

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



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

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

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA

Środa  
12.11.2025

Nr 262 (5719)  
Nakład: 4.590 egz.

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

### REGION

**Łeba nie przejmie zabytkowego dworca,**  
bo nie chce ponosić kosztów remontu **str. 3**



FOT. ROBERT GEBUS

## Ustawa ustawa, a kopciuchy wciąż grzeją i dymią

W ubiegłym roku w Pomorskim weszły  
w życie ustawy antysmogowe. Stare piece  
wciąż jednak są w wielu mieszkaniach – także  
słupskich zasobach komunalnych **str. 4**

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

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

### SŁUPSK AKCJA MOVEMBER W SZPITALU I PRZYCHODNIACH

## Tylko dla panów. Badajcie się!

Patryk Czerwiński  
Słupsk

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku oraz Samodzielny Publiczny Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej w Słupsku organizują w listopadzie akcję bezpłatnych badań urologicznych dla mężczyzn. Warunkiem uczestnictwa jest wiek powyżej 50 lat oraz posiadanie aktualnego wyniku PSA.**

Bezpłatne badania w słupskim szpitalu odbędą się w trzech terminach: 14, 21 i 28 listopada w godzinach 12-13. Konsultacje będą prowadzone bez skierowania przez lekarzy dyżurujących w oddziale urologicznym. Rejestracja na badania prowadzona jest pod numerami telefonów 59 8460 632 oraz 59 8460 615 w godzinach 9-14 od poniedziałku do piątku.

Podczas wizyty lekarze przeprowadzą wywiad medyczny, badanie per rectum czyli badanie przez odbyt, a w uzasadnionych przypadkach również badanie USG. Każdy uczestnik akcji otrzyma wejściówkę na mecz koszykarski Energi Czarnych Słupsk, która stanowi upominek od partnera akcji.

#### Akcja w ramach Męskiego Listopada

Listopad to miesiąc solidarności z mężczyznami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego i rakiem jąder. Akcja profilaktyczna nosi nazwę Movember: od angielskich słów „moustache” (wąsy) i „November” (listopad). Rak prostaty jest drugim pod względem częstości występowania nowotworem złośliwym u mężczyzn w Polsce.

- Panowie, warto się badać, bo rak prostaty jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych nowotworów zło-

śliwych u mężczyzn, ustępuje tylko rakowi płuca. Zwykle przez długi czas przebiega bezobjawowo, a dolegliwości pojawiają się dopiero w zaawansowanej postaci - informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala.

Co powinno wzbudzić niepokój? Zwiększone parcie na mocz, częste oddawanie moczu, ból podczas oddawania moczu, nykturia, czyli potrzeba częstego oddawania moczu w nocy, trudności w rozpoczęciu oddawania moczu, wydłużony czas oddawania moczu, ból w okolicy miednicy mniejszej, zaburzenia erekcji.

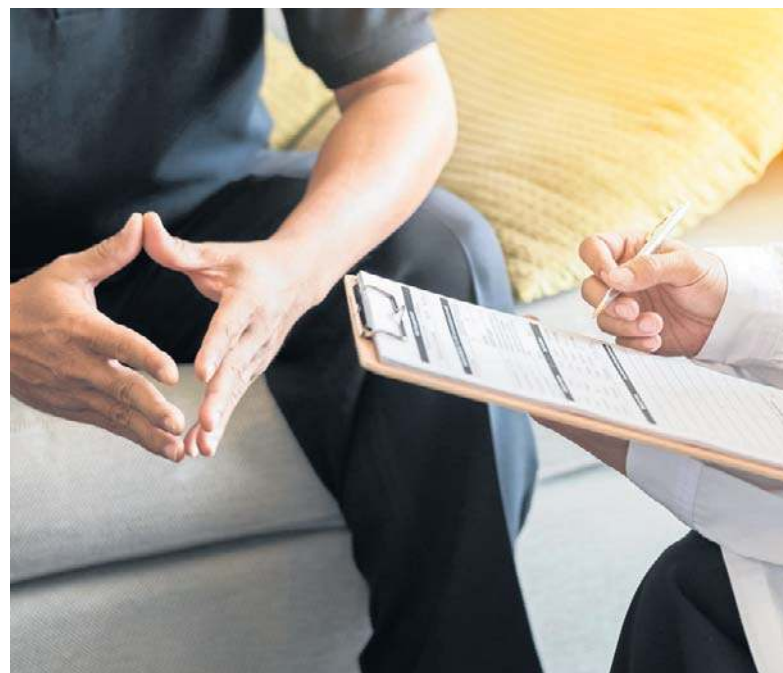
Jak przygotować się do badania krwi, które pozwoli oznaczyć czynnik PSA?

Dla wiarygodności wyniku PSA zaleca się, aby na dobę przed badaniem unikać obfitych i tłustych posiłków, alkoholu oraz współżycia seksualnego.

W dniu badania należy powstrzymać się od jazdy rowerem, pociąganiem i palenia tytoniu.

- O tym, że mam raka prostaty, dowiedziałem się tylko dlatego, że około roku temu skorzystałem z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach listopadowej akcji Movember - mówi pan Marek z podsłupskiej wsi. - Nie miałem żadnych objawów, nie miałem w rodzinie żadnych wcześniejszych zachorowań na ten nowotwór. Mój guzek okazał się mały, został wycięty podczas operacji z użyciem robota chirurgicznego. To pozwoliło ograniczyć do minimum pooperacyjne szkody w organizmie. Nie musiałem mieć chemii ani naświetlań dlatego, że choroba została wcześniej zdiagnozowana.

©P  
Akcja Movember w Miejskim ZOZ  
w Słupsku - strona 4



FOT. 123RF

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

# Józef Piłsudski lubił herbatę, ciasto ze śliwkami i cynamonki

Tomasz Więclawski  
Rozmowa

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

dawne receptury, i one mówią właśnie o takim jedzeniu.

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

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

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

**Wojsko standaryzowało kuchnię?**

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

**Spróbujmy.**

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

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

**A flaki po warszawsku?**

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

**Co z rybami?**

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

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

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

Głos Dziennik Pomorza  
Środa, 12.11.2025

AUTOPROMOCJA

0010990359

## Zamów prenumeratę

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

## KALENDARIUM

### 12 LISTOPADA POLSKA

1669

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

1922

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

1987

Urodziła się pierwsza Polka z zapłodnienia pozaustrojowego.

1989

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

2004

Odbył się pierwszy Lekarski Egzamin Państwowy.

### ŚWIAT

1847

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

1921

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

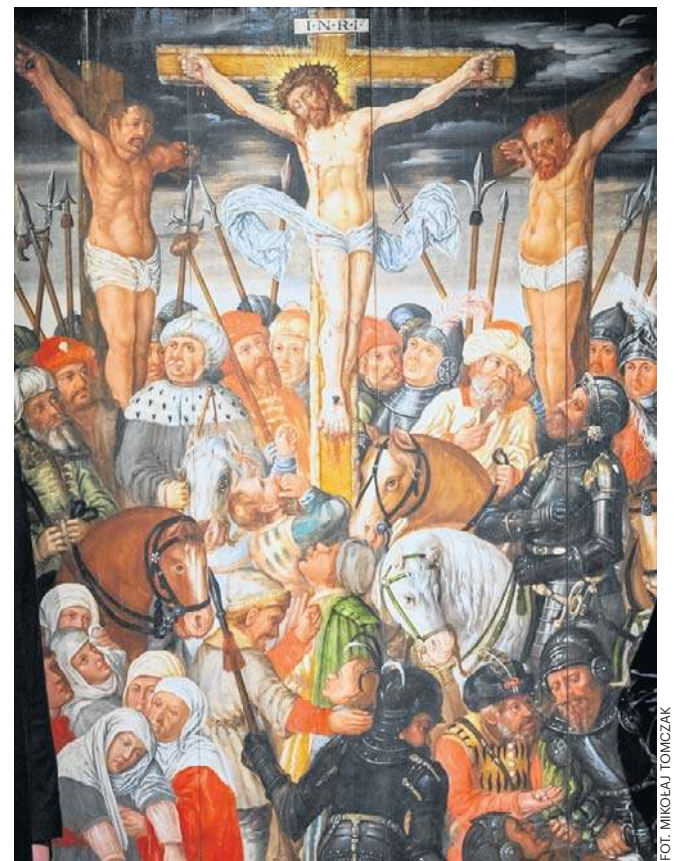
1933

W wyborach do Reichstagu NSDAP otrzymała 92% poparcia.

