

Rozmowa z Wiesławem Szczepańskim,
wiceszefem MSWiA **str. 2**



FOT. WIKIPEDIA

Pierwsze objawy raka jądra
wykryjesz dzięki prostemu
badaniu – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
5.11.2025

Nr 257 (5714)
Nakład: 4.590 egz.

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

SŁUPSK

Remont wiaduktu nad ulicą Szczecińską
idzie zgodnie z planem **str. 3**



FOT. LUKASZ CAJARI

Trzynaście dyrektorek i martwe dusze

Zorganizowana grupa przestępcza mogła
wyłudzić nawet do 40 milionów złotych
od samorządów za fikcyjnych uczniów
str. 5

Region.

Linia kolejowa
Łębork-Łeba będzie
zmodernizowana.
Powstanie też nowy
odcinek **str. 4**

Sport.

Brązowy
medal dla zawodnika
klubu TS Judo Gryf
Słupsk Marcela
Wiśniewskiego
str. 16

REGION EKSPERCI OCENILI JAKOŚĆ ŻYCIA NA POMORZU

W tych gminach żyje się najlepiej

Wojciech Lesner
Region

**Które gminy w regionie oferują
najwyższą jakość życia, a które wy-
padają pod tym względem najślabiej?
W najnowszy raport „Gdzie
żyje się najlepiej?” eksperci
- na podstawie kluczowych wskaź-
ników i opinii mieszkańców - oce-
nili warunki życia w polskich gmi-
nach.**

Raport został opracowany przez
firmę Algolytics Technologies we
współpracy z Agencją Badawczą SW
Research. Pod uwagę wzięto badanie
ankietowe przeprowadzone wśród
mieszkańców, a także analizę aż 90
wskaźników pogrupowanych
w dziesięciu kategoriach tematycznych.

- W niniejszym raporcie podej-
mujemy próbę przełożenia idei kom-
pleksowego pomiaru jakości życia
na poziom lokalny - w skali gmin
w Polsce. Zamiast skupiać się wy-
łącznie na dochodach mieszkańców
czy wydatkach inwestycyjnych, ana-
lizujemy wielowymiarowy obraz wa-
runków życia w różnych częściach
kraju. Taka perspektywa pozwala nie
tylko na sprawiedliwsze porówna-
nia, ale także na identyfikację obsza-
rów wymagających wsparcia oraz
gmin, które mogą stanowić wzór wy-
sokiego poziomu dobrostanu spo-
łecznego - wskazują autorzy raportu.

Na potrzeby stworzenia rankingu,
eksperti sprawdzili poziom infra-
struktury technicznej w gminach,
środowisko przyrodnicze (np. po-
ziom hałasu, zanieczyszczenia), bez-
pieczeństwo, warunki ekonomiczne
(m.in. dostępność mieszkań, poziom
bezrobocia), jakość i dostęp do edu-
kacji, kulturę i rekreację (czyli jak
mieszkańcy mogą spędzać wolny
czas), zdrowie (np. dostępność
do placówek medycznych), transport

i mobilność (np. dostęp do komu-
nikacji zbiorowej), dostępność usług
codziennych (urzędy, sklepy czy ga-
stronomia), a także poziom zaangażo-
wania obywatelskiego (mierzony
poprzez aktywność wyborczą mieszk-
kańców).

Biorąc pod uwagę wszystkie po-
wyższe czynniki, analitycy wyróżnili
trzy najlepsze do życia gminy w wo-
jewództwie pomorskim. To Choj-
nice, które poszczycić się mogą do-
brymi wynikami edukacyjnymi i wy-
soką dostępnością szkół i przed-
szkoli, gęstą siecią usług codzien-
nych, sprawnymi służbami oraz do-
stępny transportem publicznym.
Za podobne osiągnięcia wyróżniono
także Sopot i Kościerzynę.

**W raporcie pod uwagę
wzięto badanie ankietowe
przeprowadzone wśród
mieszkańców oraz analizę aż
90 wskaźników pogrupowa-
nych w 10 kategoriach**

Z kolei trzy najślabsze gminy to
Stary Dzierżoń, Smołdzino i Cho-
czewo. Ich wspólny profil słabości to
duże odległości do SOR, szpitali,
przychodni i aptek; rzadsza sieć han-
dlu i usług, większe dystanse do naj-
bliższego sklepu i mniejsza różno-
rodność sieci handlowych; większe
odległości do przystanków i mniej
zróżnicowana oferta połączeń; dłuż-
sze dojazdy straży pożarnej; dłuższe
dojazdy do szkół/przedszkoli i słab-
sze wyniki egzaminów. - Profil ten
jest typowy dla gmin peryferyjnych
o rozproszonej sieci osadniczej
(m.in. dużych kompleksów leśnych)
- ocenili eksperci.

Z kolei w ujęciu ankietowym - ak-
centującym to, co mieszkańcy od-
czuwają na co dzień (usługi, trans-
port, warunki ekonomiczne) - wśród

Region. Wciąż
nie wiadomo, kto ma
zapłacić za sprzątanie
góry tekstyliów
w Kamieńcu **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 952039

45

gmin najlepszych do życia w woje-
wództwie pomorskim znalazły się
Gdańsk, Sopot i Chojnice. Jako naj-
ślabsze gminy wskazano Stary
Dzierżoń, Choczewo i Osiek.

- W obu podejściach rozkład prze-
strzenny pokazuje ten sam rdzeń
przewagi: Trójmiasto i największe
miasta regionu. Strefy najślabsze
skupiają się na peryferiach (obszary
nadmorskie i leśne obszary o rozpro-
szonej zabudowie) - czytamy
w opracowaniu.

Sukces najlepszych gmin wynika
z jednoczesnego spełnienia pięciu
warunków: bliska i jakościowa edu-
kacja, gęsta sieć usług codziennych,
dobry transport publiczny, sprawne
służby oraz dostęp do opieki zdra-
wotnej; w ankietowym ujęciu dodat-
kowo premiowane są korzystne pa-
rametry dochodowe/rynku pracy.
Natomiast słabości najślabszych
gmin to kumulacja barier: daleko
do lekarza i apteki, rzadsza sieć
usług, słaby transport publiczny,
dłuższe czasy dojazdu służb i dłuż-
sze dojazdy do szkół/przedszkoli -
wymieniają eksperci.

**Miejsca gmin z regionu
w ogólnopolskim rankingu
jakości życia:**

- miasto Słupsk - 74. miejsce,
- miasto Ustka - 351. miejsce,
- gmina Kobylnica - 504. miejsce,
- gmina Redzikowo - 858. miej-
sce,
- gmina Dębica Kaszubska -
1962. miejsce,
- gmina Potęgowo - 2029. miej-
sce,
- gmina Ustka - 2085. miejsce,
- gmina Damnica - 2162. miejsce,
- gmina Kępice - 2267. miejsce,
- gmina Główny - 2270. miej-
sce,
- gmina Smołdzino - 2433. miej-
sce.

©/®

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 17 grudnia 1970 r. wobec robotników na Wybrzeżu PRL-owskie władze postanowiły użyć wojska. Skończyło się masakra w Gdyni i Szczecinie.

Zamów prenumeratę

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

W kraju liczba funkcjonariuszy w policji przekroczyła 100 tysięcy

Marcin Chomiuk
Rozmowa

z Wiesławem Szczepańskim, wiceszefem MSWiA.

W połowie października weszła w życie ustawa przyznająca m.in. funkcjonariuszom MSWiA świadczenia mieszkaniowe. Kiedy pieniądze wpłyną na konta bankowe mundurowych?

Niedawno na swoim posiedzeniu sejmowa Komisja Finansów Publicznych dokonała przeniesienia środków z rezerwy celowej na realizację tego zadania. W MSWiA wszystkie akty wykonawcze zostały już wydane, co oznacza rozpoczęcie procedury i możliwość składania wniosków o wypłatę świadczeń. Spotkałem się również z komendantami służb odpowiedzialnymi za logistykę, aby zorientować się, jak będzie wyglądała realizacja tego zadania. Umówiliśmy się, że co dwa tygodnie będziemy spotykać się i rozmawiać o postępach, w tym o liczbie przyjętych wniosków. Chcemy, aby pieniądze trafiły do funkcjonariuszy w podobnym czasie, pierwsze na koniec listopada, tak, żeby do 15 grudnia zakończyć półroczny proces wypłat. Pieniądże na ten rok mamy zabezpieczone i jesteśmy przygotowani.

Prezent pod choinkę?

Nie, to wynika z przyjętego przez nas kalendarza. W przypadku Warszawy wypłata – z wyrównaniem od 1 lipca, czyli za sześć miesięcy – wyniesie 10 800 zł, w Poznaniu ponad 7 500 zł, a w przypadku małego powiatu 5 400 zł. Mówimy o kwotach na rękę, bo świadczenia są nieopodatkowane. Do tego część funkcjonariuszy dostanie zwrot kosztów dojazdu do pracy.

Naliczaniem świadczeń mieszkaniowych dla funkcjonariuszy zajmują się pracownicy cywilni, którzy czują się sfrustrowani pomijaniem ich



FOT. WIKIPEDIA

Wiesław Szczepański: – Niektóre inwestycje – mówimy tu głównie o schronach, ale też o zakupach łączności – zostaną wyłączone spod prawa zamówień publicznych

przy rozdziale środków. Jest szansa na podwyżki dla nich?

O płacach dla pracowników cywilnych rozmawialiśmy m.in. na jednej z senackich komisji, a w ostatni wtorek spotkałem się z przedstawicielami NSZZ Pracowników Policji. Mamy ustalone spotkanie na 6 grudnia. Weźmie w nim udział także szefowa Służby Cywilnej. Będziemy rozmawiali o innym podejściu do ich zatrudnienia. Cały czas rozmawiamy również z Ministerstwem Finansów o tym, jak rozwiązać problem niskich płac tej grupy zatrudnionych. Oczywiście niskie wynagrodzenia otrzymują nie tylko pracownicy policji, ale w tej formacji wypłaty są najniższe. Jesteśmy na etapie ustaleń z formacjami mundurowymi na temat dodatkowej gratyfikacji finansowej dla pracowników cywilnych, którzy zajmują się naliczaniem świadczeń mieszkaniowych. To ogrom pracy wymagający często nadgodzin. Dlatego ci pracownicy otrzymają dodatkowe wynagrodzenie. Rozmawiałem już w tej sprawie z PSP i KGP. Część środków na ten cel została już zabezpieczona.

Skąd wynikają różnice w wynagrodzeniach pracowników cywilnych w poszczególnych formacjach i czy jest pomysł, aby je zrównać?

To wynik wieloletnich zaniedbań. Początkowe te wynagrodzenia były zbliżone, później przychodziły podwyżki, np. w wysokości 5 proc., a wiadomo, że inaczej liczy się 5 proc. od 1000 zł, inaczej od 1500 zł, więc jeżeli ktoś miał na starcie trochę wyższe wynagrodzenie w jednej formacji, to po wzroście wynagrodzeń wskaźnikiem inflacji ta różnica się pogłębiała. Te kilkunastoletnie zaniedbania rzeczywiście spowodowały rozstrzał wynagrodzeń. Czasami zdarza się też tak, że gdy pracownik cywilny jest chory, to na jego miejscu siada funkcjonariusz, który wykonuje tę samą pracę, mając o wiele większe wynagrodzenie. W tej chwili jest to dla nas priorytet, bo mówimy o 30 tys. pracowników cywilnych. Szukamy pomysłu na to, jak im pomóc.

Niedawno został przedstawiony nowy program modernizacji służb, a w nim rekordowo więcej pieniędzy, ale na remonty, a nie na podwyżki.

Obecny program modernizacji, który kończy się w tym roku, opiewał na ok. 10,3 mld zł. Po długich rozmowach z premierem Donaldem Tuskiem uzyskaliśmy zapewnienie kwoty 13 mld. W poprzednich programach 63-67 proc. kwoty stanowiły pieniądze na uposażenia dla funkcjonariuszy, a tylko trochę ponad 30 proc. było to pieniądze na modernizację. Chcieliśmy te proporcje odwrócić. Wiemy, że potrzebne są nowoczesne obiekty, pojazdy, łączność, broń i wyposażenie. Przystępujemy coraz bardziej do wyszkoleni i wyposażeni w nowoczesną technikę, a policja nie może zostać w tyle. W przedstawionym programie 1 mld 611 mln zł będzie przeznaczona na uposażenia, a blisko 11 mld 400 mln zł to pieniądze przeznaczone na pozostałe cele, w tym cele budowlane, remonty, łączność, sprzęt i wyposażenie. Bardzo dużo środków zosta-

nie poświęconych na dokończenie inwestycji niedokończonych przez PiS. Powiedzieliśmy wprost związkom, że na temat podwyżki uposażeń będziemy rozmawiali później. Spotkanie ze związkami, poświęcone kwestiom uposażenia, odbędzie się 6 listopada.

Czy wzorem poprzednich ustaw program zostanie rozszerzony o Służbę Więzienną? Był może wniosek w tej sprawie z resortu sprawiedliwości?

Program modernizacji to ustawa MSWiA. Wiem jednak, że MS pracuje nad własnym projektem modernizacji, który uwzględni funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Niedawno liczba funkcjonariuszy w policji przekroczyła 100 tys. To efekt wprowadzanych przywilejów?

Nie tylko. Kiedy przejmowaliśmy obowiązki w resorcie, zaufanie do policji było na niskim poziomie. Do dziś słyszemy m.in. o sprawie wybuchu granatnika w KGP, o przyskaniu gazem uczestników protestów. Tego już nie ma. Dodatkowo wprowadziliśmy od 1 stycznia 2024 r. 20 proc. podwyżki, zrównaliśmy wynagrodzenie początkujących funkcjonariuszy z wynagrodzeniem wojska we wszystkich naszych formacjach, obiecaliśmy i wprowadzamy świadczenie mieszkaniowe. To spowodowało mniejsze odejścia ze służb. Umiami rozmawiać ze związkami zawodowymi, a w tym celu powołano pełnomocnika w randze sekretarza stanu i zespoły negocjacyjne. Wprowadziliśmy również klasy mundurowe. Po raz pierwszy mamy 238 oddziałów (policyjnych i Straży Granicznej) klas mundurowych i blisko 5,8 tys. młodych ludzi, którzy uczą się i po zakończeniu nauki będą mogli zostać przyjęci do Policji i Straży Granicznej.

Czy jest gwarancja, że wszyscy absolwenci tych klas zostaną przyjęci do służby?

Dotychczas szacunkowo 5 na 100 absolwentów tych klas trafiało do służb mundurowych. Dzięki naszemu systemowemu rozwiązaniu ten odsetek znacząco wzrośnie. Nie rozwiąże to wyzwania związanego z naborem funkcjonariuszy, ale jest krokiem w dobrym kierunku. 23 października przekroczyliśmy liczbę 100 tys. funkcjonariuszy, a na koniec roku powinniśmy osiągnąć 101,5 tys. na 110 tys. etatów.

Do Sejmu wpłynął projekt ustawy dotyczący karty rodziny mundurowej. Miał to być projekt rządowy, a jest poselski. Dlaczego?

