie. To jest bezpieczniejsze. Ale to często długa praca, zależy od zaawansowania problemu. Dlatego apeluję do rodziców: nie bagatelizujcie tego.

A co z najmłodszymi dziećmi? Czy problem dotyczy też przedszkolaków?

Tak, i to coraz częściej. Zdarza mi się, że rodzice zgłaszają się z przedszkolakami z takimi kłopotami, że dziecko uderza się w głowę bardzo mocno, wyrzywa sobie włosy, brwi, niszczy swoje ubrania albo przedmioty, które ma w ręku. Coraz częściej mamy takie zgłoszenia, że dziecko, jak nie potrafi poradzić sobie ze swoimi emocjami, to przekierowuje je na siebie. I później, kiedy to wszystko eskaluje - a czasami dzieje się to latami, bo rodzice po prostu zakazują tego robić,

krzyczą albo mówią „jak jeszcze raz zobaczę” - dochodzi do prawdziwej eskalacji. Czekać na pomoc trwa terminowo bardzo długo, więc później trudniej jest sobie z tym poradzić. Terapia też wtedy trwa dłużej. Dlatego tak ważne jest, żeby nie czekać, nie bagatelizować pierwszych sygnałów. Nawet u małych dzieci.

Kiedyś o depresji się nie mówiło. Czy teraz ludzie chętniej przyznają się do problemu i szukają pomocy?

Myślę, że tak. Widzimy to medialnie - coraz więcej znanych osób, autoritetów dla młodzieży, przyznaje się do trudnych momentów. Dla nich to przestaje być trudne. Kiedyś trzeba było być silnym, wiele tematów było tabu, a słabość była naznaczana. Teraz często zdarza się, że to dziecko prosi rodzica o pomoc. Młody człowiek, jeśli zdaje sobie sprawę, że nie jest mu dobrze, szuka pomocy i o nią prosi. Może w nas, dorosłych, jest więcej przestrzeni, żeby to usłyszeć? Może jako rodzice dajemy przyzwolenie: „słuchaj, nie musisz być w tym sam”. Jest więcej uważności. Młodzi ludzie potrafią mówić o tym, że im trudno. Czasami nie wprost, tylko właśnie przez depresję. Dla mnie depresja to często wołanie: „Halo, nie radzę sobie!” Niestety, kiedy jestem w dobrostanie, inni oczekują, że będę robił różne rzeczy. Ale kiedy jestem chora, zmęczona, bez siły - tylko wtedy rodzic czasami zejdzie z tonu, zmniejszy oczekiwania. Czasami depresja to jedyny sposób na to, żeby nie musieć zapierdalać w tym chomiczym kołowrotku. Bo pędzimy - trochę jest ten wyścig szczurów, trochę mamy mniej czasu, trochę dążymy do wielu celów. Chcemy te wszystkie instagramowe, tiktokowe obrazki też do swojego życia włożyć. I kiedy już nie mamy na to siły, depresja staje się jedynym wyjściem. Mam jednak takie poczucie, że młodzież potrafi szybciej z tego wyjść, nawet szybciej niż my, dorośli.

nasz REGION

KOSZALIN

Filharmonia Koszalińska zaprasza najmłodszych w niedzielę (godz. 12) na Familijny Park Sztuki – „Bal u czarnoksiężnika... czyli magia w muzyce”. Podczas koncertu filharmonicy wykonają utwory z „czarodziejskim” librettem, a na estradzie pojawią się czarnoksiężnicy, wróżki i straszdyła, w które wcielią się uczennice sekcji rytmiki Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Koszalinie.



DYŻURNY GŁOSU
Marzena Góra,
tel. 94 347 35 52

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl.

Długi lokatorów ZBM w Koszalinie maleją

Joanna Boroń
Koszalin

Zaległość lokatorów Zarządu Budynków Mieszkalnych w Koszalinie na koniec września tego roku wynosi dokładnie 15 069 856,47 zł, to o blisko pół miliona mniej niż 1 stycznia tego roku.

- Lokatorzy 691 mieszkań mają na swoim koncie zadłużenie powyżej wysokości miesięcznego czynszu. Na ogólną kwotę należności składają się ponadto zaległości 1627 byłych użytkowników lokali - wlicza Barbara Zdunek, główna księgowa koszalińskiego ZBM.

Można wyróżnić dwie grupy dłużników. Pierwsza jest oczywista - to osoby rzeczywiście znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej.

Według raportu przygoto-



Zaległości czynszowe u rekordzisty wynoszą ponad 52,5 tys. złotych

wanego przez Krajowy Rejestr Długów prawie jedna trzecia Polaków przyznaje, że zdarza im się płać z opóźnieniem. Najczęściej, bo w niemal 7 na 10 przypadków, dotyczy to właśnie wydatków mieszkaniowych. Co 10. osoba deklaruje, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy w ogóle nie uregulowała przynajmniej jednego zobowiązania. Sytuacje w 2/3 przypadków dotyczą utrzymania mieszkania, 30 proc. nie opłaciło rachunków za media, a 15 proc. zaniedbało zobowiązanie kredytowe. Najczęstszą przyczyną jest zapominalstwo lub konieczność pokrycia innych niespodziewanych wydatków.

Druga - niestety większa - to ci, którzy świadomie wykorzystują sytuację, wiedząc, że procedury sądowe i egzekucyjne są długotrwałe.

Największe zadłużenie pod-

stawowe, spośród obecnie wszystkich lokali mieszkalnych wynosi 52 554,09 zł, co oznacza kilkanaście lat niepłacenia czynszu! Tymczasem możliwości ZBM są ograniczone - trudno eksmitować lokatora, zwykle należy mu zapewnić lokal socjalny.

Dłużnicy mogą poprawić swoją sytuację odpracowując długi. W programie odpracowania zadłużenia w zeszłym roku udział uczestniczyło 60 osób. Natomiast obecnie (czyli według danych na koniec września) w programie uczestniczą 54 osoby.

W zeszłym roku dłużnicy odpracowali blisko 420 tysięcy zadłużenia, natomiast w do końca września tego roku - blisko 250 tysięcy.

Długi można odpracować m.in. sprząając, wykonując drobne prace remontowe czy wykonując prace biurowe. ©

Awaria latarni w Słowieńsku koło Sławoborza trwa już 13 miesięcy

Łukasz Suchanowski
Powiat Świdwiński

Mieszkańki wsi Słowieńsko w gminie Sławoborze obawiają się o swoje bezpieczeństwo. Wszystko to za sprawą zepsutej od ponad roku latarni drogowej.

Z naszą redakcją skontaktowała się pani Krystyna Zawalska, emerytka z gminy Sławoborze, która wspólnie z sąsiadką walczy z gminą Sławoborze o naprawę latarni.

- My mieszkamy w Słowieńsku w odległości 800 metrów od wsi i za nami są lasy, a posesja znajduje się przy drodze wojewódzkiej. Bardzo często myślimy, że w ciemności jakaś zabłąkana kula trafi na naszą posesję. Boimy się o swoje bezpieczeństwo, a ja wraz z sąsiadką jesteśmy już w podeszłym wieku. Dokładnie od 13 miesięcy nie działa latarnia w Słowieńsku pod Sławoborzem. Gmina wezwwała z zewnętrznej firmy elektryka, który w ostat-

nim czasie stwierdził po dwóch godzinach naprawy, że awarię zajmie się najwcześniej w marcu. Jesteśmy zwodzeni przez fachowców oraz gminę - oburza się Czytelniczka.

Władze Gminy Sławoborze potwierdzają słowa pani Krystyny i deklarują, że jeszcze w tym roku problem zostanie rozwiązany.

- Faktycznie lampy nie działały. Nierozwiązany problem związany był z brakiem fachowca z wysięgnikiem, który tą poważną usterkę by naprawił. 17 października zrobiliśmy otwarcie ofertowe na usługę elektryczną na terenie gminy do końca roku. Na dniach firma ta zostanie wybrana. Na obsługę przyszłoroczną również będziemy ogłaszać konkurs ofertowy - zaznacza Tomasz Sękała, zastępca wójta gminy Sławoborze.

- Niestety, z takimi lampami zawsze jest problem. Chcemy zrobić wybór wykonawcy, który będzie dyspozycyjny i gotowy, aby móc przystąpić do realizacji zgłoszonej przez nas usterki. Mieszkańcy Słowieńska mogą liczyć, że na pewno w tym roku ta usterka zostanie naprawiona - dodaje wicewójt. ©



Uliczna latarnia jest zepsuta od ponad 13 miesięcy. Władze gminy obiecały, że wkrótce zostanie naprawiona

KRÓTKO

ZAGRODA JAMNEŃSKA
Pokazy strzyżenia owiec oraz zaganiania stada przez psy pasterskie, gra na instrumentach pasterskich, stoiska rękodzielniczków, warsztaty dla dzieci - to atrakcje III Jamneńskiego Zakończenia Sezonu Pasterskiego. Wydarzenie odbędzie się już w sobotę w Zagrodzie Jamneńskiej.

To wydarzenie, które organizowane jest wspólnie z Marcinem Piotrowskim, hodowcą owiec z Jamna cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród mieszkańców Kosza-

lina oraz przebywających w okolicy turystów i kuracjuszy. - Zapraszamy do Zagrody Janeńskiej w godz. 12-16. Jak co roku będzie można obejrzeć pokaz strzyżenia owiec, będzie można dotknąć tej wełny i posłuchać opowieści o zwyczajach pasterskich - zachęca Marcin Piotrowski.

W tym roku wydarzenie zostanie rozszerzone o kolejne elementy. - Postanowiliśmy zorganizować także pokaz zaganiania owiec przez psy pasterskie - zdradza Marcin Piotrowski. Ta część wydarzenia

nie odbędzie się jednak na terenie samej Zagrody Jamneńskiej, ale na położonym nieopodal boisku Orlik. - W zakończeniu sezonu pasterskiego będzie też uczestniczył Clemens de Boer. To Holender, który mieszka w Polsce i hoduje kozy pod Iniskiem. Będzie więc okazja, żeby z nim porozmawiać, dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy, wymienić doświadczenia - zachęca Marcin Piotrowski.

Ponadto p będzie można kupić produkty lokalnych rękodzielniczków, posłuchać gry na instrumentach pasterskich, a dzieci będą mogły wziąć udział w warsztatach.

AUTOPROMOCJA

GŁOS
KOSZALIŃSKI

Czwartek
z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA

0011419339

Wójt Gminy Rąbino

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) w siedzibie Urzędu Gminy Rąbino został wywieszony wykaz do zbycia nieruchomości.

REKLAMA

0011418713

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Polczynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej zostały opublikowane wykazy nieruchomości gminnych przeznaczonych do sprzedaży i dzierżawy:

- zbycie w formie darowizny:
 - działka nr 124 o pow. 0,4460 ha w obrębie 001 m. Polczyn-Zdrój;
 - działka nr 125 o pow. 0,3217 ha w obrębie 001 m. Polczyn-Zdrój;
- dzierżawa w trybie bezprzetargowym:
 - działka nr 185/3 (część) o pow. 0,0090 ha w obrębie 002 m. Polczyn-Zdrój;
 - działka nr 67 (część) i nr 68 (część) o łącznej pow. 0,0820 ha w obrębie 001 m. Polczyn-Zdrój;
 - działka nr 163 (część) i nr 139/7 (część) o łącznej pow. 0,0288 ha w obrębie 006 m. Polczyn-Zdrój;
 - działka nr 163 (część) o pow. 0,0016 ha w obrębie 006 m. Polczyn-Zdrój;
 - działka nr 14/105 (część) o pow. 0,0015 ha w obrębie Nowe Ludzicko, gm. Polczyn-Zdrój;
- oddanie w użyczenie:
 - działka nr 140/1 (część) o pow. 0,0092 ha w obrębie 005 m. Polczyn-Zdrój.

Jubileusz szkoły. Był tort i świętowanie

Marzena Góra
Powiat szczecinecki

Szkoła Podstawowa im. Pierwszych Osadników w Łubowie obchodzi właśnie swój okrągły jubileusz. Z okazji 80-leci placówki odbyła się z tej okazji „urodzinowa” uroczystość.

