DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

Nr 233 (5991) | Nakład: 4.184 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

74 lata

ROZMOWA „GŁOSU”
Marta Łapińska, matka 11-letniej Hani, która ma codzienne napady padaczki. Od ponad 10 lat jest pod opieką domowego hospicjum dla dzieci

KRAJ
ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Środa, 7.10.2026

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody, informacje kulturalne

Region

Był jeden termin oddania drogi do użytku, teraz są dwa

Budowa drogi Redzikowo-Jezierzyce po raz kolejny zalicza opóźnienie. Prace miały zakończyć się 30 września.
– Str. 3

Region

Święto lokalnej społeczności przypieczętowane lokalnym paktem

Centrum Integracji Społecznej w Ustce obchodziło jubileusz 10-lecia działalności. W tym czasie ze wsparcia skorzystało 380 osób.
– Str. 4

Słupsk

Głód wiedzy i pełne kalendarze. Jak wygląda rynek korepetycji w Słupsku?

Patryk Czerwiński

Początek roku szkolnego to dla wielu rodzin moment poszukiwań dodatkowego wsparcia edukacyjnego dla swoich dzieci. Rynek korepetycji stale rośnie, a z zajęć dodatkowych korzysta w Polsce już co trzeci uczeń. Słupsk nie jest pod tym względem wyjątkiem. Ogłoszenia korepetytorów znikają tu w szybkim tempie, a zapotrzebowanie na wykwalifikowanych dydaktyków z miesiąca na miesiąc pozostaje wysokie.

Głównym motorem napędowym słupskiego rynku korepetycji jest zmiana wymagań egzaminacyjnych, presja dostania się do dobrych szkół średnich oraz chęć poprawy ocen bieżących. Największe oblężenie przeżywają nauczyciele przedmiotów ścisłych oraz językowych.



FOT. MINDANDI/MAGNIFIC

Ceny za korepetycje dla niektórych rodzin mogą być problemem

Zdecydowanym liderem pod względem zapotrzebowania jest matematyka, której godziny rezerwowane są najszybciej zarówno przez uczniów klas siódmych i ósmych przygotowujących się do egzaminu końcowego, jak i licealistów przed maturą.

Tuż za nią plasuje się język angielski, choć w ostatnich latach mocno zyskują na popularności także chemia i fizyka. Wynika to głównie z braku wystarczającej liczby godzin doświadczalnych w szkołach oraz wysokiego progu rekrutacyjnego na studia medyczne i techniczne.

Stawki za korepetycje w Słupsku są uzależnione przede wszystkim od poziomu nauczania, stażu oraz wykształcenia korepetytora, przy czym wyraźnie widać podział na oferty studenckie i lekcje u czynnych nauczycieli.

W przypadku szkoły podstawowej najczęściej spotykany przedział cenowy wynosi od 50 do 80 zł za 60 minut. Studenci i młodsi korepetytorzy oferują pomoc przy odrabianiu lekcji w granicach 40-60 zł, natomiast przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty u doświadczonego pedagoga to wydatek rządu 70-90 zł.

Lekcje z przedmiotów obowiązkowych dla uczniów szkół średnich kosztują średnio od 70 do 100 zł za godzinę. Z kolei przy przygotowaniu do matury rozszerzonej z matematyki, fizyki czy chemii stawki sięgają od 100 do 130 zł. Za godzinę konwersacji lub przygotowania do certyfikatu z języków obcych w Słupsku trzeba zapłacić średnio 70-90 zł. ©℗

AUTOREKLAMA

0011593239



7 listopada
Forum Koszalin
Do udziału zapraszamy
PANIE i **PANÓW**

Bieg główny 5,4 km
Marsz Nordic Walking
Biegi dziecięce

ZAPISY:
gk24.pl/**biegdlajaj**

ORGANIZATOR
GK24.pl

WSPÓŁORGANIZATOR
FORUM KOSZALIN

MECENAS
GRUPA MOJSIUK

PARTNERZY
760 lat miasta KOSZALIN Centrum Pomorza
Mec #ZielonyKoszalin
ZDROFiT
Politechnika Koszalińska
BS Bank Bałtycki Bank Spółdzielczy

eprasa.pl b0abdd29c0

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Blanka, Justyna, Stefan
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

Komentarz na dziś



Adam Willma: Niestety, nie Ukrainiec. Niektórym czegoś brakowało w tej historii

publicysta

Sprawa trzynastolatka z Książek jest przerażająca sama w sobie: plan ataku na szkołę, bagnet w plecaku, tasak znaleziony w domu, ćwiczenia ze zbrodni dokonywane na kotach. Ale dla części internetowych komentatorów czegoś w tej historii brakowało. Ukraińca.

Więc Ukrainiec szybko się znalazł, przynajmniej w komentarzach. „Jeśli informacja przyszła od zagranicznej policji, to kto, jeśli nie Ukrainiec?”. „Kto miałby w domu bagnet, jeśli nie Ukraińcy?”. Od domysłu do pewności już tylko rzut beretem. A dalej już idzie gładko: „Najpierw rżną dorosłych, teraz czas na nasze dzieci”. „Wysysają to z mlekiem matki”. To nieprawdopodobne, dla jak wielu ludzi ukraińska narodowość wyjaśnia wszystko: przemoc, demoralizację, okrucieństwo.

Ale nie, w tej historii Ukraińca nie ma. Jest polska szkoła, polska wieś, polski dom. Jest nastolatek, który na progu dojrzałego życia mocno pokomplikował sobie życiorys. Jest mnóstwo ludzi wokół, którzy niczego nie dostrzegli, bo nowe oblicza zła okazały się dla nich niewidzialne.

Wszyscy zresztą, w mniejszym lub większym stopniu, mamy ten problem. Zmienił się świat wokół nas, wyładniał. Wieloletnia krwawica zaczęła przynosić plony. Problem w tym, że ten piękniejszy i łatwiejszy świat niekoniecznie jest światem lepszym. Zło nie zniknęło, przybrało tylko inne formy.

Jedno natomiast – o zgrozo – pozostało niezmienne: złowieszcza tendencja do szukania kozła ofiarnego, który winien jest wszelkiego zła. Przerabialiśmy to wiele razy, zawsze z opłakanym skutkiem. Czy musi być kolejny raz? ©℗

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
18°C/9°C

jutro
18°C/8°C

ROZMOWA

Niektóre matki pracują 24 godziny na dobę

Agnieszka Domanowska (PAP)

Hania ma 11 lat i codzienne napady padaczki. Od ponad 10 lat jest pod opieką domowego hospicjum dla dzieci. Jej mama, Marta Łapińska, opowiada o całodobowej opiece nad córką.

Na co choruje Hania?

Urodziła się z wadą genetyczną, która wywołała chorobę metaboliczną. Skutkiem jest bardzo głębokie uszkodzenie mózgu. Wiąże się z tym padaczka lekooporna, ataki są codziennie. To jest najbardziej uciążliwe. Hania nie chodzi, nie siedzi sama, jest karmiona przez PEG-a. Wymaga rehabilitacji i opieki przez całą dobę.