Ten projekt jest projektem w znacznej części wypracowanym w MON i przygotowanym we współpracy z MSWiA. Ma obejmować zarówno żołnierzy, jak i funkcjonariuszy służb mundurowych podległych MSWiA, a także ich żony i dzieci. Będzie on dotyczył przede wszystkim ulg w przejazdach kolejką, pewnych preferencji w dostępie do żłobka i przedszkola dla dzieci funkcjonariuszy zmieniających miejsce służby. To również kwestia 50 proc. ulg w opłatach za wydanie paszportu czy preferencji w dostępie do służby zdrowia w placówkach MON i MSWiA.

Prace nad tym projektem trwały bardzo długo, a w niektórych resortach obawiano się, że podobnych przywilejów chciałyby inne służby, dlatego uznano, że szybszą ścieżką będzie projekt poselski, który został podpisany i jest popierany przez wszystkie ugrupowania koalicyjne. Oczywiście karta będzie rozdzielała pewne skutki finansowe, które jeszcze musimy policzyć. Największym obciążeniem będzie ulga kolejowa oraz wyprodukowanie i wydanie kart uprawniających do ulg. Ustawa ustanawia także Dzień Rodziny Mundurowej. Będzie on obchodzony w maju.

Nowelizacja ustawy o ochronie ludności i obronie cywil-

nej zakłada wyłączenie niektórych inwestycji związanych z ochroną ludności z prawa zamówień publicznych. Rozumiem, że chodzi o przyspieszenie budowy m.in. schronów.

Nowelizacja jest efektem dziewięciomiesięcznego funkcjonowania tej ustawy. Ta regulacja dopiero raczkuje, jeśli chodzi o wydatkowanie pieniędzy, bo Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej zatwierdziła Rada Ministrów w maju, a Ministerstwo Finansów uruchomiło środki pod koniec lipca, więc tak naprawdę pieniądze, czyli 4,6 mld zł będące w dyspozycji wojewodów i 400 mln zł w dyspozycji ministra, są wydatkowane od 1 sierpnia. Wydatkowanie środków na inwestycje wymagające zamówień publicznych w tak krótkim czasie jest operacją niezwykle trudną. Do tej pory mamy za kontraktowane ponad 3 mld zł, a do końca roku zostały tylko dwa miesiące. Wpisanie do ustawy, że niektóre inwestycje – mówimy tu głównie o schronach, ale też o zakupach łączności – zostaną wyłączone spod prawa zamówień publicznych, spowodowałoby przyspieszenie wydawania tych pieniędzy.

Zapis, o którym mówimy, wszedłby w życie od przyszłego roku. Rozmawiamy z Ministerstwem Finansów, aby środki, których nie udało się wydać w tym roku, mogły zostać przesunięte na rok przyszły. Widać w tej kwestii światło w tunelu, ale oficjalnej zgody na to jeszcze nie mamy.

Czy wprowadzenie procedury bezprzetargowej nie grozi korupcją?

To nie jest tak, że będziemy chcieli stosować tę procedurę do wszystkich inwestycji. Ich zakres zostanie określony wspólnie z Urzędem Zamówień Publicznych. Chodzi m.in. o inwestycje ważne ze względów obronności, potrzebę zmian w tym zakresie wskazywały samorządy.

nasz REGION

REGION

W Bytowie zaniepokojona matka zadzwoniła do policjantów, że jej syn po powrocie do domu bardzo dziwnie się zachowuje. Gdy funkcjonariusze dotarli pod adres, okazało się, że 20-latek... wziął narkotyki, po których jak sam twierdzi zaczęło go „wykręcać”. Ponadto kolejne prawie 30 gramów amfetaminy miał przy sobie. Wkrótce usłyszy zarzuty posiadania zabronionych substancji. Grozi mu do 3 lat więzienia. **ZIDA**



DYŻURNY GŁOSU

Sylwia Lis

tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Połobnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Remont wiaduktu nad ulicą Szczecińską idzie zgodnie z planem. Otwarcie za osiem miesięcy

Patryk Czerwiński
Słupsk

Remont wiaduktu przy ulicy Szczecińskiej w Słupsku wzbudza niepokój mieszkańców, którzy zgłaszają brak widocznych postępów prac. Spółka PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. odniosła się do tych opinii. Rzecznik prasowy spółki informuje, że prace przebiegają zgodnie z harmonogramem, a pozorny zastój w ostatnich dniach był zaplanowaną przerwą technologiczną. Planowany termin otwarcia obiektu to lipiec 2026 roku.

W odpowiedzi na pytania urzędnicy wyjaśnili, że inwestycja na ulicy Szczecińskiej jest realizowana przez spółkę PKP. Miasto Słupsk nie ma zatem bezpośredniego wglądu w harmonogram prac ani możliwości wpływania na tempo ich realizacji.

- Takie pytanie musicie Państwo kierować do spółki PKP lub do inwestycji, czyli do wy-

konawcy Torpol - mówiła Marta Makuch, zastępczyni prezydentki Miasta Słupsk

Jedynym aspektem, w który angażuje się miasto, jest organizacja ruchu wokół zamkniętej inwestycji. Jak poinformowano, wiadukt przy ulicy Szczecińskiej pozostanie zamknięty dla ruchu co najmniej przez kolejne kilka miesięcy. Urzędnicy nie otrzymali od wykonawcy wniosku o jego otwarcie, co wskazuje na długotrwałość prowadzonych robót.

Jednocześnie miasto zapewnia, że stara się koordynować zamknięcia innych wiaduktów, aby nie blokować jednocześnie zbyt wielu kluczowych przejazdów. W ostatnim czasie prace prowadzono m.in. na wiaduktach przy ulicach Bałtyckiej (obecnie już otwartej) i Grunwaldzkiej (gdzie stosowano kilkudniowe, nocne zamknięcia). Jak przekazano, stan techniczny wiaduktu przy Szczecińskiej uniemożliwia tymczasowe udrożnienie go, gdyż teren budowy nie spełnia norm bezpieczeństwa dla ruchu samochodowego.



Roboty na wiadukcie kolejowym nad ulicą Szczecińską

W odpowiedzi na niepokój mieszkańców i wcześniejsze stanowisko miasta, PKP PLK

wyjaśnia, że prace są realizowane połowkowo, przy zachowaniu ruchu pociągów na ist-

niejącej, czynnej części obiektu. Jak poinformował Przemysław Zieliński z zespołu

prasowego spółki, na terenie budowy usunięto już wszystkie niezinventaryzowane kolizje z sieciami podziemnymi, a gotowa jest połowa konstrukcji wiaduktu nad jezdniami i chodnikiem.

Kluczowe dla zrozumienia obecnej sytuacji jest wyjaśnienie dotyczące pozornego braku aktywności na placu budowy.

- Wrażenie o braku prowadzenia robót w ostatnich dniach jest mylne - czytamy w odpowiedzi PKP. - Zaplanowano wówczas przerwę technologiczną, spowodowaną koniecznością demontażu infrastruktury kolejowej na wiadukcie, w tym m.in. sieci trakcyjnej oraz torów.

Ten etap został zakończony po oddaniu do użytku nowej nawierzchni torowej 26 września. Obecnie wykonawca przystąpił już do prac rozbiórkowych starej części obiektu.

Potwierdzono również, że prace potrwać jeszcze trochę czasu. Otwarcie ruchu dla pojazdów i pieszych planowane jest w lipcu 2026 roku.

©P

FOT. LUKASZ CAPAR

Pierwsze Branżowe Centrum Umiejętności energetyki odnawialnej jest w Miastku

oprac. Wojciech Lesner
Region

Branżowe Centrum Umiejętności w Miastku jest 63 uruchomionym w Polsce, ale pierwszym kształcącym w dziedzinie energetyki odnawialnej - pomp ciepła i geotermii płytowej. Ta inwestycja to pomysł, który odpowiada na potrzeby rynku pracy - powiedziała na otwarciu tej placówki ministra edukacji Barbara Nowacka.

Obiekt powstał przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Miastku. Jest gotowy do działania i wyposażony w nowoczesne zaplecze dydaktyczne.

- BCU w Miastku jest mi szczególnie bliskie, bo związane jest z jedną z kluczowych gałęzi gospodarki. Energetyka odna-

wialna to wielka przyszłość Polski i regionu. To nie tylko bezpieczeństwo energetyczne, ale także duży napęd dla naszej gospodarki - podkreśliła ministra Barbara Nowacka.

Szefowa MEN otworzyła BCU w Miastku, które już wiza- towała wcześniej w trakcie budowy. Zaznaczyła, że duże in-

westycje w edukację i innowację nie muszą koncentrować się na dużych miastach. Przykładem jest Miastko.

Jak podało ministerstwo, branża energetyki odnawialnej ma coraz większe znaczenie dla rozwoju polskiej gospodarki. Technologie pozwalają na wykorzystanie naturalnych źródeł

energii do ogrzewania i chłodzenia budynków, co przyczynia się do redukcji emisji dwutlenku węgla, zmniejszenia zależności od paliw kopalnych oraz poprawy jakości powietrza. Ich rozwój, jak wskazano, wspiera transformację energetyczną kraju, zgodną z polityką klimatyczną Unii Europejskiej.

Projekt realizowany przez powiat bytowski w Miastku zakłada organizację kursów i szkoleń dla co najmniej 300 osób, a także seminariów branżowych i wydarzeń wspierających rozwój kompetencji zawodowych. Centrum będzie kształcić uczniów, jak i dorosłych, którzy chcą zdobyć lub poszerzyć swoje kwalifikacje w sektorze odnawialnych źródeł energii.

Branżowe Centrum Umiejętności w Miastku powstało dzięki środkom z KPO. ©P



Otwarcie Branżowego Centrum Umiejętności w Miastku

FOT. MEN

Policjanci byli zdumieni. Bus od 12 lat jeździł bez przeglądu

Sylwia Lis
Powiat słupski

Podczas policyjnych kontroli drogowych funkcjonariusze ze Słupska widzieli już wiele - od samochodów z doczepionym plugiem, czy udekorowanych choinkowymi lampkami po volkswagena złamanego w połowie. Natomiast w poniedziałek zatrzymali do kontroli busa, który ostatni przegląd techniczny przeszedł w 2013 roku!

- Mundurowi zwrócili uwagę na dostawczego fiata, który miał niesprawne oświetlenie, a z rury wydechowej wydobywał się czarny dym - wyjaśnia Jakub Bagiński, oficer prasowy słupskiej policji. - Policjanci zatrzymali ten samochód do kontroli, aby dokła-

tom. Ustalili, że 38-letni kierowca pożyczził samochód od krewnego. Sprawdzenie pojazdu potwierdziło nieprawidłowości w jego stanie technicznym, jednak to co policjanci przeczytali w Centralnej Ewidencji Pojazdów zdziwiło ich najbardziej. Znajdowała się tam informacja, że ostatnie badanie techniczne w tym samochodzie zostało przeprowadzone w 2013 roku, czyli 12 lat temu!

38-letni kierowca (miał 26 lat, kiedy pojazd przeszedł ostatni przegląd techniczny) został ukarany mandatem w wysokości 300 zł za stan techniczny (oświetlenie, emisja spalin). Funkcjonariusze zatrzymali dowód rejestracyjny od busa i poinformowali kierowcę, że w dalszą drogę tym samochodem pojechać już nie może.

©P

Kto zapłaci za sprzątanie?

Robert Gębuś
robert.gebus@polskapress.pl

Iskrzy pomiędzy wójtem gminy Cewice a wojewodą pomorską, bo wciąż nie wiadomo, kto ma zapłacić za sprzątanie góry tekstyliów w Kamieńcu.

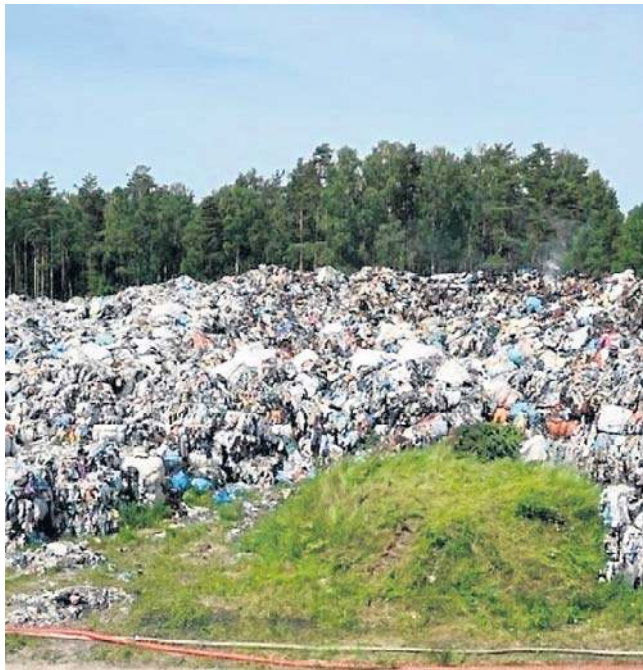
W marcu 2024 roku, wojewoda pomorska zapowiedziała wsparcie dla gminy Cewice w usunięciu odpadów tekstylnych w Kamieńcu. Poszły alarmujące pisma do MSWiA: składowisko stwarza pożarowe zagrożenie a gmina sobie finansowo z problemem nie poradzi, bo koszty wywozu i utylizacji to ponad 40 mln zł. Wojewoda wniosła do MSWiA o dotację celową w wysokości pełnej kwoty, potem jeszcze słała do resortu ponaglenia w tej sprawie i nic. Minęło półtora roku, pieniędzy na ten cel jak nie było tak nie ma, za to są pytania od wojewody. Tyle że tym razem do wójta.

- Wystosowałem pismo do minister klimatu i środowiska z prośbą o interwencję

w sprawie pomocy w sfinansowaniu usunięciu odpadów bo moje dotychczasowe starania do tej pory są bezskuteczne. Otrzymałem od wojewody niezrozumiałe dla mnie pismo z pytaniem jakie zabezpieczyłem środki w ramach uprawnień właścicielskich - denerwuje się Jerzy Bańka, wójt gminy Cewice. - Przecież gmina nie jest właścicielem gruntów na którym zlokalizowane są tekstylia a po drugie nie jest też właścicielem odpadów, właściciel jest znany. Odpady znajdują się na terenie gminy i moim obowiązkiem jest zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańców.

Wójt dodaje, że ceny za wywóz ponad 30 tys. ton tekstyliów, które opiewały 3 lata temu na 43 mln zł, rosły o kilka milionów złotych rocznie.

- Nie oczekuję, żeby budżet państwa wyłożył od razu pełną kwotę na usunięcie odpadów ale, żeby ten proces ruszył a koszty zostały rozłożone na 3,4 lata - mówi Jerzy Bańka. - W tej chwili się nic nie dzieje i chyba czekamy na kolejne pożary.



Wywóz i utylizacja tekstyliów z Kamieńca może kosztować nawet 50 mln zł

Składowisko płonęło już kilkadziesiąt razy, na szczęście od dwóch lat pożary się nie powtarzają. W tekstyliach zachodzą jednak procesy gnilne. Latem roi się w nich od owadów,

góra szmat śmierdzi, mieszkańcy mają problem.

