

Kobieta w podejrzanym piramidzie.
Są pierwsze aresztowania

STRONA 4

Wybory w Międzyzdrojach wygrał
Trzaskowski, ale komisja wie swoje

STRONA 4

Śmierdzi na szczecińskim Pogodnie.
Ludzie palą śmieci na działkach

STRONA 4



Środa-czwartek 31.12.2025-1.01.2026 | Nr 301 (5758) | Nakład: 4.530 egz.
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.gs24.pl | Nr ISSN 0137-9178 | Nr indeksu 348-570



BT

Lpszego roku



W piątek w gazecie Niezbędnik 2026

● Co nas zachwyci w 2026 roku, a co będzie nas prześladować. Tego i wiele więcej dowiedzie się z magazynowego wydania „Głosu” 2 stycznia

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

31 GRUDNIA

POLSKA

1931

W nocy z 30 na 31 grudnia w willi architekta Henryka Zaręby pod Lwowem doszło do zabójstwa podczas snu jego 17-letniej córki Elżbiety. Proces oskarżonej o dokonanie zbrodni guwernantki Rity Gorgonowej był jednym z najgłośniejszych w II RP. W 1977 roku na kanwie tej historii powstał film fabularny Sprawa Gorgonowej w reżyserii Janusza Majewskiego z Ewą Dańkowską w roli tytułowej.

1942

W ramach akcji „Nowy Rok” żołnierze Kedyw Okręgu Warszawskiego AK wysadzili w noc sylwestrową wiadukt kolejowy na Woli i tor w tunelu średnicowym.

1953

Zaprezentowano pierwszy, przedprototypowy egzemplarz Syreny.

1989

Prezydent Wojciech Jaruzelski podpisał pakiet ustaw składających się na tzw. plan Balcerowicza.

ŚWIAT

192

W noc noworoczną został zamordowany cesarz Kommodus. Do spiskowców należeli jego pokojowy Eclectus i konkubina Marcja. Zabójstwo było końcem panowania dynastii Antoninów i początkiem wojny domowej w Imperium rzymskim.

1615

Król Danii i Norwegii Chrystian IV Oldenburg zawarł małżeństwo morganatyczne ze swą drugą żoną Kirsten Munk.

1759

Arthur Guinness podpisał umowę wynajmu na 9000 lat za 45 funtów rocznie browaru St. James's Gate Brewery w Dublinie, gdzie do dziś produkowane jest piwo Guinness.

1851

Cesarz Franciszek Józef I wydał patent sylwestrowy, który zastąpił konstytucję Austrii z 1849 roku. Przywrócił on władzę absolutną w ręce cesarza, ograniczał swobody obywatelskie, wolność słowa, stowarzyszeń i zgromadzeń oraz potwierdzał uwłaszczenie chłopów.

Badacz: młodym trudno odróżnić w mediach prawdę od fałszu

Anna Mikołajczyk-Kłębek
Rozmowa

Młodym trudno odróżnić w mediach prawdę od fałszu. Im ktoś ma bardziej rozwiniętą wiedzę, tym trudniej ulegnie manipulacji - mówi dr Artur Urbaniak z UAM w Poznaniu.

Dr Urbaniak z Instytutu Lingwistyki Stosowanej Wydziału Neofilologii UAM jest pomysłodawcą i inicjatorem międzynarodowych badań, które pokazały, że odpowiednio dobrane słowa i konstrukcje językowe potrafią skutecznie zmanipulować młodych odbiorców, skłaniając ich do uznania fałszywych wiadomości za prawdziwe. Badania zostały przeprowadzone w Polsce i w USA; część dotycząca polskich studentów ukazała się w artykule pt. „Gen Z and the crisis of trust: linguistic manipulation in AI-generated fake news” w czasopiśmie Scripta Neophilologica Posnaniensia. W rozwój koncepcji badań i przeprowadzenie ich w USA zaangażowali się prof. Erica Grodzki oraz prof. Martin Phillips z Lynn University na Florydzie. Badanie miało charakter pilotażowy i wzięło w nim udział 47 osób w Polsce i 47 osób w USA. Respondenci oglądali wiadomości, w których wygenerowany przez AI awatar prezentował informacje ze świata; ich treść została sfabrykowana przez autorów badania. Po obejrzeniu każdej wiadomości respondenci zaznaczyli w arkuszu - na 5-stopniowej skali Likerta - czy uważają dany news za zdecydowanie prawdziwy; prawdopodobnie prawdziwy; trudno powiedzieć; prawdopodobnie nieprawdziwy; zdecydowanie fałszywy. Następnie badacze prowadzili rozmowy z respondentami, dociekając, co sprawiło, że uznali dany news za prawdę bądź fałsz.

Czy pokolenie Z (Gen Z, Zetki), czyli osoby urodzone głównie między 1995 a 2012 rokiem, które dorastały w pełni cyfrowym świecie, mając stały dostęp do internetu i smartfonów, są po-



Dr. Artur Urbaniak: - Potrzebne są zmiany programowe, aby zacząć młodych ludzi kształcić w zakresie racjonalnego myślenia i kwestionowania

datne na manipulację językową?

Dr Artur Urbaniak, UAM: Tak, wykazują pewną podatność, ale wyniki badania pilotażowego należy traktować z ostrożnością. Wyniki pokazują, że zmanipulowane przekazy oddziałują na młodych ludzi, ale nie w sposób przewidywalny i z góry założony przez autorów badania.

To znaczy?

Mechanizm jest dość złożony, ale to, co obserwujemy, to raczej kryzys zaufania. Objawia się on tym, że respondenci - nawet w przypadku informacji potencjalnie absurdalnych - nie deklarują pewności, czyli nie mówią nam, że przekaz jest „z pewnością fałszywy”; raczej mówią nam „to może nie być prawda” lub „trudno powiedzieć”. Wyraża to w jakimś stopniu, że dopuszczają możliwość, iż fałsz może być prawdą. Jednak to, co w moim odczuciu jest największą wartością badania, to właśnie ten kryzys zaufania.

Co on oznacza?

O ile respondenci zachowali czujność i w większości przypadków byli w stanie zidentyfikować fałsz, to kwestionowali również informacje prawdziwe. Poddawali w wątpliwość fakty, uznając je za potencjalnie fałszywe.

Na przykład?

Potencjalnie absurdalna i oczywiście nieprawdziwa in-

formacja o tym, że rzymskie Koloseum zostanie przerebione na nowoczesny obiekt usługowo-sportowy, zadaszony, że ścianami ze szkła i stali, wśród polskich respondentów uznana została za fałszywą (66 proc. uznało ją za zdecydowanie fałszywą; a 19 proc. za potencjalnie fałszywą). Jednak ta sama informacja w USA została uznana za potencjalnie prawdziwą (37 proc.) lub zdecydowanie prawdziwą (9 proc.). Co to pokazuje? Jeśli odbiorcom brakuje twardej wiedzy lub choćby intuicji wynikającej np. z kontekstu kulturowego, łatwiej popełnić błąd.

Co może zmanipulować młodych odbiorców, by uznali fake news za prawdę?

Uwiarygodnienie treści poprzez wprowadzenie tzw. markerów prawdy, które rozumiemy poprzez fakty, dane szczegółowe, nazwy miejsc i instytucji (np. uniwersytetów, WHO, UNICEF-u itd.). To zabieg polegający na uwiarygodnieniu informacji poprzez autorytet instytucji lub naukowca, eksperta, polityka czy lekarza. W podanym przykładzie było to wprowadzenie szczegółów projektu przerebienia Koloseum na centrum handlowo-usługowe, podanie kosztów, wyników analiz itd. Istnieje bardzo duży korpus badawczy dotyczący zagadnienia fake newsów, jednak stosunkowo niewiele uwagi badacze poświęcają markerom prawdy, czyli tzw. czynnikom uwiarygodniającym. Ten temat w perspektywie językoznawczej ciągle wymaga konsekwentnych badań i jesteśmy dopiero na początku tej drogi.

Państwa badanie stanowi „studium manipulacji w obszarze lingwistyki tekstu, dostarczając informacji na temat roli LMD w kształtowaniu postrzegania przekazów”. Co to konkretnie znaczy?