Szkoła Podstawowa im. Pierwszych Osadników w Łubowie świętowała swoje okrągłe urodziny. Z tej okazji zorganizowano uroczyste, jubileuszowe obchody. Obecni uczniowie przygotowali specjalny program artystyczny, nie zabrakło również przemówień i oczywiście urodzinowego tortu. Gospodarze zaprosili także wszystkich gości na zwiedzanie szkolnych murów i poznanie historii placówki.

Budynek „starej szkoły” powstał w 1925 r. jako szkoła dla niemieckich dzieci w miejscowości Łubowo. W czasie wojny służył jako szpital dla niemieckich żołnierzy. 9 września 1945 roku powstała polska szkoła „siedmiolatka” do 1965/66, potem do 1999 „ośmiolatka”. Od września 1999 r. do czerwca 2003 r. w „starym budynku”

mieściła się filia Zespołu Szkół w Bornem Sulinowie - dla absolwentów szkoły podstawowej.

We wrześniu 1945 r. naukę rozpoczęło 26 uczniów, w grudniu było ich już 82, a w czerwcu 1946 roku - 98. Klasy były liczne, pracowało troje nauczycieli. Organizowano uroczystości typu: Dzień Dziecka, bal karnawałowy, wycieczki, były też potańcówki dla rodziców.

W 1977 r. Szkoła Podstawowa otrzymała status Zbiorczej Szkoły Gminnej. W szkole było 300 uczniów w 14 oddziałach. Dyrektorem był od 01.09.1978 Tadeusz Ostrowski. Szkoła borykała się z kłopotami lokalowymi, nauka odbywała się na dwie zmiany. Dzięki staraniom dyrektora, władz i ludności podjęto decyzję o budowie „nowej szkoły” dnia 19.09.1986r. Prace trwały około czterech lat.

W szkole uczyły się dzieci z okolicznych wiosek, polikwidowanych szkół podstawowych z Rakowa, Komorza, Noblin, Ostrorogu, Liszkowa, Strzeszyna nawet ze Starowici i Międzyzlesia. We wrześniu 1995 r., aby upamiętnić pierwszych osadników na tych ziemiach nadano Szkole imię: Pierwszych Osadników.

Sprawą kopalni torfu zajmie się sąd drugiej instancji

Marzena Góra
Powiat szczecinecki

Wyrokami skazującymi zakończyła się sprawa sądowa przeciwko byłemu burmistrzowi Barwic Zenonowi M. i staroście szczecineckiemu Krzysztofowi Lisowi. Wyroki zapadły w Sądzie Rejonowym w Szczecinku, gdzie toczył się proces. To jednak jeszcze nie finał sprawy.

Proces rozpoczął się w marcu tego roku. Prokuratura zarzuciła samorządowcom niedopełnienie obowiązków przy sprawach związanych z kopalnią torfu w gminie Barwice - staroście brak zawarcia odpowiednich umów z firmą wydobywającą torf, na czym miał stracić skarb państwa. Z kolei byłemu burmistrzowi Barwic zarzucano, że przez lata gmina nie pobierała całości podatków od kopalni, a jedynie od terenów, na których faktycznie prowadzono wydobywanie torfu.

Sprawa toczyła się przed Sądem Rejonowym w Szczecinku. Po blisko pięciu miesiącach, w sierpniu zapadł wyrok. Sędzia zdecydował o wyłączeniu jawności sprawy. Wstępu na sądową salę nie mieli również przedstawiciele mediów. Wyroki wydawane w imieniu Rzeczypospolitej Polskiej są jednak jawne. Sąd skazał byłego burmistrza Barwic na rok bezwzględnej pozbawiania wolności. - Prokuratura wniosła o wyrok w zawieszeniu, ale sędzia w uzasadnieniu stwierdził, że proceder, o którym oskarżony wiedział, trwał tak długo, że zdecydował się na karę bezwzględną więzienia. Starostę sąd skazał na pół roku, również bezwzględnego ograniczenia wolności - wyjaśnia sędzia Sławomir Przykucki, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Koszalinie.

Do sprawy odniósł się również sam Krzysztof Lis. Jednak jak przyznał, z uwagi na wyłączenie jawności nie wiele mógł powiedzieć:

- Ja bardzo mało mogę powiedzieć, dlatego że sprawa została utajniona przez prowadzącego sędziego. Nie mogę się ani wytłumaczyć, ani usprawiedliwiać. Natomiast mogę powiedzieć, jaki miałem zarzut. Był to art. 231 Kodeksu Karnego ust. 1, który mówi, o niedopełnieniu obowiązków związanych z zarządzaniem mieniem skarbu państwa. Jakis czas temu rozmawiałem z mecenasem, który powiedział „panie starosto, to jest dziś najmłodniejszy zarzut, który sta-



FOT. ARCHIWUM

W pierwszej instancji sąd skazał starostę Krzysztofa Lisa na pół roku bezwzględnego ograniczenia wolności. Apelacja już została złożona

wia się samorządowcom i ewentualnie jeszcze politykom”, bo zawsze jest taka możliwość, że albo czegoś nie sprawdziłeś, albo czegoś nie dopatrzyłeś, albo podjąłeś decyzję - a musisz ją podjąć - na bazie swojej wiedzy, którą być może miałeś niepełną.

To jeszcze nie koniec sprawy. Po otrzymaniu uzasadnienia wyroku pierwszej instancji, starosta odwołał się od niego. Teraz sprawa trafi do sądu drugiej instancji i będzie ponownie rozpatrywana.

- Apelacja została złożona i została przyjęta przez sąd. Teraz czekamy na rozprawę - mówi nam mecenas Mirosław Waclawski, obrońca starosty.

Przypomnijmy. Akt oskarżenia przeciwko byłemu burmistrzowi Barwic i staroście szczecineckiemu skierował do Sądu Rejonowego w Szczecinku wydział zamiejscowy Prokuratury Krajowej w Szczecinie. Obu zarzuca się niedopełnienie obowiązków mających skutkować narażeniem na szkodę interesu publicznego. Akt oskarżenia objął także przedstawiciela firmy wydobywającej torf na terenie gminy Barwice.

To pokłosie działań Centralnego Biura Antykorupcyjnego, które w latach 2018/19 prowadziło kontrolę w barwickim ratuszu i szczecineckim starostwie w kwestii należności danin płaconych przez kopalnię

torfu. CBA sprawdzało wówczas dokumentację z lat 2008-2017. Były burmistrz Barwic mówił nam wówczas, że firma wydobywająca torf z terenu gminy należy do jednych z bardziej sumiennych płatników podatków lokalnych. Zapewniał także, iż firmie tej przez kilkanaście lat swoich rządów nigdy nie umorzył żadnych należności. - Za moich rządów (1998-2018 - red.) Regionalna Izba Obrachunkowa przeprowadziła sześć kompleksowych kontroli urzędu, zajmowano się i tą kwestią, ale żadna nie wykazała nieprawidłowości.

- Oskarżonym był również właściciel zakładu wydobywającego torf. Ale został on wyłączony do odrębnego rozpoznania i postępowanie zawieszono, ponieważ tam się cały czas toczy postępowanie podatkowe przed gminą, które się jeszcze nie skończyło. Dlatego sąd wyłączył go do osobnego rozpoznania i obecnie zawiesił postępowanie - dodaje Sławomir Przykucki z Sądu Okręgowego w Koszalinie.

Sprawa jest zagnana, a jej początki sięgają jeszcze lat 90. kiedy to poprzednie władze zawarły porozumienie z właścicielami kopalni, a ich następcy trzymali się ustaleń wcześniejszego porozumienia.

Jak w jednej z wcześniejszych rozmów mówił mecenas Mirosław Waclawski, adwokat starosty: - Na podstawie zgro-

madzonego materiału dowodowego zgłosiłem do sądu wnioski o umorzenie postępowania wobec braku znamion przestępstwa. Przestępstwo tego rodzaju można popełnić tylko umyślnie, a przy bardzo zagmatwanym stanie faktycznym i sprzecznych decyzjach różnych organów w kwestii własności spornego terenu wydawanych w ciągu kilkudziesięciu lat, trudno mówić o świadomym działaniu.

Dodajmy, że gmina Barwice z kopalni torfu ma wpływ z podatku od nieruchomości i od wydobywania kopalin, którym dzieli się z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska.

- W toku kontroli ustalono, że zakład (...) zaniżał w składanych za lata 2008-2017 deklaracjach podatkowych powierzchnię podatkových nieruchomości - informowało w roku 2019 CBA. - Natomiast burmistrz (...), mimo posiadanej wiedzy, nie wszczął postępowań w związku z uchybieniami i nie wydał decyzji o wysokości faktycznie należnego podatku. W konsekwencji działanie burmistrza pozbawiło gminę Barwice dochodu w wysokości co najmniej 7 482 241 zł łącznie, za lata 2008-2017. Jak wówczas pisaliśmy, różnice miały być spore - z deklaracji podatkowych wynikało, że wydobywanie torfu dotyczy 20 hektarów, według CBA nawet 200 hektarów. ©

Wyrazy szczerzego współczucia i słowa wsparcia
Pani Magdzie Witczyńskiej oraz Jej Rodzinie
z powodu śmierci

Taty

składają

pracownicy Szkoły Podstawowej im. Ludzi Morza w Mścicach

0011418962

Wyrazy szczerzego współczucia dla Pani
Aleksandry Krzewskiej
z powodu śmierci

Mamy

składa

Prezydent Miasta oraz pracownicy
Urzędu Miejskiego w Koszalinie

0011419690

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim z powodu śmierci

Teresy Gajek

składają Dyrekcja, nauczyciele i pracownicy VI Liceum
Ogólnokształcącego w Koszalinie

0011419754

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 19 października 2025 roku odeszła od nas
Kochana MAMA, BABCIA i TEŚCIOWA

śp. **KRYSZYNA KAPUŚCIŃSKA**

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą św. żałobną
odprawioną 23 października 2025 roku o godzinie 13.00
w Kościele Parafialnym p.w. Ducha Świętego w Koszalinie,
po której nastąpi przewiezienie i odprowadzenie zmarłej
na Cmentarz Komunalny w Koszalinie (około godziny 14.00)
Pogrzeżona w smutku Rodzina



ZAKŁAD POGREBOWY **ATENA**

0011419484

Co wolno, a czego nie powinniśmy robić 1 i 2 listopada. Wierni często o tym zapominają

Joanna Gólczyńska
redakcja@polskapress.pl

1 listopada - Wszystkich Świętych - czas wspomnienia i modlitwy ku czci zmarłych zbawionych. Tradycja związana z tym dniem ma długą historię, sięgającą czasów starożytnego Rzymu.

Zaduszki natomiast obchodzone są 2 listopada i poświęcane są modlitwom za dusze wszystkich zmarłych, również tych, którzy nie dostąpili zbawienia. W te dni obowiązują pewne zasady nałożone przez Kościół katolicki.

Czas zadumy i refleksji

Wszystkich Świętych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Uroczystość ta poświęcona jest wszystkim chrześcijanom, którzy osiągnęli zbawienie i są w niebie. Dla wielu 1 listopada jest również okazją do spotkań z rodziną i pielęgnowania pamięci o bliskich zmarłych.

Interesujące jest to, jak tradycje związane z obchodzeniem Wszystkich Świętych sięgają da-



Wszystkich Świętych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Dla wielu jest również okazją do spotkań z rodziną i pielęgnowania pamięci o bliskich zmarłych

leko w przeszłość. Uroczystość ma korzenie w obrzędach Cesarstwa Rzymskiego, kiedy to często wspólnie wspominali męczenników w jeden dzień. Zbiegiem czasu, w VII-IX wieku, Kościół rozszerzył to święto na wszystkich zmarłych wierzących, a ostateczne ustanowienie

daty na 1 listopada przypisuje się papieżowi Grzegorzowi III.

W krajach słowiańskich istniały przedchrześcijańskie uroczystości, takie jak Dziady. Podczas tych obrządków pieczono chleb i zanoszono na groby, a przy drogach rozpalano ogniska, by wskazać drogę duszom.

Zaduszki a Wszystkich Świętych?

Zaduszki, przypadające na 2 listopada, to czas modlitw za dusze wszystkich zmarłych, również tych, którzy nie dostąpili zbawienia. Wierni odwiedzają cmentarze, zapalają znicze i uczestniczą we mszach.

Cmentarze w tym dniu są pełne osób, które przyszły oddać hołd bliskim zmarłym, dekorując ich groby kwiatami i wienkami.