- Wydziela się gnilna substancja, która przenika do gruntu, jest fetor, są gryzonie - wylicza wójt. - Robię wszystko,

żeby dostać środki na uprzątnięcie, ale to zależy od środowisk rządowych, od wojewody począwszy.

Teren znajduje się w wieczystym użytkowaniu firmy Ruben, która wydzierżawiła go firmie Biofuel, która zwoziła tam - według wliczeń gminy - ponad 30 tys. ton tekstyliów, rzekomo używanej odzieży na handel.

Zanim firma się ulotniła posypały się na nią kary z WIOŚ ale uprzątnięcie terenu spadło na gminę w ramach zarządzenia zastępczego. Sprawa nielegalnego składowiska tekstyliów w Kamieńcu trafiła do prokuratury, ta oskarżyła w tej sprawie cztery osoby, ale gmina została z problemem.

Według operatu sprzed 3 lat koszty uprzątnięcia i utylizacji to blisko połowa rocznego budżetu gminy Cewice. Samorząd nie ma szans na zdobycie takich środków, stąd wnioski wojewody do MSWiA o sfinansowanie tego zadania w całości przez Skarb Państwa.

Teraz Urząd Wojewódzki powołuje się na przepisy i przypomina: - W przypadku odpa-

dów w Kamieńcu podmiotem odpowiedzialnym za podjęcie działań w sprawie ich usunięcia jest wójt gminy - informuje Anna Kowalewska, inspektor wojewódzki ds. obsługi medialnej, komunikacji społecznej i kontaktów zagranicznych.

Anna Kowalewska wyjaśnia też, że WIOŚ regularnie bada teren składowiska, zainstalował fotopułapki a także pobierał próbki gleby a wyniki nie wskazywały na przekroczenie norm szkodliwych substancji. Informuje przy tym, że na początku 2025 roku weszła nowelizacja ustawy, która umożliwia dofinansowanie z budżetu państwa działań w przypadku konieczności niezwłocznego usunięcia odpadów.

Samorządy mogą w ten sposób sięgnąć po dotację do 99 proc. kosztów wywozu i utylizacji odpadów.

- Zainteresowana gmina może złożyć w powyższej sprawie wniosek do ministerstwa za pośrednictwem Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gdańsku - informuje Anna Kowalewska. - Wniosek zostanie przeanalizowany.

Jest umowa na remont Czerwonej Szopy w Ustce

Wojciech Lesner
Region

Podpisano umowę na remont i przebudowę budynku „Czerwonej Szopy” w Ustce. Budynek ma się stać atrakcyjną przestrzenią dla mieszkańców - będzie pełnił funkcje edukacyjne i kulturowe. Wykonawca na wykonanie prac ma osiem miesięcy.

Przedmiotem projektu jest wykonanie prac budowlanych związanych z przebudową i remontem tzw. Czerwonej Szopy

- dawnej bazy ratowników morskich oraz zagospodarowanie obszaru przyległego. Wartość kontraktu wynosi blisko 2,5 mln zł.

- W wyniku realizacji projektu powstanie Młodzieżowy Klub w Ustce służący prowadzeniu działalności kulturalnej przyczyniającej się do rozwijania aktywności, wzmacniania włączenia społecznego i rozwoju gospodarczego, integracji społeczności lokalnej, zwiększenia uczestnictwa mieszkańców w kulturze oraz poprawy jakości oferty kulturalnej - poinformował Tomasz Częściak,

rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Ustce.

W obiekcie będą odbywać się spotkania kół zainteresowań oraz realizowane czasowe wystawy, m.in. z zakresu ratownictwa i jego historii, a także prelekcje i wydarzenia promocyjne w sezonie letnim.

- Realizacja inwestycji umożliwi wdrożenie nowej oferty kulturalnej. Oferta ta obejmować będzie m.in.: warsztaty tematyczne, koła zainteresowań z obszaru kultury, spotkania z lokalnymi artystami, aktorami, zajęcia prowadzone przez młodzież, promocje talentów, organizację wystaw, spotkania autorskie, organizację przedstawień oraz projekcje filmów o tematyce wynikającej z zapotrzebowania odbiorców - wymienia Tomasz Częściak.

Rozpoczęcie działalności planowane jest w 2027 roku, a operatorem obiektu zostanie podmiot wyłoniony w trybie konkursowym. Projekt jest współfinansowany z unijnego programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 oraz dzięki dotacji ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

©P



Czerwona Szopa w Ustce. Stan obecny

Torpol przebuduje linię 229

Robert Gębuś
robert.gebus@polskapress.pl

Torpol zmodernizuje linię 229 Lębork-Łeba i wybuduje nowy odcinek linii 230 ze Stekniczy do Słajszewa. Inwestycja zapewni połączenie kolejowe do powstającej elektrowni jądrowej.

Spółka Torpol podpisała właśnie umowę z PKP PLK na kwotę 1,77 mld zł brutto.

W ramach zadania zmodernizowany zostanie 32-kilometrowy odcinek linii kolejowej nr 229 między Lęborkiem a Łebą. Przebudowane zostaną stacje i przystanki Lębork Nowy Świat, Nowa Wieś Lęborska, Garczegorze, Lędziechowo, Wrzeście, Steknica oraz Łeba. Powstanie także nowy przystanek Lębork Zachodni. Perony zostaną dostosowane do potrzeb osób o ograniczonych możliwościach poruszania się. Pociągi, pasażerskie i towarowe, pojadą z prędkością do 120 km/h. Linia zostanie zelektryfikowana. Aktualnie na trasie połączenia pasażerskie realizowane są wyłącznie w okresie letnim. Pociągi do Łeby będą kursowały przez cały rok. Obecnie jeżdżą sezonowo.



Firma Torpol zmodernizuje linię do Łeby i Słajszewa

- W obszarze stacji Steknica rozpocznie się budowa nowego odcinka linii kolejowej nr 230 w kierunku planowanej elektrowni jądrowej Lubiatowo - Kopalino oraz stacji Choczewo. Na 30-kilometrowej trasie powstaną nowe stacje i przystanki Szczurze, Sarbsk, Osetnik, Słajszewo - Elektrownia, Lubiatowo - Kopalino, Jackowo oraz przebudowana zostanie istniejąca stacja Choczewo. Pociągi pasażerskie pojadą z prędkością do 160 km/h, a towarowe do 120 km/h. Linia zostanie zelektryfikowana - informuje Przymysław Zieliński, rzecznik prasowy PKP PLK. - Co istotne dla transportu materiałów bu-

dowlanych na plac budowy elektrowni, stacje zostaną przystosowane do obsługi pociągów towarowych o długości do 750 metrów oraz nacisku osi 221 kN.

Łącznie na obu liniach zostanie zbudowanych lub przebudowanych 115 obiektów inżynierskich, w tym mosty, wiadukty, przejścia pod torami, przejścia dla zwierząt i przepusty. Bezpieczeństwo w ruchu kolejowym zapewnią nowe urządzenia systemu sterowania. Zostaną zmodernizowane także przejazdy kolejowo - drogowe. Zakończenie inwestycji, finansowanej z budżetu państwa, planowane jest w 2029 r.

13 dyrektorek i martwe dusze

Martyna Kucybała
Gdańsk

Zorganizowana grupa przestępcza mogła wyłudzić nawet do 40 milionów złotych od samorządów za fikcyjnych uczniów. Zatrzymano jak na razie 13 dyrektorek niepublicznych szkół z całej Polski.

13 kobiet z dziesięciu województw zostało zatrzymanych 28 i 29 października przez policję w sprawie wyłudzenia dotacji od samorządów. Wszystkie panie to dyrektorki niepublicznych szkół dla dorosłych, które w latach 2016-2023 fałszowały dokumenty dotyczące uczniów oraz frekwencji. Placówki zostały utworzone po to, by wyłudzać pieniądze od gmin.

Jest dyrektorka z Gdańska

Niektóre nazwiska uczniów i słuchaczy należały do zmarłych osób. Z kolei inne osoby figurowały w rejestrach pod fikcyjnymi nazwiskami. Były też przypadki ludzi, którzy od jakiegoś czasu



Łódzka prokuratura poinformowała, że wśród zatrzymanych osób jest dyrektorka szkoły z Gdańska

przebywali za granicą. Niektórzy byli kilkakrotnie zapisani do kilku szkół. Początkowo placówki te faktycznie prowadziły działalność edukacyjną, jednak z czasem przestało już to być dla nich opłacalne.

Z czasem samorządy zaczęły podejrzewać, że owe szkoły próbują wyłudzać dotacje i organizowały kontrole. Jak radziły sobie z tym placówki? Podczas kontroli zapewniały sztuczną frekwencję - werbując osoby, które przyjeżdżały

pod placówki autobusami. Były to osoby, które miały udawać uczniów.

W wyniku przeszukań przeprowadzonych w piętnastu lokalizacjach, w tym w pomieszczeniach mieszkalnych i gospodarczych, zabezpieczono mę-

dzy innymi dokumentację szkolną, księgową i kadrową dotyczącą uzyskiwania i wykorzystania dotacji, sprzęt komputerowy i telefony komórkowe oraz środki pieniężne.

Łódzka prokuratura poinformowała, że wśród zatrzymanych osób jest dyrektorka z Gdańska. Nie wiadomo jednak, która ze szkół brała udział w procederze przestępczym. Łącznie zarzuty usłyszało 47 osób. Część zatrzymanych miała przyjmować premie w zamian za udział w procederze.

Fotograf mózgiem szajki

Grupą kierował 52-letni fotograf z województwa mazowieckiego, który usłyszał zarzuty i przebywa w areszcie. Jak podaje rzecznik łódzkiej prokuratury, Krzysztof Kopania, mężczyzna korzystał z sieci pośredników, którzy pozyskiwali osoby, które udostępniały szkołom swoje dane, na które rejestrowano spółki prowadzące szkoły w różnych częściach Polski.

Pieniądze pochodzące z procederu były legalizowane poprzez kupno nieruchomości,

samochodów i innych dóbr luksusowych.

Zatrzymane osoby usłyszały zarzuty oszustwa na szkodę jednostek samorządowych oraz udziału w grupie przestępczej. Grozi im nawet do 15 lat więzienia. Do czasu zakończenia postępowania zatrzymani pozostają pod dozorem policyjnym i mają zakaz opuszczania kraju.

To nie pierwszy raz

Była to jedna z największych akcji wymierzona w przestępczość w sektorze edukacyjnym w ostatnich latach. Co więcej, skala oszustw podkreśla, jak ważne są kontrole w placówkach edukacyjnych w zakresie przyznawania dotacji na cele oświatowe. Prokuratura twierdzi, że śledztwo ma charakter rozwojowy.

To nie pierwsze raz, gdy w Polsce dochodzi do takiego przestępstwa. W 2021 roku oskarżono dwóch dyrektorów gdańskich szkół prywatnych - licealnej i policealnej, którzy mieli dopuścić się fałszowania dokumentacji oraz wyłudzenia 230 tysięcy złotych dotacji.

©©

AUTOREKLAMA

0011424648



do kupienia
także
w sieci

Netto

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Dożywocie utrzymane

Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał w mocy karę dożywotniego więzienia w systemie terapeutycznym dla Doriana S. za gwałt i zabójstwo 25-letniej kobiety w centrum Warszawy. Wyrok jest prawomocny.

Do zbrodni doszło 25 lutego 2024 roku. Nagą i nieprzytomną kobietę w bramie posesji przy ul. Żurawiej w Warszawie znalazł dozorca, który wezwał pogotowie i policję. Obywatelka Białorusi w stanie krytycznym trafiła do szpitala - zmarła 1 marca.

Sprawcę policja zatrzymała jeszcze w dniu napadnięcia. Okazał się nim 23-letni wówczas Dorian S.

Nieprawomocne rozstrzygnięcie w tej sprawie zapadło 17 stycznia. Sąd I instancji skazał Dorian S. na dożywocie w systemie terapeutycznym. Oprócz dożywocia nakazał mu też zapłatę 200 tys. zł zadośćuczynienia dla chłopa kobiety. Apelację od tego wyroku złożyli obrońcy mężczyzny. Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał wyrok w mocy.

KULTURA

Zmarł kompozytor Jerzy Derfel



FOT. FACEBOOK / JOANNA TRZEPIECIŃSKA

Jerzy Derfel miał 84 lata. O jego śmierci poinformowała aktorka Joanna Trzepiecińska. Piosenki jego autorstwa wykonywali m.in. Wojciech Młynarski i Irena Santor. To on skomponował muzykę m.in. do filmów „Miś”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”, serialu „Droga” i musicalu „Boso, ale w ostrogach”.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Oszustwo na pracownika banku

Funkcjonariusze policji zatrzymali 57-latkę podejrzaną o współudział w oszustwie „na pracownika banku”. Mężczyzna został ujęty na gorącym uczynku, tuż po odebraniu od mieszkańca Grudziądza 100 tysięcy złotych. Zatrzymany usłyszał zarzuty i decyzją sądu został aresztowany na 3 miesiące. Za oszustwo grozi mu nawet 8 lat więzienia.

65-letni mieszkaniec Grudziądza odebrał telefon od mężczyzny podającego się za pracownika banku. Fałszywy „bankowiec” przekonał go, że bierze udział w tajnej akcji przeciw przestępcom. Na szczęście senior w porę zorientował się, że to oszustwo i powiadomił policję - podaje KWP w Bydgoszczy w swoim komunikacie w serwisie X.

ZDROWIE

Posel klubu Koalicji Obywatelskiej Paweł Bliźniuk poinformował w mediach społecznościowych, że walczy z nowotworem. „Mam nowotwór. I walczę. Z wiarą, że wczesna diagnoza i szybkie działanie mają sens” - napisał na Facebooku Bliźniuk. Posel wskazał, że chce przypomnieć innym o potrzebie przeprowadzania badań profilaktycznych, które są tak ważne, a często pomijane czy lekceważone.

”

Choroba przyszła niespodziewanie i przypomniła mi, jak kruche, ale też jak bezcenne jest zdrowie. Mam nowotwór

Paweł Bliźniuk, poseł KO

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W czwartek sejmowa komisja regulaminowa i spraw poselskich ma rozpatrzyć wniosek o uchylenie immunitetu i tymczasowe aresztowanie byłego szefa MS, posła PiS Zbigniewa Ziobry.

Premier Donald Tusk na początku wtorkowych obrad Rady Ministrów powiedział, że musi odnieść się do „sytuacji, która bulwersuje całą polską opinię publiczną, czyli gdzie jest były minister sprawiedliwości pan Ziobro i czy wróci do kraju”.

- Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara” czy „miększon” i stawia się pan przed niezależnym wyrokiem sprawiedliwości w Polsce - powiedział szef rządu.

Jak dodał, zarzuty pod adresem Zbigniewa Ziobry są poważne. - Jedyną metodą, aby wytłumaczyć się z tych zarzutów, jest postępowanie zgodne z prawem, zgodne z przepisami, tak aby zatriumfowało prawo i sprawiedliwość w Polsce. I to jest jedyna droga, jedyna metoda - podkreślił Donald Tusk. Zauważył, że ucieczka czy szukanie azylu np. w Budapeszcie stawiałoby Ziobrę w bardzo złym świetle.