LMD to lingwistyczne markery fałszu (linguistic markers of deception). Poszukiwaliśmy odpowiedzi na pytanie, czy ich wprowadzenie pozy-

tywnie wpływa na uznanie informacji za fałszywą; czy można zauważyć ścisłe korelacje, że im więcej LMD w tekście, tym łatwiej można zmanipulować respondenta. Wstępne wyniki pokazują, że odpowiedź na to pytanie jest dużo bardziej złożona, a samo wprowadzenie markerów dezinformacji wcale nie przekłada się jednoznacznie na uznanie jej za wiarygodną; czasem tak, czasem nie. Dlatego należy badania kontynuować, aby zauważyć więcej prawidłowości.

Czym są te markery fałszu?

Rzecz w tym, że najczęściej w badaniach najpierw identyfikuje się nieprawdziwe informacje, a później poszukuje się w nich środków językowego wyrazu, które cechują fałsz. Nasz zespół postanowił wprowadzić pojęcie czynników uwiarygodniających (credibility factors), które stanowią specyficzny rodzaj LMD - lingwistycznych markerów fałszu. Użyliśmy klasycznych chwytów retorycznych, m.in.: wprowadzaliśmy fałszywe autorytety (nieistniejące ośrodki naukowe); stosowaliśmy jednostronny, selektywny dobór dowodów; wprowadzaliśmy pozorną, fałszywą dychotomię - typową dla tzw. pozornego wyboru; używaliśmy argumentów fałszywie odwołujących się do logiki, podając całkowicie sfabrykowane dane ubrane w pseudonaukowy dyskurs.

Do czego mogą wasze badania się przysłużyć?

Do uświadomienia młodych ludzi na fake news w przestrzeni publicznej, czyli w mediach. Nie chodzi o doraźne działania, czyli filmiki instruktażowe, które wzbudzają - i słusznie - uśmiech politowania, a o realne prowadzenie systematycznego kształcenia pod hasłem critical thinking, czyli rozwoju umiejętności krytycznego myślenia. Potrzebne są zmiany programowe, aby zacząć młodych ludzi kształcić w zakresie racjonalnego my-

ślenia, kwestionowania i tzw. fact checkingu.

Jest więc potrzeba rozwijania kompetencji krytycznej analizy przekazów medialnych, szczególnie tych pojawiających się w mediach społecznościowych. W jaki sposób takie kompetencje można rozwijać?

Paradoksalnie poprzez rozwój wiedzy ogólnej o świecie; opartej na rzetelnych, weryfikowalnych faktach. Poprzez wpajanie młodym ludziom, że to, co mówi im się w mediach społecznościowych, należy zawsze podawać w wątpliwość i weryfikować. Im ktoś ma bardziej rozwiniętą wiedzę, tym trudniej ulegnie manipulacji. No i na przykład nie da sobie wmówić, że średnia życia w Afryce w XXI wieku spadła do niespełna 43 lat... A niestety aż jedna czwarta respondentów uznała to za potencjalnie prawdziwą informację, a kolejne 15 proc. nie było w stanie stwierdzić, czy to prawda czy fałsz. Dodam tylko, że wg WHO średnia życia w Afryce rośnie - i aktualnie wynosi 56 lat.

Badania przeprowadzono w ramach projektu „Kompetencje komunikacyjne w globalnej wiosce: pokolenie Z wobec prawdy, postprawdy i fake newsów w mediach społecznościowych”, realizowanego w ramach grantu NCN Miniatura 5. Projekt - pomimo starań polskiego naukowca - nie uzyskał dofinansowania na kontynuację badań z NCN (Sonata bis/OPUS). W międzyczasie dr Urbaniak powołał międzynarodowy zespół, w którego skład weszli naukowcy z różnych dziedzin z USA (Lynn University), Kanady (University of Waterloo), Irlandii (University of Limerick), Słowacji (Uniwersytet św. Cyryla i Metodego w Trnawie) i Wietnamu (Ho Chi Minh University). Wszyscy badacze uznali projekt za wartościowy i rokujący, a także wymagający dalszych badań; wyrazili również chęć udziału w projekcie.

Wspólny głos, wspólna siła – podziękowanie po wyborach do Zachodniopomorskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego



Z wdzięcznością i wzruszeniem przyjmuję wynik wyborów do Zachodniopomorskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego. Otrzymane zaufanie i największa liczba oddanych głosów są dla mnie ogromnym zaszczytem, ale przede wszystkim wyrazem siły naszej wspólnoty, zaangażowania i wiary w sens wspólnego działania. Ten wynik jest efektem naszej wspólnej mobilizacji, współpracy i wiary, że razem możemy działać skutecznie na rzecz dobra wspólnego. To dla mnie zaszczyt być otoczoną tak wspianymi osobami i Przyjaciółmi. Każdy oddany głos to nie tylko poparcie dla mojej kandy-

datury, lecz także jasny sygnał, że wartości takie jak współpraca, solidarność i odpowiedzialność społeczna są dla nas wszystkich niezwykle ważne. Ten piękny wynik jest efektem wspólnej pracy, mobilizacji oraz codziennego zaangażowania wielu osób i środowisk, którym dobro lokalnych społeczności leży na sercu.

Przyjmuję ten mandat z pokorą i wdzięcznością, mając pełną świadomość odpowiedzialności, jaka się z nim wiąże. To zobowiązanie do rzetelnej pracy, uważnego słuchania i konsekwentnego działania na rzecz organizacji pozarządowych oraz wszystkich, którzy na co dzień budują społeczeństwo obywatelskie. Obiecuję, że zrobię wszystko, aby nie zawieść okazanego mi zaufania, a dalsza wspólna droga opierała się na dialogu, wzajemnym szacunku i realnym działaniu.

Szczególne podziękowania kieruję do organizacji pozarządowych, Kół Gospodyń Wiejskich, Ochotniczych Straży Pożarnych oraz Kół Wędkarzy – za Waszą codzienną pracę, serce i troskę o lokalne wspólnoty.

Razem mamy głos – i razem mamy siłę, by realnie zmieniać rzeczywistość

Prezesa Fundacji Razem dla rozwoju obszarów wiejskich

Agnieszka Odachowska – Piosik

Kompetencje, które budują przyszłość Transgraniczne Centrum Kompetencji Zawodowych w zakresie Usług Społecznych



W Baniach, Pyrzycach i Schwedt powstała inicjatywa, która realnie wpływa na jakość usług społecznych w regionie. Transgraniczne Centrum Kompetencji Zawodowych w zakresie Usług Społecznych wspiera osoby pracujące w zawodach pomocowych i pokazuje, że rozwój kompetencji może być dostępny także poza dużymi miastami – blisko ludzi i ich codziennych potrzeb. Kiedy mówimy o usługach społecznych, mówimy o ludziach – ich bezpieczeństwie, godności i codziennym wsparciu. W świecie starzejących się społeczeństw i rosnących potrzeb opiekuńczych coraz wyraźniej widać, jak ważne są dobrze przygotowane kadry. Odpowiedzią na te wyzwania jest właśnie Transgraniczne Centrum Kompetencji Zawodowych – inicjatywa, która łączy edukację zawodową, praktykę i współpracę ponad granicami.

– „Od początku wiedzieliśmy, że to nie może być kolejny projekt szkoleniowy. Chcieliśmy stworzyć przestrzeń, w której kompetencje zawodowe spotykają się z realnymi potrzebami ludzi i lokalnych społeczności” – podkreśla Danuta Ostrowska-Skarbnik Gminy Banie.

Centrum działa w trzech lokalizacjach, tworząc sieć współpracy instytucji, ekspertów i praktyków sektora usług społecznych. Jego adresatami są zarówno osoby już pracujące w zawodach pomocowych, jak i ci, którzy dopiero planują swoją ścieżkę zawodową w obszarze opieki, wsparcia rodzin, pracy z seniorami czy osobami z niepełnosprawnościami.

W ramach działalności Centrum realizowane są kur-

sy kwalifikacyjne, kończące się uzyskaniem certyfikatów uznawanych po obu stronach granicy. Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności potrzebne m.in. w pracy opiekuna osób starszych, asystenta osoby z niepełnosprawnością czy pomocy nauczyciela. Programy szkoleniowe uzupełniają kursy języka polskiego i niemieckiego, skoncentrowane na codziennej komunikacji zawodowej, a także doradztwo zawodowe i wsparcie w uznawaniu kwalifikacji.