1948

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

## ZDJĘCIE TYGODNIA



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

# Linia kolejowa 229 zostanie zmodernizowana, na to samo czeka zabytkowy dworzec w Łebie

Robert Gębuś  
Łeba

**Łeba nie przejmie zabytkowego dworca, bo nie chce ponosić kosztów remontu. Budynek to rudera, tymczasem za 4 lata wysiądą na nim pasażerowie zmodernizowanej linii 229.**

Mimo wcześniejszych planów i przyjęcia uchwały intencyjnej jeszcze w poprzedniej kadencji rady, Łeba nie przejmie zabytkowego dworca kolejowego od PKP.

- W poprzedniej kadencji były zabiegi, żeby ten dworzec przejąć, ale kiedy włączyliśmy się w temat, to okazało się, że byłoby to bez sensu - mówi Agnieszka Derba, burmistrz Łeby. - Remont takiego budynku jest kosztowny, nawet jeśli pozyskalibyśmy środki, to potrzebny byłby wkład własny a potem musielibyśmy utrzymywać budynek.

Przypomnijmy: rada miejska w Łebie przyjęła uchwałę intencyjną o przejęciu dworca od PKP na początku ub.rroku.

PKP wydało zgodę na nieodpłatne przejęcie budynku przez gminę w formie dzierżawy, ale formalności się przeciągały a zgody zdezaktualizowały. W końcu gmina wycofała się z tego pomysłu zupełnie.

Tymczasem PKP PLK podpisało umowę z Torpołem na modernizację linii 229 z Łęborka do Łeby i 230 ze Steknicy do Słajszewa. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to pociągi po zelektryfikowanej i wyremontowanej linii 229 pojadą w połowie 2029 roku. Nie wiadomo jeszcze, jaki budynek zastaną pasażerowie, którzy wysiądą w Łebie za 4 lata, ale dziś to nieciekawny widok.

- Prowadzimy rozmowę z PKP Nieruchomości, żeby ten dworzec jednak ujęty na liście dworców, które mają być poddane remontowi i modernizacji, bo jeśli jest poddawana remontowi linia 229, to nie wyobrażam sobie, żeby ten dworzec pozostał w takim stanie jaki on teraz jest - akcentuje Agnieszka Derba.

Tymczasem teraz zabytkowy budynek dworca w Łebie



Otoczenie dworca w Łebie zostało wyremontowane ale budynek dworca to rudera. Gmina Łeba go nie przejmie

z przełomu XIX i XX wieku w Łebie to odrapana i zamknięta na cztery spusty rudera. Antywizytówka miasta rzuca się w oczy tym bardziej, że kontrastuje z otoczeniem. Miasto zrewitalizowało park Obłąków, na przebudowanej za ok. 10 mln zł ul. Plac Dworcowy położono nowy asfalt a teren przed dworcem wyło-

żono elegancką kostką brukową. Wyremontowano nawet budynek gospodarczy naprzeciwko dworca, który kiedyś służył jako kurnik. Tylko dworzec został taki jaki był.

Po przebudowie linii 229 pociągi do Łeby będą kursowały nie tylko w sezonie, ale przez cały rok i za 4 lata z tego dworca będą korzystali nie tylko tury-

ści z całej Polski, ale także pracownicy morskich farm wiatrowych czy budowniczy elektrowni jądrowej w Choczewie. Do tego po modernizacji linii 229 dworzec będzie pełnił dużo większą rolę.

- Na stacji Łeba planujemy budowę dwóch zadaszonych peronów z dojazdami w poziomie szyn oraz przebudowę układu torowego, w tym powstanie nowego placu manewrowego do obsługi pociągów - wylicza Przemysław Zieliński, rzecznik prasowy PKP PLK.

W związku z tym przy dworcu zostanie położone aż pięć torów. Dworzec w Łebie woła o remont, ale jak dotąd nie miał szczęścia do inwestycji. Władze poprzedniej kadencji chciały przejąć dworzec i odtworzyć jego pierwotny, historyczny wygląd. Planowano przeniesienie tam Centrum Informacji Turystycznej, bagażowni, rozważano utworzenie małej restauracji. Szacunkowy koszt wyliczono wstępnie na ok. 6 mln zł.

Planowano pozyskać na to środki zewnętrzne, ale można

by się o nie starać dopiero po przejęciu dworca. Z tego samego powodu środki na remont dworca nie popłynęły też z programu wspierania samorządów w związku z budową elektrowni jądrowej w Choczewie. Zabiegano, by został wpisany na listę obiektów objętych Programem Inwestycji Dworcowych, ale budynek dworca kolejowego w Łebie nie znalazł się na liście 150 obiektów proponowanych do modernizacji w ramach Programu Inwestycji Dworcowych na lata 2024-2030. Co teraz? W PKP słyszymy, że PKP przygotowała budynek do zbycia, wydała zgodę, gmina podjęła uchwałę a mimo to w tym roku się z tego planu wycofała i sprawa wraca do punktu wyjścia.

- W związku z powyższym PKP podejmie działania w celu wykonania remontu dworca, najprawdopodobniej ze środków własnych.

Łeba planowała remont z rozmachem, miał być przywrócony zabytkowy charakter budynku. Czy będzie? Tęgo spółka PKP nie precyzuje. ©

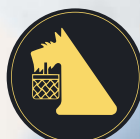
AUTOREKLAMA

0011424648



do kupienia  
także  
w sieci

Netto



# Kopciuchy wciąż grzeją

Wojciech Lesner  
Słupsk

**W ubiegłym roku w województwie pomorskim weszły w życie zapisy ustaw antysmogowych. To oznacza, że do ogrzewania domów nie można już używać pieców starego typu. Popularne „kopciuchy” wciąż jednak są obecne w wielu mieszkaniach – także miejskich zasobach komunalnych.**

Uchwały antysmogowe, czyli regulacje dotyczące używania pieców na paliwo stałe, zostały przyjęte przez sejmik województwa pomorskiego jeszcze w 2020 roku – głównie po to, aby poprawić jakość powietrza na Pomorzu. Zakazy używania kopciuchów wprowadzono również w innych województwach. Nowe przepisy, które weszły w życie w ubiegłym roku wprowadziły zakaz eksploatacji kotłów na węgiel lub drewno niespełniających wymogów dla klasy trzeciej lub nieposiadających tabliczki znamionowej. Do 31 sierpnia 2024 roku wszystkie niespełniające wymogów „kopciuchy” właściciele nieruchomości musieli wymienić na bardziej ekologiczne źródła ciepła.

Nowe przepisy także na samorządach wymogły wymianę źródeł ciepła w miejskich zasobach komunalnych. To jednak, jak podkreślają urzędnicy, żmudny i kosztowny proces.

Jeszcze w ubiegłym roku Urząd Miejski w Słupsku szacował, że koszt wymiany w miejskich mieszkaniach wszystkich pieców niespełniających wymogów może wynieść nawet 50 mln złotych. Według inwentaryzacji przeprowadzonej w 2024 roku, liczba „kopciuchów” w budynkach należących do miasta to około trzech tysięcy.

- Należy jednak pamiętać, że dotyczy to około 1900 lokali, w których zlokalizowane są źródła na paliwo stałe poniżej klasy 3, bądź nieposiadające tabliczki znamionowej urzędnika. W jednym bowiem mieszkaniu może występować więcej niż jedno źródło ciepła – zaznacza Monika Rapacewicz, rzeczniczka Urzędu Miejskiego w Słupsku.

„Kopciuchy” wciąż obecne są również w mieszkaniach należących do prywatnych właścicieli, choć szacunki co do ich liczby nie są już tak precyzyjne.