Tusk wyraził nadzieję, że „nie długo się tu w Polsce zobaczymy” z Ziobrą. - Jak sam pan



FOT. ADAM JANKOWSKI

Zbigniew Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie ostatnio spotkał się z premierem tego kraju Viktorom Orbanem

mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domniemyanych przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów - powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Posel PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę,

przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

We wtorek we wpisie na platformie X Ziobro podkreślił, że „wniosek Prokuratora Krajowego o uchyleniu mu immunitetu podpisała inna osoba, a minister Żurek, wysyłając pismo do Sejmu, poświadczyl nieprawdę”. „Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez Żurka, a także przez prok. Piotra Woźniaka, który podpisał nie swój dokument. Taki wniosek jest nieskuteczny na mocy prawa i nie powinien być rozpatry-

wany” - ocenił były minister sprawiedliwości.

Zamieścił też na X zawiadomienie, które on i inny poseł PiS, Marcin Warchoń, złożyli w imieniu klubu PiS do prokuratury. W zawiadomieniu obaj podnoszą, że skierowany do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu oraz tymczasowe zatrzymanie sugeruje, iż wnioskodawcą jest I zastępca prokuratora generalnego, prokurator krajowy, tymczasem pod wnioskiem podpisany jest Piotr Woźniak - prokurator Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga.

Jarosław Kaczyński pytany przez dziennikarzy o wniosek w sprawie uchylenia immunitetu Ziobrze i jego tymczasowego aresztowania, odpowiedział, że zarzuty kierowane pod adresem b. ministra sprawiedliwości „nie mają nic wspólnego z prawem karnym”. Według prezesa PiS ktoś, kto żąda aresztowania „bardzo ciężko chorego człowieka, któremu zagraża po prostu śmierć, żąda jego uwięzienia, sam jest przestępcą”.

Pytany, czy Ziobro, który prawdopodobnie nadal przebywa na Węgrzech, powinien wrócić do Polski, odparł pytającego: „Po to, żeby go w istocie zamordowano”?

Kaczyński podkreślił, że nie wie, gdzie obecnie przebywa Ziobro i zaznaczył, że każdy „ma prawo bronić swojego życia”. - W tym wypadku chodzi o życie - dodał.

PAP

„Odważ się, to też jest siła”. Prezydent Karol Nawrocki z gwiazdami sportu zachęca do badań profilaktycznych

Marcin Koziestański
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki dołączył do akcji Movember, wspierając Roberta Lewandowskiego i znanych sportowców w promowaniu profilaktyki raka prostaty i jąder.

Na Instagramie Roberta Lewandowskiego pojawił się krótki film, w którym obok piłkarza występują również inne znane postaci ze świata sportu i show-

-biznesu. W nagraniu wzięli udział m.in. Bartosz Zmarzlik, Bartosz Kurek, Robert Makłowicz, Tomasz Fornal, Piotr Małachowski, Borys Szyc oraz Jakub Błaszczykowski. Do akcji dołączył także prezydent Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa - to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy angielskie słowa moustache (wąsy) i November (listopad). To coroczna, międzynarodowa kampania mająca na celu

zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki raka prostaty i jąder.

- W sporcie uczymy się walczyć, dbać o ciało, o formę, ale prawdziwa siła to też troska o zdrowie, o siebie i o innych. Listopad to miesiąc świadomości raka prostaty i jąder - mówi na nagraniu Lewandowski. Badania trwają kilka minut, a mogą uratować życie. Zrób to dla siebie.

W akcji wzięli udział sportowcy, aktorzy i Karol Nawrocki. Film jest częścią kampanii społecznej, w której znani Polacy zachęcają do badań i dbania o zdrowie.

- Chwila odwagi może dać ci całe życie - podkreśla żużlowiec Bartosz Zmarzlik. - Nie musisz być niezniszczalny, wystarczy, że będziesz odpowiedzialny - mówi siatkarz Bartosz Kurek. Na koniec materiału prezydent Nawrocki podsumowuje: Odważ się. To też jest siła!

Iskrzy na linii USA – Wenezuela. Jak Trump usunie Maduro?

Grzegorz Kuczyński
miejscowość

Donald Trump oświadczył, że „nie sądzi” i „wątpi”, aby USA rozpoczęły interwencję wojskową w Wenezueli. Jednocześnie wyraził przekonanie, że dni reżimu Nicolasa Maduro są policzone.

Od kilku miesięcy amerykańskie dowództwo gromadzi siły zbrojne u wybrzeży Wenezueli i przeprowadziło już serię ataków na statki, które prawdopodobnie zajmowały się przemytem narkotyków. Od początku września Stany Zjednoczone zatopiły kilkanaście statków podejrzanych o przemyt narkotyków, zabijając co najmniej 57 osób.

W zeszłym tygodniu kilka mediów opublikowało informacje o gotowości USA do przeprowadzenia pełnych ataków, a zwieńczeniem tej serii było śledztwo agencji Reuters dotyczące przygotowań do wojny na pełną skalę.



FOT. SOUTHCOM/IX

Obecnie około 10 tysięcy żołnierzy amerykańskich stacjonuje w bazach rozmieszczonych w rejonie Karaibów oraz na pokładach okrętów wojennych USA w tym rejonie

Rozbudowa potencjału militarnego USA na Karaibach nie musi oznaczać, że działania wojskowe są nieuniknione. Równie dobrze może to być operacja wywierania presji psychologicznej na Maduro, który w międzyczasie zwrócił się o pomoc do Rosji,

Chin i Iranu, ale nie otrzymał wyraźnych gwarancji wsparcia.

Operacja w Wenezueli: 3 scenariusze

Większość analityków zgadza się, że gdyby wojsko USA podjęło działania na terytorium Wene-

zueli, odbyłoby się to według jednego z trzech możliwych scenariuszy. Pierwszy to ograniczony atak rakietowy lub dronowy na cele wojskowe podejrzane o udział w handlu narkotykami. Drugi to misja polegająca na schwytaniu Maduro i/lub in-

nych ważnych urzędników. Trzeci, uważany za mało prawdopodobny, to pełna inwazja podobna do operacji z 1989 r. w Panamie, która doprowadziła do obalenia dyktatora Manuela Noriegi.

Opcję ograniczonych nalołów uważa się za najbardziej prawdopodobną. Sądząc z działań USA, wysoko stoją akcje scenariusza, w którym Maduro ucieka lub zostaje schwytany. Opcja wielkiej lądowej inwazji jest mało prawdopodobna, podobnie jak scenariusz deeskalacji i przejścia do negocjacji.

Jak silna jest armia Wenezueli?

„Financial Times” szczegółowo zbadał dzisiejszy stan wenezuelskiej armii. Większość ekspertów uważa, że jest ona w opłakanym stanie. Po fali dezercji i dziesięcioleciach skupiania się na wewnętrznych sporach, a nie na obronie narodowej, siły zbrojne są dalekie od gotowości do poważnego konfliktu.

Armia Wenezueli liczy około 120 tysięcy żołnierzy, Maduro groził, że w razie potrzeby będzie w stanie zmobilizować 4 miliony ludzi, ale eksperci „FT” uważają, że trudno mu będzie zebrać nawet 70 tysięcy żołnierzy czynnej armii. Opozycjoniści mówią o 40-50 tysiącach. Przedstawiciele opozycji szacują też, że milicje mogą liczyć na około 40 000 wyszkolonych i uzbrojonych bojowników.

Trump wystraszy Maduro?

Do wybrzeży Wenezueli wysłano już amerykański okręt transportowy Ocean Trader. Jest on w stanie dostarczyć na miejsce operacji helikoptery Night Bird, które były wcześniej wykorzystywane do operacji w Somalii i Pakistanie, w tym do zabicia Osamy bin Ladena. Wydawałoby się, że w tej sytuacji Maduro powinien szukać ratunku poza stolicą, ale przynajmniej eksperci „FT” są przekonani, że tam nie zapewni mu się nawet minimalnego bezpieczeństwa. ©©

Polacy ukradli artefakt z wykopalisk

Adam Kielar
Delfy

Dwóch polskich turystów zostało aresztowanych po tym, jak mieli napaść na ochroniarza i próbować ukraść artefakt z wykopalisk na terenie ruin starożytnego greckiego miasta Delfy.

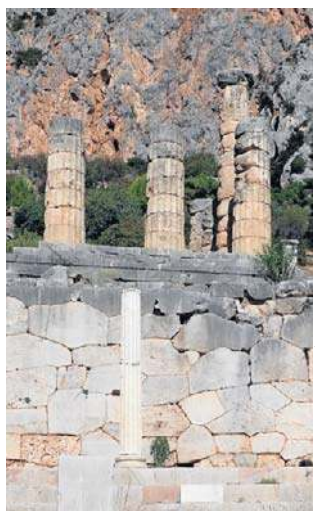
Wszystko zdarzyło się w sobotę, 1 listopada, na jednym z wykopalisk archeologicznych na terenie starożytnego miasta Delfy w Grecji.

Dwóch mężczyzn z Polski, 42-latek i 31-latek dostali się tam, omijając bramkę biletową i odmawiając kontroli toreb.

Jak relacjonuje portal iefemerida.gr, jedna z kobiet zajmujących się ochroną obiektu przez moment zauważyła „przypominający kamienny przedmiot” w torbie młodszego z mężczyzn.

Według doniesień wówczas starszy z Polaków zaatakował ochroniarza, po czym obaj uciekli wynajętym, białym samochodem.

Policja od razu rozpoczęła poszukiwania, podejrzani szybko zostali złapani. Nie znaleziono przy nich kamiennego artefaktu, władze podejrze-



FOT. BERTHOLD WERNER / CC BY-SA 2.0

Dwóch Polaków zostało aresztowanych za kradzież artefaktu

wają, że został on wyrzucony w czasie pościgu.

Z kolei portal Greek City Times podaje, że - według nieoficjalnych doniesień świadków - dwaj mężczyźni byli pod wpływem alkoholu i „szukali przygód”.

Greckie media podają, że dwaj Polacy odpowiedzieli na kradzież dziedzictwa kulturowego, napaść na funkcjonariusza i nielegalne wejście na teren obszaru archeologicznego.

Rosja chwali się okrętem podwodnym uzbrojonym w torpedy o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Siewierodwińsk

W weekend w Siewierodwińsku zwodowano okręt podwodny Chabarowsk. Ma on przenosić potężne torpedy - uzbrojone w głowice jądrowe i napędzane przez reaktor jądrowy c.

- Dzisiejszy dzień jest dla nas ważnym wydarzeniem - w renowowanej stoczni Sewmasz zwodowano ciężki krążownik rakietowy o napędzie atomowym Chabarowsk - powiedział minister obrony Andriej Biełousow. Chwilę wcześniej dowódca rosyjskiej marynarki wojennej admirał Aleksandr Moisiejew rozbił tradycyjną butelkę szampana o kadłub okrętu podwodnego.

Ministerstwo obrony potwierdza na Telegramie, że nowy okręt podwodny będzie wyposażony w zrobotyzowane systemy uzbrojenia „do różnych celów”. Przede wszystkim chodzi oczywiście o Posejdoną.

Na razie zdjęcia opublikowane z ceremonii pokazują tylko tylną część okrętu. Pod względem konstrukcji rufy kadłuba wygląda podobnie do okrętów podwodnych z pociskami balistycznymi klasy Bo-



FOT. SEVMAŠH/VKONTAKTE

Na dostępnych zdjęciach nie widać okrętu Chabarowsk w całej okazałości, a jedynie tylną jego część

rej-A, które zostały zwodowane w tej samej hali stoczniowej. System pompowo-odrzurowy, wyposażony w coś, co wygląda na śrubę napędową w tunelu, był częściowo zakryty.

Przed sobotnią prezentacją niewiele wiadomo było o nowym okręcie podwodnym. Budowa rozpoczęła się w lipcu 2014 r., na długo przed ogłoszeniem przez Władimira Putina w 2018 r., że jego inżynierowie opracowują napędzany energią jądrową, uzbrojony w broń jądrową bezzałogowy pojazd robotyczny drugiego uderzenia,

który ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik, aby uderzać w cele przybrzeżne w Stanach Zjednoczonych.

Rosyjska marynarka wojenna klasyfikuje Chabarowsk jako „ciężki krążownik rakietowy” - w rzeczywistości jest to zupełnie nowa klasa okrętów podwodnych, jakiej świat jeszcze nie widział. Zamiast pocisków manewrujących lub balistycznych Chabarowsk będzie uzbrojony w napędzane energią jądrową megatorpedy dalekiego zasięgu. Czyli słynne Posejdony.

To broń, jakiej nie widziano w żadnym dotychczasowym wyścigu zbrojeń. Ma kształt gigantycznej torpedy, jest napędzana energią jądrową, wyposażona w głowice jądrowe i może rzekomo zanurzyć się na duże głębokości, osiągając zasięg międzykontynentalny. Produkcja testowych wersji podwodnych dronów Posejdon trwa od lat. Broń ta posiada mały reaktor jądrowy i rzekomo będzie wyposażona w megatonową głowicę termojądrową.

W ubiegłym tygodniu Putin poinformował o pomyślnym zakończeniu testów Posejdony, w tym uruchomieniu reaktora. Test prawdopodobnie odbył się na Morzu Karskim, na wschód od archipelagu Nowa Ziemia w Arktyce.

Minister obrony Biełousow podkreślił, że okręt podwodny Chabarowsk „musi jeszcze przejść serię prób morskich”. W ostatnich latach okręty podwodne z napędem atomowym były testowane przez co najmniej rok, zanim zostały przekazane marynarce wojennej. Budowa drugiego okrętu tej klasy, który zostanie nazwany Uljanowsk, rozpoczęła się w 2017 roku. Nie podano informacji na temat terminu wodowania tej jednostki.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką

w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

- Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?
- Koniec z alkoholem w sanatoriach



FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja

redakcja@stronazdrowia.pl

Co rok w Polsce około tysiąc mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Jakie są pierwsze objawy raka jądra?

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia. Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących” się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli. Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie.

Jak już wcześniej wspomniano, samobadanie jąder



FOT. DR. MICROBE/GETTYIMAGES

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu

najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najdrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nieregularności na najdrzech.

● Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna. Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany

- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwisać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnętrzny moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in. niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny, wcześniejszy rak jąder.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór uleczalny w ok. 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie

wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia. Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże - sięgające nawet 80 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre, zmiany wykryte we wczesnym stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II

- 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu.

● Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.

● Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.

● Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badania USG.

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz kosztownych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar.

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

- Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czysta itp.

- Cisz i spokój. Możesz na prawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie te-



„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

lefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawać rozmowami.

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje uprawniona „jedyneką”. Co powinien zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne.

W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedynce”, o ile spełniasz warunki.

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do zakwaterowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrepowania)
- Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością.

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybranym przez ciebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniami medycznymi, niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal

mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

- Zadzwonić do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.

- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedynki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedyneką” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień.

Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedynki”. Obecnie za jeden dzień w pokoju jednoosobowym z łazienką poza sezonem (październik – kwiecień) płaci się 32,60 zł. Za cały trzytygodniowy turnus zapłacisz więc dodatkowo 685 zł. Pokój bez łazienki kosztuje mniej, 24,90 zł, czyli 523 zł za cały turnus.



Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

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

Ciemne plamy na łokciach często ignorujemy, traktując je wyłącznie jako problem kosmetyczny. Tymczasem mogą one stanowić ważny sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Choroba Hashimoto wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a jednym z najbardziej widocznych objawów są zmiany skórne. Zaburzenia hormonalne wynikające z niedoczynności tarczycy mogą sprawić, że skóra stanie się sucha, szorstka i chłodna w dotyku.

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

Tarczyca produkuje hormon T4, czyli tyroksynę, który odpowiada m.in. za prawidłową pracę gruczołów łojowych. Kiedy jego poziom jest za niski, skóra traci naturalne nawilżenie. W efekcie staje się przesuszona, łuszcząca i zaczyna się nadmiernie rogowacieć.

Zmiany te są szczególnie widoczne w miejscach narażonych na tarcie i ucisk, takich jak łokcie, kolana, pięty, a czasem dłonie. Popularnie mówi się wtedy o „brudnych łokciach” lub „szorstkich kolanach”. Na stopach często pojawiają się pęknięcia i zrogowaciały naskórek, zwłaszcza na piętach, które są najbardziej obciążone.

Oprócz ciemnych przebarwień, szorstkiej skóry, osoba chorująca na Hashimoto może zaobserwować u siebie też inne objawy. Warto zwrócić uwagę na:

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,
- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne

cykle, obfite lub długie krwawienia,

- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

Rogowacenie ciemne, czyli acanthosis nigricans, często pojawia się u osób z insulinoopornością. W tej chorobie organizm produkuje nadmierną ilość insuliny, aby „przebić się” przez oporność komórek na jej działanie.

Nadmiar hormonu stymuluje przyspieszony wzrost keratynocytów, czyli komórek naskórka, oraz fibroblastów, które odpowiadają za strukturę tkanki łącznej. W efekcie skóra staje się pogrubiona, ciemniejsza i miejscami szorstka, a zmiany przybierają charakterystyczny wygląd.

Ciemne plamy w przebiegu insulinooporności zwykle występują w miejscach zgięć: na łokciach, pod pachami, na karku, w pachwinach i na kolanach.

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

Jeśli ciemne plamy na skórze, w tym na łokciach, pojawiają się nagle, szybko się rozprzestrzeniają i dotyczą również łokci, mogą wskazywać na obecność nowotworu, w tym raka żołądka. W takich przypadkach rogowacenie ciemne jest wynikiem działania substancji wydzielanych przez guz, które stymulują wzrost komórek skóry.

Rak żołądka często rozwija się długo bez wyraźnych objawów, dlatego nagle pojawienie się rozległego rogowacenia ciemnego u osoby dorosłej powinno wzbudzić podejrzenie choroby nowotworowej.

W przypadku zauważenia u siebie ciemnych zmian skórnych warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.

WARTO WIEDZIEĆ

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów. Mogą tam być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

Rano szczepionka działa lepiej. Odporność jest wtedy na najwyższych obrotach



Przyjęcie szczepionki w odpowiednim momencie dnia sprawia, że jej działanie jest lepsze i trwalsze. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej nie tylko z wiekiem, ale też w zależności od pory dnia

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

Kolejne badania naukowe potwierdzają, że czas podania szczepionki - w szczególności u seniorów - ma znaczenie. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej w zależności od pory dnia.

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że pora dnia wpływa na siłę i efektywność odpowiedzi immunologicznej po szczepieniu. Potwierdza się to zarówno w badaniach eksperymentalnych, jak i w badaniach klinicznych.

Już w 2016 r. badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii na Uniwersytecie w Birmingham wykazały, że starsze osoby, które były szczepione przeciw grypie rano, miały lepszą odpowiedź immunologiczną: osoby, które otrzymały poranną szczepionkę, miały wzrost miana przeciwciał przeciw grypie H1N1 typu A o 353, w porównaniu z 96 u osób zaszczepionych po południu.

Z kolei naukowcy z Washington University School of Medicine w St. Louis wykazali w 2023 r., że szczepionka mRNA COVID-19 może być bardziej skuteczna w zapobieganiu infekcjom, jeśli dawki są podawane w środku dnia, a nie w innych porach.

Badanie obejmowało dane od ponad 1,5 miliona osób w wieku powyżej 12 lat. Po przeanalizowaniu skutecz-

ności szczepionki badacze doszli do wniosku, że w zależności od wieku osoby skuteczność szczepionki poprawiała się z 8,6 proc. do 25 proc., gdy była podawana mniej więcej w środku dnia, w porównaniu z dawką podawaną wieczorem.

Korelacja była najsilniejsza u dzieci i młodzieży, a także u dorosłych w wieku powyżej 50 lat, a za najbardziej korzystny przedział czasowy uznano porę od 10.00 do 14.00.

- Tego typu informacje mogą mieć kluczowe znaczenie podczas kampanii masowych szczepień, ponieważ jeśli uda się dotrzeć do grup priorytetowych - takich jak osoby młode i starsze, które według naszych danych mogą odnieść największe korzyści ze szczepień przeciwko COVID-19 w południe - i zaszczepić je w optymalnych porach dnia, powinno to przynieść znaczące korzyści społeczne w postaci zmniejszenia liczby przełomowych infekcji - powiedział Jeffrey A. Haspel, MD, PhD, profesor nadzwyczajny medycyny na Wydziale Medycyny Pulmonologicznej i Intensywnej Terapii.

Naukowcy uważają, że rytm okołodobowy może wpływać na reakcję organizmu na szczepionkę. Kolejne badania z 2023 r. potwierdziły, że komórki odpornościowe - zwłaszcza komórki dendrytyczne (antygenprezentujące) i limfocyty T - działają z rytmem dobowym: ich aktywność, migracja i zdol-

ność do wywołania odpowiedzi zmieniają się w ciągu dnia.

Oznacza to, że podanie szczepionki nastąpi w „bardziej sprzyjającym” momencie dnia (czyli wtedy, gdy system odpornościowy jest „gotowy”), odpowiedź ze strony układu odpornościowego jest lepsza i trwalsza.

Co ważne, efekt ten się utrzymuje i może wpływać

na trwałość odpowiedzi immunologicznej. Co oznacza, że czas szczepienia może mieć konsekwencje długoterminowe dla skuteczności szczepienia. Jest to szczególnie istotne w kontekście osób starszych, których układ odpornościowy starzeje się, co skutkuje słabszą odpowiedzią na szczepionki.

Sezon infekcji dopiero nabiera tempa. Choć liczba przypadków COVID-19 spada, wcześnie pojawienie się grypy i RSV grozi tzw. tridemem.

Oficjalna statystyka COVID-19 jest lepsza niż w ubiegłym roku. Od 1 stycznia do 30 września 2025 r. zarejestrowano 113,5 tys. przypadków koronawirusa, co stanowi spadek o blisko 45% w porównaniu do 206,4 tys. w analogicznym okresie 2024 roku. Jednak ten spadek jest zwodniczy, bo obecnie COVID przebiega znacznie łagodniej niż dawniej, w związku z czym wiele zakażeń COVID-19 jest diagnozowanych testami domowymi i nie trafia do oficjalnych statystyk, co oznacza, że faktyczna transmisja wirusa SARS-CoV-2 jest znacznie wyższa.

W ostatnim czasie, w przeciwieństwie do spadku COVID-19, w poprzednim sezonie, grypa uderzyła z rekordową siłą. Wczesne pojawienie się grypy i RSV w tym roku każe nam sądzić, że to właśnie te patogeny, w połączeniu z jesienną falą COVID-19, będą stanowić główne wyzwanie i obciążenie dla szpitali.

WARTO WIEDZIEĆ

Największe kliniczne zagrożenie stanowią dwa wirusy:

● RSV (syncytialny wirus oddechowy): Jest to główna przyczyna obciążenia oddziałów pediatrycznych i pulmonologicznych. U niemowląt objawy mogą być bardzo niespecyficzne i niebezpiecznie skąpe, ograniczając się do drażliwości, ogólnego zmniejszenia aktywności i trudności w karmieniu lub oddychaniu.

● Grypa: Poprzedni sezon (2024/2025) był wyjątkowo ciężki, z ponad 2 milionami zachorowań i tygodniowymi szczytami sięgającymi nawet 300 tysięcy przypadków. Wczesne pojawienie się grypy w tym roku (2,2 tys. we wrześniu) sygnalizuje, że ryzyko jest równie wysokie.

Jesteś kobietą? Tych objawów nigdy nie lekceważ. Twoje zdrowie może być zagrożone

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

Kobiety często ignorują ból brzucha, nieprawidłowe krwawienia czy problemy z oddawaniem moczu, nie zdając sobie sprawy, że szybka reakcja może uratować życie.

Choć lekkie dolegliwości w dolnej części brzucha w trakcie miesiączki są dość powszechne, silny i utrzymujący się ból w obrębie miednicy może wskazywać na poważniejsze schorzenie, takie jak endometrioza. Jest to choroba, w której tkanka macicy rozwija się poza jej naturalnym miejscem, co może prowadzić do bliznowacenia, krwawień, powstawania torbieli oraz zmian hormonalnych. Schorzenie to najczęściej diagnozuje się u kobiet w wieku 30-40 lat.

Jednym z objawów endometriozy może być trudność z zająciem w ciążę, a w niektórych przypadkach choroba może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu. Przewlekły ból miednicy może mieć też inne przyczyny, związane zarówno z układem rozrodczym, jak i z jelitami lub pęcherzem, na przykład mięśniaki macicy, torbiele jajników czy przewłokłe zapalenie narządów miednicy mniejszej. Rzadziej bóle te mogą być objawem nowotworu jajnika, szyjki macicy lub macicy. Badania przeprowadzone przez University of Utah School of Medicine pokazują, że wiele kobiet nie zgłasza bólu miednicy i często go bagatelizuje.

Nie ignoruj duszności

Duszność może sygnalizować różne problemy zdrowotne - od astmy, zapalenia płuc czy oskrzeli, po choroby serca. Może też mieć podłoże psychiczne, np. być objawem lęku. Czasami pojawia się również jako objaw zaawansowanego raka płuc, gdy guz uciska tkanki płuc lub blokuje drogi

oddechowe. Jeżeli odczuwasz, że brakuje ci powietrza, koniecznie powiedz o tym lekarzowi. Pomoże to uniknąć powikłań i wykluczyć poważne choroby, w tym nowotwory. Niezależnie od przyczyny, nagła lub uporczywa duszność powinna być traktowana jako stan nagły.

Nieregularne krwawienia z pochwy czy plamienia między miesiączkami to sygnały, które powinny wzbudzić szczególną czujność u kobiety.

Ekspertki podkreślają też, że nieprawidłowe krwawienie z pochwy może być wczesnym objawem raka endometrium. Jak informuje American Cancer Society, ponad 90 proc. kobiet z tym nowotworem doświadcza w pewnym momencie nieprawidłowego krwawienia. Wczesne wykrycie choroby znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Choć rak endometrium częściej diagnozuje się u kobiet po menopauzie, nieprawidłowe krwawienie powinno skłonić do wizyty u lekarza każdą kobietę, niezależnie od wieku.

Widok krwi w moczu to sygnał, którego nie należy ignorować. Choć czasami przyczyną jest coś błahego, np. niektóre pokarmy, leki czy intensywny wysiłek fizyczny, jednak często kryje się za tym poważniejszy problem zdrowotny, taki jak infekcja dróg moczowych czy kamienie nerkowe, podaje Mayo Clinic.

Ekspertki przestrzegają jednak, że krwimocz może być również jednym z pierwszych sygnałów raka pęcherza moczowego. Według American Cancer Society, wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Niepokojące mogą być też towarzyszące objawy: pieczenie przy oddawaniu moczu, częstsze wizyty w toalecie czy nagła zmiana jego zapachu lub konsystencji. Każdy z tych sygnałów powinien być traktowany poważnie.



Silny, utrzymujący się ból miednicy może być sygnałem poważniejszych problemów, np. endometriozy

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAKWAS BURACZANY

Jak zrobić domowy zakwas buraczany?

Zakwas buraczany znajduje się w czołówce prozdrowotnych napojów, a ten przygotowany w domu nie ma sobie równych pod względem smaku i liczby żywych bakterii. Jak go zrobić? Oto przepis: Składniki:

● 2,5 kg buraków, ● 3 litry wody źródlanej lub filtrowanej, ● 55 g soli, ● ząbki z niecałej główki czosnku, ● 5-6 liści laurowych, ● 5-6 ziaren ziela angielskiego, ● szczypta całych ziaren czarnego pieprzu, ● słoik o pojemności 5 litrów (albo 4 l i ok. 1 l), ● spodeczki do przyciśnięcia buraków. Przygotowanie:

● Zagotuj wodę, po czym dodaj do niej sól i wymieszaj do rozpuszczenia. Przykryj garnek i odstaw do wystygnięcia - ja najchętniej wynoszę na balkon,

by przyspieszyć ten proces. ●

Umyj i obierz buraki i pokrój na średniej wielkości kawałki.

● Obierz ząbki czosnku i porozkrawaj na pół. ● Wyparz wrzątkiem umyty słoik, jego wieczko i spodeczki. ● Wrzuc na dno wszystkie przyprawy, po czym umieść w nim buraki. ● Zalej buraki wystudzoną solanką, która może być jeszcze letnia lub lekko ciepła. ● Docisnij buraki spodeczkami, by nie wypływały na powierzchnię. ● Nałóż wieczko na słoik, ale go nie zakręcaj; przykryj całość ściereczką, by osłonić przed światłem, i odstaw w ciepłe miejsce.

● Gdy po kilku dniach na powierzchni zakwasu zacznie robić się piana, usuwaj ją codziennie wyparzoną łyżką. ● Po ok. tygodniu spróbuj zakwasu i jeśli jest odpowiednio kwaśny, zlej go z nad buraków do wyparzonych butelek i wstaw do lodówki, a jeśli nie, odstaw jeszcze i regularnie próbuj.

Tak zrobiony zakwas przelej do litrowych butelek. Trzymaj go w lodówce nawet kilka miesięcy i w tym czasie nie pojawia się na nim pleśń ani nie traci na swoim smaku.

Sięgaj po niego, gdy np. przemarznieś albo chcesz poprawić trawienie. To także obowiązkowy składnik barszczu z białą fasolą.

Po co kisić buraki czerwone?

Kiszenie buraków to staropolska metoda przetwarzania tego warzywa, która pozwala na utrwalenie ich na zimę. Dzięki temu wydłuża się ich czas przydatności do jedzenia, a wartość odżywcza wzrasta. W ten sposób uzyskuje się zakwas buraczany oraz kiszzone warzywo, z którego przeważnie wyciska się sok. Podczas

kiszenia w burakach i wydzielonym przez nie soku zachodzi fermentacja mlekowa, w ramach której zawarte w nich cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy. Odpowiadzialne za to bakterie, głównie *Lactobacillus plantarum*, wytwarzają też inne związki wzbogacające smak i poprawiające

właściwości zdrowotne kiszonki. To właśnie one pomagają wyleczyć dysbiozę jelit albo po prostu cieszyć się komfortem trawiennym. Kiszenie buraków jest metodą zdrowszą niż konserwowanie ich sporym dodatkiem octu. Taki przetwór jest łatwiej strawny, a przy tym tak samo zakwaszony. Niskie pH to wymóg dla uzyskania bezpieczeństwa mi-



krobiologicznego przetworu. Nieukiszone buraki tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii nazywanej laseczką jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum*), której toksyna botulinowa jest przyczyną śmiertelnych zatrucia.