Rozmawiałyśmy kilka lat temu. Czy od tamtej pory jej stan się zmienił?

Hania dorasta, jest w okresie dojrzewania. To burza hormonów, więc ataki padaczki się nasiliły. Ciągle dowiadujemy się czegoś nowego, choćby o tych hormonach. Sam stan może się nie pogorszył, ale Hania rośnie i opieka nad nią jest coraz cięższa, coraz bardziej wymagająca.

Co sprawia dziś najwięcej trudności?

Barier jest coraz więcej. Hania ma prawie 140 centymetrów wzrostu, więc samo jej przenoszenie to już problem. Tak samo zmiana pieluchy czy jakiekolwiek wyjście z domu, nie mówiąc o wyjeździe.

Niektóre kobiety mające chore dzieci bardzo chcą być aktywne zawodowo. Pani się to udało?*

Nie, jeszcze nie. Zawsze mówię, że chyba jeszcze do tego nie dorosłam, ale prawda jest taka, że nie mam ku temu możliwości. Każde dziecko niepełnosprawne jest inne i każde wymaga innego zaangażowania rodzica. Hania jest bardzo głęboko upośledzona i opieka nad nią jest bardzo wymagająca. Przed jej urodzeniem pracowałam



FOT. A. DOMANOWSKA

Marta Łapińska, opowiada o opiece nad 11-letnią córką, która nie chodzi, nie siedzi sama i codziennie ma napady padaczki

zawodowo. Mam jeszcze dwójkę dzieci i po każdym porodzie wracałam do pracy. Po urodzeniu Hani było zupełnie inaczej.

Nie wyobraża sobie pani powrotu?

Nie potrafię. Dziecko gorączkuje mi całą noc, a ja wiem, że rano muszę iść do pracy. Kiedy nie śpię trzecią noc z rzędu, moja wydajność jest żadna, skupienie na jakiejkolwiek czynności też żadne. Poza tym wyjść z domu i zostawić tak chore dziecko jest bardzo ciężko. Nie wiem też, czy znalazłby się pracodawca, który zrozumiałby moje potrzeby. Chociaż potrzeby to złe słowo. Moje możliwości.

Jest jeszcze praca zdalna.

Wiem, że można pracować z domu, ale ja po prostu nie mam na to czasu. Trudno mi znaleźć chwilę wytchnienia dla siebie, bo mój etat to 24 godziny na dobę. Gdybym miała do tego wykonywać jeszcze jakąś pracę, nawet na pół etatu, nie wiem, czy dałabym radę fizycznie, psychicznie, emocjonalnie.

Czy państwo docenia ten całodobowy etat?

Powiem wprost: za to, że zrezygnowałam z pracy, żeby zajmować się dzieckiem, dostaję od państwa bodajże 3385 zł miesięcznie. To jest moje wynagrodzenie za moją pracę.

To godna kwota?

Wiem, że gdyby Hania trafiła do jakiejkolwiek placówki, te pieniądze byłyby zupełnie inne. Przed debatą sprawdziłam widełki: utrzymanie takiego dziecka w ośrodku kosztuje od 5 do 30 tys. zł miesięcznie. Moje świadczenie na pewno jest pomocne. Trzeba się, jak to mówią, cieszyć tym, co się ma. Ale godne to nie jest.

Dużo mówi się o programach, asystentach, wsparciu dla rodzin.

Z opieką państwa nad rodzinami jest bardzo kiepsko. Nie twierdzę, że ludzie z tych programów nie korzystają. Ale choroby są różne. Jest dziecko niepełnosprawne intelektualnie, które chodzi, potrafi samo zjeść, samo się umyć. I jest takie dziecko jak Hania, które leży i nie potrafi nic zrobić. Jeśli mama może oddać dziecko do szkoły czy ośrodka na osiem godzin i wrócić do pracy, to uważam, że to bardzo fajna sprawa. To oderwanie się od obowiązków, wyjście z domu, kontakt z ludźmi, nowe znajomości.

Ale nie dla wszystkich.

Musimy mieć świadomość, że nie każdy może sobie na to pozwolić. Kiedy mówimy, że jesteśmy tacy otwarci i wszystko umożliwiamy, to umożliwiamy tylko części rodziców. Reszta nie skorzysta, nawet gdyby chciała. To nie jest tak, że my nie chcemy. My po prostu nie mamy możliwości.

Fundacja tworzy hospicjum stacjonarne. Możliwość zostawienia tam dziecka pod opieką będzie pomocą?

Na pewno. Duże dziecko, takie jak Hania, nie potrzebuje cioci, która przyjdzie i z nim posiedzi, tylko wykwalifikowanej opieki. Pielęgniarki, która wie, jak podać jedzenie i leki, jak się zachować, kiedy Hania ma napad, kiedy podać tlen, co zrobić, gdy dziecko się zakrztusi albo dostanie gorączki. Taki ośrodek jest bardzo potrzebny.

eprasa.pl b0abdd29c0

REGION

Był jeden termin oddania, teraz są dwa. Droga Redzikowo-Jezierzyce znowu opóźniona

oprac. Wojciech Frelichowski

Budowa drogi Redzikowo-Jezierzyce po raz kolejny zalicza opóźnienie. Mimo że prace miały zakończyć się 30 września, Gmina Redzikowo podpisała z wykonawcą aneks rozbijający finał wartej blisko 80 mln zł inwestycji na dwa etapy: do 31 października i 30 listopada. Opóźnienia i wzrost kosztów wynikają z konieczności wykonania prac dodatkowych.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Wraz z budową drogi Redzikowo-Jezierzyce modernizowana jest także droga przelotowa przez Redzikowo

Droga o długości 9 km ma ułatwić mieszkańcom dojazd do węzłów trasy S6, a także ma znaczenie obronne. Inwestycja, warta obecnie blisko 80 mln zł, po raz kolejny nie została oddana w zapowiadanym czasie. Choć zgodnie z obowiązującym do niedawna aneksem prace miały zakończyć się do 30 września, kierowcy wciąż muszą uzbroić się w cierpliwość. Samorząd podpisał z wykonawcą kolejne porozumienie, które rozbija finał inwestycji na dwa nowe terminy w październiku i listopadzie.

Przypomnijmy, że pierwotnie zakończenie budowy planowano jeszcze na połowę listopada 2025 roku, po czym datę przesuwano na czerwiec, a następnie na koniec września tego roku. Wykonawca, konsorcjum firm Kobylarnia oraz Mirbud, realizuje zadanie w formule „zaprojektuj i wybuduj", a do opóźnień i wzrostu kosztów o ponad 4,2 mln zł przyczyniła się konieczność wykonania szeregu prac dodatkowych, w tym przebudowy sieci gazowej czy kanalizacji deszczowej.