1 listopada, czyli Wszystkich Świętych, jest dniem ustawowo wolnym od pracy. To ułatwia wielu osobom odwiedzanie grobów i uczestniczenie w uroczystościach religijnych.

Z kolei Zaduszki obchodzone 2 listopada, nie są uznawane za dzień wolny od pracy. Jednak 2 listopada wiele szkół nie będzie prowadziło zajęć dydaktycznych.

Mimo że Wszystkich Świętych należy do świąt nakazanych i obchodzone jest w całym kraju bardzo uroczysto, tego dnia nie obowiązują wiernych wstrzemięliwość od spożywania pokarmów mięsnych.

We Wszystkich Świętych i Zaduszki katolików obowiązują pewne zasady nałożone przez Kościół. Istnieją również przesady, według których, wykonywanie niektórych czynności może ściągnąć na nas pecha. Oto czego nie można robić 1 i 2 listopada:

● 1 listopada to jedno z najważniejszych świąt w kościele katolickim, które należy do 9 świąt nakazanych. Oznacza to, że opuszczenie mszy świętej w ten dzień to ciężki grzech.

● 1 listopada nie trzeba iść na cmentarz. Kościół zostawia wiernym tę kwestię do rozważania. Warto jednak pamiętać, że sama msza w ten dzień jest obowiązkowa - a msze we Wszystkich Świętych w wielu parafiach odbywają się na cmentarzach.

● 1 listopada należy powstrzymać się od pracy i obowiązków domowych.

● Znany jest przesąd dotyczący zakazu spacerowania po zmroku w Zaduszki w okolicach cmentarzy. Według wielu istnieje wtedy ryzyko natknięcia się na zmarłych!

● Według przesądów w Dzień Zaduszny należy powstrzymać się od obowiązków domowych.

● Nie można też przesadnie hałasować, wyprawiać głośnych imprez - może to ściągnąć na nas pecha! ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

Transformacja energetyczna nie może być realizowana w oderwaniu od potrzeb gospodarki i społeczeństwa. Zmiany muszą być odpowiedzialne, racjonalne i dostosowane do realiów ekonomicznych - podkreślił uczestniczący w panelu „Energia jutra: jak połączyć zieloną transformację z konkurencyjnością Europy”, który odbył się podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

Eksperti i przedstawiciele największych firm energetycznych, instytucji finansowych oraz administracji publicznej zgodzili się, że dążenie do neutralności klimatycznej nie może odbywać się kosztem konkurencyjności europejskiej gospodarki. Aby transformacja przyniosła realne korzyści, musi być prowadzona w sposób elastyczny, z poszanowaniem istniejących uwarunkowań rynkowych.

– Zmiany muszą być tak wdrażane, abyśmy w dalszej perspektywie mogli zapewnić relatywnie tanią energię dzięki inwestycjom m.in. w odnawialne źródła. To szansa dla polskiej gospodarki, wykonawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne jest uwzględnienie bieżących potrzeb społecznych i gospodarczych – zaznaczył Marcin Laskowski, Wiceprezes Zarządu ds. Regulacji PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przypomniał, że strategia PGE ogłoszona w czerwcu 2025 roku zakłada inwestycje o łącznej wartości 235 mld zł do 2035 roku. Z tej kwoty 85 mld zł zostanie przeznaczony na odnawialne źródła energii – głównie morskie farmy wiatrowe – a 37 mld zł na budowę elastycznych mocy gazowych.

– Nasza strategia to połączenie ambicji i realizmu. Zakłada stopniowe odchodzenie od węgla na rzecz odnawialnych źródeł, takich jak energia wiatrowa i słoneczna. Kluczowym elementem pozostaje elastyczność – w momentach wzmożonego zapotrzebowania system będzie wspierany przez źródła gazowe. To gwarantuje bezpieczeństwo energetyczne – wyjaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje również w rozbudowę i cyfryzację sieci dystrybucyjnej, co ma kluczowe znaczenie dla efektywnego zarządzania energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transformacji, jak zaznaczył, jest także modernizacja systemów ciepłowniczych.

– Polska dysponuje jednym z największych systemów ciepłowniczych w Europie. Ponad połowa obywateli korzysta z ciepła z sieci. Do 2050 roku transformacja tego sektora może pochłoniąć nawet 500 mld zł. To wyzwanie technologiczne, legislacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy ciepła, kotły elektrodowe, magazyny ciepła, ale też w elastyczne moce gazowe – podkreślił.

Rosnące zainteresowanie zieloną energią potwierdziła Dorota Zawadzka-Stępiak, prezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jak poinformowała, tylko w ramach naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły wnioski na łączną kwotę 28 mld zł, przy planowanej alokacji 4 mld zł.

– To pokazuje ogromne zainteresowanie i potencjał. Do 2030 roku NFOŚiGW przeznaczy na zieloną transformację około 100 mld zł. Ale musimy pamiętać, że same środki publiczne nie wystarczą – kluczowa będzie współpraca z sektorem prywatnym – podkreśliła.

Dorota Jeziorowska z Ministerstwa Energii zapowiedziała, że jeszcze w 2025 roku zaktualizowany zostanie „Krajowy plan na rzecz energii i klimatu”. Równolegle rozpoczną się prace nad nową polityką energetyczną Polski oraz strategią rozwoju ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem zmian pozostaje Europejski Bank Inwestycyjny, który do końca dekady planuje przeznaczyć około 1 biliona euro na zielone inwestycje. Jednocześnie instytucje unijne coraz mocniej akcentują konieczność zapewnienia konkurencyjności, stabilności cen energii oraz bezpieczeństwa energetycznego.

Transformacja energetyczna to proces nieunikniony, ale musi być prowadzony z rozważą i w sposób zrównoważony. Kluczowe jest zachowanie równowagi między celami klimatycznymi a potrzebami gospodarki i społeczeństwa. Elastyczność, realizm i współpraca sektora publicznego z prywatnym to fundamenty skutecznych działań. Europa może pozostać konkurencyjna, tylko jeśli zielona energia będzie dostępna, bezpieczna i przystępna cenowo.

KRÓTKO

WARSZAWA

Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.

oprac. WS|PAP

BRATYSŁAWA

Niedoszły zabójca skazany



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że był to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

BRUKSELA

Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.

oprac. WS|PAP

ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądзом zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.

„

Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

ABW zatrzymała 55 osób.
Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojuszniczym Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.

PAP

Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.

PAP

Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel
Praga

Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczanie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całych dzielnic Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w styczniu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulaj-

nogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywał wyrok sądowy w zakładzie karnym.

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka były prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytu-



FOT. APPEAST NEWS

Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

cji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muamara Kaddafiego. Sarkozy został oczyszczony z zarzutów

o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępstwa z umowy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dal-

szą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” były prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się ono z 19 cel i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0411374329

Innowacyjne technologie, maszyny i roboty – za nami targi TOOLEX i ExpoWELDING 2025

6000 uczestników i ponad 150 wystawców z 19 krajów. W trakcie trzech paździenikowych dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach wypełniło się najnowszymi technologiami, sprzętem czołowych producentów maszyn i narzędzi do obróbki metalu oraz ofertą liderów technologii i rozwiązań dla spawalnictwa. Targi TOOLEX i ExpoWELDING w opinii uczestników niezmiennie pozostają doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

Międzynarodowe Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX oraz Międzynarodowe Targi Spawalnictwa ExpoWELDING to najważniejsze krajowe wydarzenia skierowane do szeroko rozumianych branż obrabiarek, narzędziowej i spawalnictwa, zatrudniających setki tysięcy pracowników i współpracujących z wieloma gałęziami gospodarki. Efekt synergii, który

powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi TOOLEX i ExpoWELDING tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Jak podkreślał Tomasz Sroczynski z firmy Antom, poza trudnością w utrzymaniu konkurencyjności przy dużej liczbie nowych podmiotów w branży, wyzwaniem staje się też globalne spowolnienie oraz niepewność na rynku, utrudniające podejmowanie zdecydowanych i strategicznych decyzji inwestycyjnych.

Zdaniem Jarosława Prylaka, szefa działu handlowego Böhler Welding, kluczową szansą na rozwój może okazać się inwestowanie w nowe obszary, takie jak energetyka jądrowa i przemysł zbrojeniowy. Udział w rozwoju sektora energetycznego kreuje się



jako okazja do wzmacniania konkurencyjności, a współtworzenie struktury bezpieczeństwa państwa może okazać się drogą do sukcesu dla wielu przedsiębiorstw w najbliższych latach.

Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalnictwa.

– Sytuacja na rynku spawalnictwa jest trudna z punktu widzenia pracodawców, ale dobra z perspektywy poszukujących pracy inżynierów spawalnictwa – mówi

prof. Jacek Słania, dyrektor Centrum Spawalnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza - Górnośląskiego Instytutu Technologicznego. – W Polsce istnieje ponad trzysta tysięcy zakładów stosujących technologie spawalnictwa, z czego w ponad siedmiu tysiącach ta technologia jest dominująca. Spawalnictwo wciąż brakuje.

Uczestnicy upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks.

Wśród poruszanych tematów były panujące na rynku trendy: – Przemysł bardzo podupadł, ten trend wynika z bardzo wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy – zauważył Andrzej Rudenko. – Obserwujemy trend rozwoju przemysłu obronnego. Bardzo dużo się mówi, bardzo mocno nagłaśnia się politycznie. Ale niestety nakłady finansowe są nadal zbyt małe. Mamy bogate tradycje przemysłu obronnego, ale wciąż jest zadecydowanie zbyt mało inwestycji w tym obszarze.

Przyszłość jest w rękach automatyzacji i digitalizacji, ale zarządzać nimi będzie technologia tworzona przez inżynierów – ocenia Waldemar Jenczyk, prezes GROB Polska. – Widzimy automatyzację jako pozytywne zjawisko, które może bardzo przyczynić się do rozwoju.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń

szczególnych dla polskiego przemysłu.

Tradycyjna forma i możliwości spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów. Jak zwrócił uwagę Mateusz Ciągło, prezes firmy Venture, przestrzeń wystawiennicza Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach pozwala na prezentację maszyn i ich funkcjonalności w sposób, który nie zawsze jest możliwy w siedzibie firmy.

Wydarzeniami kompletnymi targów, łączącymi branżowy świat teorii i praktyki były seminarium spawalnictwa pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OIExpo.

Targom towarzyszyły również Forum Nowego Przemysłu oraz konferencja Przemysł dla obronności.

W NUMERZE:**Wszystko, co trzeba
wiedzieć
o nadciśnieniu**

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczynio-

wego. Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesztotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczególności wskazywać może recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzro-



FOT. FREEPIK

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

stu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn

utruty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym

sery twarogowe, jogurty, kefiry i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitą źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, natomiast palenie papierosów,

nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla:

- osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie
- wszystkich kobiet po 50. roku życia
- mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego:

- ciąża
- padaczka
- okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem
- wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego
- osłabienie po chorobie
- aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

PUPIL

r o k u 2 0 2 5



Diego, właściciel: Paulina Nalodka



Noki, właściciel: Wojtek Smyk



Gustaw, właściciel: Magdalena Ulak

Oczy pełne miłości, ogon merda z radości, mruczenie koi stres po ciężkim dniu... My, właściciele pupili, znamy te widoki i uczucia doskonale - i kochamy całym sercem! Domowe zwierzęta to bowiem prawdziwe skarby naszej codzienności. Są z nami w chwilach radości i smutku. Nie pytają o nic, ale dają wszystko - swoją obecność, oddanie i bezwarunkową miłość. To nie tylko towarzysze spacerów, leniwych popołudni i zabaw - to prawdziwi członkowie rodziny, którzy uczą nas troski, odpowiedzialności i cieszenia się z małych rzeczy.

Nasi Czytelnicy co roku mają wspaniałą okazję, aby pokazać, jak bardzo kochają swoje zwierzęta, zgłaszając je do akcji PUPIL ROKU. Miała ona również swoją tegoroczną odsłonę. W ramach plebiscytu tradycyjnie stworzyliśmy wielką, internetową galerię pupili wszelkich gatunków. Zwierzęta stały się też prawdziwymi gwiazdami Facebooka, a także głosowania, w którym to głosujący wybrali najpopularniejsze w skali województwa psy, koty oraz inne zwierzęta.