Ile kalorii mają zakwas, sok z kiszonych buraków i buraki?

Kiszonki buraczane są niskokaloryczne. Dzięki procesowi fermentacji mają niski indeks glikemiczny, który w nieukiszonym warzywie nie jest wcale taki niski - dla surowych buraków wynosi 30, a dla gotowanych aż 65 (mniej więcej tyle ma cukier). Kiszzone buraki mogą więc być spożywane przez osoby z insulinoopornością i cukrzycą. To tak lekki dodatek, że zwykle nie wliczam go do dziennej puli kalorii. Porcja 100 ml zakwasu z buraka to około 12 kcal. Buraki kiszzone

w porcji równej 100 g dostarczają 27 kcal.

Co daje picie zakwasu z buraków?

Kiszonki z buraków to produkty o działaniu leczniczym, polecane m.in. w diecie przeciwwzapalnej, probiotycznej oraz wspomagającej terapię i profilaktykę chorób nowotworowych. Swoje cenne właściwości zawdzięczają bogactwu antyoksydantów. Jednym z najcenniejszych związków antyoksydacyjnych, występujących szczególnie obficie w bulwach czerwonego buraka zwyczajnego, jest betaína. Związek ten jest pochodną aminokwasu glicyny i stanowi od 0,8 do 1,6 procent suchej masy warzywa. W organizmie występuje zwłaszcza w nerwach, mózgu i wątrobie, a także w łożysku. Betaína wspomaga regulację ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych.

Domowy eliksir na odporność

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Ten owoc ma więcej witaminy C niż cytryna, a syrop z niego to naturalny sposób na odporność i zapobieganie infekcjom.

Syrop z pigwowca zrobisz z owoców pigwowca japońskiego (*Chaenomeles japonica*). Często mylony jest on z pigwą, bo ma do niej podobną nazwę i właściwości zdrowotne. Jednak pigwowiec to niewielki krzew dorastający do 2 m wysokości, a pigwa to drzewo mające nawet 8 m wysokości. Owoce pigwowca są też dużo mniejsze i mają średnicę ok. 2 cm, a pigwy ok. 6 cm. Natomiast oba są żółte, przypominają z wyglądu jabłka i mają w sobie duże ilości witaminy C.

Pigwowiec jest jednak bardziej aromatyczny, jest też ceniony za swój intensywny, kwaskowaty smak i bardzo wysoką zawartość witaminy C, co czyni go idealnym dodatkiem do herbaty i zamiennikiem cytryny.

Wypróbuj prosty przepis na syrop z pigwowca bez gotowania, który idealnie sprawdzi się jako pyszny i zdrowy dodatek na zimę, wspierający odporność organizmu.

Dzięki temu, że przygotowuje się go bez podgrzewania, zachowuje on większość swoich witamin.

Ten przepis wykorzystuje właściwości cukru do wyciągnięcia soku z twardych owoców.



Smaczny, aromatyczny, a do tego ma więcej witaminy C niż cytryna. Syrop z pigwowca to naturalna bomba witaminowa wspomagająca odporność jesienią i zimą

Składniki:

● 1 kg dojrzałych owoców pigwowca (najlepiej żółtych),
● 0,7 - 1 kg cukru (w zależności od preferowanej słodyczy). Można użyć cukru białego, brązowego lub częściowo zastąpić miodem (choć miód może spowolnić proces ekstrakcji soku),

● duży, wyparzony szklany słoik.

Jak zrobić syrop z pigwowca?

Owoce pigwowca umyj, pokrój na ćwiartki, a następnie usuń z nich gniazda nasienne (pestki). Wnętrze jest twarde i cierpkie.

Oczyszczone owoce pokrój w cienkie plasterki lub małą kostkę. Im drobniej pokroisz, tym szybciej puszcza sok.

W wyparzonym słoju układaj warstwami pokrojone owoce pigwowca, przesypując każdą warstwę cukrem. Na wierzch nasyp solidną warstwę cukru.

Słój szczelnie zakręć i odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce (np. na parapet) na 2 do 4 dni.

Codziennie delikatnie potrząśnij słoikiem (lub raz dziennie zamieszaj drewnianą łyżką), aby cukier się rozpuścił i równomiernie wymieszał z sokiem. Pod wpływem cukru

owoce zaczną bardzo intensywnie wydelać sok.

Gdy cały cukier się rozpuści, zlej gotowy syrop przez sitko wyłożone gazą do czystych, wyparzonych butelek lub słoików. Szczelnie zakręć butelki.

Niepasteryzowany syrop przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz przechowywać syrop poza lodówką przez dłuższy czas (np. w spiżarni), możesz go zapasteryzować (np. poprzez gotowanie zamkniętych butelek w wodzie przez ok. 15 minut).

Co zrobić z pigwowca po odlaniu soku?

Po odlaniu soku z pigwowca nie wyrzucaj pozostałych owo-

ców. Są one dość miękkie, idealnie słodkie i aromatyczne, dzięki czemu można je wykorzystać na wiele sposobów:

- dodaj je do jesiennych ciast (np. szarlotki),
- zrób z nich dżem lub konfiturę,
- dodaj do kompotu,
- zalej je alkoholem, tworząc popularną nalewkę pigwowcową (pigwocówkę),
- wrzucaj do herbaty zamiast cytryny.

Na co pomaga syrop z pigwowca?

Syrop z pigwowca sprawdzi się idealnie w czasie jesienno-zimowych infekcji jako naturalny środek wzmacniający odporność. Syrop z pigwowca przede wszystkim:

- wzmacnia odporność - owoce pigwowca są jednym z najbogatszych lokalnych źródeł witaminy C. Z tego względu syrop jest doskonałym wsparciem układu odpornościowego, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i przeziębieniem. Pigwowiec jest bogaty w polifenole i flawonoidy, które działają jako silne przeciwutleniacze. Pomagają one neutralizować wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu,
- pomaga w leczeniu przeziębienia i grypy - gorąca herbata z syropem z pigwowca i plasterkami owoców doskonale rozgrzewa, co jest pomocne podczas pierwszych objawów przeziębienia. Kwaśny smak syropu sprawia, że jest świetnym, a przy tym zdrow-

szym (ze względu na wyższą zawartość witaminy C) substytutem cytryny w herbatce,

- poprawia trawienie - owoce pigwowca zawierają dużą ilość pektyn (rodzaj błonnika), które po przejściu do syropu wspomagają pracę układu pokarmowego. Pomagają w regulacji procesów trawiennych i wspierają prawidłową pracę jelit.

Syrop z pigwowca jest więc idealnym, naturalnym dodatkiem do domowej apteczki.

WARTO WIEDZIEĆ

Pigwowiec a pigwa

Pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowiecem japońskim (*Chaenomeles japonica*), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców. Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów, takich jak: sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy.

Lubię media. I mam wrażenie, że media lubią też mnie

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik dba o zdrowie

Popularna dziennikarka wybrała się do Neapolu. Nawet tam nie zapomina jednak o intensywnych treningach. W social mediach pochwaliła się m.in. pływaniem w zimnej wodzie. Nie zabrakło także sportowych aktywności z partnerem. Olejnik zapozowała do zdjęcia z Tomaszem Ziolkowskim na tle włoskich widoków.

Katarzyna Cichopek podróżuje z przygodami

Celebrytka wybrała się z mężem w podróż poślubną do USA. Jak zdradziła, ich eskapada odbyła się z przygodami. Warunki pogodowe zablokowały ich lot do Nowego Jorku. Lotnisko zostało zamknięte, przez co małżonkowie wylądowali w Baltimore. „Przygoda goni przygodę” – napisała podekscytowana Cichopek.

Małgorzata Rozenek-Majdan pije szklankę wody

Z okazji premiery programu „Bez kompleksów” celebrytka zorganizowała spotkanie z fanami na swoim Instagramie. Wyznała, że stosuje post przyrywany, a jej okienko żywieniowe wynosi 16 godzin. Zdradziła przy tym, że „nie liczy kalorii”, ale pilnuje ilości spożywanego białka i unika jedzenia mięsa. Kiedy fanki dopytywały, jak radzi sobie z głodem, odpisała: „Piję szklankę wody. Serio, działa, a przy okazji nawadnia organizm. Zimą piję napary. Ważę 53 kg, ale kilogramy nie są ważne” – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Strzępy TVP Kultura, 20:00

W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota TVN Fabuła, 20:00

Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nieelojalności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

Najdziwniejsze przedmioty National Geographic, 21:00

W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzymy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcję ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

Elsbeth 2 FX, 22:00

Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

- 1) Hugo, polski polityk, mąż stanu,
- 6) samokontrola, twardy charakter,
- 10) w parze z omegą,
- 11) słabe, wodniste wino,
- 12) roślina astrowata, skorzoner,
- 13) barszcz czerwony z uszkami,
- 15) popularna gra w karty,
- 19) rodzaj nowotworu, mięsak,
- 23) roślina ogrodowa, floks,
- 25) kielbaska w hot dogu,
- 26) jama w czaszce z gałką oczną,
- 27) piec do wzbogacania rudy,
- 28) jedna ze stron monety,
- 32) siedziba muz i Apollina,
- 35) najdłuższy lewy dopływ Wisły,
- 36) futerał na łuk i strzałę,
- 37) gruby sznur skręcony z włókna,
- 38) fartuch ochronny, kitel,
- 39) pobory dla pułkownika,
- 40) mityczna żona Hefajstosa,
- 41) zakład z wielkimi piecami.

Pionowo:

- 2) drzewo liściaste o żółtawoszarej korze,
- 3) samica jelenia lub daniela,
- 4) forma monopolu kapitalistycznego,
- 5) muzyka Leszka Możdżera,
- 6) jedna z największych rzek Bałkanów,
- 7) metalowa płoza przy bucie,
- 8) ewolucja na drążku,
- 9) wezwanie do broni, pobudka,
- 14) część nogi nad kolanem,
- 15) ocenia jakość wina,



- 16) dawna nazwa szkicu,
- 17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 18) reklamowany lek przeciwbólowy,
- 19) w dal lub wwyż,
- 20) cienka gałązka bez liści,
- 21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
- 22) miękka tkanina jedwabna,
- 24) „... i żona”, komedia Alek-

sandra Fredry,

- 29) figura retoryczna,

- 30) spotkanie zuchów w har-

cówce,

- 31) chustka zawiązywana pod

szyją,

- 32) wiekowy obszar leśny,

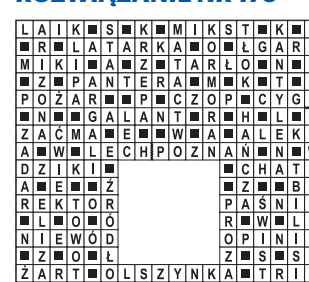
- 33) potocznie zamieszanie, roz-

gardiasz,

- 34) roślina zielna jak odmiana

czerwieni.

ROZWIĄZANIE NR 170



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój. **Baran (21.03 - 19.04)** Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.

Byk (20.04 - 20.05)

W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie. **Rak (22.06 - 22.07)** Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)

Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech – jest Ci to potrzebne. **Panna (23.08 - 22.09)** Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy. **Waga (23.09 - 22.10)** Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowy pomysłu zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści niż się spodziewasz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga jest kluczowa.

ZUS dla firm. Ma być prawie 2000 zł miesięcznie. Tak źle nie było od 25 lat

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

2026 rok będzie kolejnym, gdy firmy zapłacą wyższe składki na ubezpieczenia. Tanio nie będzie! Wyjdzie drożej o 152 zł miesięcznie.

W 2026 roku tzw. „duży ZUS” wyniesie 1926,76 zł miesięcznie, co oznacza wzrost o ponad 150 zł w porównaniu do 2025 roku. W górę pójść także preferencyjne składki - tzw. „mały ZUS” od stycznia wyniesie 456,19 zł miesięcznie.

ZUS dla firm - jakie składki?

Szczegółowo sytuacja na zwykłym ZUS-ie będzie wyglądać tak: 1103,27 zł to kwota składki emerytalnej od przyszłego roku; 452,16 zł - rentowej; 138,47 zł - chorobowej; 94,39 zł - wypadkowej i 138,47 zł - Fundusz Pracy. Razem wychodzi 1926,76 zł (z dobrowolnym chorobowym).

Dla kogo „mały ZUS”?

Przypomnijmy, żeby załapać się na tę ulgę, trzeba spełnić takie warunki: przychody z pozarolniczej działalności gospodarczej prowadzonej przez cały poprzedni rok kalendarzowy nie mogą przekroczyć 120 000 zł i musi ona trwać nie



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Obecnie ZUS dla przedsiębiorców to 1773,96 zł miesięcznie (z dobrowolnym chorobowym). Ma być 1926,76 zł, czyli więcej o 152,80 zł

mniej niż 60 dni kalendarzowych.

Trudności z opłacaniem składek mogą dotknąć każdego przedsiębiorcę - bez względu na wielkość firmy czy branżę. Nawet chwilowe problemy z płatnościami potrafią szybko przerodzić się w poważne za-

dłużenie i ryzyko egzekucji. Dlatego nie warto zwlekać - ZUS oferuje rozwiązania, które pomagają wyjść z trudnej sytuacji: odroczenie terminu płatności lub rozłożenie długu na raty.

Jeśli firma nie jest w stanie zapłacić składek w terminie,

może wystąpić o ich odroczenie.

W praktyce oznacza to przesunięcie daty płatności, dostosowanej do możliwości przedsiębiorcy. ZUS nie nalicza wówczas odsetek - zamiast nich pobierana jest jedynie opłata prolongacyjna niższa niż usta-

wowe odsetki. To rozwiązanie pozwala zyskać czas i zachować płynność finansową.

Aby skorzystać z odroczenia, trzeba złożyć wniosek najpóźniej w dniu, w którym upływa termin płatności składki - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Splata zadłużenia. Można w ratach

Drugim rozwiązaniem jest rozłożenie należności na raty. To szansa na stopniowe spłacenie długu nawet wtedy, gdy ZUS wszczął już postępowanie egzekucyjne. Po podpisaniu umowy egzekucja zostaje zawieszona, a przedsiębiorca spłaca zobowiązania zgodnie z ustalonym harmonogramem.

Dzięki temu możliwe jest również uzyskanie zaświadczenia o niezaleganiu, potrzebnego m.in. w przetargach.

Wniosek o rozłożenie zadłużenia na raty można złożyć w każdej chwili - zarówno w odniesieniu do zaległych, jak i przyszłych składek. Umowa z ZUS może obejmować także zobowiązania wobec pracowników, koszty egzekucyjne oraz zadłużenie osób trzecich (np. spadkobierców, małżonków, następców prawnych).

Zarówno odroczenie, jak i splata w ratach są korzystne fi-

nansowo - zamiast pełnych odsetek przedsiębiorca ponosi tylko połowę ich wysokości w formie opłaty prolongacyjnej.