- Brak jest możliwości dokładnego określenia liczby i charakteru źródeł ciepła w lokalach niestanowiących zasobu miejskiego. Dane gromadzone w Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB), w oparciu o deklaracje mieszkańców o źródłach ciepła i spalania paliw w budynkach mieszkalnych i niemieszkalnych złożone przez właścicieli nieruchomości lub/i ich zarządców uniemożliwiają wygenerowanie informacji o obiektach niestanowiących zasobu



**Wymiana tzw. kopciuchów na bardziej ekologiczne źródła ciepła jest kosztowna i nadal jej nie zakończono**

komunalnego. Szacuje się, że tzw. kopciuchów/źródeł ogrzewania najgorszej klasy może dotyczyć około 500-600 obiektów – informuje Monika Rapacewicz.

## NIK: samorządy nie radzą sobie z wymianą „kopciuchów”

Jak wynika z informacji przekazanych przez Najwyższą Izbę Kontroli, samorządy nie

radzą sobie z wdrażaniem zapisów uchwał antysmogowych.

Zdaniem NIK działania samorządów pięciu województw (kujawsko-pomorskie, łódzkie, śląskie, dolnośląskie i małopolskie) i 18 gmin na rzecz wdrożenia uchwał antysmogowych, mających poprawić jakość powietrza, okazały się nieskuteczne. W żadnej z gmin nie udało się ich w pełni wdrożyć. Kontrole przestrzegania zaka-

zów i ograniczeń wprowadzonych tymi uchwałami były prowadzone w zbyt małej skali, w niepełnym zakresie lub nierzetelnie.

Tylko na terenie tych pięciu województw wciąż dymi ponad 781 tys. kotłów pozaklasowych, tzw. kopciuchów. NIK szacuje, że przy obecnym tempie wymiany kotłów ich likwidacja w skontrolowanych gminach może zająć od 2 do nawet 24 lat. W ocenie Najwyższej Izby Kontroli jednostki samorządu terytorialnego, w szczególności gminy niewystarczająco zaangażowały się we wdrożenie uchwał antysmogowych.

NIK wskazuje, że głównymi barierami w skutecznym wdrażaniu uchwał antysmogowych są: wciąż zbyt niska świadomość społeczna na temat wpływu działań człowieka na stan środowiska i zdrowotnych skutków zanieczyszczeń powietrza, ograniczone możliwości finansowe mieszkańców i gmin, ograniczona skuteczność wprowadzonych rozwiązań systemowych związanych z nadzorem nad gminami, które nie wykonują postanowień POP [program ochrony powietrza] oraz brak pełnych, wiarygodnych danych o stosowanych źródłach ciepła.

## Dotacje dla mieszkańców

Mieszkańcy Słupska, którzy chcą wymienić źródło ciepła w miejscu swojego zamieszka-

nia, mogą ubiegać się o wsparcie z kilku źródeł. Chodzi m.in. o dotacje z budżetu miasta, programy „Ciepłe Mieszkanie” i „Czyste Powietrze”.

- Wiemy, że mieszkańcy korzystają z dostępnych form wsparcia. Wystarczy spojrzeć na lata 2016-2023, gdzie w Słupsku zlikwidowano ponad 1000 pieców (z tego co wiemy, na które mieszkańcy otrzymali wsparcie; liczba na pewno była większa, ponieważ nie każdy korzysta z dofinansowania) i wydano na ten cel blisko 2,5 mln zł – wylicza Monika Rapacewicz. - Warto też dodać, że funkcjonariusze Straży Miejskiej Urzędu Miejskiego w Słupsku na bieżąco podejmują interwencje w zakresie zgłaszanych uciążliwości związanych z emisją z lokalnych źródeł ciepła oraz prowadzą działania prewencyjne, edukacyjne i kontrolne w zakresie stosowania przepisów o ochronie środowiska.

W Słupsku prowadzony jest również punkt konsultacyjny dla mieszkańców, w którym udzielana jest pomoc w uzyskaniu przez nich dofinansowania w wybranym programie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

Porady udzielane są w dniach: poniedziałek w godz. 15.00 - 18.00; środa w godz. 15.00 - 18.00, pod adresem: ul. Jaracza 5, pokój nr 2; telefon: 508-336-129.

©P

## Tylko dla panów. Badajcie się. Akcja profilaktyczna w Słupsku

Patryk Czerwiński  
Temat z pierwszej strony

**Samodzielny Publiczny Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej w Słupsku włącza się w ogólnopolską akcję Niebieski Listopad, oferując mężczyznom promocyjne badania urologiczne i spotkania edukacyjne. W Polsce rak gruczołu krokowego dotyka rocznie około 18 tysięcy mężczyzn.**

W ramach akcji przez cały listopad w przychodniach SPMZOZ dostępne są badania w obniżonych cenach. Oznaczenie poziomu PSA kosztuje 20 złotych zamiast 30 złotych, pakiet badań laboratoryjnych dla mężczyzn - 100 złotych zamiast 130 złotych, a konsultacja urologiczna z USG - 150 złotych zamiast 200 złotych.



**W ramach akcji przez cały listopad w przychodniach SPMZOZ dostępne są badania w obniżonych cenach**

Konsultacje urologiczne połączone z badaniem USG odbędą się 27 listopada w przychodni przy ulicy Łokietka 6. Zainteresowani mogą się rejestrować pod numerem telefonu 571 226 101.

Zaplanowano również dwa Niebieskie Czwartki - spotkania edukacyjne odbędą się jutro, 13 listopada, w przychodni przy ulicy 11 Listopada 7 oraz 27 listo-

pada w przychodni przy ulicy Łokietka 6.

W godzinach 10-14 będzie można skorzystać z konsultacji z dietetykiem, analizy składu ciała oraz porad edukatorów zdrowia z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Statystyki pokazują, że w ciągu ostatnich 10 lat liczba nowych zachorowań na raka gruczołu krokowego w Polsce wzrosła o blisko 63 procent. Rak prostaty często rozwija się bezobjawowo, dlatego regularne badania są kluczowe dla wczesnego wykrycia choroby.

Akcja przychodni prowadzona jest we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Słupsku. Wszystkie przychodnie SPMZOZ zostały ozdobione niebieskimi akcentami, balonami i wstążkami, przypominającymi o znaczeniu badań profilaktycznych. ©P

## Żeby troci było więcej

Patryk Czerwiński  
Słupsk

**Polski Związek Wędkarski w Słupsku prowadzi coroczną akcję sztucznego tarła troci wędrownej i łososia. Zabieg, wykonywany od ponad dwóch dekad, ma na celu zwiększenie skuteczności naturalnego rozrodu ryb w dorzeczu Słupi.**

Akcja odbywa się przy przepławce na Słupi w sąsiedztwie śluzy w Parku Kultury i Wypoczynku. Jak wyjaśnia Wojciech Sobiegraj, ichtiolog Okręgu PZW w Słupsku, odławiane tarlaki są sortowane na „miękkie” i „twarde” samice. Te pierwsze, gotowe do tarła, poddawane są dalszym zabiegom.

- Ryby usypiamy w anestetyku, co trwa około 2-3 minut. Dzięki temu ograniczamy stres i możemy bezpiecznie pozy-



**W listopadzie Polski Związek Wędkarski w Słupsku prowadzi akcję sztucznego tarła troci w Słupi**

skąć ikrę - opisuje Sobiegraj. Po zabiegu ryby wybudzane są w basenach i wypuszczane z powrotem do rzeki.

Sztuczne tarło przeprowadzane jest cztery razy w listopa-

dzie w tygodniowych odstępach, równoległe z naturalnym tarłem w dorzeczu. Pozyskana ikra trafia do wylęgarni, gdzie jest inkubowana, a następnie wylęg wypuszczany do górnych dopływów Słupi.

Prezes Polskiego Związku Wędkarskiego Teodor Rudnik ze Słupska, podziękował policji za zaangażowanie w ochronę ryb podczas tarła i wręczył komendantowi medal. Oprócz tego prezydent Słupska wręczyła mu legitymację.

Akcja sztucznego tarła prowadzona jest przez PZW od dziesięcioleci i stanowi uzupełnienie naturalnego rozrodu ryb, szczególnie w miejscach, gdzie tarlaki nie mogą dotrzeć z powodu barier hydrotechnicznych lub braku odpowiedniego substratu do złożenia ikry.