Najnowsze ustalenia wskazują, że budowa zostanie oddana do użytku etapami. Pierwszy etap obejmujący trasę w Jezierzycach, łącznik oraz ulicę Wojskową w Redzikowie ma zostać ukończony do końca października tego roku. Natomiast drogi gminne, powiatowe oraz ronda przy drodze krajowej zostaną oddane miesiąc później, 30 listopada.

- Terminy realizacji inwestycji uległy niewielkiej zmianie. Zgodnie z aneksem do umowy zawartym z wykonawcą zakończenie robót budowlanych zaplanowano w dwóch terminach - informuje Ewa Guzińska, rzeczniczka prasowa Gminy Redzikowo.

Nowa droga o długości około dziewięciu kilometrów została zaprojektowana tak, aby ominąć teren amerykańskiej bazy wojskowej. Przebiega od granicy z gminą Damnica, przez obszary leśne, docierając do Jezierzyc ulicą Leśną, gdzie łączy się z ulicami Polną i Jana Pawła II.

Inwestycja, finansowana w 100 procentach z budżetu państwa, ma istotne znaczenie strategiczne. Parametry techniczne i nośność jezdni dostosowano do ruchu ciężkiego, w tym transportów wojskowych. Dla mieszkańców gminy Redzikowo nowa droga stanowić będzie również wygodny, alternatywny dojazd do węzłów drogi ekspresowej S6.

REGION

Będzie nowe otoczenie zabytkowego kościoła w Damnie

oprac. Patryk Czerwiński

W Damnie w gminie Damnica rozpoczęło się zagospodarowanie terenu wokół zabytkowego kościoła parafialnego. Zadanie realizowane jest przez gminę Damnica we współpracy z parafią.

Głównym zakresem robót jest ułożenie nowej nawierzchni pieszej przy kościele, co odbywa się w ścisłym porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków. W połowie roku damnicki samorząd zawarł z parafią umowę dotyczącą udzielenia dotacji w wysokości 200 tysięcy złotych, z czego aż 195 tysięcy złotych stanowi pozyskane dofinansowanie z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków. Całkowity koszt prac wynosi 270 188,45 zł, a brakującą kwotę pokryją środki własne parafii.

- To już kolejny zabytek w naszej gminie, który zyskuje dzięki wysokiemu dofinansowaniu z rządowego programu. W ubiegłym roku prace konserwatorskie przeprowadzono w damnickim kościele. Tym razem prace prowadzone są w Damnie i mam nadzieję, że będą przebiegać równie sprawnie i spełnią oczekiwania zarówno gospodarza jak i parafian – mówi Paweł Obert, wójt Gminy Damnica.

Efekty prowadzonych inwestycji odczują wierni i odwiedzający zabytkowy obiekt.

- Dzięki dobrej współpracy z damnickimi samorządowcami, możemy realizować dla naszej parafii ważne zadanie. Przyczyni się ono nie tylko do znacznej poprawy estetyki wokół kościoła, ale przede wszystkim do poprawy bezpieczeństwa - informuje ks. Zdzisław Wirkus, proboszcz parafii w Damnie. ©℗



FOT. GMINA DAMNICA

Prace przy kościele w Damnie

REGION

W Tuchomiu powstanie nowy gminny budynek mieszkalny

oprac. Wojciech Frelichowski

W Tuchomiu w powiecie bytowskim rozpoczęła się nowa inwestycja. Powstanie gminny budynek mieszkalny, w którym znajdzie się 20 mieszkań.

Budowa rozpoczęła się od wbicia symbolicznej łopaty, a w zasadzie łopat, bo w wydarzeniu wzięło udział kilkunastu gości – władz gminy oraz powiatu, a także przedstawicieli SIM KZN-Kaszuby, która realizuje to przedsięwzięcie.

Jak informuje inwestor, powstanie nowoczesny, czterokondygnacyjny budynek z 20 mieszkaniami, które zostaną oddane w standardzie „pod klucz". Będzie to:

- 6 mieszkań 1-pokojowych (kawalerki),
- 8 mieszkań 2-pokojowych,
- 6 mieszkań 3-pokojowych,



FOT. GMINA TUCHOMIE

Tuchomiu powstanie budynek z 20. mieszkaniami. Pierwsze łopaty wbite

Inwestycja obejmuje również wykonanie niezbędnej infrastruktury technicznej oraz zagospodarowanie terenu.

Wartość umowy wynosi 7 351 745,70 zł, a planowany termin realizacji to 18 miesięcy – do marca 2028 roku.

To przedsięwzięcie jest efektem współpracy samorządu, SIM KZN-Kaszuby, Krajowego Zasobu Nieruchomości oraz wykonawcy.

Inwestycja w Tuchomiu jest drugim przedsięwzięciem mieszkaniowym realizowanym przez SIM KZN-Kaszuby w tej gminie. Jej realizacja pozwoli poszerzyć lokalny rynek mieszkaniowy i odpowiedzieć na potrzeby mieszkaniowe mieszkańców.

Gmina Tuchomie przystąpiła do SIM KZN-Kaszuby w 2025 roku.

eprasa.pl b0abdd29c0

REGION

Święto lokalnej społeczności przypieczętowane regionalnym paktem

oprac. Patryk Czerwiński

Centrum Integracji Społecznej w Ustce obchodziło jubileusz 10-lecia działalności. W tym czasie z programu wsparcia zawodowego i społecznego skorzystało 380 osób na życiowym zakręcie. Podczas uroczystości kierownik Wojciech Błaszczyk oraz burmistrz Jacek Maniszewski dziękowali kadrze za cichą pracę u podstaw. Wydarzenie zwieńczyło podpisanie „Paktu na rzecz Ekonomii Społecznej" przez Ustkę oraz gminy Dębnica Kaszubska, Kobylnica i Redzikowo.



FOT. UM USTKA

Uroczystość obchodów jubileuszu 10-lecia działalności Centrum Integracji Społecznej w Ustce

Miejsce, w którym jak twierdzi instytucja, człowiek zawsze stawiany jest na pierwszym miejscu, obchodzi swój wyjątkowy okrągły jubileusz. W środę, 30 września, w siedzibie Centrum Integracji Społecznej przy ul. Wiejskiej w Ustce odbyły się uroczyste obchody 10-lecia działalności placówki. Wydarzenie stało się okazją nie tylko do podsumowań i podziękowań dla kadry, ale także do podpisania ważnego, ponadgminnego porozumienia na rzecz rozwoju ekonomii społecznej.

Ustecki CIS od dziesięciu lat pomaga osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym zrobić kluczowy krok w stronę powrotu na rynek pracy i do pełnej aktywności w lokalnej wspólnocie. Podstawowy program aktywizacji zawodowej ukończyło tu już 380 osób, z których wiele z powodzeniem radzi sobie dziś w życiu zawodowym. Instytucja znacząco rozwinęła też swoją ofertę, realizując projekty dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami, młodzieży oraz opiekunów osób niesamodzielnych.