W największym w Polsce plebiscycie skierowanym do właścicieli zwierząt domowych nie mogło zabraknąć oczywiście rankingów usług, z których na co dzień korzystają opiekunowie pupili. Dlatego - głosami naszych Czytelników - przyznaliśmy tytuły: Weterynarza Roku, Gromera Roku oraz Sklepu Zoologicznego Roku, a także Behawiorysty/Trenera Zwierząt Roku. Pupil Roku 2025 to bowiem doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych specjalistów i miejsca

przyjazne zwierzętom w naszym regionie. Tym sposobem powstała mapa sprawdzonych adresów - świetna forma promocji i uznania pracy.

Dziś oddajemy do Państwa rąk dodatek, w którym przedstawiamy zwycięzców poszczególnych kategorii plebiscytu w skali województwa. Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili w każdym z województw. Na stronach dodatków przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w tym wyjątkowym plebiscycie.

Ale to nie koniec! Wyczekiwany zwieńczeniem akcji będzie wydanie pięknego albumu „NASZE PUPILE”, w którym znajdą się zdjęcia zwierzątek z całej Polski, ponieważ miała ona charakter ogólnopolski właśnie.

Z radością możemy Państwa poinformować, że prace nad tym albumem idą pełną parą i wkrótce będziemy mogli powiadomić zainteresowanych, że to wspaniałe wydawnictwo ukaże się już po raz czwarty. Poprzednie edycje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem, a albumy zawierały przepiękne zdjęcia zwierzątek z całej Polski. Tak samo będzie i w tym roku! Będzie to piękna publikacja na eleganckim papierze, a na stronach tego wyjątkowego, oryginalnego albumu znajdzie się miejsce dla 25 zwierząt z każdego województwa: 10 psów, 10 kotów oraz 5 przedstawicieli innych gatunków.

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Profesja lekarza weterynarii była Jej przeznaczeniem od najmłodszych lat

Lekarz weterynarii Justyna Dobrylko ze Szczecina nie kryje radości po otrzymaniu wyróżnienia. - Ogrom szczęścia, uśmiechu i radości, który towarzyszy mi od kilku tygodni, jest nie do opisania. Bardzo Kocham swoją pracę i podchodzę do każdego pacjenta tak, jakby to był mój zwierzak - mówi. Zawód lekarza weterynarii był Jej przeznaczeniem od najmłodszych lat. - Moi rodzice i dziadek byli lekarzami weterynarii. Z tatą i mamą jeździłam do pracy już jako dziecko - mia-



Justyna Dobrylko; Przychodnia weterynaryjna s.c. J. Lemański, J. Dobrylko, Szczecin

łam okazję zobaczyć, jak wygląda ten zawód od kuchni. W 2018 roku wróciłam na stałe do Szczecina i zaczęłam pracować z moim ukochanym, świętej pamięci Tatą - wspomina. Największą inspiracją są dla Niej ludzie walczący o zdrowie swoich pupili. - To nie tylko praca ze zwierzęciem, to też praca z właścicielem, dla którego jego pupil jest całym światem. Zawsze wzrusza mnie determinacja opiekunów, którzy walczą do ostatniego tchu - podkreśla.

dla którego jego pupil jest całym światem. Zawsze wzrusza mnie determinacja opiekunów, którzy walczą do ostatniego tchu - podkreśla.

MIEJSCE II

**Julia Dziemianko
Vet Brand,
Koszalin**

MIEJSCE III

**Joanna Drop
WETKA Gabinet Weterynaryjny,
Koszalin**

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Pasja z dzieciństwa przerodziła się w zawód, który daje satysfakcję

- Miłość do psów towarzyszy mi odkąd pamiętam. Jako dziecko nie miało znaczenia, czy pies był mój, sąsiada czy bezdomny - każdy był wart uwagi i nauki. Już wtedy próbowałam uczyć psy prostych sztuczek i z fascynacją obserwowałam ich reakcje - wspomina Paweł Woźniak, behaviorysta ze Szkolenia Psów K-9 w Sownie. Pasja z dzieciństwa przerodziła się w zawód, który dziś daje Mu satysfakcję i poczucie sensu. Jedną z historii, które zapadły Mu w pamięć, była praca



**Paweł Woźniak
Szkolenie Psów K-9,
Sowno**

z psem uznawanym za „stracony przypadek”. - Agresywny, nieprzewidywalny, właściciele byli na skraju rezygnacji. Zaczęliśmy od podstaw: wyciszenie emocji, kontrola impulsów, budowanie zaufania. Po kilkunastu lekcjach pies potrafił spokojnie iść przez miasto i pozwalał się pogłaskać znajomym opiekunów. To przypominało mi, że pod agresją często kryje się po prostu strach i brak zrozumienia - mówi.

nów. To przypominało mi, że pod agresją często kryje się po prostu strach i brak zrozumienia - mówi.

MIEJSCE II

**Beata Zielińska
Pasja Psiej Matki,
Szczecin**

MIEJSCE III

**Marta Mikołajewska
Szkoła dla Psów Smart Dog,
Gądko**

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Tutaj można mieć pewność, że każdy pies będzie traktowany indywidualnie

„Miłość, pielęgnacja, psi relaks” - to motto, którym codziennie kieruje się Edyta Kacprzak, czyli nasz Groomer Roku 2025 województwa zachodniopomorskiego. Yuti Dog Spa to profesjonalne spa i groomer dla każdego pupila, które oferuje strzyżenie, kąpiele, pielęgnację sierści i pazurków psów o każdej rasie i wielkości - od malutkiej po tak duże psy, jak standardowe pudle, husky, czy owczarki wszystkich odmian rasowych. - Yuti Dog Spa dbamy nie tylko o wygląd,



**Edyta Kacprzak
Yuti Dog Spa,
Szczecin**

ale też o komfort i dobre samopoczucie Waszych pupili. Od otwarcia udało nam się zdobyć zaufanie wielu wspaniałych klientów. Zarówno czworonożnych, jak i ich opiekunów. Wasze pozytywne opinie to nasz największy sukces! - przedstawia swój salon nasza zwyciężczyni. Owe opinie są jednoznacznie przychylne, a klienci zwracają uwagę na profesjonalizm, efekt końcowy, troskę i atmosferę spokoju i ciepła, dzięki której psy się nie stresują.

MIEJSCE II

**Aleksandra Bobrowska-Giszel
Groomer-Salon pielęgnacji dla psów,
Drawsko Pomorskie**

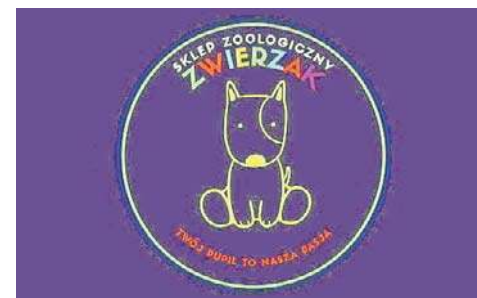
MIEJSCE III

**Ilona Brzezińska
Studio Urody dla Psów,
Trzebiatów**

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Wiedzą, że zdrowe odżywianie jest kluczem do długiego i szczęśliwego życia

Sklep zoologiczny ZWIERZAK przy ul. Struga 36 w Szczecinie od początku stawia na wysoką jakość oferty. - Jesteśmy dumnymi sprzedawcami najwyższej jakości karm, które dostarczają pupilom wszystkich niezbędnych składników odżywczych - podkreśla właścicielka, Anna Piotrowska. Jak zaznacza, najważniejsze jest zdrowie zwierząt. - Wiemy, że zdrowe odżywianie jest kluczem do długiego i szczęśliwego życia. Dlatego z pasją podchodzimy do każdego klienta



**Sklep zoologiczny ZWIERZAK
Szczecin,
Struga 36**

i jego potrzeb. Oferta sklepu obejmuje karmy suche i mokre od renomowanych producentów, przysmaki i gryzaki dbające o higienę jamy ustnej, suplementy wspierające zdrowie oraz fachowe doradztwo. - Nasz zespół regularnie uczestniczy w szkoleniach z zakresu żywienia zwierząt, behaviorystyki i zoopsychologii. Ta wiedza pozwala nam jeszcze lepiej rozumieć pupila i podnosi jakość obsługi na wyższy poziom - mówi Piotrowska.

MIEJSCE II

**Sklep zoologiczny Kami
Koszalin,
Łużycka 25**

MIEJSCE III

**KAMI ZOO-logiczny
Koszalin,
Niepodległości 53**

PUPIL ROKU



Layla i Freja
Właściciel: Agnieszka Lerka, Koszalin



Majlo
Właściciel: Sylwia Lachowicz, Szczecin



Pysia
Właściciel: Angelina Adamczyk, powiat białogardzki



Łatka
Właściciel: Mariusz Walczyna, powiat choszczeński



Kokos
Właściciel: Izabela Rzeszut, powiat drawski



Anton
Właściciel: Mateusz Król, powiat goleniowski



Misia vel Czarna Malpa
Właściciel: Małgorzata Kowalska, powiat gryficki



Jacek
Właściciel: Zuzanna Ulas, powiat gryfiński



Oki
Właściciel: Tesarski Łukasz, powiat kamieński



Zgredek
Właściciel: Cezary Mazur, powiat koszaliński



Kitek
Właściciel: Paulina Kwiatkowska, powiat kołobrzeski

PUPIL ROKU



Lili
Właściciel: Agnieszka Wiśniewska, powiat myśliborski



Daisy
Właściciel: Małgorzata Berg, powiat policki



Independence
Właściciel: Ewelina Nowak, powiat pyrzycki



Diego
Właściciel: Paulina Nalodka, powiat stargardzki



Cynka
Właściciel: Weronika Kaczmarek, powiat szczeciński



Frania i Maniek
Właściciel: Dorota Zawadka, powiat sławieński



Kitka
Właściciel: Łukasz Sędziak, powiat wałecki



Timon
Właściciel: Michał Chodorowski, powiat łobeski



Mariolka
Właściciel: Martyna Weryk, powiat świdwiński



Neo
Właściciel: Adrian Tomkowiak, Świnoujście



Lucy
Właściciel: Piotr Jachacz, Koszalin

PUPIL ROKU



Mori
Właściciel: Paulina Czus, Szczecin



Fado
Właściciel: Mystek Katarzyna, powiat białogardzki



Lili i Tosia
Właściciel: Natalia Musiał, powiat choszczeński



Ares
Właściciel: Aneta Jamróz, powiat drawski



Pusia
Właściciel: Małgorzata Ilnicka, powiat goleniowski



Chojrak
Właściciel: Weronika Jaworska, Marcel Glapa, powiat gryficki



Molly
Właściciel: Monika Młyńska Małolepsza, powiat gryfiński



Syria
Właściciel: Monika Firek, powiat kamieński



Fado
Właściciel: Patrycja Piskórz, powiat koszaliński



Thomas
Właściciel: Diana Schneider, powiat kołobrzeski



Zora
Właściciel: Joanna Piotrowska Kujawa, powiat myśliborski

PUPIL ROKU



Rocky
Właściciel: Anna Tokarek, powiat policki



Spajki
Właściciel: Roksana Balcerczak, powiat pyrzycki



Piorun
Właściciel: Magdalena Drabik, powiat stargardzki



Noki
Właściciel: Wojtek Smyk, powiat szczeciński



Niko
Właściciel: Agnieszka Dejk-Szkatulska, powiat sławieński



Wasył
Właściciel: Małgosia Tokarska, powiat walecki



Zosia
Właściciel: Dominika Centała, powiat łobeski



Lora
Właściciel: Dorota Hylak, powiat świdwiński



Joka
Właściciel: Magdalena Andrzejczak, Świnoujście



Gustaw
Właściciel: Magdalena Ulak



Mango
Właściciel: Leokadia TOMKOWIAK

PUPIL ROKU



Patyś
Właściciel: Anna Grzybowska



Pysio
Właściciel: Paulina Krupa



Pysia
Właściciel: Kamila Zielińska



FIGA
Właściciel: Ela Kozłowska



Gucia
Właściciel: Patrycja Bartosik



Lando
Właściciel: Wiktoria Suchta - Góra



Pesto
Właściciel: Magdalena Juszczuk

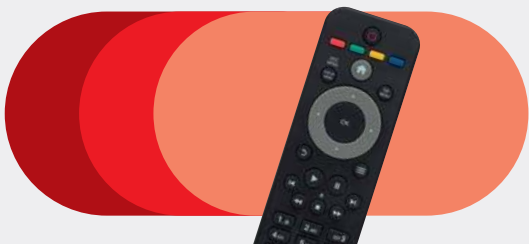


Diego
Właściciel: Marek Żukowski



Tusia
Właściciel: Sofii Galaida

AUTOREKLAMA



Twój wybór programów

telemagazyn.pl

Podróż zaczyna się od Twojej strony

stronapodrozy.pl



Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

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

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słupa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie.

Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie mankieta tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego

nieprawidłowe parametry mogą być pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca ● choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadbaj o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie

spadło poniżej tych wartości, a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów

Słynie ze swoich solanek, borowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawnio-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

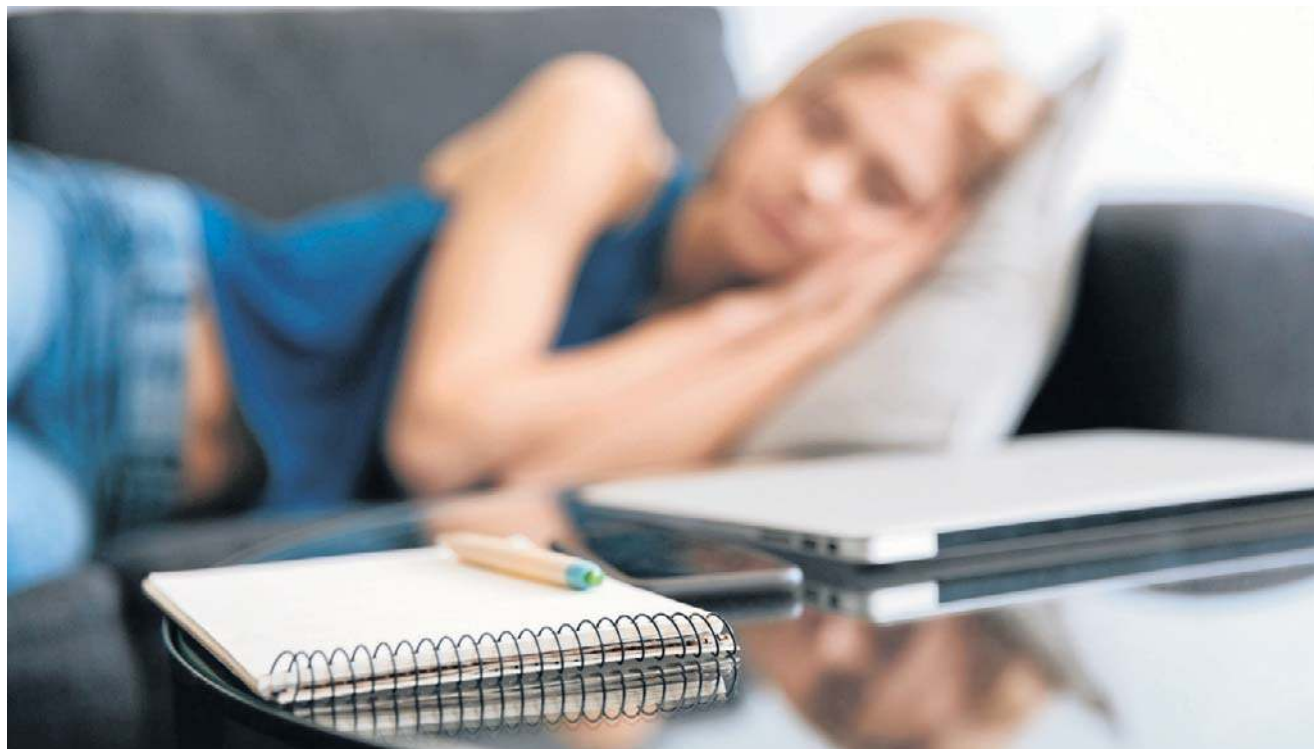
Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Giniących Zawodów.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” – z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak: pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej.

Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana – np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu – powinna goić się samistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

Wielu pacjentów przez miesiące, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty – mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki?

Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo – najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono – tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa

Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyki – bez wcześniejszej diagnostyki.

– To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realne ryzyko dla kolejnych pacjentów – podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jej łożyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyka),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca – również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

Eksperci apelują o:

- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.
- Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno – podsumowuje dr Lipiński.



Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA KETO. CZY TO JEST ZDROWE?

Dieta ketogeniczna – skąd się wzięła?

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków. Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najuboższe

w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekasce. Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego trawienia tłuszczów, a dokładniej – z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywne spalanie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób. Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko wra-

zie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy. Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tłuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło – prawdziwe, najlepiej z mleka

krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste – sałaty, cykorię, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne – wszystkie, naturalne – bez dodatków wzmacniających smak.

Przykładowy jadłospis:

● **PONIEDZIAŁEK**
Śniadanie: jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.
Kolacja: łosoś pieczony w maśle ze szparagami.
● **WTOREK**
Śniadanie: omlet z serem kozim, pomidorem i bazylią.
Obiad: koktajl migdałowy z masłem orzechowym, kakao i stewią.
Kolacja: klopsiki z warzywami i serem cheddar.
● **ŚRODA**
Śniadanie: koktajl kokosowy z migdałami i truskawkami.
Obiad: sałatka z krewetek z awokado i oliwą.
Kolacja: kotlet wieprzowy z parmezanem i sałatką z brokułu.
● **CZWARTEK**
Śniadanie: omlet z awokado, papryką, cebulą i przyprawami.
Obiad: garść orzechów i lodygi selera naciowego z pastą guacamole z pomidorami.
Kolacja: kurczak nadziewany serkiem kremowym z pesto

i mieszanka sałat z oliwą.
● **PIĄTEK**
Śniadanie: bezcukrowy jogurt z masłem orzechowym, kakao i stewią.
Obiad: wołowina podsmażana na oleju kokosowym z mieszanką warzyw w stylu chińskim.
Kolacja: burger bez bułki z bekonem, jajkiem sadzonym, sałatką i serem.
● **SOBOTA**
Śniadanie: omlet z szynką, pomidorem, papryką i cebulą.
Obiad: kawałki serów i wędlin oraz orzechy.
Kolacja: biała ryba usmażona z jajkiem i szpinakiem na oleju kokosowym.
● **NIEDZIELA**
Śniadanie: jajecznica z bekonem i grzybami.
Obiad: burger bez bułki z sosem guacamole, salsa oraz sałatką i serem.
● Kolacja: stek wołowy, jajko w koszulce i mała sałatka.

Wirusy lubią jesień i zimą, broń się

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Istnieje skuteczna i prosta metoda ochrony przed drobnoustrojami: dokładne mycie rąk. Choć to codzienny nawyk, jego efektywność zależy od właściwej techniki. Czy wiesz, jak to robić?

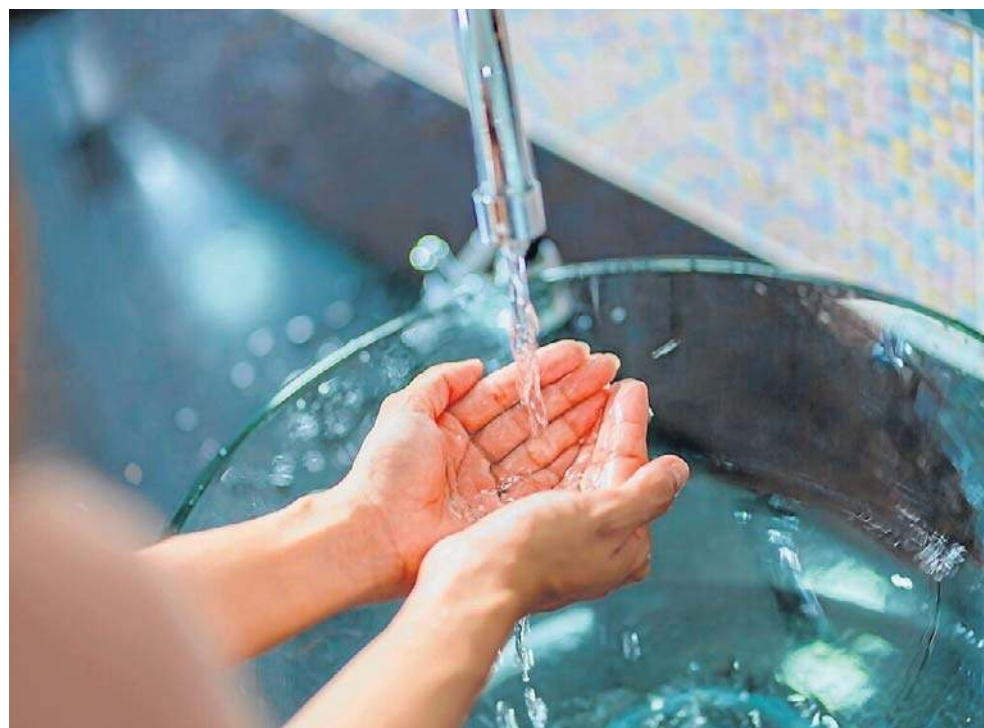
Mycie rąk jest ważne, ponieważ chroni przed chorobami zakaźnymi, nazywanymi chorobami brudnych rąk. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca także mycie dłoni jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, a także innymi wirusami.

Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są:

- biegunka rotawirusowa,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe, w tym salmonellozy,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. „żółtaczka pokarmowa”
- grypa,
- choroby jamy ustnej (afte) i bakteryjne zapalenie jamy ustnej),
- choroby pasożytnicze.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

W ciągu dnia dotykamy rękoma przedmiotów i powierzchni, na których znajdują się bakterie, wirusy czy chorobotwórcze grzyby. W ten sposób drobnoustroje przenoszą się na dłonie i za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, w tym ust, nosa i oczu.



Zalecana częstotliwość mycia rąk to co najmniej raz na godzinę, a szczególnie trzeba zadbać o nie w określonych sytuacjach – zwłaszcza przed kontaktem z jedzeniem oraz przy dotykaniu niehigienicznych powierzchni i przedmiotów

Twarzy dotykamy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, tymczasem błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać, niż leczyć potencjalne infekcje. Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest jednak mało realne. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcz w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, tele-

fon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach z innymi osobami, np. poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów czy przywitanie się przez uścisk dłoni.

Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość,

dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać minimum pół minuty i składać się z konkretnych etapów. Nie bez znaczenia jest również rodzaj środka, którego używamy do dezynfekcji.

Ręce najlepiej myć za pomocą wody i mydła. Najbardziej polecane jest mydło w płynie. Korzystając z mydła w kostce, należy najpierw opłukać je pod bieżącą wodą z zalegających na powierzchni drobnoustrojów.

Oto instrukcja mycia i dezynfekcji rąk krok po kroku. Większość etapów powinna składać się z 5 ruchów tam i z powrotem

1. zmoczyć dłonie i nanieść porcję mydła,
2. pocierać o siebie wnętrza dłoni,
3. pocierać wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej – i na odwrót,
4. spleść ręce i pocierać przestrzenie międzypalcowe,
5. zegnij palce, zahacz o siebie dłonie i pocieraj,
6. złap dłoń kciukiem i pocieraj ruchem obrotowym, po czym zmień dłonie,
7. złoż razem opuszki palców i pocieraj o wnętrza drugiej dłoni,
8. namydl oba nadgarstki,
9. opłucz dłonie pod bieżącą wodą,
10. osusz dłonie czystym ręcznikiem.

Czym myć ręce?

Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza to, że spośród 100 000 zarazków na dłoni pozostało ich ok. 1000.

Płynem do dezynfekcji bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie warto posłużyć się, gdy nie ma możliwości umycia rąk wodą. Taki środek warto mieć przy sobie np. w opakowaniu o małej pojemności.

Płyn do dezynfekcji to jednak nie to samo co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozoru wartości niewiele się różnią: jednak żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny niż płyn do dezynfekcji.

CZY WIESZ, ŻE

Telefony komórkowe brudniejsze niż deski klozetowe

Telefon komórkowy towarzyszy nam przez cały dzień. Wiele osób korzysta z niego nawet podczas wizyty w toalecie. Badania słowackich naukowców z 2018 roku dowiodły, że telefony komórkowe mogą być nawet 6 razy bardziej zanieczyszczone niż... deska klozetowa. Brzmi drastycznie? A jednak! Na naszych „komórkach” bytują bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy, których obecności często nawet nie podejrzewamy. Wszystko dlatego, że urządzenia te są nieustannie dotykane, często brudnymi rękami, i rzadko trafiają do porządnego czyszczenia.

Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarz

Z ŻYCIA GWIAZD

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci.
Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.

Agnieszka Hyży odpoczywała za granicą
Prezenterka opublikowała na Instagramie fotografie z rodzinnych wakacji w ciepłych krajach, z udziałem 12-letniej córki Marty, która wzrostem prawie dogoniła mamę. „Sen nocy paźdzernikowej. Mama i córka. Patrzę na nią... na moją małą, coraz większą!” – podpisała Hyży relację.

Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą
Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwoje bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka. (GZL) Fot. Anna Kaczmarz



W TELEWIZJI



Pociągami przez starożytny Egipt
BBC Earth, 17:35

Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

Sługi boże

Kino Polska, 20:00
Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

Filip

TVP Kultura, 20:00
Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

Czas – podróż przez tysiąclecia

TVP Historia, 20:05
Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.

KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

- 3) druga pod względem wielkości wyspa świata,
- 10) alkaloid w liściach herbaty,
- 11) używka w krajach tropikalnych,
- 12) Księżyc dla Ziemi,
- 14) polarne zjawisko na niebie,
- 15) obejmuje locję i nawigację,
- 16) mityczni greccy bohaterowie,
- 19) mieszanina związków chemicznych,
- 23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,
- 27) ... Ono, żona Johna Lennona,
- 28) zwolennik jednej partii,
- 29) żartobliwie o świętoszku,
- 30) mebel dla urzędnika,
- 33) drąg z hakiem, obracak,
- 37) amator hucznej zabawy, birbant,
- 38) wybryk chuligana, wyskok,
- 39) kablów lub telewizyjny,
- 40) tkanina z wełny zgrzebnej,
- 41) średniowieczny kronikarz,

Pionowo:

- 1) oddarty kawałek materiału,
- 2) pióra i puch pokrywające ptaka,
- 3) trzonek narzędzia, rączka,
- 4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,
- 5) barwny kuzyn wróbla,
- 6) serial komediowy z Franią Maj,
- 7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
- 8) pomieszczenie pod dachem,
- 9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,
- 13) sztuczny język międzynarodowy,



- dowy,
- 17) specjalista od moralności,
- 18) nie pion i nie poziom,
- 20) puszki rogowe krasuli,
- 21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,
- 22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
- 24) wykonuje podwodne prace,
- 25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

- 26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
- 30) potocznie o prasie podziemnej,
- 31) mieszkańcy Taszkentu,
- 32) podobny do galaretki,
- 34) cienki płat blachy,
- 35) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

ROZWIĄZANIE NR 162

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...

Baran (21.03 - 19.04)

Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę. **Rak (22.06 - 22.07)** Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia. **Panna (23.08 - 22.09)** Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmier się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz. **Waga (23.09 - 22.10)** Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

Najpopularniejszy jest dodatek pielęgnacyjny. Inne też płaci ZUS

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Ponad milion seniorów w całej Polsce co miesiąc dostaje z ZUS dodatek pielęgnacyjny. Po przyszłorocznej waloryzacji wszystkie dodatki do emerytur i rent będą wyższe.

Dodatek pielęgnacyjny z urzędu jest przyznawany osobom po 75. roku życia. Obecnie wynosi 348,22 zł i jest corocznie waloryzowany. Inwalida wojenny całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji otrzymuje dodatek w wysokości 522,34 zł brutto miesięcznie.

Co ważne, dodatek pielęgnacyjny jest nieopodatkowany oraz wolny od potrąceń. Prawo do niego nie jest uzależnione od wysokości dochodów.

Kiedy dodatek przed 75. rokiem życia

Dodatek pielęgnacyjny można również otrzymać na swój wniosek przed 75. rokiem życia, jeśli lekarz orzecznik ZUS lub komisja lekarska ZUS w orzeczeniu stwierdzi, że jesteśmy całkowicie niezdolni do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. - Natomiast osoby całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, które pobierają z ZUS-u rentę socjalną lub świadczenie Mama 4 plus albo nie pobierają



Dodatek pielęgnacyjny obecnie wynosi 348,22 zł i jest corocznie waloryzowany

żadnego świadczenia długoterminowego, mogą ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny w urzędzie gminy lub ośrodka pomocy społecznej - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Skompletuj niezbędne dokumenty

Oprócz dodatku pielęgnacyjnego, Zakład Ubezpieczeń Społecznych co miesiąc wypłaca inne dodatki seniorom.

Dodatek dla sierot pełnych po 654,58 zł, dodatek kombatantski po 348,22 zł, dodatek kompensacyjny po 52,23 zł, świadczenie pieniężne dla osób deportowanych w zależności od liczby pełnych mie-

sięcy trwania pracy od 17,46 zł do 348,22 zł, świadczenie pieniężne dla żołnierzy-górników po 348,22 zł, dodatek pieniężny do renty inwalidy wojennego po 1333,24 zł, dodatek za tajne nauczanie po 348,22 zł, ryczałt energetyczny po 312,71 zł), deputat kolejowy i deputat węglowy górniczy.

By otrzymać wymienione wyżej dodatki, trzeba spełniać określone warunki i złożyć wniosek do ZUS.

Pracownicy ZUS pomogą go wypełnić. Najlepiej wizytę w ZUS umówić na konkretny dzień i godzinę. Można to zrobić przez PUE ZUS, za pomocą aplikacji lub telefonicznie.

Trzeba pamiętać, by do wniosku załączyć wymagane

dokumenty. Na przykład w przypadku ubiegania się o dodatek za tajne nauczanie będzie to zaświadczenie właściwego kuratorium oświaty, a w przypadku dodatku kombatantskiego oraz dodatku kompensacyjnego - zaświadczenie potwierdzające uprawnienia kombatantskie wydane przez: szefa Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych lub Zakładu Ubezpieczeń Społecznych sprzed 18 maja 2014 roku lub ministra pracy i polityki społecznej od 24 stycznia 1991 roku do 1 sierpnia 1991 roku.

Po analizie wniosku i załączonej dokumentacji oraz ewentualnym przeprowadzeniu postępowania wyjaśniającego organ rentowy wydaje decyzję w terminie 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

W przyszłym roku dodatki w górę

Dodatki do emerytur i rent są co roku waloryzowane. Według rządowych prognoz wskaźnik waloryzacji ma wynieść 104,9 proc.

Oznacza to wzrost świadczeń dla seniorów o minimum 4,9 proc. O tyle samo od 1 marca 2026 roku wzrosną wszystkie wspomniane dodatki.

©P

Oddajesz krew? Nie bierz L4. 2 dni wolnego ci się należą

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Honorowym dawcom krwi w Polsce przysługują dwa dni wolne od pracy za każdą donację, płatne jak urlop wypoczynkowy. Krwiodawcy mają też inne przywileje.

Jak pokazują dane Narodowego Centrum Krewi, w 2024 roku w Polsce oddano ponad 1,5 mln jednostek krwi, a aktywnych dawców było ponad 651 tys. - Krew od honorowych dawców jest cały czas potrzebna. Zapraszamy więc wszystkich chętnych, którzy ukończyli 18 lat i są zdrowi, by podzielili się częścią siebie. To tylko kilka minut, a może uratować życie pacjentom potrzebującym takiego leku - mówi Krzysztof Laks z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

- Jestem honorowym krwiodawcą. Staram się regularnie oddawać krew, przynajmniej dwa, trzy razy w roku. Robię to z potrzeby serca, a nie dlatego, by dostać czekoladę, ciastka czy soczek - mówi pan Janusz z okolic Łodzi.

Wtórkuje mu pan Tomasz: - Pierwszy raz krew oddałem trzy lata temu ze wskazaniem dla mojego kuzyna, który miał wypadek samochodowy, walczył o życie i potrzebował krwi. Gdy zobaczyłem, jak wielu jest krwiodawców, uznałem, że ja też zostanę jednym z nich. Jestem zdrowy, młody, wysportowany. Skoro mogę komuś pomóc, to będę to robił.

Zgodnie z ustawą o publicz-

nej służbie krwi, pracownikowi oddającemu krew przysługuje pełnopłatne zwolnienie z pracy. Od kwietnia 2023 roku możliwe jest także skorzystanie z dnia wolnego w dniu następnym. Przepis ten obejmuje wszystkich pracowników, niezależnie od formy zatrudnienia - wystarczy odpowiednie zaświadczenie ze stacji krwiodawstwa. - Korzystanie z tego uprawnienia nie wiąże się z koniecznością uzyskania zwolnienia lekarskiego. To nie L4, lecz osobna forma nieobecności wynikająca bezpośrednio z przepisów prawa - zaznacza Mikołaj Zając, ekspert rynku pracy, prezes Conperio, największej polskiej firmy doradczącej zajmującej się problematyką absencji chorobowych.

Oprócz 2 dni wolnego honorowi dawcy nadal mają: prawo do 33 proc. zniżki na przejazd w komunikacji krajowej środkami transportu zbiorowego (przez 6 miesięcy na podstawie zaświadczenia wydanego po oddaniu 3 donacji krwi lub jej składników), możliwość korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych w aptekach (przez 12 miesięcy na podstawie zaświadczenia wydanego po oddaniu 3 donacji krwi lub jej składników), prawo do posiłku regeneracyjnego o wartości kalorycznej 4500 kalorii po oddaniu krwi lub jej składników, prawo do ulgi podatkowej w PIT z tytułu darowizn przekazanych na cele krwiodawstwa, prawo do zwrotu kosztów dojazdu do najbliższego punktu poboru krwi. ©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny

dojazd, tel. 888-032-998

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



W czwartek zaczyna się jubileuszowa edycja Hanza Jazz Festiwalu w Koszalinie

Joanna Boroń
Koszalin

Pierwszą gwiazdą tegoroczną - 20 edycji - będzie Tomasz Chyła Quintet, wystąpi też Grażyna Auguścik z zespołem oraz Marcin Wasilewski Trio.

Tegoroczna, jubileuszowa edycja będzie nie tylko świętem muzyki jazzowej, ale również okazją do refleksji nad bogatą historią festiwalu i jego wpływem na rozwój kultury muzycznej w mieście i regionie. Centrum Kultury 105 w Koszalinie przygotowało trzydniowy program obejmujący koncerty, warsztaty, wystawę fotograficzną.

Pierwszy wykonawca, Tomasz Chyła Quintet, to jeden z najciekawszych zespołów młodego pokolenia polskiego jazzu. Kwintet, prowadzony przez charyzmatycznego skrzypka, dał się poznać szerokiej publiczności dzięki unikatowemu, ostremu brzmieniu oraz energii scenicznej. Zespół eksploruje muzykę improwizowaną w nieograniczony sposób, czerpiąc inspiracje z różnych gatunków muzycznych. Z tych eksperymentów narodziło się dotychczas pięć albumów: Eternal Entropy (2017), Circlesongs (2018), Live at Polish Radio 3 (2019), da Vinci (2021) oraz Music We Like To Dance To (2023). Podczas Hanza Jazz Festiwalu usłyszymy



Na scenie Club105 wystąpi zespół Yes Indeed

także materiał, który znajdzie się na najnowszej płycie zespołu. Koncert 23 października, sala widowiskowa CK105, o godz.19.

24 października wystąpi Grażyna Auguścik z zespołem (sala widowiskowa CK105, 24 października, o godz.20). Grażyna Auguścik - piosenkarka i pro-

ducentka - zdobyła uznanie i podziw krytyków muzycznych, entuzjastów jazzu, a nawet nie-jazzowej publiczności. Nieuchwytny styl Auguścik od lat rzuca wyzwanie tradycyjnym definicjom jazzu oraz pokazuje wokalistkę i muzykę bez granic. Jest niezaprzeczalnie jedną z najoryginalniejszych polskich i zarazem świat-

owych (od kilku dekad rezyduje w Chicago) wokalistek jazzowych.