©P

# Fala, która zalewa konkurencję

Andrzej Kowalski  
Gdańsk

**Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów prowadzi postępowanie w sprawie systemu Fala. Do UOKiK sprawę dotyczącą ograniczania platform i aplikacji, które oferują sprzedaż biletów okresowych, zgłosiło m.in. JakDojadę, o czym informowaliśmy w sierpniu. Teraz przyjrzy się temu prezes urzędu pod kątem „naruszenia reguł konkurencji”.**

Teżę o tym, że działania mające na celu ograniczanie sprzedaży biletów okresowych przez podmioty inne niż InnoBaltika, głosiły komercyjne spółki. W tym także JakDojadę, którego przedstawiciel w rozmowie z „Dziennikiem Bałtyckim” zapowiadał kroki prawne.

- Mamy do czynienia z potencjalnym naruszeniem prawa konkurencji na rynku - mówił Konrad Telakowicz, pełnomocnik Zarządu ds. Rozwoju w JakDojadę. - W związku z tym złożymy stosowne pismo zawiadamiające do UOKiK o tym podejrzeniu.

## Postępowanie już wszczęte

Przypomnijmy, że od sierpnia pasażerowie nie mogą już zakupić biletów okresowych komunikacji miejskiej w Gdyni i Gdańsku za pośrednictwem platform takich jak JakDojadę, GoPay czy zBILETEM. Popularne aplikacje straciły możliwość sprzedaży, a jedynymi miejscami, gdzie można dostać bilet miesięczny to aplikacja Fala i portale, stacjonarne biura oraz automaty samorządowych organizatorów transportu publicznego.



FOT. JAKUB STEINBORN

## System Fala to stały przedmiot krytyki użytkowników

Jak informuje Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, postępowanie w tej sprawie zostało już wszczęte.

Nie otrzymaliśmy potwierdzenia, czy jest to związane z zawiadomieniem złożonym przez JakDojadę.

- Prezes UOKiK wszczął postępowanie wyjaśniające - informuje Agnieszka Orlińska, starszy specjalista Departamentu Komunikacji w Urzędzie Ochrony Konkurencji i Konsumentów. - To wstępny etap naszych działań, prowadzone jest w sprawie a nie przeciwko przedsiębiorcy.

Przedstawicielka UOKiK dodaje także, że skargi na system Fala otrzymywano również ze strony konsumentów.

- Sprawdzamy, czy mogło dojść do naruszenia reguł konkurencji, a także szerzej przyglądamy się kwestiom zgłaszanym przez samych konsumentów, którzy skarżą się na działanie systemu Fala - podkreśla przedstawicielka UOKiK.

## Integracja czy monopolizacja?

Decyzja o ograniczeniu sposobów sprzedaży biletów okresowych podyktowana miała być kwestiami finansowymi, a podjęta została wspólnie przez organizatorów komunikacji Gdańska, Gdyni oraz Metropolitalnego Związku Komunikacyjnego Zatoki Gdańskiej.

- To dla nas ważna decyzja. Wpływy z biletów okresowych są istotnym elementem finansowania komunikacji miejskiej. Dzięki zmianie sposobu sprzedaży, co roku w naszych budżetach pozostaną środki, które dotąd pobierane były w formie prowizji przez operatorów aplikacji komercyjnych - mówi Łukasz Kłos, dyrektor ZTM w Gdańsku.

To - zdaniem zarówno przedstawicieli magistratu, jak i InnoBaltiki, spółki odpowia-

dającej za system Fala - jeden z wielu kroków podejmowanych po to, aby lepiej zintegrować komunikację miejską na terenie województwa pomorskiego oraz ustanowić Falę wiodącym środkiem zakupu biletów.

- System FALA zyskuje coraz większą sprawność operacyjną oraz notuje rosnące wyniki sprzedaży. Od początku był projektowany właśnie jako wiodący system sprzedaży i dystrybucji biletów zarówno w Trójmieście, jak i województwie pomorskim - zaznaczał Radomir Matczak, prezes zarządu InnoBaltica Sp. z o.o. - Integracja sprzedaży biletów okresowych to kolejny krok w tym kierunku. Dzięki dystrybucji przez spółkę samorządową województwa pomorskiego, wartość dodana wraca do budżetów gmin. ©©

REKLAMA

0011428613

**Słupsk**

## WYBIERAM SŁUPSK!

WYCiąG Z OGŁOSZENIA

### Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

III nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 6 o pow. użytkowej **95,55 m²**, składający się z 4 pokoi, 2 kuchni, przedpokoju i 2 łazienek z wc wraz z dwoma pomieszczeniami przynależnymi o łącznej powierzchni 15,07 m² (piwnice), położony w budynku przy ul. **Jana Kilińskiego 18** z udziałem **1474/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 758/4** o powierzchni **256 m²** w obrębie nr **0006**, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW **SL1S/00041837/4**.

**Cena wywoławcza wynosi 210 000,00 zł, wadium 21 000,00zł,**

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025r. poz.775)

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Armii Krajowej” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej lub usług (2MW-U). Budynek Jana Kilińskiego 18 figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

**Przetarg odbędzie się w dniu 15.12.2025 r. o godz. 10<sup>00</sup> w sali nr 110**

**Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (I piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **09.12.2025 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

**Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 17.11.2025 r. o godz. 15:00 oraz 24.11.2025 r. o godz. 15:00**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.bip.um.slupsk.pl](http://www.bip.um.slupsk.pl).

**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 8488332**

*Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.*

REKLAMA

0011428596

**Słupsk**

## WYBIERAM SŁUPSK!

WYCiąG Z OGŁOSZENIA

### Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż nieruchomości lokalowej stanowiącej własność Miasta Słupska

III nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 o pow. użytkowej **95,00 m²**, składający się z 4 pokoi, kuchni, przedpokoju i łazienki z w.c. wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnica) o powierzchni 12,20 m² (KW nr SL1S/00068369/7), położony w budynku przy ul. **Jana Kilińskiego 18** z udziałem **1429/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 758/4** o powierzchni **256 m²** w obrębie nr **0006**, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW **SL1S/00041837/4**.

**Cena wywoławcza wynosi 210 000,00 zł, wadium 21 000,00 zł,**

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775)

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Armii Krajowej” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej lub usług (2MW-U). Budynek Jana Kilińskiego 18 figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

**Przetarg odbędzie się w dniu 15.12.2025 r. o godz. 11<sup>00</sup> w sali nr 110**

**Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (I piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **9.12.2025 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

**Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 17.11.2025 r. o godz. 15:00 oraz w dniu 24.11.2025 r. o godz. 15:00.**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.bip.um.slupsk.pl](http://www.bip.um.slupsk.pl).

**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 8488332**

*Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.*

REKLAMA

0011428602

**Słupsk**

## WYBIERAM SŁUPSK!

WYCiąG Z OGŁOSZENIA

### Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 4 o pow. użytkowej **95,57 m²**, składającego się z 5 pokoi, kuchni, spiżarni, przedpokoju i łazienki z wc wraz z 2 pomieszczeniami przynależnymi (piwnice) o łącznej powierzchni 16,29 m², położonego w budynku przy ul. **Jana Kilińskiego 18** z udziałem **1491/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 758/4** o powierzchni **256 m²** w obrębie nr **0006**, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW **SL1S/00041837/4**.

**Cena wywoławcza wynosi 210 000,00zł, wadium 21 000,00zł,**

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025r. poz.775)

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Armii Krajowej” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej lub usług (2MW-U). Budynek Jana Kilińskiego 18 figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami obowiązującego na tym terenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

**Przetarg odbędzie się w dniu 15.12.2025 r. o godz. 12<sup>00</sup> w sali nr 110**

**Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (I piętro).**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **09.12.2025r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

**Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 17.11.2025 r. o godz. 15:00 oraz w dniu 24.11.2025 r. o godz. 15:00.**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej [www.slupsk.pl](http://www.slupsk.pl) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej [www.bip.um.slupsk.pl](http://www.bip.um.slupsk.pl).

**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel.59 8488332**

*Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.*

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

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

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

## POLITYKA

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

”

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

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

# Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

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

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

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



W całym kraju świętowano wczoraj Dzień Niepodległości

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

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

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

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

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

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

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

### Bieg Niepodległości

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

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

### Prezydent wręczył odznaczenia

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

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

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

-Wiśniewski oraz aktor Adam Woronowicz.