- Cała ta praca ma sens tylko dlatego, że w centrum naszej działalności zawsze jest człowiek - podkreślał podczas uroczystości Wojciech Błaszczyk, kierownik CIS -Jeśli miałbym wskazać grupę, bez której istnienie CIS nie miałoby sensu, są nią oczywiście nasi uczestnicy. To dla nich powstało Centrum i oni są najważniejszą częścią naszej działalności. Przez dziesięć lat przez CIS przeszło wiele osób. Każda z nich ma swoją historię - dodał.

Obecny kierownik złożył również szczególne podziękowania swoim poprzedniczkom, pierwszej kierowniczce, a dziś sekretarz Miasta Ustka Paulinie Kamińskiej, oraz Kamili Kieraś, która kierowała jednostką do końca 2025 roku, a także całemu zespołowi pracowników za ich codzienną empatię i cierpliwość.

W uroczystościach wziął udział burmistrz Ustki Jacek Maniszewski, który w ciepłych słowach odniósł się do roli, jaką placówka odgrywa w miejskim krajobrazie, zarówno pod kątem społecznym, jak i estetycznym.

- Dziesięć lat działalności Centrum Integracji Społecznej w Ustce to przede wszystkim dziesięć lat pracy na rzecz człowieka. Pracy często cichej, prowadzonej krok po kroku, ale mającej ogromne znaczenie dla osób, które z różnych powodów znalazły się na życiowym zakręcie – mówił podczas uroczystości Jacek Maniszewski, burmistrz Ustki - Budowanie silnej i dobrze funkcjonującej wspólnoty zaczyna się właśnie od takich działań – od pracy u podstaw, od zauważania tych, którzy potrzebują wsparcia, i od tworzenia im warunków do tego, by mogli odzyskać samodzielność, poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości.

Jeśli miałbym wskazać grupę, bez której istnienie CIS nie miałoby sensu, są nią oczywiście nasi uczestnicy.

WOJCIECH BŁASZCZYK
kierownik CIS w Ustce

Zwieńczeniem jubileuszowych uroczystości było nadanie podjętym działaniom wymiaru regionalnego. Przedstawiciele samorządów przypieczętowali wspólne dążenia, podpisując „Pakt na rzecz Ekonomii Społecznej".

Porozumienie zawarte pomiędzy Miastem Ustka oraz sąsiednimi gminami: Dębnica Kaszubska, Kobylnica i Redzikowo zakłada ścisłą współpracę przy rozwoju społeczności lokalnych. Dokument ma ułatwić wymianę doświadczeń, wspólne pozyskiwanie środków oraz dalsze wzmacnianie sektora ekonomii społecznej na terenie całego powiatu słupskiego.
©℗

SŁUPSK

Głód wiedzy i pełne kalendarze. Jak wygląda rynek korepetycji w Słupsku?

Patryk Czerwiński

Rynek korepetycji stale rośnie, a z zajęć dodatkowych korzysta w Polsce już co trzeci uczeń, zaś wśród maturzystów odsetek ten przekracza połowę. Słupsk nie jest pod tym względem wyjątkiem.



FOT. 123RF

Prawo nie zabrania nauczycielowi zatrudnionemu w szkole publicznej dorabiania po godzinach

Zapotrzebowanie na wykwalifikowanych dydaktyków z cały czas pozostaje wysokie. Jednak kwestia udzielania korepetycji przez nauczycieli budzi wiele pytań, zarówno w kontekście prawa podatkowego, jak i etyki zawodowej. Udzielanie korepetycji jest usługą edukacyjną, z której dochód musi zostać opodatkowany.

Korepetytorzy najczęściej rozliczają się w ramach działalności nierejestrowanej, o ile ich miesięczny przychód nie przekracza ustawowego limitu i wówczas wykazują go w rocznym PIT.

Samo prawo nie zabrania nauczycielowi zatrudnionemu w szkole publicznej dorabiania po godzinach. Kluczową zasadą pozostaje jednak zakaz udzielania płatnych korepetycji własnym uczniom, których dany pedagog uczy na co dzień w klasie i później ocenia.

Stanowiłoby to poważne naruszenie etyki zawodowej oraz konflikt interesów. Udzielanie korepetycji dzieciom z innych klas lub placówek pozostaje w pełni legalne i powszechnie praktykowane.
©℗

0011593555

Wyrazy szczerego i głębokiego współczucia Panu
Pawłowi Borowskiemu
z powodu śmierci
Taty
składają
Zarząd, Związki Zawodowe i Pracownicy
ENGIE EC Słupsk Spółka z o.o.

AUTOREKLAMA



eprasa.pl b0abdd29c0

POMORZE

Kluczowa decyzja dla atomu nad Bałtykiem. Powstanie wielki morski terminal rozładunkowy

oprac. Maciej Krajewski

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Gdańsku wydał decyzję środowiskową dla infrastruktury hydrotechnicznej MOLF, przygotowywanej na potrzeby budowy pierwszej polskiej elektrowni jądrowej. Obiekt ten odciążyć ma istniejące połączenia drogowe i kolejowe, umożliwiając dostawy wielkogabarytowych elementów drogą morską.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Teren przyszłej pierwszej elektrowni atomowej w Polsce Lubiatowo - Kopalino

Wydanie decyzji poprzedziło przygotowanie raportu o oddziaływaniu całego przedsięwzięcia na środowisko, wraz z niezbędną inwentaryzacją przyrodniczą, obejmującą m.in. roślinność, siedliska czy żyjące w tym rejonie ptaki (w tym ich migracje w pasie wybrzeża). Wykorzystano również wyniki wcześniejszych badań środowiska morskiego, prowadzonych na potrzeby elektrowni jądrowej. Między innymi PAN opracował w 2025 r. analizę warunków hydrodynamicznych i transportu osadów, wykorzystaną w raporcie o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko.

- Gromadzone przez dziesięciolecia wyniki tworzą obszerną bazę wiedzy o procesach zachodzących w tej części wybrzeża. Pozwalają rozpoznawać zarówno zmiany sezonowe i skutki sztormów, jak i tendencje długookresowe, a także sprawdzać wyniki modeli obliczeniowych na podstawie rzeczywistych obserwacji - podaje Urząd Morski w Gdyni, który wraz z Polskimi Elektrowniami Jądrowymi wnioskował o wydanie decyzji.

Decyzja RDOŚ o środowiskowych uwarunkowaniach dla przedsięwzięcia określa warunki, na jakich budowle mogą być realizowane i użytkowane, a także wymagania służące ograniczeniu ich wpływu na środowisko. W przypadku MOLF (Marine Off-loading Facility - Morski terminal wyładunkowy) dotyczą one m.in. ochrony siedlisk i gatunków, organizacji robót, ograniczania hałasu, ochrony wód oraz monitorowania oddziaływania inwestycji na środowisko i brzeg morski.

- To kolejny kamień milowy, dzięki któremu utrzymujemy w dobrym tempie postęp naszego projektu - komentuje Michał Olszewski, wiceprezes zarządu Polskich Elektrowni Jądrowych.