Ostatniego dnia festiwalu organizatorzy zapraszają na koncert Marcin Wasilewski Trio (sala widowiskowa CK105, o godz.19). Marcin Wasilewski Trio to niekwestionowana gwiazda polskiego jazzu i najbardziej znany w tej chwili pol-

ski zespół jazzowy na świecie. W roku 2024 muzycy świętują 30 lat współpracy artystycznej w niezmiennym składzie: Marcin Wasilewski (fortepian), Sławomir Kurkiewicz (kontrabas), Michał Miśkiewicz (perkusja). Są uznawani przez międzynarodowych krytyków za jedną z najwybitniejszych i najbardziej unikalnych formacji jazzowych swojego pokolenia, ciesząc się jednocześnie uznaniem fanów jazzu na całym świecie.

XX Hanza Jazz Festiwal - Program

23 października (I dzień - czwartek):

godz. 10:00-14:00, 15:00-18:30 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy - zapisy już wkrótce!

godz. 18:30 WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFII KONCERTOWEJ KASI STAŃCZYK Hol kina Kryterium

godz. 19:00 KONCERT TOMASZ CHYŁA QUINTET SUPPORT: ŁABAKI COLLECTION Sala widowiskowa CK105, bilety: 49 zł

24 października (II dzień - piątek):

godz. 10:00-14:00, 15:00-18:30 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy - zapisy już wkrótce!

godz. 18:30 WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFII KONCERTOWEJ KASI STAŃCZYK Hol kina Kryterium

godz. 19:00 KONCERT MARCIN WASILEWSKI TRIO Sala widowiskowa CK105, bilety: 89 zł

godz. 21:30 JAM SESSION TYTUS ŁAJDECKI Z ZESPOŁEM ŁEM Restauracja Fregata, wstęp wolny.

Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy

godz. 18:00 KONCERT YES INDEED (jazzband z Berlina) Sala widowiskowa CK105, wstęp wolny

godz. 20:00 KONCERT GRAŻYNY AUGUŚCIK Z ZESPOŁEM Sala widowiskowa CK105, bilety: 59 zł

25 października (III dzień - sobota):

godz. 10:00-14:00 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy

godz. 14:00 SEANS: „JAZZ PO POLSKU DOOKOŁA ŚWIATA” (REŻ. MACIEJ GŁOWIŃSKI) Kino Kryterium, wstęp wolny - obowiązują wejściówki

godz. 18:00 PODSUMOWANIE I PREZENTACJA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW WOKALNYCH Sala widowiskowa CK105, wstęp wolny

godz. 19:00 KONCERT MARCIN WASILEWSKI TRIO Sala widowiskowa CK105, bilety: 89 zł

godz. 21:30 JAM SESSION TYTUS ŁAJDECKI Z ZESPOŁEM ŁEM Restauracja Fregata, wstęp wolny.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Środa

Nad Pomorze dociera łagodne i wilgotne powietrze z południa. W ciągu dnia coraz więcej chmur i po południu miejscami możliwy przelotny deszcz. Temperatura max do 14:16°C. Wiatr umiarkowany z pd.-wsch. W nocy bez opadów. Jutro zachmurzenie duże i po południu możliwe są opady deszczu. Na termometrach max do 14°C. Wiatr znów silniejszy z południa. Do końca tygodnia mokro i chłodno.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	3-2
Sila wiatru (Bft)	5-3
Kierunek wiatru	SE

1000 hPa ↑↓

20 km/h

20 km/h

Pogoda dla Polski

*00 cm

*00 cm

*00 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	14°	15°
Kraków	15°	20°
Lublin	14°	16°
Olsztyn	14°	16°
Poznań	16°	17°
Toruń	16°	17°
Wrocław	16°	18°
Warszawa	15°	16°
Karpacz	14°	16°
Ustrzyki Dolne	13°	15°
Zakopane	12°	14°

LEGENDA

☀ pogodnie ☁ zachmurzenie umiarkowane ☁ przelotny deszcz ☁ przelotne deszcze i burza ☁ pochmurno ☁ mgława

☁ ciągły deszcz ☁ ciągły deszcz i burza ☁ przelotny śnieg ☁ ciągły śnieg ☁ przelotny śnieg z deszczem ☁ ciągły śnieg z deszczem

☁ mgła ☁ mroźna mgła ☁ śliska droga ☁ mroźna mgława ☁ mroźny deszcz ☁ zanieczyszczony śnieg ☁ opad gradu ☁ kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja ☁ smog

ŚLUPSK

Mały Książę i jego świat



Nowy Teatr w Słupsku zaprasza w piątek, sobotę i niedzielę o godzinie 19 na spektakl „Mały Książę” w reżyserii Zdenki Pszczołowskiej. To bardzo udana inscenizacja kultowej książki Antoine’a Saint-Exupéry’ego pod tym samym tytułem. Historia podróży małego wrażliwego bohatera po różnych planetach i spotkania z przeróżnymi postaciami to historia o dojrzewaniu, relacjach z ludźmi, poznawaniu siebie, pierwszych przyjaźniach, miłościach, zauroczeniach i porażkach. W roli Małego Księcia Igor Chmielnik, w roli Pilota - Krzysztof Kluzik. Bilety w kasie teatru lub na biletyna.pl. MARA

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

Hit w Madrycie i szansa Polaków

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl**Dzisiaj absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.**

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussii Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzech ostatnich meczów, natomiast

The Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys, odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe

spotkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©©

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręcidło
godz. 18.45 Galatasaray Stambuł - FK Bodo Glimt
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Szymon Przedpełski, Michał Żyro
godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC
Transmisja: Canal+ Extra 1
Komentarz: Michał Mitrut, Tomasz Lipiński
godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka
godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela
godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur
Transmisja: Canal+ Extra 5
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny
godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia
Transmisja: Canal+ Extra 6
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski
godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga
Transmisja: Canal+ Extra 7
Komentarz: Żelazna Żyżyrka, Leszek Orłowski
godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam
Transmisja: Canal+ 360
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szala

Maroko to już potęga światowego futbolu, ma złoto mundialu U-20

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. W 2005 roku Argentyna, z Leo Messim w składzie, po raz piąty w historii sięgnęła po mistrzostwo świata U-20, a za rewelację turnieju uznano Maroko, które zajęło czwartą lokatę.**

Marokańczycy 20 lat czekali na powrót do tej imprezy, a jadąc na nią do Chile, nie ukrywali swoich dużych ambicji. Z Albicelestes, którzy czekają na złoto 18 lat, spotkali się w finale w Santiago.

Na boiskach Chile za jednego z głównych faworytów do triumfu uchodzili Argentyńczycy, podrażnieni „tylko” drugim miejscem w tegorocznym kontynentalnym czempionacie. W nim dali się wyprzedzić Brazylii, którą rozgromili w pierwszej rundzie 6:0.

Naszpikowany wschodzącymi gwiazdami futbolu zespół Diego Placente (jako zawodnik mistrz świata U20 1997) pogubił się w grupie finałowej, dał sobie w głupi sposób wydrzeć wygraną z Canarinhos (1:1, mimo prowadzenia) i gdy potrzebował wysokiego zwycięstwa z Paragwajem uległ sensacyjnie niższej notowanemu rywalowi 2:3.



Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, a w finale Argentynę 2:0

Argentyna z nieobecnymi na mundialu w Chile Franco Mastantuono (dziś Real Madryt) i Claudio Echeverrim (Bayer Leverkusen, na wypożyczeniu z Manchesteru City) nie poradziła sobie z rolą murowanego faworyta. Już bez tych dwóch wschodzących gwiazd światowego futbolu miało się to powtórzyć parę miesięcy później.

Seniorzy Albicelestes w ostatnich latach kolekcjonują trofea - w 2022 roku sięgnęli po mistrzostwo świata, dwa

razy wygrali Copa America (2020, 2024) i dołożyli do tego Finalissima (3:0 z Włochami).

Po seniorskim mundialu w Katarze Achraf Hakimi, czołowy prawy obrońca świata, gwiazda Paris SG, był szczęśliwy z udanego startu Lwów Atlasu, zwyciężonego miejscem tuż za podium, ale nie ukrywał, że apetyt Marokańczyków rośnie.

Kraj stawia na futbol, na szkolenie, czołowe kluby mogą się pochwalić znakomitymi akademiami, wielu za-

wodników szkoli się w najmocniejszych europejskich ligach.

- Chcę być mistrzem świata - mówi Hakimi, mając na myśli seniorski futbol. W międzyczasie zapisał się w kronikach, sięgając z olimpijską kadrą po brąz na igrzyskach w 2024 roku we Francji. Lwy Atlasu postawiły się w półfinale Hiszpanom, wcześniej w grupie pokonały Argentynę, w ćwierćfinale USA aż 4:0, a w boju o brąz Egipt 6:0.

Hakimi nie narzekał na zmęczenie, zasuwał jak maszyna

i cieszył się jak dziecko z medalem. Minął rok i świętował awans do finałów Mistrzostw Świata 2026 w imponującym stylu, a już w trakcie mundialu U-20 w Chile z drużyną narodową pobił rekord - 16 zwycięstw z kolei (7 w eliminacjach MŚ, 6 w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki, 3 w grach towarzyskich), a tę serię można jeszcze powiększyć. Na ostatnim zgrupowaniu zawodnicy Walid Regragui kibicowali już wspólnie ekipie U-20, która zadziwiła w Chile. Mohamed Ouahbi trenerki wyuczył się w Anderlechcie Bruksela, zarządził nawet akademią Fiołków i bez wahania skorzystał z oferty z Maroka, kraju swoich przodków.

Spadła na niego krytyka po „zaledwie” wicemistrzostwie Pucharu Narodów Afryki U-20 2025 (w finale z RPA 0:1), ale na tym turnieju doszłifował wiele kwestii i do Chile jego zespół udał się fantastycznie przygotowany i zmotywowany. W składzie Marokańczycy mieli zawodników z klubów m.in. angielskich, francuskich, włoskich, hiszpańskich, portugalskich, holenderskich.

- Gdy my w 1983 roku ogrywaliśmy Wybrzeże Kości Słoniowej na mundialu w Meksyku Afryka wyróżniała się siłą fi-

zyczną, widać było potencjał u zawodników, ale jeszcze panował chaos. Teraz w Maroku jest technika, organizacja, tak zwany team spirit - mówi Roman Gruszecki, brązowy medalista MŚ U-20 1983, wtedy piłkarz Stali Mielec, dziś trener Pogoni Staszów, wnikliwy obserwator młodzieżowych mundialów.

Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, wykreował gwiazdy, ale dwie największe - napastnik Yassir Zabiri (Famalicao) i skrzydłowy Othmane Maamma (Watford) największy popis dały z Argentyną, przysłuchaną presją. Po dwóch trafieniach Zabiriego po 29 minutach Maroko prowadziło 2:0, a wynik się już nie zmienił.

Oscar Dertycja w Argentynie, potem to przełożyli na rywalizację seniorów. Dwaj najlepsi piłkarze MŚ U-20 w Chile - Maamma i Zabiri nie są bez szans pójść w ślady Hakimiego, Bono, El Nesryi, a może i z nimi razem zdobędą dla Maroka medal najważniejszego mundialu. Na razie jednak ich kraj szaleje ze szczęścia i czeka na Puchar Narodów Afryki 2025 zaplanowany na grudzień i styczeń w... Maroku. ©©

KRÓTKO

SIATKÓWKA

Udane otwarcie UKS Opty
Rozgrywki w sezonie 2025/26 rozpoczęła III liga kobiet. Do rywalizacji zgłosiły się cztery zespoły. Jedyńikiem z regionu koszalińskiego jest UKS Opty Mielno. Inauguracja była udana dla drużyny z Mielna. W wyjazdowym meczu z PSPS Chemikiem Police, Opty odniósł pewne zwycięstwo 3:0 (25:15, 25:7, 25:16) i został pierwszym liderem rozgrywek. W drugim spotkaniu UKS Pomorzanie Pogodno Szczecin uległ MKS SASVOLLEY Stargard 1:3 (26:24, 12:25, 15:25, 14:25).

PIŁKA NOŻNA

Debiut w Sportingu
Wychowanka Gwardii Koszalin, Julia Woźniak, zadebiutowała w barwach portugalskiego Sportingu Lizbona. 18-letnia bramkarka rozegrała 90. minut w spotkaniu Pucharu Ligi przeciwko Rio Ave. Mecz zakończył się remisem 1:1.