### Centralne uroczystości Święta Narodowego

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

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

bunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

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

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

REKLAMA 0011430454

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

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

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

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

AUTOREKLAMA

0011430402



# Jesień

to dobry czas na odkrywanie





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

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

# Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski  
Dania

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

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



FOT. 123RF

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

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

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

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

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

Jacek Czaplewski  
USA

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

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

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

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



FOT. MATT ROBERTS/SHUTTERSTOCK

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

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

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

**Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji**

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

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

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

**Pierwszy raz w historii**

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

MATERIAL INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

# Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

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

**Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?**

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

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



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

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

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

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

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

**Czym jest rozliczenie prognozowane?**

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

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

**Czym jest rozliczenie rzeczywiste?**

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

**Grupy taryfowe – co warto wiedzieć?**

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

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

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

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

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

**Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?**

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

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

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

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

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

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

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

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

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

## ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. 123RF

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

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

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

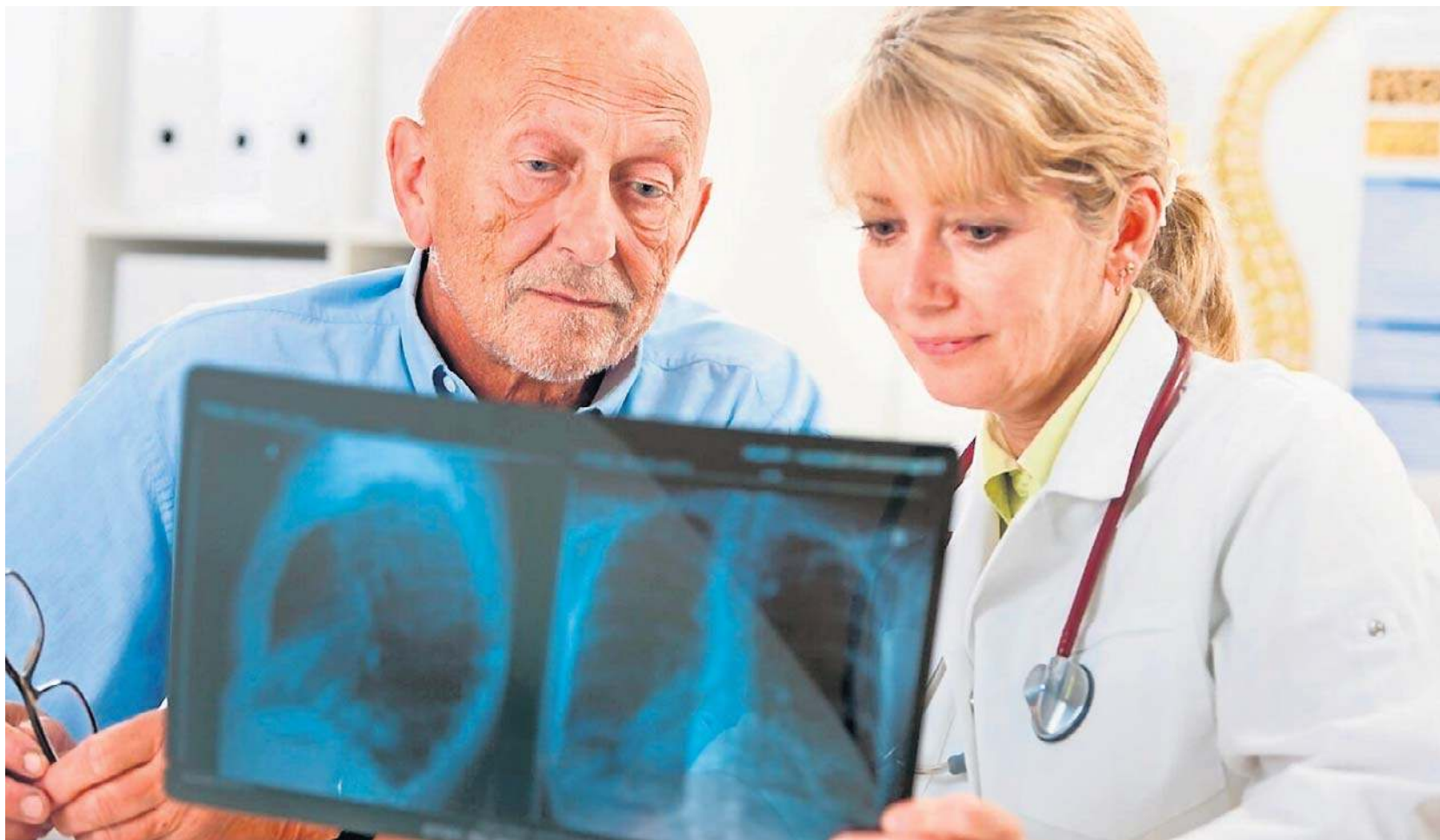
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

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

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

## Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

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



FOT. 123RF

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

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

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

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

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

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

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

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

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

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

● Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

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

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

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

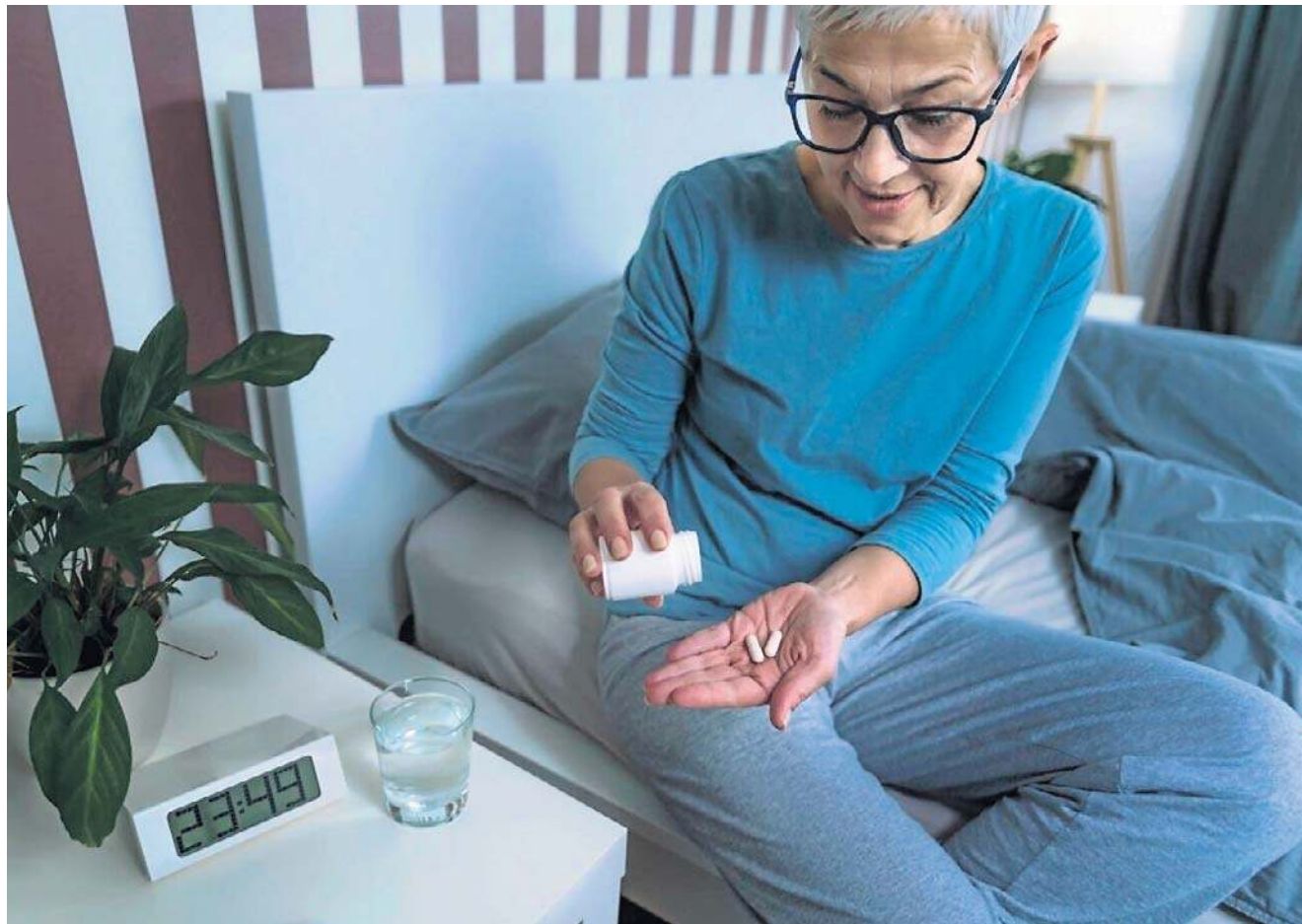
nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