Za realizację infrastruktury hydrotechnicznej odpowiadać będzie Urząd Morski w Gdyni.

- Wykorzystujemy nasze doświadczenie w realizacji inwestycji hydrotechnicznych, aby przygotować i przeprowadzić budowę MOLF z należytą starannością, z uwzględnieniem bezpieczeństwa i wymogów ochrony środowiska - mówi Anna Stelmaszyk-Świerczyńska, dyrektor Urzędu Morskiego. - Pracujemy w ścisłej współpracy z Polskimi Elektrowniami Jądrowymi, koordynując nasze działania z harmonogramem budowy elektrowni oraz pozostałych inwestycji towarzyszących.

Decyzja środowiskowa obejmuje również drogą techniczną, łączącą MOLF z terenem elektrowni w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino. Realizacją tej części zajmie się już spółka PEJ.

MOLF to w uproszczeniu morski punkt rozładunkowy. Umożliwi on dostarczanie drogą morską ciężkich i wielkogabarytowych elementów, niezbędnych do budowy elektrowni jądrowej - materiałów, których transport lądowy byłby szczególnie trudny. Ale ma też dodatkową zaletę...

- Infrastruktura hydrotechniczna będzie odgrywać istotną rolę w sprawnej realizacji inwestycji. Odciąży sieć połączeń drogowych i kolejowych poprzez umożliwienie dostaw drogą morską wielkogabarytowych elementów, takich jak zbiorniki reaktorów czy wytwornice pary - zauważa Michał Olszewski.

Obiekt będzie miał formę stałego, ażurowego pomostu o konstrukcji żelbetowej, posadowionej na stalowych palach. Jego łączna długość wyniesie około 1112 m, z czego około 970 m znajdzie się w części morskiej.

Konstrukcja obejmie pomost prowadzący od brzegu oraz szerszy pomost przeładunkowy. Rozładunek zaś będzie się odbywał za pomocą dźwigów, w systemie lo-lo, lub przez zjazd ładunku ze statku na pojazdach platformowych, w systemie ro-ro.

Zakres inwestycji obejmuje także stanowiska cumownicze oraz przygotowanie akwenu manewrowego, obrotnicy i toru podejściowego. Jak podkreślają inwestorzy, ażurowa konstrukcja umożliwi przemieszczanie osadów dennych pomiędzy podporami, ograniczając wpływ obiektu na naturalne procesy zachodzące w strefie brzegowej.

REKLAMA 0011593609

OBWIESZCZENIE
BURMISTRZA MIASTA ŁEBY
z dnia 5.10.2026 r.
w sprawie przeprowadzenia obowiązkowej deratyzacji na terenie miasta Łeby

Na podstawie:
– Na podstawie art. 11a ust. 3 i art. 30 ust.1 i 2 pkt 2 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r. poz. 662 ze zm.)
– Uchwały Nr XXVI/228/2026 Rady Miejskiej w Łebie z dnia 27 stycznia 2026 r. w sprawie regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Miejskiej Łeba,

Burmistrz Miasta Łeby podaje do publicznej wiadomości, co następuje:

§ 1

Informuje się, że w dniach od 15 października do 15 listopada 2026 r. przeprowadza się akcję obowiązkowej deratyzacji na terenie Miasta Łeby, polegającej na wyłożeniu preparatów do zwalczania szczurów w miejscach występowania i gromadzenia się gryzoni.

§ 2

1. W związku z treścią § 1 zobowiązuje się właścicieli nieruchomości, współwłaścicieli, użytkowników wieczystych, jednostki organizacyjne i osoby posiadające nieruchomości w zarządzie lub użytkowników oraz inne podmioty władające nieruchomościami na terenie Miasta Łeby do:
   1) dokonania w budynkach i pomieszczeniach naprawy wszystkich uszkodzeń, które mogą służyć gryzoniom jako drogi dostępu, np. otwory w drzwiach, podłogach;
   2) usunięcia z terenu i pomieszczeń wszelkich odpadów żywnościowych, mogących stanowić pożywienie dla zwalczanych gryzoni;
   3) wyłożenia preparatów do zwalczania szczurów nie później niż 15 października 2026 r. i stałego uzupełniania do dnia 15 listopada 2026 r., w szczególności w narożnikach pomieszczeń i wzdłuż ścian oraz na ścieżkach przemieszczania się gryzoni i miejscach ich żerowania oraz umieszczenie napisów ostrzegawczych o treści: „UWAGA! Wyłożono trutkę o nazwie …….. przeciw gryzoniom! Niebezpieczeństwo zatrucia ludzi i zwierząt!".
2. Koszty przeprowadzenia akcji ponoszą zobowiązani do jej przeprowadzenia.
3. Nadzór i kontrolę nad przeprowadzeniem deratyzacji sprawować będzie Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Lęborku, na których żądanie jako dowód realizacji obowiązku deratyzacji należy okazać dowód zakupu trutek lub zlecenia zakładowi deratyzacji przeprowadzenia deratyzacji wraz z wykazem obiektów i urządzeń objętych deratyzacją.
4. Po upływie terminu określonego w § 1 wyłożone preparaty do zwalczania szczurów i ich pozostałości powinny zostać usunięte.

§ 3

Zgodnie z art. 117 Kodeksu wykroczeń ten, kto mając obowiązek utrzymania czystości i porządku w obrębie nieruchomości, nie wykonuje swoich obowiązków lub nie stosuje się do wskazań i nakazów wydanych przez właściwe organy w celu zabezpieczenia należytego stanu sanitarnego i zwalczania chorób zakaźnych, podlega karze grzywny do 1 500 zł albo karze nagany.

§ 4

Obwieszczenie podlega ogłoszeniu na stronie Biuletynu Informacji Publicznej, w Urzędzie Miejskim oraz przez rozplakatowanie obwieszczeń w miejscach publicznych.

AUTOREKLAMA 0011593234



eprasa.pl b0abdd29c0

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl b0abdd29c0

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „rozstrzeleń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl b0abdd29c0

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia w wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl b0abdd29c0

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

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

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

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

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

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

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

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

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

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

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

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

Dąbki: tam nasycisz się jodem

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

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

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

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

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

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

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

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

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

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



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl b0abdd29c0

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl b0abdd29c0

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.



FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.



FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko–węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl b0abdd29c0

REGION

Będzie modernizacja drogi w gminie Kobylnica

oprac. Patryk Czerwiński

Kierowcy, którzy na co dzień poruszają się drogą Wrząca - Ścięgnica w gminie Kobylnica ucieszą się, że droga, która obecnie znajduje się w fatalnym stanie doczeka się modernizacji.

W ramach inwestycji zaplanowano przebudowę jezdni i wykonanie dwóch pasów ruchu o szerokości 2,5 m każdy, poprawiona zostanie także geometria drogi, zaplanowano także wykonanie odwodnienia oraz wykonanie oznakowania pionowego i poziomego. Na 240 metrowym fragmencie drogi pojawi się także stalowe ogrodzenie ochronne.