– „Usługi społeczne wymagają dziś nie tylko wiedzy, ale także empatii i elastyczności. Dzięki Centrum rozwijamy kompetencje w sposób nowoczesny i praktyczny” – zaznacza Agnieszka Odachowska-Piosik – prezeska

Fundacji Razem dla rozwoju obszarów wiejskich – „Dla nas ten projekt to realne wzmocnienie obszarów wiejskich. Dzięki współpracy w ramach Centrum możemy docierać bezpośrednio do lokalnych społeczności i wspierać osoby, które na co dzień pracują z innymi”.

Działania realizowane w ramach Centrum pokazują, że inwestycja w kompetencje mieszkańców wsi i małych miast przynosi wymierne efekty – zarówno społeczne, jak i zawodowe. Transgraniczny charakter projektu sprzyja także wymianie doświadczeń i budowaniu trwałych partnerstw między instytucjami z Polski i Niemiec.

– „To partnerstwo, które ma długofalowe znaczenie dla jakości usług społecznych

po obu stronach granicy” – dodaje Joanna Burger – dyrektorka w EJF - partner niemiecki projektu.

Transgraniczne Centrum Kompetencji Zawodowych w zakresie Usług Społecznych pozostaje otwartą i ciągłą przestrzenią rozwoju dla wszystkich, którzy chcą podnieść swoje kwalifikacje lub rozpocząć pracę w sektorze usług społecznych. Bezpłatne kursy, szkolenia językowe, doradztwo zawodowe oraz działania transgraniczne tworzą spójną ofertę rozwoju w zawodach, które mają realne znaczenie społeczne.

Szczegółowe informacje o aktualnych działaniach, harmonogramach i możliwościach udziału dostępne są na stronie www.centrumkompetencji.eu oraz w mediach

społecznościowych projektu.

Projekt „Transgraniczne Centrum Kompetencji Zawodowych w zakresie usług społecznych” (nr INT0300095) jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Programu Współ-

pracy Interreg VI A Meklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia/Polska 2021–2027 oraz ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 (PROO).



SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

ŚLEDZTWO PROKURATURA APELUJE O ZGŁASZANIE SIĘ POKRZYWDZONYCH KRYPTOGIEŁDY TSQ INVESTMENT GROUP

Kobieta w podejrzanym piramidzie

Mariusz Parkitny
Region

Dwoje obcokrajowców, w tym kobieta są wśród podejrzanych w aferze z piramidą finansową w kryptowalutach. A to może być dopiero wierzchołek piramidy zatrzyman

Jak już informowaliśmy wczoraj, policjanci Wydziału do Walki z Przestępczością Ekonomiczną Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie wraz z policjantami Biura Zwalczania Przestępczości Ekonomicznej Komendy Głównej Policji przy współudziale biegłego z zakresu kryptowalut Komendy Powiatowej Policji w Kołobrzegu zatrzymali 6 osób w śledztwie dotyczącym piramidy finansowej TSQ Investment Group. Pieniądże miało stracić ok. 1,5 tysiąca osób, na co najmniej 2,2 mln zł. Wśród pokrzywdzonych są m.in. lekarze, prawnicy, przedsiębiorcy.

Śledztwo nadzoruje Prokuratura Okręgowa w Szczecinie.

Do zatrzymań doszło w kilku regionach w kraju, w tym w Szczecinie. Z sześciu podejrzanych, pięć osób trafiło do aresztu. Jak ustaliliśmy, dwie osoby, to obcokrajowcy, w tym młoda kobieta. Prokuratura nie wyklucza kolejnych zatrzymań.

Wśród zatrzymanych nie ma osób „z pierwszych stron gazet”, choć według nieoficjalnych informacji, kilkoro znanych szczecinian miało nakłaniać znajomych do inwestycji w ten system finansowy, który okazał się piramidą. Organizowano nawet specjalne eventy. Powoływano się na pewnego ekonomistę, który miał być guru pomysłu, a który prawdopodobnie nigdy nie istniał. Jedno z biur Hellobit / TSQ Investment znajdowało się z siedzibie firmy pewnego lokalnego przedsiębiorcy ze Szczecina.

Podczas przeszukań pomieszczeń zajmowanych przez podejrzanych zabezpieczono m.in. gotówkę w złotych, euro i dolarach. Zabezpieczono także tzw. ledgery, port-



Jeden z podejrzanych doprowadzany na posiedzenie do sądu aresztowego w Szczecinie

fele kryptowalut, na których zabezpieczono kryptowaluty oraz nośniki informacji (komputery, ponad 400 dysków twardych, telefony komórkowe) i zapiski.

Podejrzani usłyszeli zarzuty oszustwa na dużą skalę i niekorzystnego rozporządzenia mieniem, działania w organizo-

wanej grupie przestępczej, wprowadzenie w błąd co do faktycznego przedmiotu działalności Hellobit i wykorzystanie błędnego przeświadczenia co do inwestycyjnego przeznaczenia wpłacanych środków, a także możliwości wypłaty zysku oraz organizowania systemu sprzedaży lawinowej,

a także prowadzenia działalności polegającej na gromadzeniu środków pieniężnych innych osób fizycznych bez zezwolenia Komisji Nadzoru Finansowego. Grozi za to nawet 10 lat więzienia.

Sprawa dotyczy funkcjonowania na terenie Polski zorganizowanej grupy przestępczej, której członkowie przy wykorzystaniu platformy inwestycyjnej TSQ Investment Group i aplikacji Hellobit doprowadzili inwestorów do utraty pieniędzy.

Chodzi o system sprzedaży lawinowej polegający na oszustwach z wykorzystaniem stron internetowych hellobit.com, tsqinvest.com, tsqportal.com, tsqinvestmentgroup.com w ramach której pokrzywdzonym proponowano nabycie kryptowalut w zamian za nakłonienie innych osób do dokonania takich samych transakcji.

- Zebrany w sprawie materiał dowodowy potwierdził, że platforma Hellobit nie była przedsiębiorstwem inwestycyjnym, a mechanizm jej dzia-

łania polegał na wyłudzeniu środków finansowych od klientów. Podmiot ten nie posiadał zezwolenia Komisji Nadzoru Finansowego na prowadzenie działalności polegającej na gromadzeniu środków pieniężnych innych podmiotów i funkcjonował na zasadach hybrydy piramidy finansowej i schematu Ponziego - wyjaśnia prokurator Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

W rzeczywistości działalność platformy polegała na pozyskiwaniu środków od nowych uczestników w celu wypłaty rzekomych zysków wcześniejszym inwestorom, jednak nie dochodziło do żadnych realnych inwestycji, a cały system opierał się na rotacji środków finansowych.

Prokuratura Okręgowa w Szczecinie apeluje o zgłaszanie się osób pokrzywdzonych działalnością przestępczą przy wykorzystaniu platformy inwestycyjnej TSQ Investment Group i aplikacji Hellobit poprzez kontakt z policją lub prokuraturą.

Wybory wygrał Trzaskowski, ale nie zdaniem komisji w Międzyzdrojach

Mariusz Parkitny
Międzyzdroje

Komisja wyborcza w Międzyzdrojach zwyciężcą wyborów prezydenckich ogłosiła Karola Nawrockiego, choć więcej głosów dostał Rafał Trzaskowski. Teraz trzynastu członków komisji stanie przed sądem. Prokuratura nie chce ich ukarać, ale stawia warunek.

Śledztwa w wielu miastach wszczęto po tym, gdy pojawiły się wątpliwości, czy głosy na obu kandydatów zliczono poprawnie. Potem okazało się niedoszacowano a to jednego, a to drugiego kandydata, czyli Karola Nawrockiego i Rafała Nawrockiego.

Jak się okazało, źle się działo w komisji obwodowej nr 3 w Międzyzdrojach. Komisja uznała, że wygrał Karol Nawrocki, ale po ponownym przeliczeniu okazało się, że więcej głosów oddano na Rafała Trzaskowskiego. Prokuratura zakończyła śledztwo. Chce dla trzynastu osób warunkowego umorzenia.