## Leczenie i rokowania

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

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

# Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca



Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

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

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

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

## Czym jest melatonina?

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

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

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

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

## Melatonina a wydolność serca

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

## Co to oznacza w praktyce?

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

## Pacjenci obchodzą regulamin

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

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

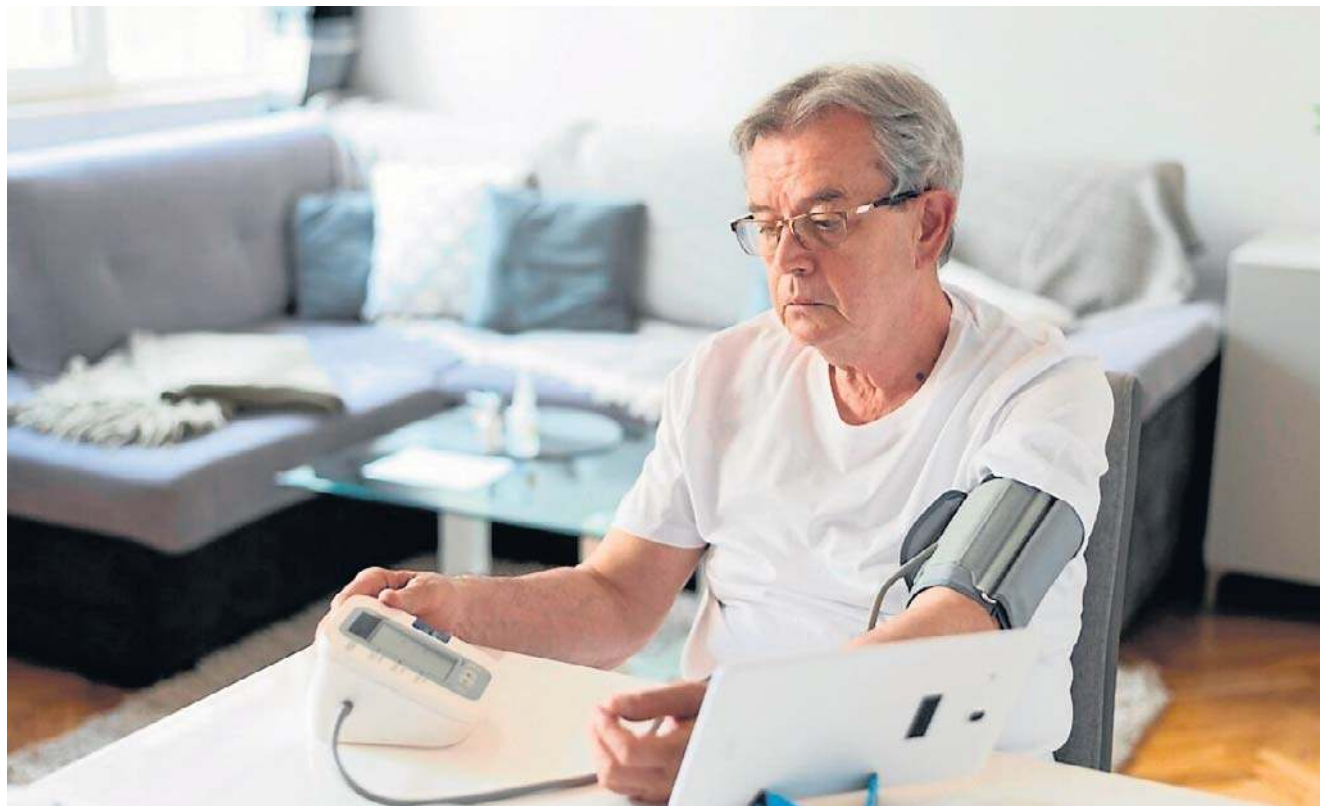
Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście - kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać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

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

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

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

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



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

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## WARTO WIEDZIEĆ

### Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

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

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

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

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

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

## Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz  
anna.moyseowicz@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### OSZUSTWA NA NFZ

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

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

### Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

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

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

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

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

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

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

### Jak chronić się przed oszustami w sieci?

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

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

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

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

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

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

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

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

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

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

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

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

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

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

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

# Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

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

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

### Bogata w witaminy i mikroelementy

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

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



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

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

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

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

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

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

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

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

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

### Jak działa i jak go stosować?

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

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

### PRZEPIS NA OCET

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

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

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

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

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

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

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

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

# Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

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



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Dominika Tajner kocha botoks

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

### Sylwia Grzeszczak

#### ma pomysłowego faceta

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

### Sandra Kubicka

#### rozdzieliła walczące psy

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



## W TELEWIZJI



### Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00

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

### El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00

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

### Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00

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

### Belfer

Metro, 22:00

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

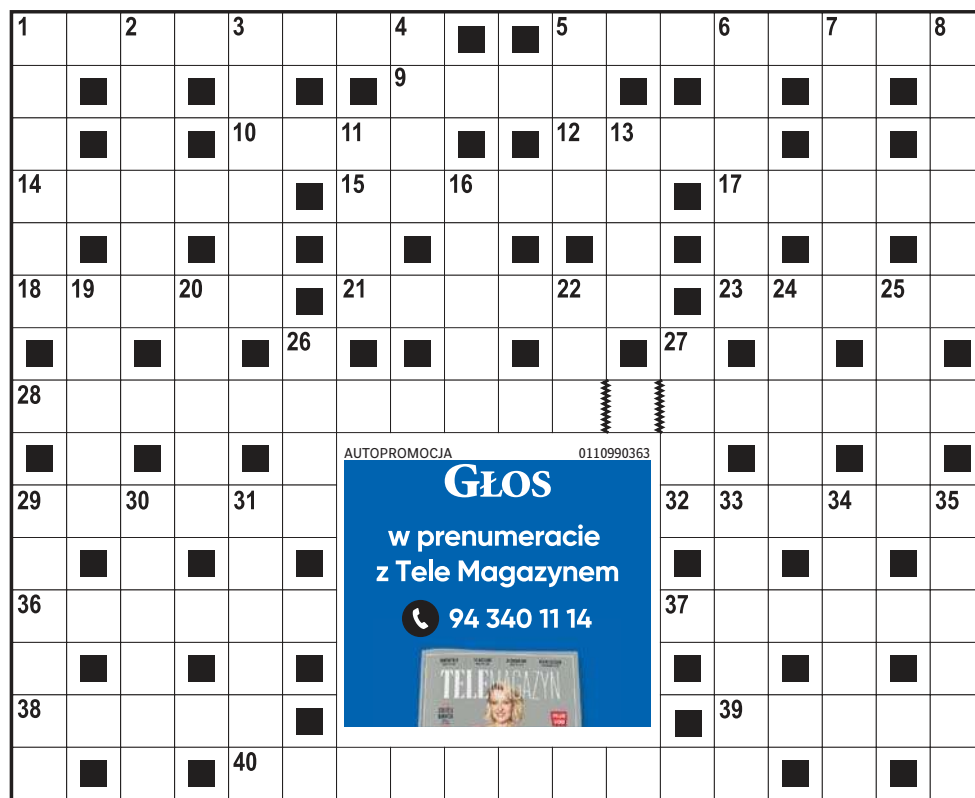
## KRZYŻÓWKA NR 174

### Poziomo:

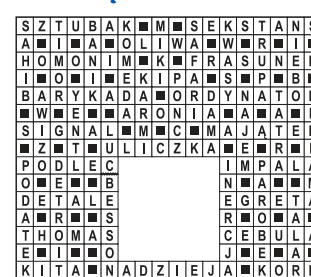
- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszyczkach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18)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

### Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,
- 11) „... i uprzedzenie”, sfilmowana powieść Jane Austen,
- 13) kogucia lub ciężka w boksie,
- 16) zakończony mankietem,
- 19) cenny metal na obrączki,
- 20) brunatna farba z glinki,
- 22) biblijny patriarcha, budowniczy arki,
- 24) pasmo górskie w Beskidach Zachodnich,
- 25) szeroki brzeg sombrero,
- 26) słodkowodny delfin Amazonki,
- 27) baśniowy stwór ziejący ogniem,
- 29) dawna nazwa Iranu,
- 30) samica w wilczym stadzie,
- 31) pisząca część ołówka,
- 33) linka do podawania cumy,
- 34) krakowiak lub kujawiak,
- 35) niedozwolony chwyt w zapasach.