- Inwestycja oznacza większy komfort jazdy i poprawę bezpieczeństwa, a także lepiej dostosowaną do potrzeb mieszkańców infrastrukturę drogową – przekonują urzędnicy z gminy Kobylnica.

Inwestycja opiewa na kwotę ponad 9,5 mln złotych, a blisko 3,8 mln zł z tej kwoty to dofinansowanie, jakie samorząd pozyskał z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

©℗

REKLAMA 0011593562

Gmina Postomino

Wójt Gminy Postomino

OGŁOSZENIE

w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w gminie Postomino

Na podstawie art. 6a *ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) oraz art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.)*

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Postomino uchwały nr XXX/282/26 z dnia 23 września 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w części obrębów geodezyjnych Górsko, Złakowo, Postomino, Marszewo w gminie Postomino.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie **Urzędu Gminy Postomino, Postomino 30, 76-113 Postomino**, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: ug@postomino.pl, e-Doręczeń: AE:PL-37968-15424-FIUCD-19 lub adres skrzynki ePUAP:/postomino/skrytka. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada. We wniosku należy wskazać czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy *z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)*, **w dniu 20 października 2026 r. o godz. 15:30** odbędzie się pierwsze spotkanie otwarte w formie spotkania bezpośredniego nad możliwymi do ujęcia w tym planie rozwiązaniami, pod adresem Postomino 30, 76-113 Postomino, w sali konferencyjnej.

Ponadto informuję o drugim spotkaniu otwartym, które odbędzie się **w dniu 21 października 2026 r. o godz. 15:30.**

Drugie spotkanie otwarte odbędzie się wyłącznie w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem https://postomino.bip.net.pl/ w zakładce **Obwieszczenia.**

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 oraz art. 40 i 41 *ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.),* zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Postomino, Postomino 30, 76-113 Postomino,
2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Postomino, pokój nr 2 w godz. 8:30-14:00,
3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: ug@postomino.pl, e-Doręczeń: AE:PL-37968-15424-FIUCD-19 lub adres skrzynki ePUAP:/postomino/skrytka.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do **10 listopada 2026 r.**

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Postomino.

Informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Postomino, pozyskiwanych od osób, których dane dotyczą, wynikające z art. 13 Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) RODO, można uzyskać na stronie: *www.postomino.bip.net.pl/* w zakładce RODO.

REKLAMA 0011592658

OGŁOSZENIE SPRZEDAŻY PRAWA UŻYTKOWANIA WIECZYSTEGO NIERUCHOMOŚCI POŁOŻONEJ W ŁEBIE WRAZ Z PRAWEM WŁASNOŚCI BUDYNKÓW, URZĄDZEŃ NA NIEJ POSADOWIONYCH

Gdańskie Autobusy i Tramwaje Sp. z o.o.

z siedzibą w Gdańsku ul. Jaśkowa Dolina 2

ogłasza pisemny przetarg nieograniczony na sprzedaż

prawa użytkowania wieczystego ustanowionego do dnia 01.01.2044 roku

NIERUCHOMOŚCI

położonej w Łebie przy ulicy Leśnej 1 składającej się z dwóch działek o numerach 60/1 i 60/2 obręb 2 o łącznej powierzchni 4 186 m² wraz z prawem własności znajdujących się na nieruchomości budynków niemieszkalnych i urządzeń na niej posadowionych.

1.1. Położenie: Łeba, ul. Leśna 1.

1.2. Oznaczenie geodezyjne: działka oznaczona geodezyjnie Bi nr 60/1 obręb 2 o powierzchni 2 333 m², oraz działka oznaczona geodezyjnie Bi nr 60/2 obręb 2 o powierzchni 1 853 m².

1.3. Opis nieruchomości:

1.3.1 Działka nr 60/1 - nieruchomość objęta księgą wieczystą nr SL1L/00035439/3 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Lęborku. Teren płaski, zagospodarowany. Dojazd od ulicy Leśnej drogą gruntową. Działka w dużej części porośnięta drzewami iglastymi. Na działce znajduje się barak wczasowy o powierzchni zabudowy 385 m2 na podwalinie betonowej, niepodpiwniczony. Konstrukcja budynku drewniana. Ściany zewnętrzne szkieletowe drewniane. Dach konstrukcji drewnianej, kryty papą. Stolarka okienna i drzwiowa drewniana. W budynku znajduje się instalacja elektryczna. Budynek od wielu lat nie użytkowany, i podlega systematycznej degradacji. W ocenie Sprzedającego budynek nie nadaje się do eksploatacji i należałoby go rozebrać.

1.3.2 Działka nr 60/2 – nieruchomość objęta księgą wieczystą nr SL1L/00035439/3 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Lęborku. Teren płaski, zagospodarowany. Dojazd od ulicy Leśnej drogą gruntową. Działka w dużej części porośnięta drzewami iglastymi. Na działce znajduje się budynek gospodarczy o powierzchni zabudowy 23 m2 niepodpiwniczony. Konstrukcja budynku murowana tradycyjna. Fundamenty betonowe, ściany zewnętrzne z cegły ceramicznej pełnej. Dach konstrukcji drewnianej, kryty papą. Stolarka okienna drewniana. Stolarka drzwiowa drewniana. W budynku znajduje się instalacja elektryczna. Budynek od wielu lat nie użytkowany, i podlega systematycznej degradacji. W ocenie Sprzedającego budynek nie nadaje się do eksploatacji i należałoby go rozebrać.

1.4. Na nieruchomości znajduje się:

- wodociąg o długości 36,5 mb,
- kanalizacja sanitarna o długości 32,5 mb,
- parkan (ogrodzenie – siatka metalowa na słupkach metalowych) o długości 378,45 mb.

1.5. Przeznaczenie i sposób zagospodarowania:

Obszar, na którym znajduje się nieruchomość, objęty jest miejscowym planem zagospodarowania. Zgodnie z Uchwałą nr XLI/484/2018 Rady Miejskiej w Łebie, z dnia 11 września 2018 r. (Dz.Urz. Woj. Pomorskiego z 2018 r. poz. 3766) działka nr 60/1 i 60/2 znajdują się w strefie oznaczonej symbolem 03.UT.

Funkcja główna: teren przeznaczony pod funkcję turystyczno-wypoczynkową. W ramach funkcji dopuszcza się: tereny zabudowy obsługującej potrzeby noclegowe takie jak pensjonaty, domy wypoczynkowe, tereny ośrodków wypoczynkowych, hotele.

1.6. Nieruchomość jest wolna od obciążeń.

1.7. Cena wywoławcza: 5.500.000,00 zł (słownie złotych: pięć milionów pięćset tysięcy).

1.8. Sprzedaż przedmiotu przetargu jest zwolniona z podatku VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami na dzień ogłoszenia przetargu.