- Nie dopełnili obowiązków przy liczeniu głosów na poszczególnych kandydatów w związku z drugą turą wyboru prezydenta

RP, czym działali na szkodę interesu publicznego - wyjaśnia prokurator Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Podejrzani w sposób nieprawidłowy przeliczyli wyjęte z urny karty do głosowania i błędnie ustalili liczbę ważnych głosów na kandydatów. Podczas liczenia głosów członkowie komisji doprowadzili do tego, że:

- w grupie kart zawierających głosy oddane na kandydata Karola Nawrockiego znalazły się 2 karty z ważnymi głosami oddanym na kandydata Rafała Trzaskowskiego,
- błędnie ustalili liczbę ważnych głosów oddanych na kandydata Karola Nawrockiego,
- nie sporządzili ręcznie projektu protokołu głosowania i nie rozliczyli kart do głosowania na odpowiednim formularzu głosowania, przez co Przewodnicząca Komisji lub jej Zastępca nie przekazały operatorowi informatycznemu obsługi komisji sporządzonego ręcznie projektu protokołu głosowania na odpowiednim formularzu głosowania,
- nie sprawdzili przez odczytanie na głos danych z wydrukowanego przez operatora informatycznego obsługi komisji projektu protokołu głosowania

i nie porównali ich z danymi z ręcznie sporządzonego projektu protokołu głosowania.

- Swoim zachowaniem podejrzani godzili się na przyjęcie w protokole głosowania nieprawdziwej liczby oddanych głosów na poszczególnych kandydatów na Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, albowiem faktycznie kandydat Rafał Trzaskowski otrzymał o 82 głosy więcej niż kandydat Karol Nawrocki - dodaje prokurator.

Jeden z podejrzanych przyznał się do winy.

Dlaczego prokuratura nie chce kary dla członków komisji, tylko warunkowego umorzenia na rok próby i nawiązki?

- Prokurator dokonując wszechstronnej analizy zgromadzonego materiału dowodowego uznał, że w sprawie zachodzą przesłanki umożliwiające warunkowe umorzenie postępowania karnego prowadzonego wobec podejrzanych. Wątpliwości nie budziła ich wina, jak i sprawstwo. Za skierowaniem do sądu wniosku przemawiały również warunki i właściwości osobiste sprawców. Tym samym prokurator zawniósł wobec nich o warunkowe umorzenie postępowania karnego - dodaje prokurator.

Śmierdzi na Pogodnie. Wciąż palimy w piecach byle czym?

Leszek Wójcik
Szczecin

Mieszkańcy szczecińskiego Pogodna - okolic ul. Unii Lubelskiej - od kilku tygodni narzekają na smród. Najgorzej jest po zapadnięciu zmroku. - Wtedy wietrzyć mieszkań już się nie da - twierdzą.

Problem z zanieczyszczonym powietrzem na Pogodnie co roku wraca jak bumerang. Jesienią i zimą mieszkańcy zaczynają palić w piecach. Nie we wszystkich domach jednak opałem nadającym się do użycia (niskiej klasy). Bywa, że również śmieciami ale, jak zapewnia Joanna Wojtach, rzeczniczka Straży Miejskiej w Szczecinie, zdarza się to już niezwykle rzadko. Ostatnio na Pogodnie znów „czymś śmierdzi”. Niemiły zapach utrzymuje się w powietrzu przez kilka godzin. Najczęściej jest odczuwalny po południu i wieczorem.

- Całe Brzozowskiego śmierdzi, niestety. Jak idziesz z dołu od tramwaju, to w niektóre dni aż gryzie w gardło.

- Naprawdę obrzydliwy smród powietrza. Niedawno



W ustaleniu winowajcy czasami pomaga strażnikom dron. Niestety Straż Miejska nie ma prawa interweniować na ogródkach działkowych - to jest teren prywatny.

skojarzyłam, że wtedy, kiedy śmierdzi, odczuwam ból głowy. Choć część mieszkańców podejrzewa, że fetor nawiewa z zakładów chemicznych w Policach, pan Adam, emeryt, jest pewien, że źródło zapachu jest na Pogodnie.

- Codziennie chodzę z psem na spacer. Żeby się nie nudzić, wciąż zmieniam trasę. Zauważyłem, że śmierdzi „na górze”, czyli na obszarze pomiędzy al. Wojska Polskiego a ul. Mickiewicza - w częściach położonych na wzniesieniu.

Mieszkańcy twierdzą, że winowajcą najprawdopodobniej nie jest szpital. Jako przyczynę zanieczyszczenia powietrza wskazują raczej stałych mieszkańców ogródków działkowych lub osoby palące w piecach opałem złej jakości.

Joanna Wojtach ze Straży Miejskiej zapewnia, że strażnicy kontrolują jakość powietrza. Czasami wchodzą do mieszkań i sprawdzają jakość i pochodzenie spalnego opału.



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

- Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP - poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpięły przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). - Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów

na godzinę - powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące. PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odwodniona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającego bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili

na relikty wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węgłokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znolizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. - Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału - mówił prezes Węgłokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

- Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie - powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. - Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku - powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

„

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił »może pan mnie wreszcie wpuścić«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

zyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem - podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia - jak dodał - niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miało służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

- Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmować decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy - powiedział Tusk. PAP

Rolnicy na drogach protestowali przeciwko umowie Mercosur: Musimy walczyć, bo to gra na wyniszczenie

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek, 30 grudnia, rolnicy protestowali przeciwko umowie Unia Europejska - Mercosur. Przy drogach w całym kraju pojawiły się oflagowane ciągniki i maszyny rolnicze.

Ogólnopolska akcja protestacyjna trwała przez kilka godzin. Oflagowane ciągniki wyjechały na drogi krajowe, stały także

przy autostradach i ekspresówkach. Na internetowej mapie protestów organizatorzy informowali o prawie 200 lokalizacjach, w których można było spotkać protestujących rolników.

Oflagowane traktory zablokowały m.in. węzeł Piątek na autostradzie A1 w województwie łódzkim. W Łodzi protesty odbywały się w kilkunastu miejscach (m.in. na drogach przebiegających nad ekspresówką S8 oraz auto-

stradami A1 i A2), ale bez całkowitego zamknięcia ruchu.

W Wielkopolsce od godzin porannych protestujący rolnicy zablokowali drogę krajową nr 11 w miejscowości Nowe Miasto nad Wartą.

Traktory wyjechały również na węzeł Pyrzyce drogi S3 łączącej Szczecin z Gorzowem Wlkp. Jak poinformowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, przejazd w obu kierunkach został na dwie godziny zablokowany.

Akcję protestacyjną zorganizował Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników (OOPR). Głównym postulatem protestu jest sprzeciw wobec umowy UE - Mercosur. Rolnicy obawiają się, że jej wejście w życie otworzy rynek na tani import żywności z Ameryki Południowej, produkowanej w warunkach niespełniających unijnych norm. - Musimy walczyć, bo to wygląda jak zaplanowana gra na wyniszczenie europejskich rolników - mówili protestujący. PAP

Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina - oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim - podał Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minął prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję Putina ze strony Ukrainy. Inie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca” - napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów zrozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które - jak napisał - wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu” - podkreślił.

PAP



FOT. FB ANDRIJ SYBIHA

Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha ocenił, że fałszywe oskarżenia są sztandarową taktyką Rosji

Prezydent Tajwanu potępił chińskie manewry wojenne

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te zdecydowanie potępił we wtorek trwające chińskie manewry wokół wyspy.

„Chiny lekceważą oczekiwania społeczności międzynarodowej w zakresie pokoju i celowo podważają stabilność regionu poprzez zastraszanie militarne. Jest to rażąca prowokacja w odniesieniu do bezpieczeństwa regionalnego i porządku międzynarodowego, którą zdecydowanie potępiam” - napisał na Facebooku Lai Ching-te.

Tajwańskie ministerstwo obrony poinformowało tymczasem, że we wtorek, w drugim dniu manewrów, do godziny 15 czasu miejscowego w pobliżu wyspy zaobserwowano 71 chiń-

skich samolotów oraz 24 okręty marynarki wojennej lub jednostki straży przybrzeżnej. 35 samolotów przekroczyło linię mediany Cieśniny Tajwańskiej, czyli umowną linię rozgraniczenia między ChRL a Tajwanem, a 13 okrętów wpłynęło do tajwańskiej strefy przyległej.