## ROZWIĄZANIE NR 173



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

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

### Byk (20.04 - 20.05)

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

### Lew (23.07 - 22.08)

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

### Skorpion (23.10 - 21.11)

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

# Podwyżki płac przyhamowały. Kto planuje zmianę pracy?

Agnieszka Kamińska  
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

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

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

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

## **Dużo osób bez podwyżki**

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



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

wielka i nie przekroczyła 10 procent.

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

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

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

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

## **Kto nie dostał podwyżki?**

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

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

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

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

## **Ile osób planuje zmianę pracy?**

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

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

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

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

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

## **Jak przeprowadzono badanie?**

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

©P

## DROBNE

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

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

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
■ /PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ  
**Ogłoszenia drobne**  
w Twojej gazecie zlećisz  
bez wychodzenia z domu  
przez Internetowe  
Biuro Ogłoszeń  
[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona  
**zdrowia**

Czytaj dla zdrowia

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

# Muzyka pełna narodowego ducha i karnawał zwierząt

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Bilety 50 zł. ©©

Głos Dziennik Pomorza  
Środa, 12.11.2025

## Karłowicz Quartet zagra w niedzielę w południe

Anna Czerny-Marecka  
Szczecin

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

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

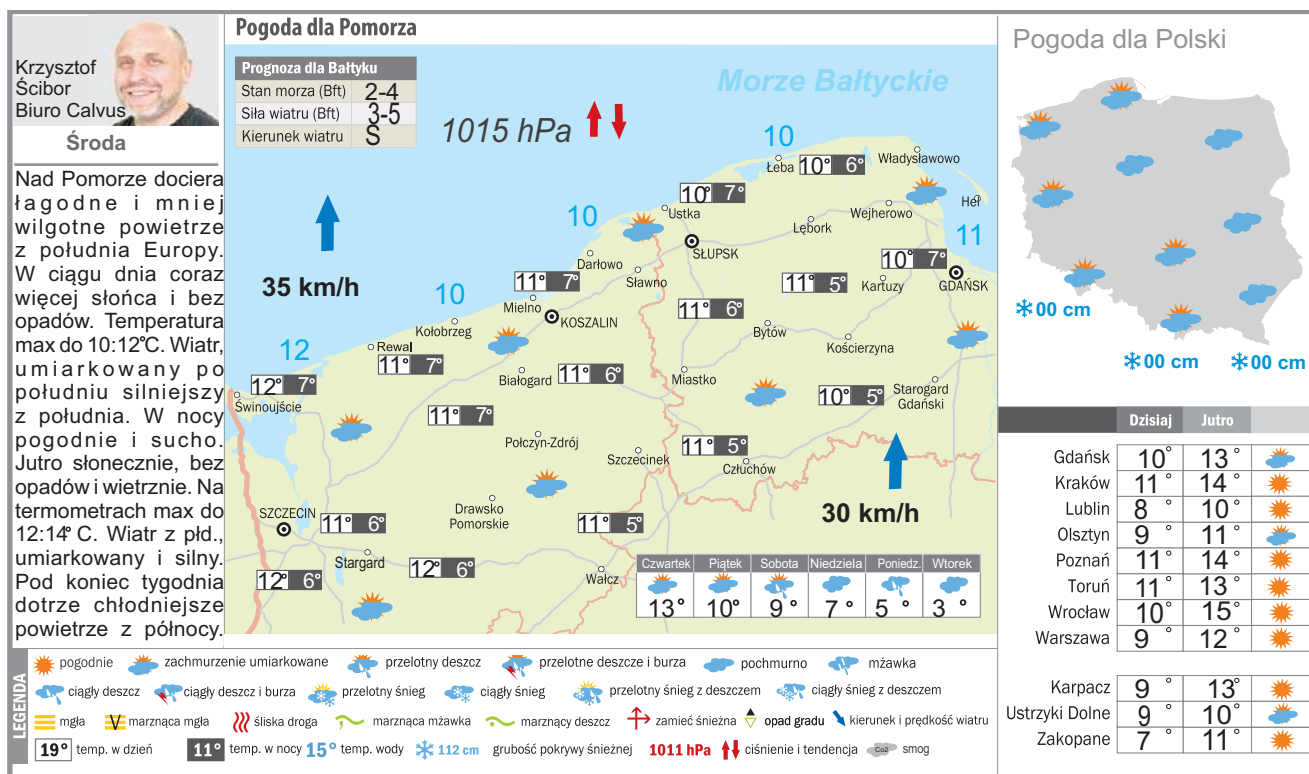
znajdą się wybitni muzycy ze Szczecina i z całej Polski.

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



**Karłowicz Quartet**

## POGODA



## Wskocz na moment do PRL-u

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

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

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

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



**Spektakl bawi, czasem wzrusza**

# Duże problemy trenera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jacek Czaplewski  
jredakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym

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

Łukasz Konstanty  
redakcja@polskapress@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Starosta pogratulował sukcesu na mistrzostwach Europy

Wojciech Frelichowski  
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

**BOKS. Paweł Lisowski, starosta słupski, gościł Marcela Durysa z Kobylnicy, który kilka dni temu zdobył tytuł Mistrza Europy Młodzików (U-15) w boksie.**

Marcel Durys (90 kg) został Mistrzem Europy Młodzików U-15 (kategoria do lat 15). Pod koniec października na turnieju w Budwie z Czarnogóry reprezentanci Polski wywalczyli dziewięć medali. W walce finałowej Marcel Durys rywalizował z Włochem Achille Vinciatim. Po dwóch rundach reprezentant Polski, zawodnik klubu Mazur Boxing Słupsk, miał dużą przewagę - 20:18 u wszystkich sędziów. Ostatecznie zwyciężył niejednogło-

śnie na punkty i mógł cieszyć się ze złotego medalu.

Z Marcelem Durysem spotkał się Paweł Lisowski, starosta słupski, który przekazał młodemu pięściarzowi słowa uznania i pogratulował sukcesu na mistrzostwach Europy.

- Marcel, jesteś wspaniałym ambasadorem całego regionu i przykładem dla swoich rówieśników, że w naszym powiecie rosną prawdziwi mistrzowie. Ogromne brawa dla całego sztabu za pasję, zaangażowanie i fantastyczną pracę z młodymi zawodnikami - stwierdził Paweł Lisowski.

Podczas spotkania Marcełowi towarzyszyli jego trenerzy Mariusz i Tomasz Mazurowie, bez których ten sukces nie byłby możliwy. Obecna była również burmistrz Kobylnicy Anna Gliniecka-Woś.



Starosta słupski Paweł Lisowski i Marcel Durys, mistrz Europy młodzików

### PIŁKA RĘCZNA

**Kłęska w Płocku** Szósta kolejka spotkań I ligi kobiet nie była udana dla zawodniczek Szczypiorniaka Ustka. Podopieczne Szymona Biegajskiego wysoko przegrały wyjazdowe spotkanie z Jutrzenką Płock 18:36 (7:19). Najwięcej bramek dla zespołu z Ustki zdobyły Oliwia Szatyńska (8) i Katarzyna Lubicka (4). W tabeli Szczypiorniak nadal jest szósty z dorobkiem 7 pkt. Lideruje Jutrzenka (15 pkt w 5. meczach). **JAK**

Głos Dziennik Pomorza  
Środa, 12.11.2025

### FUTSAL

**Pucharowy awans** Pierwszoligowy Team Lębork awansował do kolejnej rundy rozgrywek Pucharu Polski. W 1/32 finału lęborszczanie zmierzili się na wyjeździe z liderem rozgrywek II ligi w makroregionie II, Tartakiem Krzemieński Futsal Kościan. Spotkanie zakończyło się wyraźną wygraną podopiecznych Jacka Burglina 5:1 (2:0). Łupem bramkowym podzielili się dwaj zawodnicy - Jhon Lombana (gole) i Błażej Wenta (2). **JAK**

## Szach i mat w słupskim inkubatorze

Patryk Czerwiński  
sport@gp24.pl

**SZACHY. 22 listopada w Słupskim Inkubatorze Technologicznym odbędzie się druga edycja Turnieju o Puchar Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego. Nagroda główna to puchar oraz 1000 złotych.**

W ubiegłorocznej edycji turnieju zwyciężył Nikita Semenukha, student Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku i trener Słupskiej Akademii Szachowej, który w dziewięciu rundach zgromadził 7,5 punktu. Drugie miejsce z takim samym wynikiem zajął mistrz międzynarodowy Patryk Chylewski z KS Laura Chylce, jednak Semenukha zwyciężył w dodatkowej klasyfikacji. Trzecie miejsce z 7 punktami przypadło mistrzowi FIDE Janowi Kokoszczyńskiemu. W klasyfikacji juniorów wszystkie miejsca na podium zajęli uczniowie Słupskiej Akademii Szachowej i zawodnicy klubu KS Olimpijczyk Kwakowo.