1.9. Termin składania ofert: do dnia 28 października 2026 r. do godziny 15.00.

1.10. Termin otwarcia ofert: 29 października 2026 r. o godzinie 10.00 w pok. nr 14 w siedzibie Gdańskich Autobusów i Tramwajów Sp. z o.o. przy ulicy Jaśkowa Dolina 2, 80-252 Gdańsk.

1.11. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest złożenie oferty i wniesienie wadium w pieniądzu w kwocie 550.000,00 zł (słownie złotych: pięćset pięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100) na konto Gdańskich Autobusów i Tramwajów Sp. z o.o. (GAiT Sp. z o.o.) w Banku Pekao S.A. nr konta 50 1240 1268 1111 0011 5766 0673.

1.12. Złożenie oferty równoznaczne jest z zapoznaniem się z Regulaminem przetargu pisemnego nieograniczonego na sprzedaż prawa użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łebie przy ul. Leśnej 1 wraz z prawem własności budynków i urządzeń na niej posadowionych oraz Ogłoszeniem sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łebie wraz z prawem własności budynków, urządzeń na niej posadowionych i przyjęciem ich bez zastrzeżeń, a także oznacza, że oferent zapoznał się ze stanem prawnym i faktycznym nieruchomości oraz, że oferent nie wnosi żadnych uwag do treści procedury przetargowej, a także przedmiotu przetargu.

1.13. Regulamin przetargu dostępny jest na stronie internetowej Sprzedającego i w siedzibie Sprzedającego oraz udostępniany jest na wniosek zainteresowanego ofertą.

1.14. Wszelkie koszty, opłaty oraz podatki związane z zawarciem umowy sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości wraz z prawem własności budynków, urządzeń na niej posadowionych w formie aktu notarialnego oraz postępowaniem wieczystoksięgowym związanym z nabyciem nieruchomości ponosi oferent.

eprasa.pl b0abdd29c0

SZCZECIN

Gdy rock był ucieczką z PRL-u. Księżyk o polskim postpunku

Opr. red.

Siekiera, Variété, 1984 i muzyka rodząca się daleko od największych ośrodków. Rafał Księżyk w książce „Fala. Rok 1984 i polski postpunk" wraca do momentu, gdy młodzi ludzie wychowani w rzeczywistości stanu wojennego zaczęli tworzyć bezkompromisową scenę muzyczną.



FOT. ARCHIWUM

Spotkanie odbędzie się w piątek o godz. 19 w Trafo.

Dlaczego właśnie 1984 rok? Skojarzenie z Orwellem nasuwa się samo. Po drugiej stronie żelaznej kurtyny trwał PRL, społeczeństwo wciąż odczuwało skutki stanu wojennego, a dorastające pokolenie szukało własnego języka do opisania rzeczywistości. Jednym ze sposobów ucieczki od niej było założenie zespołu.

Księżyk nie opowiada jednak kolejnej historii polskiego rocka pisanej z perspektywy Warszawy. Na pierwszy plan wychodzą Ustrzyki Dolne, Łańcut, Rzeszów, Puławy, Zduńska Wola, Toruń, Bydgoszcz czy Piła. To właśnie z mniejszych miast nadchodziła nowa fala muzyków, którzy niedostatki sprzętu i możliwości nadrabiali pomysłami, energią i potrzebą powiedzenia czegoś własnym głosem.

Bohaterami „Fali" są m.in. Siekiera, Variété i 1984. Zespoły różne, ale połączone atmosferą czasu, z którego wyrastały. Ich muzyka była surowa, nerwowa, często mroczna i eksperymentalna. Punkowa energia zaczynała spotykać się z postpunkowym chłodem, nową falą i poszukiwaniem brzmień, które nie mieściły się w prostych rockowych schematach.

Książka wydana w 2025 roku przez Wydawnictwo Czarne jest kolejną częścią większej opowieści Księżyka o polskiej kulturze alternatywnej. Wcześniej w „Dzikiej rzeczy" opisywał muzykę i transformację lat 1989–1993, a w nagrodzonej książce „Śnialnia. Śląski underground" zagłębiał się w artystyczne podziemie Górnego Śląska.

Rafał Księżyk od lat należy do najważniejszych polskich autorów piszących o muzyce i kontrkulturze. W latach 90. współtworzył m.in. magazyny „Brum", „Plastik" i „Antena Krzyku". Jest współautorem autobiografii Tomasza Stańki, Roberta Brylewskiego, Tymona Tymańskiego, Muńka Staszczyka, Kazika Staszewskiego i Marcina Świetlickiego. Łączy historię muzyki z opowieścią o polityce, obyczajach i społecznych przemianach.

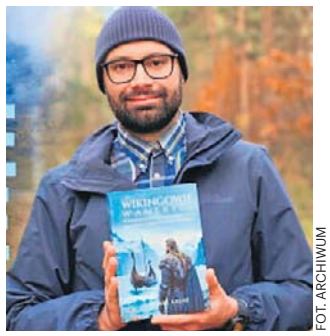
Prowadzący. Andrzej Wojtasik „Kryzys" jest tłumaczem literatury kontrkulturowej i muzycznej. W jego dorobku znajduje się m.in. polski przekład „Please Kill Me. Punkowej historii punka" Legsa McNeila i Gillian McCain. Spotkanie będzie więc okazją do rozmowy o czasach, gdy założenie zespołu mogło być sposobem na stworzenie sobie alternatywy.

KOSZALIN

Kiedy to Wikingowie trzęsli (prawie) całym światem

Red

Biblioteka Publiczna zaprasza na spotkanie z Markiem Łasiszem - „Wikingowie w Ameryce. Na tropie pierwszych europejskich odkrywców Nowego Świata. Islandia, Grenlandia, Kanada".