Ministerstwo przekazało też, że Chińska Armia Ludowo-Wyzwoleńcza wystrzeliła we wtorek w kierunku Tajwanu 27 pocisków, z czego część spadła do morza w strefie przyległej - bliżej niż w czasie poprzednich manewrów. Tajwański Urząd Lotnictwa Cywilnego poinformował z kolei, że we wtorek z powodu chińskich manewrów odwołanych zostało 11 lotów, ale nie było wśród nich żadnego międzynarodowego, lecz jedynie te na wyspy Matsu i Kinmen, należące do Tajwanu.

PAP

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

- Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast - dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. - Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę - zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego reżimu, choć zaznaczył, że mierzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.



FOT. X BENJAMIN NETANJAHU

Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod nadzorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizować ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec

Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochylnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera, twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było”.

Trump naciska, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciążącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa próby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmuje działania zgodnie z procedurami.

PAP

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i do rocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Media-



FOT. TWITTER

W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

zona podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Mię-

dzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 000.

Ukraińcy również ponoszą poważne straty

Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych.

Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie - zabitych i ran-

nych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały potencjalny nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą pozytywne rezultaty.

- USA zapowiedziały, że odbędą osobne spotkanie z przedstawicielami Rosji. I zaproponowały następujący format, o ile rozumiem: Ukraina, Ameryka, Rosja, a ponieważ są tam przedstawiciele Europy, prawdopodobnie też Europa - mówił Zełenski.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po za-

przestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kaca, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznych świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagle, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzę



FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzęcia w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra,

ponieważ nagle, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzę nie uciekło.

Upewnij się również, że twój zwierzę ma mikroczip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzaka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszczoły.

Dzięki temu twój zwierzę może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzę, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać niepokój.

Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwłękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedyne zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:

- czekolada;
- wypieki zawierające ksylitol;
- winogrona;
- cebula;
- czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzę poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

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

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie Cię kac?

Gdy dopadnie Cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do alde-



FOT. FREEPIK

Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

hydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w głównej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju alkoholu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty

z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje” alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity - sód, chlor i potas - odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowe roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Do-

starczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga złagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdź się stara babina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosółu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach - gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną - zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pospać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie - wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznicu.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym po-

wietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki”, które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je - przed i w trakcie zabawy - oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanek kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzi w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnej, ale nie ciężkostrawnej przekąski, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ściśnięcia naczyń, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie

Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, mały humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?



Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrole zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzecznich poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzecznich przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji

będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 - utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby - strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu, przy jednoczesnym zwolnieniu

lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpisanie dokumentów. Przepisy umożliwiają

korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia - w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przeciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie - większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja - przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje

realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowską posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowską. Mamy np. zewnętrzną tętnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka - symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadac się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna łaźnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symsarny. Jego malownicze serpentyny można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowskiej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę AccessMedica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowskiowy będzie dysponował ponad 220 łózkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.



Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy - mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu



najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymywaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
 - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
 - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
 - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
 - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
 - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.

Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiste

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

- Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceuty, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja - dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki,



FOT. JIRKA/GETTY IMAGES.COM

WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynekowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystać na korzyść całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynekową:

Przygotowanie wody rodzynekowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczą dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynekową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynekową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynekowej?

Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynekowej można wymienić:

- alergię na rodzynek,
- zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
- przewlekłe migreny.

oznaczonego na opakowaniu symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczanowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach

Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Malte. Zamieścić na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazać światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40

Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnej poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25

Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarok – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025

TVP 2, 19:50

Polsat, 19:45

Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszemy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszkonii i Alicji Majewskiej.

KRZYŻÓWKA NR 199

Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
- pieszczotliwie o małym dziecku,
- potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- rosyjska zupa rybna,
- często trzymane na wodzy,
- elektryczny lub z gwizdkiem,
- despota u władzy, satrapa,
- bokerskie pole walki,
- fryzura z drobnych loczków,
- dawniej brednie, androny,
- pismo zawierające powództwo,
- pracują w cylindrach,
- sztuka teatralna Agathy Christie,
- deszczowa pogoda, szaruga,
- służą do kierowania koniem, lejce,
- skrajna deska okrągłaka,
- związek małżeński, ożenek,
- wiosenny grzyb jadalny,
- ... Pansa, giermek Don Kichota,
- otręby dla trzody chlewnej,
- ptak drapieżny z rodziny sokołów,
- arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:

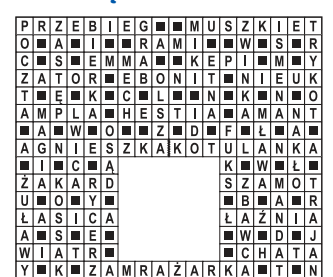
- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- „... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie, dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przeczuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość się opłaci, zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie dziś. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie i spokój. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

PRAWA KLIENTÓW CODZIENNE PROBLEMY Z RESZTĄ, GDY PŁACIMY GOTÓWKĄ

Co z groszem, którego nie wydają w sklepach?

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Nie jesteśmy już uzależnieni od gotówki i możemy posługiwać się kartą płatniczą wszędzie, gdzie tylko chcemy. Jednak niemała część klientów wciąż jest przywiązana do gotówki, która ma swoje zalety.

Najważniejsza to taka, że gdy płacimy prawdziwymi pieniędzmi, wiemy, ile wydajemy i jak wpływa to na nasz budżet. Gdy mamy plastikowy kartonik, pozwalamy sobie na więcej. Karta kredytowa to magiczny pieniądz, który daje złudzenie, że nic nas nie kosztuje i skłania do rozrzutności. Handlowcy o tym wiedzą i wszędzie, gdzie się da, instalują stanowiska do płatności kartami. Gdy masz w portfelu banknoty, tak kalkulujesz zakupy, aby ci nie zabrakło pieniędzy. Ich ubytek jest realny.

Czy sprzedawca musi nam wydawać resztę?

Popularność kart płatniczych powoduje, że w kasach, często niedużych sklepów, jest mniej gotówki i sprzedawcom trudniej wydać resztę, gdy klient przychodzi z banknotem o większym nominale, zwłaszcza rano po otwarciu sklepu. Wtedy pojawia się problem: czy kasjerka musi nam wydać resztę, czy to raczej klient ma obowiązek przygotować odpo-



Są sklepy, w których obsługa zawsze wydaje resztę i nie robi problemów z wydawaniem grosza. Przepisy to jednak teoria, a dobre relacje z klientami to oczekiwana codzienność

wiednią kwotę, by zapłacić za zakupy? Co polskie prawo mówi na ten temat?

- Sprzedawca może odmówić klientowi wydania reszty, ponieważ polskie prawo nie nakłada na niego takiego obowiązku - mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów. - Choć nie może zatrzymać nadmiaru pieniędzy, w sytuacji braku drobnych, transakcja może zostać anulowana. Dla

tego konsument powinien mieć odliczoną kwotę lub zgodzić się na inne rozwiązanie, np. zakup towaru bez reszty lub rekompensatę w innej formie. W praktyce najlepszym rozwiązaniem jest posiadanie odliczonej kwoty lub gotowości do zapłaty kartą.

Oznacza to, że obowiązek posiadania odliczonej kwoty jest jednak po stronie klienta. Zatem: gdy w kasie brakuje drobnych, sprzedawca może

odmówić przyjęcia większego nominalu, a transakcję może anulować.

Jednak prawo to jedno, a rzeczywistość i konkretna sytuacja - drugie. Przywykliśmy do tego, że sprzedawcy zawsze wydają nam resztę. W końcu odmowa sprzedaży towaru mogłaby narazić sklep na straty. Pamiętajmy jednak, że sprzedawca nie może nam odmówić przyjęcia płatności banknotami, a za żądanie za-

platy bezgotówkowej - może nawet zapłacić karę.

Tu dochodzimy do problemu, z którym każdy z nas się zetknął, ale wielu czytelników sygnalizuje, że nie do końca akceptuje sklepowe praktyki. „Czy mogę być winna grosz” - pyta miła ekspedientka i kończy transakcję, uznając ją za zakończoną, no i nie wydaje tego grosza. Kupujący różnie reagują w tej sytuacji. Mówią o tym w telefonach do DZ.