W turnieju klasyfikacyjnym dla juniorów, w którym wystartowało 30 zawodników, aż 10 osób zdobyło wyższe kategorie szachowe. Zwycięzcą z kompletem punktów został Adam Skowronek z Słupskiej Akademii Szachowej i KS Olimpijczyk Kwakowo. Drugie miejsce zajął Tymoteusz Rojkowski z UKS Grad Polanów, a trzecie - Michał



W Słupskim Inkubatorze Technologicznym odbędzie się druga edycja turnieju szachowego

Capar ze Słupskiej Akademii Szachowej. Turniej cieszył się dużym zainteresowaniem szachistów z różnych regionów kraju i został zgłoszony do oceny rankingowej Międzynarodowej Federacji Szachowej.

Turniej szachowy o Puchar Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego z kolejną edycją wpisuje się w kalendarz sportowych wydarzeń regionu, tworząc przestrzeń, gdzie pokolenia miłośników królewskiej gry mogą się spotkać. Impreza ożywia lokalną scenę szachową, przyciągając zarówno doświadczonych zawodników, jak

i tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z szachami.

Zawody szachowe podzielono na dwie kategorie. Turniej Open A, zgłoszony do Międzynarodowej Federacji Szachowej (FIDE), rozegrany zostanie w systemie 9 rund szachów szybkich. W kategorii B, przeznaczonej dla juniorów do 18 lat, zaplanowano 6 rund.

Rozgrywki rozpoczną się o godzinie 10:30, 22 listopada. Zgłoszenia przyjmowane są przez stronę internetową chessmanager.com oraz pod adresem e-mail: przemo\_7120@wp.pl. Wpisowe wynosi 50 złotych.

## Start mistrzem jesieni

**PIŁKA NOŻNA. Do półmetka dotarła rywalizacja w Słupskiej Klasie Okręgowej. Zdecydowanym liderem po 1. rundzie rozgrywek jest Start Miastko.**

Zespół z Miastka, prowadzony przez Bartłomieja Borowicza, zakończył 1. rundę rozgrywek z dorobkiem 34 punktów. Przewaga 7 pkt nad liczącą cztery zespoły grupą pościgową, to niezła zaliczka przed rewanżami i walką o powrót po dwóch sezonach do IV ligi. Na dole tabeli najgorzej wygląda sytuacja GTS Czarna Dąbrówka, który zamyka ją z dorobkiem 8 pkt. O dwa więcej wywalczyły Stal Jezierzycze i Chojniczanka III Chojnice. Przypomnijmy, że na koniec sezonu spadną dwa ostatnie zespoły.

Wyniki ostatniej kolejki 1. rundy i tabela: Jantar Ustka - KS Włynkówko 1:1, Sokół Wyczechy - Skotawia Dębica Kaszubska 1:1, Sparta Sycewice - Chojniczanka III Chojnice 1:1, Gryf II Słupsk - Kaszubska Studzienice 2:3, GTS Czarna Dąbrówka - Stal Jezierzycze 1:3, Słupia Kobylnica - Pomorze Potęgowo 1:3, Dolina Speranda Niepogłędzie - Mysliwiec Tuchomie 0:3, Start Miastko - pauza.

|                               |    |    |       |
|-------------------------------|----|----|-------|
| 1. Start Miastko              | 14 | 34 | 36-12 |
| 2. Dolina Sp. Niepogłędzie    | 14 | 27 | 41-19 |
| 3. Kaszubska Studzienice      | 14 | 27 | 41-21 |
| 4. Słupia Kobylnica           | 14 | 27 | 43-24 |
| 5. Sparta Sycewice            | 14 | 27 | 28-14 |
| 6. Sokół Wyczechy             | 14 | 25 | 32-23 |
| 7. Gryf II Słupsk             | 14 | 24 | 31-23 |
| 8. Jantar Ustka               | 14 | 23 | 34-25 |
| 9. Skotawia Dębica Kaszub.    | 14 | 18 | 20-21 |
| 10. Pomorze Potęgowo          | 14 | 16 | 25-32 |
| 11. Mysliwiec Tuchomie        | 14 | 14 | 18-24 |
| 14. KS Włynkówko              | 14 | 13 | 19-44 |
| 13. Chojniczanka III Chojnice | 14 | 10 | 23-34 |
| 14. Stal Jezierzycze          | 14 | 10 | 17-62 |
| 15. GTS Czarna Dąbrówka       | 14 | 8  | 15-45 |

(jak)

## Słupscy judocy na podium międzynarodowych zawodów w Poznaniu

**JUDO. Wychowankowie TS Judo Gryf Słupsk wzięli udział w Memoriale Jigoro Kano w Poznaniu. Z międzynarodowych zawodów wrócili z trzema medalami.**

W prestiżowym turnieju wystartowało w tym roku 1174 zawodników ze 107 klubów, reprezentujących 7 państw. Zmagania odbywały się jednocześnie na 11 matach (tatami). Poznańskie zawody stały na bardzo wysokim poziomie sportowym, jak również organizacyjnym. Drużynę ze Słupska reprezentowało 19 zawodników, którzy rywalizowa-

wali w trzech grupach wiekowych: U-13, U-15 i U-18.

Słupscy judocy wrócili z trzema medalami brązowymi, które zdobyli: Maria Jarynkiewicz, Filip Jakubiak i Marcel Wiśniewski. Najwięcej walk w drodze do podium - pięć - stoczył Marcel Wiśniewski w kategorii U15, w wadze do 50 kg. Przegrał tylko jedną, w półfinale, a wszystkie pozostałe wygrał zdecydowanie przez ippon (przed czasem), demonstrując duże umiejętności techniczne.

W tej samej grupie wiekowej startowała Maria Jarynkiewicz



Marcel Wiśniewski (z prawej) na podium w Poznaniu

(40 kg), która również przegrała tylko walkę półfinałową, wcześniej wygrywając zdecydowanie trzy pojedynki przez efektowne rzuty.

Filip Jakubiak, który wystąpił w grupie dzieci starszych U-13, w wadze powyżej 67 kg, musiał zmierzyć się z dużo cięższymi zawodnikami. Podobnie jak wymieniona wcześniej dwójka, uległ tylko w półfinale, po dobrej walce.

Obok trójki medalistów bardzo dobre pojedynki stoczyły Kalina Trojanowska (U-13, 44 kg) i Anastazja Przybyszewska (U-13, 48 kg), które przegrały

swoje walki o brązowe medale, pokazując olbrzymią waleczność. Ostatecznie zostały sklasyfikowane na 5. miejscach.

Na wyróżnienie zasługują również zawodnicy, którzy zajęli 7. lokaty, prezentując bardzo dobrą postawę na tatami. Byli nimi Michał Kleckow (U-15, 50 kg), Miłosz Szrajda (U-18, 90 kg), Fabian Gajewski a (U-13, 33 kg) oraz Tadeusz Smereczński (U-13, 36 kg). Ten ostatni wygrał trzy z pięciu walk. Pozostali zawodnicy mimo, że nie zdobyli medalu lub miejsc punktowanych, walczyli bardzo dzielnie. (opr. jak)