PIŁKA NOŻNA

Grali w okręgówce
W meczu kończącym 10. kolejkę spotkań grupy 4. Klasy Okręgowej, Światowid Łobez przegrał u siebie z Piastem Chociwel 0:2. Piast awansował z 9. na 7. miejsce (17 pkt), a pokonany zespół z Łobza (11 pkt) pozostał na 10. pozycji.

PIŁKA NOŻNA

Środa juniorów
Bałtyk Koszalin podejmie dziś MKS Kotwice Kołobrzeg w przełożonym meczu z 8. kolejki Wojewódzkiej Ligi Juniorów Starszych. Spotkanie rozpocznie się o godz. 16.45.

PIŁKA NOŻNA

Pomorska Liga Oldbojów I LIGA

11. kolejka: Lech - Perła 6:3, Victoria - Pogorń 3:1, Iskra - Oldb. Szczecinek 1:0, Oldb. Wyszewo - Polonia 3:4, Strażak - Zryw 0:7, Amator - Oldb. Bruskowo 1:9, Mechanik - pauza.
Zaległy: Old Stars Amator - Polonia 1:5.

	M	Pkt	Bramki
1.Oldboje Bruskowo Wielkie	10	30	55-17
2.Mechanik Bobolice	10	22	32-18
3.Oldboje Szczecinek	10	21	31-18
4.Zryw Kretomino	9	21	31-16
5.Polonia Ploty Old Boy's	11	19	37-40
6.Victoria Sianów	10	16	33-18
7.Perła Powiat Kołobrzeg	10	15	30-27
8.Old St. Amator Kołobrzeg	10	13	22-33
9.Oldboj Wyszewo	10	12	27-33
10.Lech Czaplinek	11	9	34-43
11.Oldboje Iskra Białogard	9	9	12-24
12.Pogorń Oldb. Polczyn-Zdrój	10	3	15-42
13.TKKF Strażak Koszalin	10	3	15-45

II LIGA

Grupa A
7.kolejka: Sokół - Oldb. Świeszyno 3:1, Ikar - Olimp 2:0, Błękitni - Drawa 1:4, Pomorzanin - Miastal 3:7.

1.Ikar Krosino	7	16	24-7
2.Sokół Karlino	7	16	20-8
3.Olimp Złocieniec	7	13	27-9
4.Miastal Mirosławiec	7	13	26-16
5.Pomorzanin Sławoborze	7	10	12-18
6.Oldboys Świeszyno	7	7	14-25
7.Drawa Drawsko Pom.	7	3	11-30
8.Błękitni Gonne Male	7	3	16-37

Grupa B

7.kolejka: Wybrzeże - Pamet 6:1, Gryf - Rega 1:0, Sokół - Sparta 2:4, Bizon - Światowid 0:4.
1.Oldb. Światowid 63 Łobez 7 17 30-12
2.Gryf Kamień Pomorski 7 15 14-17
3.Sparta Gryfice 7 15 24-16
4.Regal Trzebiatów 7 13 23-14
5.Sokół Stara Dąbrowa 7 7 20-31
6.Wybrzeże Rew. Rewal 7 6 15-19
7.Bizon 1977 Cerkwica 7 4 18-26
8.Pamet Świdwin 7 4 17-26

JAK

KOLARSTWO

Duet z Darłowa na MŚ Polski Związek Kolarski ogłosił skład reprezentacji kraju na torowe mistrzostwa świata, które odbędą się w dniach 22-26 października w stolicy Chile, Santiago. W konkurencjach sprinterskich wystąpią dwie zawodniczki Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska, Marlena Karwacka i Nikola Sibiak. Obie wystartują w sprincie drużynowym i keirinie. Sibiak wystąpi także w rywalizacji na 1 kilometr. **JAK**

BOKS

Skończył w ćwierćfinale Dominik Drewnowski z Fight Clubu Koszalin zakończył start w mistrzostwach Europy młodzików (U15) w Budvie (Czarnogóra). Koszaliński pięściarz w 1/8 finału kategorii do 44 kg, pokonał jednogłośnie werdyktem 5:0 zawodnika z Litwy, Gustasa Bublausekasa. Następnie w pojedynku ćwierćfinałowym, o wejście do strefy medalowej, przegrał 0:5 z Irlandczykiem Patrickiem Casey'em. **JAK**

Pieniądze na nowe rowery

Joanna Boroń
joanna.boron@polskapress.pl

KOLARSTWO. Klub Kolarski Ziemia Darłowska otrzymał 50 tysięcy złotych dofinansowania z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego na nowy sprzęt.

Zawodniczek Klubu Kolarskiego Ziemia Darłowska od wielu lat osiągają wysokie wyniki sportowe podczas zawodów rangi mistrzostw Polski, Europy, świata, Igrzysk Olimpijskich oraz Pucharów Świata. Nowy sprzęt pozwoli im jeszcze lepiej przygotować się do nadchodzącego sezonu, a w dalszej perspektywie do Igrzysk Olimpijskich 2028 w Los Angeles.

Marszałek województwa Olga Geblewicz spotkał się



FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI

Cały projekt będzie wart 100 tysięcy złotych

z przedstawicielami klubu, by podpisać umowę na dofinansowanie zakupu nowych rowerów. W spotkaniu uczestniczył prezes klubu Artur Szarycz, a także trener Marcin Adamów oraz Wiktoria Tatarzyn i Ksa-

wery Andrzejewski, młodzi, a już utytułowani zawodnicy reprezentujący Pomorze Zachodnie w ogólnopolskich zawodach rangi mistrzowskiej w kategorii junior młodszy (mistrzostwa Polski, Puchar Polski).

W DRUGICH LIGACH

PIŁKA RĘCZNA

Wygrana i fotel lidera Regi

W 2. kolejce rozgrywek II ligi piłkarek ręcznych, ZSR CKZ Rega Świdwin pokonał na wyjeździe Biolat Play Ostróda 40:33 (21:17).

Mecz od początku do końca przebiegał pod dyktando zespołu ze Świdwina. Rega rozpoczęła od prowadzenia 5:1 i 7:2. W 19. min rywalki doszły na jedno trafienie (12:13), ale przyjezdne szybko odzyskały przewagę 4-5 goli. Na początku drugiej połowy miejscowe zbliżyły się na 21:23 (36.), ale po ko-

lejnych 3. minutach było już 26:21 dla Regi. W ostatnim kwadransie przewaga przyjezdnych wynosiła 7-9 goli.
BIOLAT PLAY OSTRÓDA - ZSR CKZ REGA ŚWIDWIN 33:40 (17:21)
Rega: A. Wasiutak - Bondar 1, M. Kahaniec 14, D. Kahaniec 6, Onisenko 1, Peiczewa, Gałas, Kowalcuk 4, Hunko 6, Kawedajewa 7, Gadulowicz, I. Wasiatuk 1.

2. kolejka: MKS Brodnica - Vambresia 32:22 (17:13), Handballtic - Fenix przełożony.
1. ZSR CKZ Rega Świdwin 2 6 88-59
2. MKS Brodnica 2 3 57-52
3. Handballtic Gdynia 1 3 30-25
4. Vambresia Wąbrzeźno 2 3 50-58

5. Biolat Play Ostróda	2	0	59-68
6. HT Fenix Bydgoszcz	1	0	26-48

TENIS STOŁOWY

Wyjazd na remis

Dwa wyjazdowe spotkania w II lidze mężczyzn rozegrał Technik Świdwin. W spotkaniu z bieżącej, 3. kolejki, uległ 4:6 UKS Nałęcz II RSP Lubosina Ostroróg. Damian Szczerba zdobył 2 punkty, a Konrad Lisek i Arkadiusz Misiukiewicz po 1.

Lepiej poszło świdwinianom w spotkaniu z pierwszą drużyną Nałęcza, rozegranym awansem z 5. kolejki. Technik zwyciężył 6:4, przede wszystkim dzięki bardzo dobrej postawie na pierwszym stole. Po 2,5

Całkowita wartość rowerów, które chce kupić klub to 100 tysięcy złotych. Poza wsparciem z Urzędu Marszałkowskiego, środki na realizację przedsięwzięcia pochodzą od lokalnych samorządów - Miasta Darłowo i Gminy Darłowo.

- Podpisaliśmy umowę z marszałkiem Geblewiczem na 50 tys. zł, a cały projekt będzie wart 100 tys. Środki te przeznaczymy za zakup pięciu rowerów szosowych, z tego jeden będzie profesjonalny, o wartości powyżej 30 tys. zł. Projekt wsparli także Burmistrz Miasta Darłowo Arkadiusz Klimowicz oraz Wójt Gminy Darłowo Radosław Głazewski. Trzy samorządy nam pomogły, a dzięki temu nasi sportowcy będą mogli w przyszłym sezonie osiągać wspaniałe wyniki - podsumowuje prezes klubu Artur Szarycz.

pkt (komplet) zdobyli Szczerba i Lisek. Szósty punkt dołożyli w grze podwójnej Misiukiewicz z Konradem Kulą.

Technik jest czwarty w tabeli, ale dwa z trzech wyprzedzających go zespołów rozegrały więcej spotkań.

3. kolejka: ATS Stargard - Salos 7:3, Nałęcz I - Słowian FAF-BUD 4:6, Champion - Griffin's spin II 2:8.

1.Nałęcz II Ostroróg	7	11	41-29
2.Griffin's spin II Szczecin	4	8	32-8
3.Nałęcz I Majster Ostroróg	7	7	35-35
4.Technik Świdwin	4	5	23-17
5.Słowian FAF-BUD Mrowino	4	4	19-21
6.ATS Stargard	5	3	33-17
7.Champion Police	3	2	16-14
8.Salos Szczecin	5	0	11-39

JAK

Adrian Kępka i Olga Zatoń mistrzami w biegu maratońskim

LEKKOATLETYKA. W 51. Maratonie Dębno nie zabrakło lokalnych akcentów. Nasi biegacze odnieśli spore sukcesy w brązowych mistrzostwach Polski.

W stolicy polskiego maratonu w tym roku na królewskim dystansie 42 kilometrów i 195 metrów rywalizowało blisko 670 osób. Świetny występ zanotował Adrian Kępka z Klubu Biegacza Darłowskie Charty. W klasyfikacji open zajął 7. miejsce z czasem 2 godziny, 39 minut i 16 sekund.

Wynik uzyskany przez A.

Kępkę był trzecim najlepszym wśród startujących Polaków. Obok siódmej pozycji open, dał mu także złoty medal Mistrzostw Polski Policjantów w biegu maratońskim (w Dębnie startował w Reprezentacji Polskiej Policji). Warto też podkreślić, że ustanowił nowy rekord powiatu sławieńskiego. Poprzedni - 2:40.12 - również należał do niego, a przetrwał zaledwie 3 tygodnie (został ustanowiony podczas 47. Maratonu Warszawskiego).

Rywalizację na trasie tego rocznego maratonu w Dębnie zdominowali biegacze z Kenii.



FOT. KB DARŁOWSKIE CHARTY

Adrian Kępka (z lewej) i Maciej Rudnikowski

Zwyciężył Cosmas Kigen przed rodakiem Benardem Kiturem (obaj Benedek-Team). Zmierzone im taki sam czas 2:22.38. Trzeci finiszował Ukrainiec Witalij Szafar (2:23.58). Najlepszym z Polaków był piąty na mecie Stanisław Piel (MKL Cięcina) z czasem 2:30.48. Klasyfikację kobiet wygrała Kenijka Kithome Nzembi Dorcas (2:48.48) przed gdańszczanką Agnieszką Kujach (2:54.11). Bieg ukończyło 127 pań. Na 8. miejscu uplasowała się Olga Zatoń ze Świdwina (Biegolas Koszalin) z wynikiem 3:11.14. Maratonka ze Świdwina sięgnęła

po tytuł mistrzyni kraju nauczycielek. Piąta w tej klasyfikacji była Renata Litwinowicz z KB Wygan Kołobrzeg (3:59.14). Z kolei wśród mężczyzn dziesiąty w MP Nauczycieli był Artur Struś z Wrześnicy (KB Bryza Postomino, 4:26.55). Tę samą lokatę w klasyfikacji MP Straży Pożarnej zajął Wojciech Smagowski z Rąbina (Figa Team Białogard, 3:09.59).

W towarzyszącym maratonowi biegu na dystansie 10 km, na 9. miejscu uplasował się Maciej Rudnikowski z Darłowskich Chartów, z wynikiem 36.05 min. **(jak)**