Przedsiębiorcy nie muszą szukać rozwiązań sami - w placówkach ZUS-u dostępni są doradcy ds. ulg i umorzeń. Pomagają w przygotowaniu wniosku, wyborze najkorzystniejszej formy wsparcia oraz wyjaśniają, jakie dokumenty należy dołączyć.

Zakres wymaganych załączników zależy od rodzaju prowadzonej działalności i formy opodatkowania, dlatego ustalany jest indywidualnie. Z doradcą można skontaktować się osobiście, telefonicznie lub podczas e-wizyty. Szczegółowe informacje i dane kontaktowe znajdują się na stronie zus.pl.

ZUS to jedno z obciążeń najbardziej odczuwalnych przez biznesy. Tymczasem Polska uzyskała 6,80 punktów na możliwych 10, co dało nam dopiero 76. miejsce wśród 165 państw świata sklasyfikowanych według wolności gospodarczej.

Znaleźliśmy się między Mongolią i Kambodżą - takie wnioski płyną z najnowszego Raportu Wolności Gospodarczej Świata 2025, który zaprezentowało Centrum im. Adama Smitha w Warszawie. Tak źle nie było od 25 lat. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

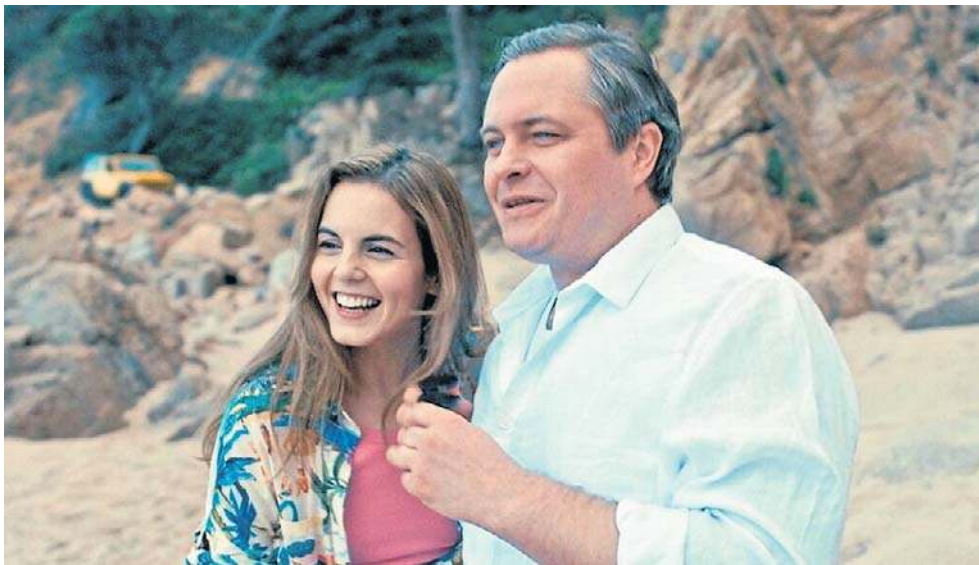
„Dom dobry”, „Dziecko z pyłu” i inne filmy, które warto zobaczyć

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W listopadzie w DKF Projektcja, oglądając twórczość skrajnie różnych reżyserów, będziemy śledzić losy bohaterów, którzy próbują uwolnić się z pułapki: w sensie dosłownym, ale także w kontekście trudnych relacji, oczekiwań społecznych i historycznych traum.

Klubowe pokazy DKF Projektcja w słupskim kinie Rejs otworzy 6 listopada nagrodzona na festiwalu w Wenecji „Bugonia” Yorgosa Lanthimos. Najnowszy obraz greckiego reżysera podąża za mężczyznami wierzącymi w teorie spiskowe, którzy porwają szefową dużej firmy, przekonani, że jest kosmitką zamierzającą zniszczyć Ziemię. Wybuchowy thriller, którego scenariusz został oparty na koreańskim filmie „Save the Green Planet”, obok znakomitych kreacji aktorskich oferuje – jak zawsze w przypadku tego twórcy – mroczne i komiczne spojrzenie na współczesny świat.

Tydzień później, 13 listopada, Projektcja pokaże „Dom dobry” Wojciecha Smarzowskiego. Reżyser, który konsekwentnie od początku swojej filmowej drogi eksploruje tematy niewygodne i bolesne, tym razem kieruje uwagę na problem przemocy domowej. Bezkompromisowy, wstrząsający obraz Smarzowskiego



„Dom dobry” Smarzowskiego to mocny film o domowej przemocy

skiego miał premierę na 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, skąd wyjechał ze statuetką Don Kichota – nagrodą Polskiej Federacji Dyskusyjnych Klubów Filmowych.

Relacjom małżeńskim, choć zgola odmiennym, przygląda się również Lilja Ingolfsdottir. Jej pełnometrażowy debiut „Być kochaną”, który obejrzymy w kinie Rejs 20 listopada, to zniuansowany portret kobiety, rozwódki z czwórka dzieci, na kolejnym życiowym zakręcie. Dekonstruując mit romantycznej miłości, norweska reżyserka zaczyna opowieść tam, gdzie zwykle kończą się klasyczne love stories, a w zamian proponuje szczere i wielo-

wymiarowe spojrzenie na dynamikę związku.

W ostatnim tygodniu, 27 listopada, DKF zaprasza na pokaz specjalny dokumentu „Dziecko z pyłu” oraz spotkanie i rozmowę z reżyserką Weroniką Mliczewską. Film jest historią Sanga, niechcianego i dyskryminowanego dziecka wojny w Wietnamie, który po latach dostaje szansę poznania ojca. Intymna, wzruszająca opowieść o poszukiwaniu tożsamości i przynależności, zdobyła dwie główne nagrody podczas 65. Krakowskiego Festiwalu Filmowego: w Konkursie polskim oraz Konkursie międzynarodowym, zyskując tym samym kwalifikację do Nagród Amery-

kańskiej Akademii Filmowej Oscarów.

Pokazy DKF Projektcja odbywają się w każdy czwartek w sali kina Rejs (Emcek, al. 3 Maja 22) o godzinie 18:00 i rozpoczynają się około piętnastominutową prelekcją filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie przy herbacie i ciasteczkach, Projektcja zaprasza po seansach do sali Tango (wejście z holu kina).

Miesięczny karnet w cenie 56 zł można nabyć wyłącznie w kasie kina. Na seanse prowadzona jest również sprzedaż pojedynczych biletów, dostępnych stacjonarnie i online. ©©

I Pomorski Posiad Klechdarzy w Słupsku

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

6 listopada o godzinie 17 w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Słupsku odbędzie się I Pomorski Posiad Klechdarzy. Będzie literacko, tajemniczo, a nawet nieco przerażająco - zapowiadają organizatorzy.

6 listopada Miejsce Animacji Kultury Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku wypełnią poeci, aktorzy i pisarze, którzy przybędą w strojach przywołujących legendarną przeszłość. Usiądą w kręgu i będą snuć opowieści o tym, co usłyszeli w dzieciństwie, przeczytają własne teksty i o nich pogawędzą.

Pojawią się w nieszablonywym miejscach i czasie, zadziwią i zaszokują. Przybędzie zieleń, Stolem i żerca rodem z Pomorza, a guślarz opowie o mitycznym świecie i osobliwościach w nim bytujących.

- Przeniesiemy Was w świat wirujących nad moczarami osobliwości, gdzie dobro ze złem walczy, a do ludzkich pragnień przenika Jutrzenka - zapowiadają bibliotekarze. - Spotkanie uświetnią merytorycznie Daniel Kalinowski i Adela Kuik-Kalinowska, zakochani w teatrze filologowie polscy, przed którymi Kaszuby i całe Pomorze nie mają tajemnic.

Podczas wydarzenia zaprezentują się również: Magdalena Kubiak, poetka, pisarka i gawędziarka, która udowodni

uczestnikom, że życie jest tykającym zegarem, upiornym zegarem ze Zdrzewna. Danuta Sroka przekona obecnych, że pośród garbatych jabłoni i suchych jodeł wciąż tli się dawne życie Słowian.

- Do udziału zaprosiliśmy również Teresę Ławecką, niewidomą poetkę, która swe wiersze z pamięci będzie recytowała, w nich pojawi się zwierciadło i zakwitną ludzkie charaktery - opisują organizatorzy. - Niespodzianką będzie wywiad Guślarza ze Stolem.

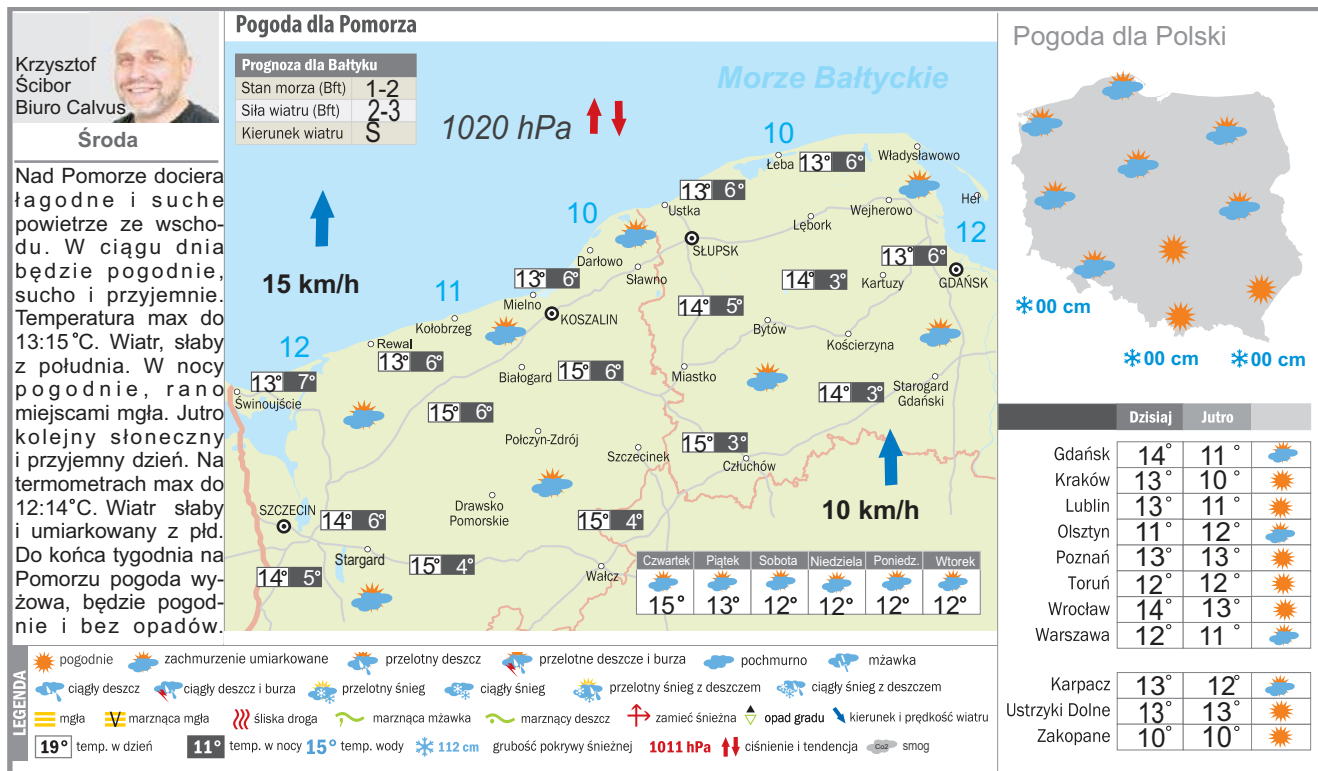
Wydarzenie jest otwarte dla mieszkańców, i młodych i starszych, wszak wszystkich dla nas, świat baśni, legend i mitów, to świat utkany z czasu i przeznaczenia. Klechdy, wiersze i gawędy będą prezentowane w języku kaszubskim i polskim.

I Pomorski Posiad Klechdarzy”, z elementami teatru i muzyki odbędzie się przy rzece Słupi, we wnętrzach budynku historycznego dawnego kościoła św. Mikołaja. Odbiorcy otrzymają pożądaną dawkę światła związaną z utrwalaniem własnych pamięci, tworzeniem opowieści i gawęd.

©©

Klechda to ludowa opowieść łącząca elementy historyczne i fantastyczne, związane z lokalnymi wierzeniami i tradycjami

POGODA



Spotkanie z Tomaszem Raczkim

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Dzisiaj Pomorska Biblioteka Pedagogiczna zaprasza nauczycieli bibliotekarzy i wszystkich zainteresowanych na spotkanie z Tomaszem Raczkim.

Spotkanie odbędzie się 5 listopada o godzinie 13 w sali konferencyjnej PBP i nosić będzie ty-

tuł: „Jak oglądanie filmów może stać się terapią”.

Tomasz Raczek – teatrolog, krytyk filmowy i popularyzator kinoterapii, autor audycji Raczek Movie w Radiu Nowy Świat oraz youtuber – prowadzi własny kanał Ekran Tomasza Raczka. Wydawca (Instytut Wydawniczy Latarnik) oraz autor kilkunastu książek o filmie i telewizji. Laureat nagrody Wiktora. ©©



Tomasz Raczek to znany gawędziarz

Nie ma wyjścia – trzeba wygrać. To będzie walka o przetrwanie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Wygrana i przegrana – oto bilans dwóch pierwszych meczów Igi Świątek w prestiżowym turnieju WTA Finals, który odbywa się na korcie twardym „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie.**

Nasza tenisistka wciąż ma szansę na obfitą wygraną w arabskiej metropolii. Nawet z jedną porażką w fazie grupowej, triumfatorce tegorocznego WTA Finals może bowiem zainkasować nawet 4 880 000 dolarów... Warunek jest jeden – wszystkie kolejne mecze trzeba już wygrać.

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

London, Nowy Jork i teraz Rijad – Amerykanka, której rodzice wyemigrowali z Rosji (sama urodziła się już w Freehold Township w stanie New Jersey), po raz trzeci w ciągu czterech miesięcy stanie na drodze Igi Świątek w prestiżowej imprezie.

Stawką dzisiejsze spotkanie, które ma rozpocząć się nie wcześniej niż o godz. 16.30, będzie półfinał podsumowujący sezon tenisowy WTA Finals. Dotychczasowy bilans pań to 1-1.

Świątek rozpoczęła udział w imprezie w Arabii Saudyjskiej kapitalnie. Raszynianka, rozstawiona z numerem 2, rozbiła w 61 minut inną Amerykankę Madison Keys 6:1, 6:2.

Obiecujące nastolatki

Niestety, w kolejnym spotkaniu – przynajmniej dziwnym spotkaniu – musiała uznać wyższość Rosjanki z paszportem Kazachstanu, Jeleny Rybakiny, przegrywając 6:3, 1:6, 0:6.

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa



Iga Świątek zna smak zwycięstwa w turnieju WTA Finals – dokonała tego w 2023 roku w meksykańskim Cancún

Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony poniedziałek – nie bez problemów – pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że Rybakina ma już zapewniony awans do półfinału turnieju z pierwszego miejsca.

O drugi, „wolny” półfinał powalczą w „Grupie Sereny Williams” – właśnie w bezpośrednim starciu – Świątek i Anisimova.