Czy wydatek bez grosza jest zgodny z prawem?

- Jak byłem mały, wpajano mi cenną zasadę, która zawiera się w znanym każdemu Polakowi powiedzeniu: „Ziarno do ziarna, a uzbiera się miarka” lub: „Grosz do grosza, a będzie kokosza”. Dlatego irytuje mnie postawa sprzedawców, domagających się rezygnacji przeze mnie z tego grosza. Są sklepy, w których prawie nikomu nie wydaje się tej reszty, a to nie zawsze jest grosz. Ja muszę zapłacić za towar tyle, ile kosztuje, a osoba „na kasie” nieraz wymusza rezygnację z tego konkretnego

grosza - skarży się pan Krzysztof z Sosnowca.

- Nie istnieje żaden konkretny przepis zobowiązujący sprzedawcę do wydawania reszty. Dłatego kasjerka ma prawo nie wydać grosza, gdy kupujemy towar z końcówką 99 groszy do zapłaty. A kupujemy prawie wszystkie produkty z tak skonstruowaną ceną. Gdy konsument nie wyraża zgody na zatrzymanie tego grosza, sprzedawca ma pełne prawo odmówić wydania towaru i anulować zakupy - mówi I. Zapart.

Również Kodeks cywilny zwraca uwagę na to, że „w drodze sprzedaży sprzedawca jest zobowiązany przekazać na kupującego własność rzeczy i wydać mu je”. Z kolei po stronie nabywcy, czyli klienta, leży konieczność odebrania towaru i zapłacenia ustalonej ceny. Nie ma ani słowa o wydawaniu reszty. Gdy więc pada pytanie, czy kasjerka może nie wydać grosza, a klient się nie zgodzi, może zostać z niczym.

Co do tych groszy - prawo nie nakazuje sklepom posiadania drobnych, ale nakazuje przyjęcie ich jako płatności. Choć sklepy nie mogą odmówić przyjęcia nawet większej kwoty groszami, które są legalnym środkiem płatniczym w Polsce, to jednak mogą być wyjątki: np. wtedy, gdy całkowita kwota transakcji jest ogromna i nieuzasadnione byłoby, gdyby klient chciał ją zapłacić samymi groszami. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

REKLAMA 0011247910

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

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW tel. 508-158-100 GK

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz

600539790

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

REKLAMA

0011456282

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

**Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie**

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicach ogłoszeń w budynkach Agencji Mienia Wojskowego Oddziału Regionalnego w Szczecinie przy ul. Potulickiej 2 i Księcia Sambora 4, **wywieszony został wykaz garaży:**

nr G1 o pow. 24,41 m², nr G4 o pow. 24,21 m², nr G6 o pow. 16,92 m², nr G8 o pow. 24,17 m², nr G9 o pow. 24,32 m², nr G10 o pow. 16,64 m² i nr G11 o pow. 16,75 m² zlokalizowanych w budynku położonym w Kołobrzegu przy ul. Wielkopolskiej 8A-C, posadowionym na działce nr 11/42 o pow. 0,5011 ha, KW nr KO1L/00027704/5, przeznaczonych do najmu, w drodze ustnych przetargów ograniczonych do mieszkańców nieruchomości położonej w Kołobrzegu przy ul. Wielkopolskiej 8A-C.

Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem tel. 91 447 2033.

Podstawa prawna: art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

Realistyczna wizja końca świata i super bohater szop

Anna Czerny-Marecka
Kino

W styczniu na ekrany kin trafią dwa ciekawe filmy. Katastroficzny „Greenland 2” - oszalałająca wizja końca świata, która porusza swoim realizmem. A także animacja „Szybcy i sprytni”. Porywająca komedia o dzielnym szopie, który musi ocalić grupę przyjaciół uwięzionych w pędzącym pociągu.

Greenland 2
Gerard Butler, gwiazdor hitów „300”, „Olimp w ogniu” i „Prawo zemsty” walczy o życie rodziny w obliczu globalnego kataklizmu. Zrealizowany z wielkim rozmachem sequel znakomicie przyjętego katastroficznego widowiska producenta serii „John Wick”.

Po katastrofie, która niemal zniszczyła naszą planetę i doprowadziła do zagłady większości jej mieszkańców, John Garrity wraz z żoną i synem próbuje zacząć nowe życie w spustoszonej świecie. Zmuszeni do opuszczenia bezpiecznego bunkra na Grenlandii, wyruszają przez zrujnowaną Europę w poszukiwaniu terenów nadających się do zamieszkania. Mówi się, że na południu dawnej Francji powietrze i woda są na tyle czyste, że jest szansa na przeżycie. Najpierw trzeba tam jednak dotrzeć. Droga wiedzie przez zrujno-



„Greenland 2” to oszalałająca wizja końca świata

wane, wyludnione miasta i skażone pustynie, które były kiedyś ludzkimi siedliskami. Najbardziej niebezpieczne są jednak tereny opanowane przez ocalałych, którzy dla przetrwania są gotowi na wszystko. Każdy dzień tej wędrówki może okazać się ostatnim, a każdy nowy przyjaciel może stać się śmiertelnym wrogiem.

Reżyseria: Ric Roman Waugh („Greenland”, „Świat w ogniu”). Obsada: Gerard Butler („Greenland”, „Olimp w ogniu”, „300”, „Prawo zemsty”, „Dorwać byłą”, „Skok stulecia”, „P.S. Kocham cię”); Morena Baccarin („Deadpool”, „Agentka”, „Greenland”, „Gotham” - serial, „Homeland” - serial, „Deadpool & Wolverine”,

„Flash” - serial); Amber Rose Revah („Pozdrowienia z Paryża”, „Syn Boży”, „Sandman” - serial, „The Punisher” - serial).

Szybcy i sprytni
Szalone przygody, błyskotliwy humor, plejada barwnych postaci w szybkim jak błyskawica komediowym kinie akcji dla widzów w każdym wieku. Film twórców animowanych przebojów „Nel i tajemnica Kurokota” oraz „Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa”.

Gdy sprytny szop o ksywce „Sokół” ładuje się na gapę do superszybkiego pociągu, którym zamierza dotrzeć na drugi koniec Ameryki, nie podejrzewa, że właśnie trafił w pułapkę. Tuż przed odjazdem,

z pociągu ewakuowani zostają wszyscy pasażerowie oprócz licznie zgromadzonych na pokładzie zwierzątek domowych. To właśnie one, z Sokółem na czele będą musiały stawić czoła żadnemu zemsty borsukowi, który przejął zdalną kontrolę nad pędzącym jak pocisk składem. Szop Sokół, wraz z podejrzliwym policyjnym psem, parą wygadanych papug, dzielną jak lew chihuahua, błyskotliwą rybką i całą skrzydlatą futrzastą ekipą, zrobią wszystko by odkryć jaki jest plan tajemniczego porywacza. A gdy to zrobią, sierść stanie im dęba z przerażenia. Czy ich odwaga, spryt i gotowość do współpracy, pozwoli im ocalić skórę i zapobiec katastrofie? ©©

KRÓTKO

SZCZECIN

Ostatnie dni na wystawę



Muzeum Narodowe w Szczecinie zaprasza na wystawę „Święte i świeckie. Grafika włoska XVI - XIX wieku”. Będzie ona czynna jeszcze tylko do 15 stycznia 2026. Są na niej m.in. liczne ryciny według kompozycji Rafaela, pośród nich Triumf Bachusa, patrona producentów wina, w interpretacji Martina Roty. MARA

SZCZECIN

Zrobione w Szczecinie

W niedzielę 4 stycznia 2026 r. w OFF Marinie przy ul. Chmielewskiego 18 w godzinach 10-14 odbędzie się kolejny Festiwal marki „Zrobione w Szczecinie”, organizowany z Miastem Szczecin i Agencją Rozwoju Metropolii Szczecińskiej.

Na gości czekać będą lokalni laureaci tej zaszczytnej nagrody.