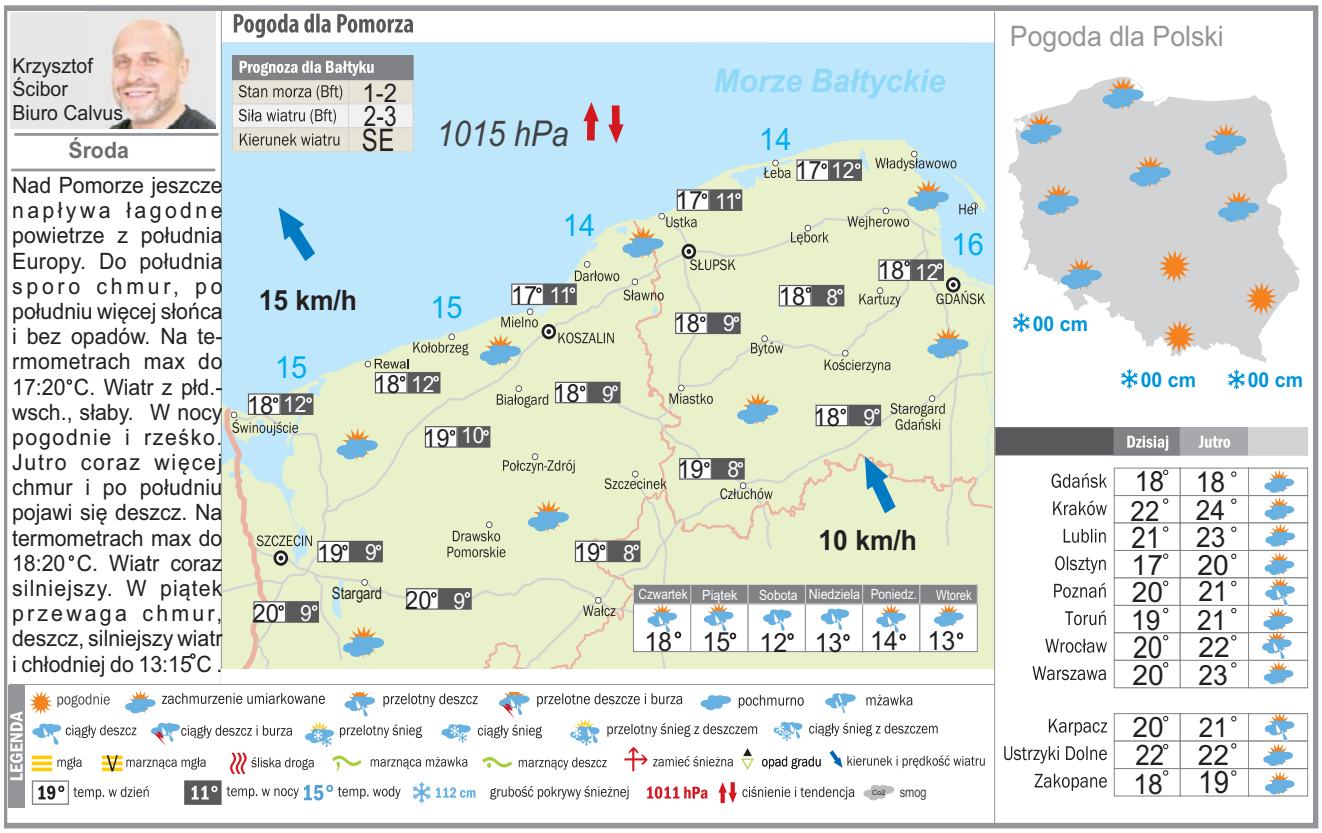


FOT. ARCHIWUM

Czwartek, godz. 18, Bibliotek Publiczna

Wyruszmy razem z nieustraszonymi żeglarzami i poznajmy niezwykłe wydarzenia, które doprowadziły do pierwszego europejskiego odkrycia Ameryki na pięćset lat przed Krzysztofem Kolumbem. Ilustrowana opowieść zabierze nas w podróż przez islandzką krainę lodu.

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY, 798-188-918 GK

Matrymonialne

PAN 50+, niepijący pozna Panią 40+ bez zobowiązań. 793293377

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów telemagazyn.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl b0abdd29c0

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl b0abdd29c0

KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

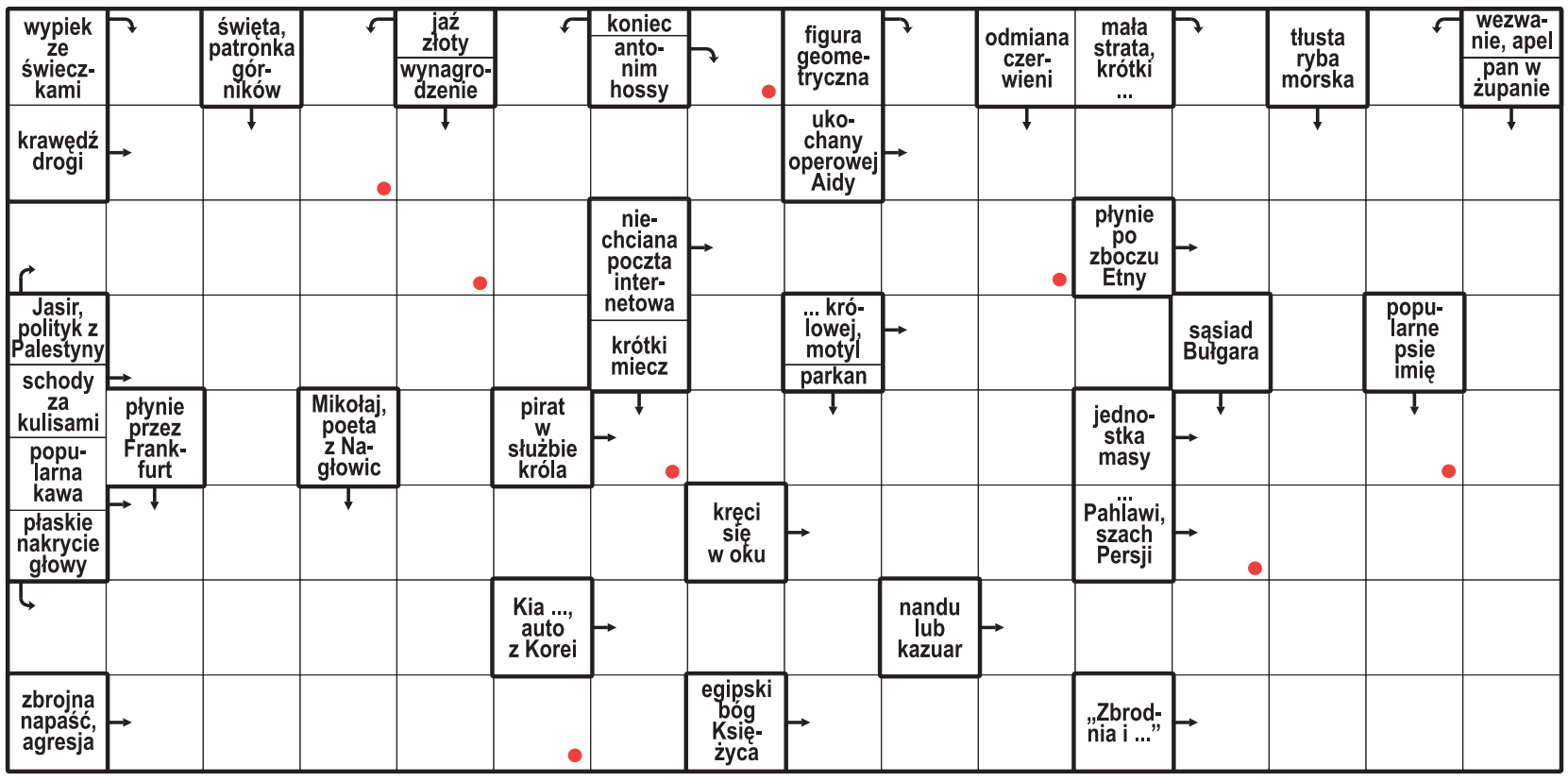
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

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

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl b0abdd29c0

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje” w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych” w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje”, w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi”, który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi” pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego” w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi” ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajrktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej” grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl b0abdd29c0