Amerykanka była – podobnie jak jej rówieśniczka z podwarszawskiego Raszyna – obiecującą nastolatką, ale później – inaczej niż Świątek – popadła w sportowy niebyt.

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz

w krótkim odstępie po raz trzeci zmierza się na wielkiej tenisowej scenie.

Pierwszy raz ich drogi przecięły się 2 października 2016 roku. Wówczas Świątek pokonała Anisimovą w finale juniorskiego Pucharu Federacji 6:4, 6:2.

Londyńska farsa

Mijały długie lata i mamy rok 2025. W półfinale Wimbledonu stoczyła heroiczny ze względu na dramaturgię i wysoką temperaturę pojedynek z Białorusinką Aryną Sabalenką, broniąc najpierw piłki meczowej, ale ostatecznie wygrywając 6:4, 4:6, 6:4.

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę

za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

Po jednym z najkrótszych finałów w historii – trwającym ledwie 57 minut – Amerykanka przegrała 0:6, 0:6. Był to pierwszy od 114 lat przypadek w londyńskim turnieju, że finalistka nie zdobyła ani jednego gema.

Ledwie 53 dni po farsie w Londynie obie tenisistki zmierzyły się w ćwierćfinale US Open.

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6.

Ostatecznie Anisimova dotarła na Flushing Meadows do finału, w którym nie sprostała Sabalence, ale nie ukrywała, że to wygrana z Polką była w tamtym turnieju najcenniejsza...

Przegrana odpada

Jesienią, w Azji, Iga Świątek zwyciężyła w Tokio, a Anisimova – w Pekinie, dzięki czemu awansowała na najwyższe w karierze, 4. miejsce w rankingu światowym WTA.

W zależności od rozstrzygnięcia w Rijadzie, może nawet wyprzedzić Coco Gauff i zakończyć sezon tuż za plecami białorusko-polskiego duetu.

Choć w WTA Finals rywalizacja toczy się w grupie, to ich dzisiejsze spotkanie ma charakter „pucharowy” – przegrywająca odpada. Obie mają w dorobku zwycięstwa nad Keys, obie przegrały z Rybakiną.

Ta ostatnia ma już zagwarantowaną pierwszą pozycję – i zagra w półfinale z tenisistką z drugiego miejsca w „Grupie Stefanie Graff”. W Rijadzie zarobiła już 1 050 000 dolarów (340 000 \$ za sam udział + 710 000 \$ za dwie wygrane grupowe – każda po 355 000 \$). Iga Świątek, podobnie jak Anisimova, mają na razie zagwarantowane 695 000 \$. ©©

Gramy o pierwszy w tym sezonie prestiż i nagrody. Tylko nie wiemy, jakie...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Już po raz trzeci z rzędu AL-KO Superpuchar Polski mężczyzn odbędzie się w katowickim „Spodku” – miejscu szczególnie nie tylko dla rodzimej siatkówki, ale i całego polskiego sportu.**

Przypomnijmy, że to właśnie na tym obiekcie w 2014 roku świętowaliśmy zdobycie mistrzostwa świata po kapitalnym boju z Brazylijczykami.

Dzisiaj wieczorem poznamy zdobywców pierwszego trofeum w polskiej siatkówce w sezonie 2025/2026. Najpierw powalczą panie, czyli DevelopRes Rzeszów – mistrz i zdobywca TAURON Puchar Polski kontra ŁKS Commercecon Łódź – finalistka obu najważniejszych rozgrywek w kraju.

Po nich na boisko wyjdą panowie, czyli Bogdanka LUK Lublin – mistrz kraju, kontra JSW Jastrzębski Węgiel – zwycięzca rozgrywek o TAURON Puchar Polski.



Przyjmujący reprezentacji i Lublina Wilfredo León po raz pierwszy w karierze zagra w meczu o Superpuchar Polski

W założeniach mecz o Superpuchar Polski to tradycyjne starcie mistrza kraju ze zdobywcą Pucharu Polski, odbywające się przed lub na początku każdego z sezonów ligowych (od 2012 roku pod egidą Polskiej Ligi Siatkówki).

Przed rokiem triumfowały ekipy BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała (po wygranej 3:0 z Lotto Chemik Police, MVP: Martyna Borowczak) i Aluron CMC Warta Zawiercie (po emocjonującym zwycięstwie z Jastrzębskim Węglem 3:2, MPV: Aaron Russell).

Niestety, po licznych kontrowersjach (szczególnie w 2021 roku, kiedy ujawniono, że panie otrzymały premie finansowe dwa razy niższe od panów: odpowiednio 50 000 złotych do 100 tys. złotych), wciąż nie wiemy, jakie nagrody czekają na zwycięzców w tym roku...

Siatkarskie emocje w trakcie AL-KO Superpuchar Polski transmitować będzie Polsat Sport. Mecz pań rozpocznie się już o godz. 17.30, a trzy godziny później do rywalizacji przystąpią panowie. ©©

Polska środa z piłkarską Ligą Mistrzów. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W dzisiejszy wieczór w Lidze Mistrzów otrzymamy sporą dawkę emocji związanych z naszymi piłkarzami. Spore szanse na występ w 4. kolejce fazy ligowej ma aż pięciu Polaków.**

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Jego azerski Karabach Agdan, który ma na swoim koncie 6 punktów, czeka nie

lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji.

Późnym wieczorem naprawdę spore szanse na grę ma 4 polskich graczy. FC Barcelona podejmie na wyjeździe belgijski Club Brugge. W barwach Dumy Katalonii w bramce po raz kolejny zagra Wojciech Szczęsny. Być może pierwszy raz po kontuzji wyjściowy skład otrzyma również Robert Lewandowski.

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efek-

townie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

Piotr Zieliński i jego Inter Mediolan podejmą u siebie kazachski Kairat Ałmaty. Pomocnik reprezentacji Polski w ubiegły weekend popisał się przepięknym trafieniem w Serie A i teraz ma nadzieję, że podtrzyma dobrą passę i zaliczy kolejny udany występ w barwach Nerazzurri.

Natomiast Atalanta Bergamo, której zawodnikiem jest Nicola Zalewski, zmierzy się na wyjeździe z francuskim Olympique Marsylia. Skrzydłowy po urazie nie zachwyca, a posada trenera ekipy z Bergamo wisi na włosku. Tylko zwycięstwo z czołowym klubem Ligue 1 może uchronić Ivana Jurica przed stratą pracy.

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Manchester City – Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz

Listkiewicz i Adam Kupsik, natomiast arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Terminarz środowych meczów 4. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

● godz. 18.45: Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Chelsea FC

● godz. 18.45: Pafos FC – Villarreal CF

● godz. 21.00: Ajax Amsterdam – Galatasaray Stambuł

● godz. 21.00: Benfica Lizbona – Bayer Leverkusen

● godz. 21.00: Club Brugge – FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)

● godz. 21.00: Inter Mediolan (Piotr Zieliński) – Kairat Ałmaty

● godz. 21.00: Manchester City – Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)

● godz. 21.00: Olympique Marsylia – Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)

● godz. 21.00: Newcastle United – Athletic Bilbao. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

SP nr 3 w Słupsku mistrzem województwa w badmintonie

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

BADMINTON. Drużyna chłopców ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku została mistrzem województwa pomorskiego w badmintonie. W finale wzięło udział sześć zespołów.

Finał Województwa Pomorskiego w badmintonie drużynowym chłopców zorganizowano w Zespole Szkół nr 1 we Władysławowie. Turniej odbył się w ramach Igrzysk Młodzieży Szkolnej organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy.

Jak nas poinformował Marek Zawadzki ze Szkolnego Związku Sportowego, znakomicie reprezentowali się reprezentanci Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku, którzy sięgnęli po tytuł mistrzów województwa pomorskiego. W fazie grupowej pokonali Szkołę Podstawową nr 48 z Gdańska oraz Zespół Szkół w Opaleniu – oba spotkania zakończyły się wynikiem 3:1. W finale słupszczanie okazali się lepsi od gospodarzy turnieju, Szkoły Podstawowej nr 3 z Władysławowa, również wygrywając 3:1.

Drużyna Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku wystąpiła w składzie: Stanisław Gregorek, Tymoteusz Kisiel, Igor Gołaszewski. Opiekunem zespołu była Iwona Miąskiewicz.

Zwycięstwo w finale wojewódzkim zapewniło słupskiej drużynie awans do Finału Krajowego, w którym zmierzą się najlepsze szkolne reprezentacje z całej Polski.



Mistrzowska drużyna z SP nr 3 w Słupsku

KOSZYKÓWKA

Kolejne wyróżnienie Szymon Tomczak z Energi Czarnych Słupsk trafił do piątki 6. kolejki Orlen Basket Ligi. Podkoszowy zdobył 24 pkt, 11 zbiórek, po 2 asysty i bloki w zwycięskim meczu z Arriva Lotto Twardymi Piernikami w Toruniu (111:98). To drugie z rzędu takie wyróżnienie dla 27-latka. Po 5. kolejce, w której słupszczanie rozbili 98:72 PGE Start Lublin, Tomczak został również wybrany zawodnikiem kolejki. **JAK**

FUTSAL

Zremisowali z liderem Pierwszy w tym sezonie remis w rozgrywkach I ligi zanotowali zawodnicy Team Lębork. W domowym spotkaniu podzielili się punktami z liderującą Wiarą Lecha Poznań. Spotkanie zakończyło się wynikiem 2:2 (0:2). Do przerwy prowadzili goście po bramkach Uriela Cepedy i Daniela Ozuna. Kontaktowego gola dla lęborczan zdobył Maciej Wierzbowski, a do remisu doprowadził Błażej Wenta. **JAK**

Marcel Wiśniewski na podium

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

JUDO. W Lublinie odbyły się Mistrzostwa Polski młodzików w judo. W turnieju zawodnik klubu TS Judo Gryf Słupsk Marcel Wiśniewski zdobył brązowy medal.

W mistrzostwach wystartowali najlepsi polscy judocy, którzy przebrnęli przez eliminacje w swoich regionach. Słupsk reprezentowało czterech zawodników z klubu TS Judo Gryf Słupsk.

Bardzo dobry występ zaliczył Marcel Wiśniewski, który walczył w kategorii do 46 kg. Słupski judoka wygrał trzy pojedynki. W drodze po medal pokonał dwóch zawodników z Wrocławia i Bielsko Białej. W walce półfinałowej uległ na punkty innemu zawodnikowi z Wrocławia



Marcel Wiśniewski z brązowym medalem mistrzostw Polski młodzików w judo

Oliwierowi Raganowi, który triumfował w tej wadze.

Jak informuje klub TS Judo Gryf Słupsk, sukces Marcela Wiśniewskiego to efekt wieloletnich systematycznych treningów i jego ogromnej pracowitości. Marcel jest uczniem 8 klasy Szkoły Podstawowej w Kobylnicy.

Pozostali judocy ze Słupska na mistrzostwach w Lublinie walczyli bardzo dzielnie. Dziewiąte miejsce zdobył Marcin Gwiżdż (60 kg), a na 12 miejscu sklasyfikowano Janka Gajewskiego (42kg). Michał Milewski zakończył Mistrzostwa na walkach eliminacyjnych.

Klub sportowy TS Judo Gryf Słupsk funkcjonuje od 1996 r. jako samodzielna sekcja judo. Szkoleniem słupskich judoków zajmują się trójka trenerów: Irena Waszkinel, Piotr Kazior i Lidzusz Kazior.

Energa Czarni Słupsk z nowym skrzydłowym

KOSZYKÓWKA. Słupszczanie bardzo szybko i sprawnie załatwili dziurę w składzie po zwolnieniu Juniora Etou. Nowym koszykarzem ekipy ze Słupska został Tim Lambrecht.

To znakomicie znana postać w Polskiej Lidze Koszykówki. Impreza po raz kolejny potwierdziła swoją rangę jako ważne wydarzenie integrujące środowisko strzeleckie służb mundurowych z całej Europy.

Tegoroczna edycja składała się z dwóch rodzajów strzelania. W strzelaniu statycznym zawodnicy oddawali strzały do dwóch tarcz TS-2 z odległości 25 metrów. Ich zadaniem było w ciągu trzech minut oddać 20 celnych strzałów, z obowiązkową wymianą magazynka. Z kolei strzelanie sytuacyjne wymagało dynamicznego działania. Strzelcy

oddawali po 6 strzałów do tarczy odjeżdżającej z odległości 10-25 metrów oraz do tarczy przesuwnej, a całość była ograniczona czasem ruchu tarcz, wynoszącym około 30 sekund.



Tegoroczna edycja zawodów składała się ze strzelania statycznego i sytuacyjnego



Tim Lambrecht to zawodnik o uznanej pozycji

W barwach Stali 27-letni Lambrecht rozegrał 29 spotkań, notując średnio 12,1 punktu, 6,9 zbiórek oraz 2,1 asysty na mecz. Junior Etou rozegrał w Czarnych 4 spotkania, w których zdobywał 2,3 pkt i 4 zbiórki.

Czarni cały czas poszukują zawodnika na pozycję środkowego. Przypomnijmy, że klub rozstał się wcześniej z 26-letnim Nigeryjczykiem Francisem Okoro. Mierzący 206 cm koszykarz rozegrał w barwach Czarnych tylko trzy mecze. **Michał Piątkowski**

Mistrzostwa strzeleckie służb mundurowych w Słupsku

Patrik Czerwiński
sport@gp24.pl

STRZELCTWO. Na strzelniczy Szkoły Policji w Słupsku, 25 października rozstrzygnięto XIII. edycję Otwartych Międzynarodowych Mistrzostw Jednostek Szkoleniowych Służb Mundurowych.

Zawody, które odbyły się w Słupsku, były nie tylko sportową rywalizacją, ale także platformą do wymiany doświadczeń i integracji pomiędzy przedstawicielami różnych formacji. Uczestnicy mierzyli się w dwóch kon-

o oddawali po 6 strzałów do tarczy odjeżdżającej z odległości 10-25 metrów oraz do tarczy przesuwnej, a całość była ograniczona czasem ruchu tarcz, wynoszącym około 30 sekund.

W rywalizacji indywidualnej bezkonkurencyjny okazał się Giedrius Valeika z Litewskiej Szkoły Policji, który zdobył tytuł najlepszego zawodnika oraz najlepszego strzelca zagranicznego. Na podium stanęli również Albert Piórkowski z Centrum Szkolenia Policji w Legionowie oraz Adam Hetman ze Szkoły Policji w Katowicach. W czołowej piątce znaleźli się także repre-

zentanci słupskiej szkoły: Paweł Baran (5. miejsce), Paweł Tomaszewski (6.) i Karol Pęcherkiewicz (14.). W klasyfikacji drużynowej Litewska Szkoła Policji sięgnęła po podwójne trofeum, zdobywając zarówno pierwsze miejsce, jak i tytuł najlepszej drużyny zagranicznej. Szkoła Policji w Słupsku uplasowała się na wysokim, drugim miejscu.

Wśród uczestników nie zabrakło także reprezentacji międzynarodowych, w tym marynarzy z Bazy Wsparcia Marynarki Wojennej USA w Redzikowie oraz funkcjonariuszy z Niemiec i Chorwacji.