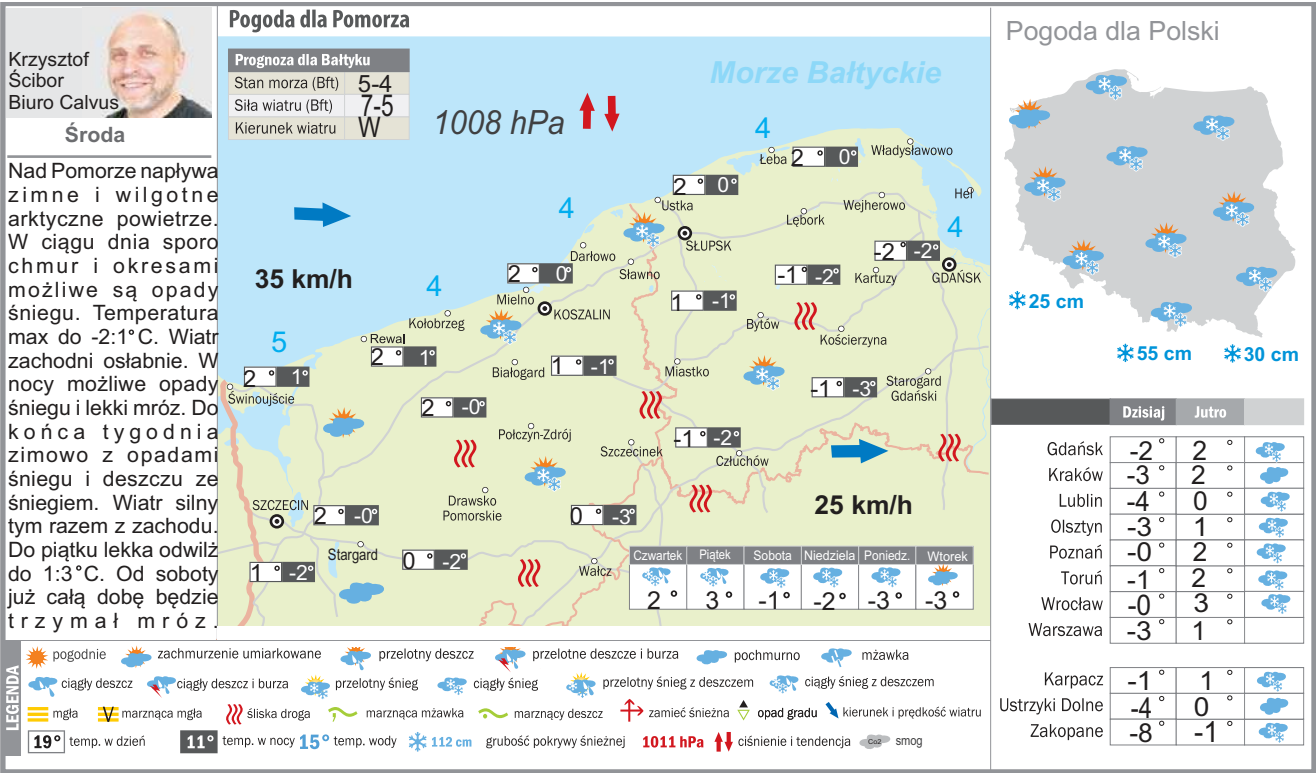
- Skompletowana oferta zgłoszonych marek jest naprawdę fantastyczna, z pew-

nością każdy znajdzie coś dla siebie - zachęcają do przystąpienia organizatorzy.

Wstęp i parking bezpłatne.

Oprócz tego równolegle w sali dużej na SZCZECIŃSKIM BAZARZE SMAKOSZY będzie okazja do zjedzenia śniadania oraz wypełnienia toreb i koszyków doskonałymi produktami. Przypominamy, że Bazar Smakoszy odbywa się w każdą niedzielę. MARA

POGODA



SŁUPSK

Animacja i warsztaty dla dzieci



Kino Rejs w Słupsku zaprasza 4 stycznia na bezpłatne warsztaty plastyczne dla dzieci po filmie „Rufus, Potwór morski, który nie umiał pływać”. Zapisy pod numerem: 507 846 243. Opis filmu: W samym sercu oceanu kryje się wyspa, gdzie żyją niezwykle morskie stworzenia. Jest wśród nich mały Rufus, który jednak różni się od reszty mieszkańców. Podczas gdy wszyscy kochają morskie fale, Rufus woli samotnie marzyć na brzegu. A to dlatego, że... nie umie pływać. Musi jednak wejść do oceanu, żeby uratować przyjaciół. MARA

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przynosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee” i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowskim Oberstdorfe bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany - ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem - na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfe - stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila - dodał Maciusiak. - Nie miał szczęścia do warunków.



FOT. PAP/EP

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfe często nam nie szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słowencem, który triumfował na „Schattenbergschanze” w Oberstdorfe.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny Prevc. - Bardzo się cieszę, że ściągnęłam kłutwę z tej skoczni. Musiałam być cały czas skoncentrowany.

wany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw).

Ostatnim Słowencem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc - starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie

„Grosse Olympiaschanze” w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia” to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie - organizatorzy zadbają nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfe (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przeciwko swoim prawom...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów - ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©©

Conas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025

godz. 11.00 - oficjalny trening,

godz. 16.00 - kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026

godz. 12.30 - seria próbna;

godz. 14.00 - pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą – w komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria - te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to nie-wygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zde-

cydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcyjnym Hossam Hassan wystawił jednak rezerwową skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zrezygnował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagania w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. ©©



FOT. PAUL ELLIS/AP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Co nas czeka w 2026 roku? Najważniejsze piłkarskie wydarzenia

Bartosz Głab

redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kulminacyjnym momentem będą MŚ 2026 w Ameryce Północnej, ale piłkarskie emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.

Rok 2025 dobiega końca, dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących wydarzeń nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane 2 ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Natomiast fazy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych

rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zostanie rozegrany 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy zaplanowano na 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu na-

leży zakreślić 3 konkretne terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynek zwycięzcy Euro 2024 z triumfator Copa America 2024. Tym razem zagrają ze sobą Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na

„MetLife Stadium” w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które zorganizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfator Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek zainauguruje w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Tutaj fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

King przegrał i wypadł z czołówki

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. King Szczecin znów popełnił masę strat, przegrał walkę o zbiórki i tym samym uległ MKS Dąbrowa Górnicza w 13. kolejce Orlen Basket Ligi.

King bardzo dobrze rozpoczął spotkanie. Szybko wyszedł na prowadzenie, które fragmentami sięgało 9-11 punktów. Ale gospodarze nie rezygnowali z walki - wyczekiwali na słabsze fragmenty Wilków i niwelowali straty. Od połowy drugiej kwarty był to mecz na styku.

Częściej na prowadzeniu byli szczecinianie, ale nie potrafili zbudować zaliczki. Wynik cały czas był na styku, a w końcówce meczu wydawało się, że więcej chłodnej kalkulacji będą mieć gracze MKS. To oni prowadzili, a King próbował się uratować. I był tego bardzo bliski. Przy stanie 82:83 szczecinianie wybronili akcję gospodarzy, bo ci przez pięć sekund nie potrafili wprowadzić piłki do gry. 40 sekund do końca i King miał piłkę. Jovan Novak związał dwóch obrońców, uruchomił Nemanję Popovicia, a ten wsadem wy-

prowadził Kinga na prowadzenie. Rywale mieli jednak 25 sekund. Akcję chciał zakończyć Jakub Musiał, ale Popović go sfaulował. Trafił raz z linii, a po drugim rzucie (5 sekund przed końcem) dąbrowianie zbrali piłkę w ataku, rzucali na zwycięstwo, ale bez powodzenia.

Dogrywka należała jednak do nich. Szybko zdobyli 4 punkty, a King zaczął grać nerwowo. Pudłował lub gubił piłkę, a MKS korzystał. Jego przewaga rosła i szczecinianie musieli pogodzić się z porażką.

- Gratulacje dla MKS, ale my wiemy, dlaczego ten mecz przegraliśmy: 20 strat, 22 ofensywne zbiórki rywali. Musimy się poprawić i wyciągnąć wnioski. Możemy na pewno to zrobić - mówił Nemanja Popović, środkowy Kinga i jego najlepszy gracz spotkania.

- Dąbrowa przystąpiła do meczu z bardzo dobrą energią, a nas zabiły te straty i zbiórki MKS w ataku. To nas bardzo bolało. Chylę czoła przed chłopakami, że potrafili w tym meczu doprowadzić do dogrywki odrabiając kilka punktów straty w samej końcówce. Charakteru nie brako-

PIŁKA NOŻNA

Trzy młode zawodniczki Pogoni Szczecin wezmą udział w zgrupowaniu Talent Pro.

Sztaby trenerskie PZPN na styczniowe zgrupowanie w Belek zaprosiły najzdolniejszą młodzież w Polsce. Wśród dziewczynek powołania otrzymały: Wiktoria Zgrzeba, Blanka Zając i Oli-

wia Grewling. Wszystkie są już w kadrze pierwszego zespołu Pogoni. Przypomnijmy, że powołania na zgrupowanie Talent Pro otrzymali też: Michał Resmerowski i Patryk Strychalski

(obaj Pogoń) - kadra do lat 15), Antoni Fojut (Pogoń) oraz Mateusz Kaleta i Adam Garwoliński (obaj FASE Szczecin) - kadra U16 oraz Kuba Bochniarz (Pogoń) - kadra U17.

BIEGI

Szczeciński Bieg Noworoczny rozpocznie się o godz. 14 w okolicach Teatru Letniego im. Heleny Majdaniec. Uczestnicy (seniorzy) będą mieli do pokonania trasę 5 km - biegiem lub nordic walking. Odbędą się też biegi dla dzieci.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Nemanja Popović zdobył w Dąbrowie 23 punkty, ale zanotował tylko 7 zbiórek

wało, ale zabrakło zespołowej walki o te zbiórki. To nie jest wina tylko naszych wysokich zawodników. Wiemy, gdzie popełniliśmy błędy. Musimy być jeszcze bardziej fizyczni, jeszcze mocniej walczyć po meksku, a w Dąbrowie trochę tego zabrakło - podsumował Maciej Majcherek, trener Kinga.

- Mecz emocjonujący, pełen walki i intensywności. Wygraliśmy, więc to cieszy najbardziej. Trzeba to kontynuować w kolejnych meczach, a jak to się nam uda to będziemy niebezpieczni - zauważył Jakub Musiał, rozgrywający MKS, który od niedawna jest w zespole.

Szczególnie zadowolony był jednak trener Artur Gronek, który dziesięć dni temu przejął zespół MKS i ma już na koncie 2 zwycięstwa. Z Kingiem debiutował przed dąbrowską publicznością.

- Daliśmy bardzo dużo z siebie w tym spotkaniu. Znalizmy siłę talentu Kinga, jego zawod-

ników, więc spodziewaliśmy się trudnej rywalizacji. Tym bardziej cieszy wygrana na którą wszyscy zapracowali - mówił Gronek.

Na 45 minut rywalizacji King prowadził przez 30 minut, ale przegrał. Przesądziła słabsza skuteczność, przegrana walka o zbiórki (45:38 dla MKS i aż 22 zbiórki przeciwników na desce Kinga), co przełożyło się na punkty z ponowień, gdzie była największa różnica (16:6) na korzyść dąbrowian. Słabszy jednak dzień mieli m.in. Tomasz Gielo, Przemysław Żołnierewicz czy Anthony Roberts. Na rozpamiętywanie nie ma czasu, bo przed Kingiem kolejne dwa mecze wyjazdowe: w sobotę w Krośnie i we wtorek Lublinie.

MKS DĄBROWA GÓRNICZA - KING SZCZECIN 102:93

Kwarty: 14:20, 26:22, 24:24, 20:18.

Dogrywka: 18:9.

MKS: Muhammad 20 (1), Montgomery 18, Musiał 11, Bonner 11 (1), Peterka 9 (1) - Curry 12 (1), Bogucki 8, Piechowicz 7 (1), Załucki 6 (2), Gray 0, Wojdała 0.

King: Popović 23, Freidel 11 (1), Roberts 10, Novak 7 (1), Gielo 7 (1) - Roach 11 (1), Kostrzewski 11 (1), Egner 8, Hustak 3 (1), Żołnierewicz 2. © ©

Spójnia udanie zakończyła koszykarski rok. Jak rozpocznie nowy?

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

I LIGA KOSZYKARZY. Skromnym zwycięstwem zakończył się mecz PGE Spójni Stargard z Notecią w Inowrocławiu. Wszystko rozstrzygnęło się w ostatnich dwóch minutach.

Pierwsza połowa dla Noteci, choć przebieg spotkania miał różne etapy. Spójnia potrafiła wyjść na prowadzenie, ale szybko je traciła. Gospodarze naciskali, ale ich przewaga nie potrafiła urosnąć do niebezpiecznych rozmiarów.

Jeszcze minutę przed końcem trzeciej kwarty było tylko 69:67 dla Spójni. Gospodarze przechwycili piłkę, ale nie zapunktowali. Jarosław Mokros powiększył przewagę z półdyktansu, a po chwili goście wybronili kolejną akcję rywali. W ostatniej swojej akcji sfaulo-

wany został Jakub Karolak i trafił dwa razy z linii.

Wynik 73:67 przed ostatnią kwartą - to nie był rezultat bezpieczny. Nerwowość zespołów była widoczna w grze. Minuty uciekały, a wynik nie zmieniał się znacząco. Po rzucie Jalena Raya Spójnia prowadziła 76:67 na niespełna 7 minut przed końcem.

Noteć naciskała, na 2,5 minuty przed końcem wyrównała (79:79), ale trafił Ray i Spójnia znów prowadziła. Ale krótko. Za trzy przymierzył Alan Czujkowski i gospodarze odzyskali prowadzenie. Jak się okazało po raz ostatni. W końcówce za trzy trafił Karolak, osobiste wykorzystał Ray, a wsad zaliczył Ilja Gromovs. Spójnia zbudowała skromną przewagę i zagrała spokojniej w końcówce. Piłka trafiała do Ray'a, a ten trafiał z linii. W ten sposób stargardzianie zanotowali 10. zwycięstwo w sezonie na miarę 5. po-



FOT. SPÓJNIA STARGARD

Jalen Ray był skuteczny w końcówce meczu z Notecią, ale dostał też dobre wsparcie kolegów

zycji w tabeli (bilans 10:5). Prowadzi ŁKS Łódź (12:3).

- Nie możemy na swoim boisku tracić tylu punktów. Rozmawialiśmy przed meczem, że musimy zatrzymać strzelców Spójni - Karolaka i Szymona Szmita, ale to nam się nie udało. W ofensywie też mamy rezerwy. Czas działa jednak na naszą korzyść i będziemy wkrótce silniejsi - mówił Krzysztof Szubarga, trener Noteci.

- Ciężki teren, ciężki mecz. W pierwszej połowie mieliśmy problemy ze zbiórkami, Noteć nas punktowała. Po przerwie poprawiliśmy się i to dało końcowe efekty - mówił Aleksander Jęch, środkowy Spójni.

- Wiedziałem, że musimy dać dużą energię, podbudować to mądrością w grze i mieć chłodną głowę w trudnych momentach. Noteć - po przyjeździe nowego trenera - była bardzo zmotywowana, miała 2 tygodnie na przygotowania, za nią był komplet

publiczności, ale pokazaliśmy swoją dojrzałość. W końcówce ręce nam nie drżały, atak był dobry i cieszymy się z cennego zwycięstwa. Dziękujemy naszym kibicom za wsparcie - dodał Marek Popiołek, trener Spójni.

Spójnia na swoim parkiecie ma bilans 6 zwycięstw i 1 porażka, ale na wyjazdach - do spotkania w Inowrocławiu miała negatywny, a teraz wynosi on 4:4.

W najbliższą niedzielę - 4 stycznia - Spójnia zakończy pierwszą część sezonu domowym meczem z WKK Wrocław.

NOTEĆ INOWROCŁAW - PGESPÓJNIA STARGARD 89:92

Kwarty: 23:18, 22:26, 22:29, 22:19.

Noteć: Frye 12 (2), Hamilton 11 (1), Trubacz 11 (3), Czujkowski 9 (3), Rompa 0 - Harris 19, Sobiech 13, Lis 10 (2), Ciesielski 4, Grzesiak 0, Styczeń 0.

Spójnia: Ray 19 (1), Gromovs 17, Szmit 12 (4), Mokros 9, Czerłonko 5 - Karolak 19 (4), Rajewicz 10, Jęch 2, Kopycki 0. © ©