

Prof. Przemysław Kosiński: W łonie matki operujemy płody, nim zrobią pierwszy oddech **str. 2**



FOT. WIM

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
26.11.2025

Nr 274 (5731)
Nakład: 4.530 egz.

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

REGION

Pendolino od połowy grudnia wraca na tory połączenia Kołobrzeg – Kraków **str. 3**



FOT. ARCHIWUM

Wicestarosta ze Szczecinka usłyszał zarzuty

W waleckiej prokuraturze ruszyło postępowanie w sprawie podejrzenia przekroczenia uprawnień przez byłego burmistrza Szczecinka i zarazem obecnego wicestarostę Daniela Raka **str. 4**

Kraj. Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych **str. 6**

Świat. Plan pokojowy dla Ukrainy po poprawkach. Zamiast 28 punktów zostało ich 18 **str. 7**

ZDROWIE DARMOWE SZCZEPIONKI, O KTÓRYCH WIELU NIC NIE WIE

Seniorze! Więcej szczepień za darmo

Joanna Boroń
Zdrowie

Resort zdrowia wydłużył listę szczepionek, które seniorzy mogą przyjąć za darmo. Niestety promocja szczepień szwankuje, więc szczepią się nieliczni. A szkoda, bo wirusowe choroby atakują z pełną mocą.

Nasza Czytelniczka, lat 73, o darmowych szczepieniach dowiedziała się od sąsiadki. Mówi, że była zaskoczona, ale jej lekarz rodzinny potwierdził: może się zaszczepić nie tylko przeciw covidowi, grypie, ale i pneumokokom, RSV i półpaścowi. Na razie przyjęła dwie szczepionki – na grypę i covid, ale już zapisała się na RSV. – Dlaczego się o tych darmowych szczepieniach nie mówi? – pyta.

W koszalińskiej Poliklinice sytuacja ze szczepieniami wygląda źle. – Niestety, w całym 2024 roku wykonano u nas ponad 890 szczepień ochronnych u osób starszych, z czego 456 na COVID-19. Do tej pory w 2025 roku odnotowano jedynie 630 zaszczepionych pacjentów 60+, z czego na COVID-19 tylko 167 – wylicza Monika Pilarska – Foremna, dyrektor lecznicy.

Bezpłatne dla wszystkich są też szczepienia przeciwko COVID-19 – by się zaszczepić, wystarczy zgłosić się do przychodni. Refundowane są też szczepienia przeciwko grypie. W tym przypadku trzeba jednak iść po receptę, udać się do apteki i z preparatem wrócić do przychodni na szczepienie.

Na liście darmowych szczepień znajduje się szczepionka przeciw RSV. RSV dla seniorów może być zabójcze – powikłania to między innymi zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc czy ucha środkowego, a w ciężkich przypadkach sepsa. To drogie szczepienia –

preparat normalnie kosztuje ponad 800 złotych.

Seniorzy mogą skorzystać też z darmowych szczepień przeciw półpaścowi – cena takiego szczepienia bez refundacji to od 750 do 1000 złotych.

Osoby po 65. roku życia ze zwiększonym ryzykiem choroby pneumokokowej, mogą też zaszczepić się przeciw pneumokokom. To też kosztowne szczepienie – dawka kosztuje około 200 złotych.

Lek. med. Jacek Wróblewski, koordynator Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego w Szpitalu Wojewódzkim w Koszalinie, jest wielkim orędownikiem szczepień: – Seniorzy powinni korzystać ze szczepień z kilku powodów. Po pierwsze – żeby wydatnie zmniejszyć ryzyko nabycia ciężkiej choroby.

Po drugie, co wiąże się z pierwszym – by zniwelować ryzyko powikłań tej choroby, z demencją na czele. Bo trzeba wiedzieć, że przebiecie ciężkiej choroby przyspieszy procesy demencyjne i osoba starsza po takiej chorobie nie jest już w pełni sprawna intelektualnie, nie mówiąc już o pogorszeniu sprawności fizycznej. Po trzecie – żeby zmniejszyć ryzyko hospitalizacji. Po czwarte – żeby chronić swoich najbliższych. Po piąte – zmniejszenie liczby hospitalizacji i antybiotykoterapii w grupie osób w starszym wieku będzie sprzyjało temu, by nie narastała antybiotykooporność wśród bakterii. I na koniec, podsumowując całościowo, biorąc wszystko pod uwagę – żeby zwiększyć prawdopodobieństwo wydłużenia życia w należyty komfort. ©©



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

KALENDARIUM

26 LISTOPADA

Dzień Ciasta: Miłośnicy słodkości mogą świętować bez wyrzutów sumienia, pozwalając sobie na ulubione desery. Jako pierwsi na taki sposób uczczenia wszelakich serników i szarlotek wpadli mieszkańcy Stanów Zjednoczonych Ameryki, gdzie święto znane jest jako Cake Day lub National Cake Day.

POLSKA

1944 Heinrich Himmler wydał rozkaz zniszczenia krematoriów w obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau.

1955 W setną rocznicę śmierci poety ponownie odsłonięto odbudowany pomnik Adama Mickiewicza w Krakowie.

1991 Polska została przyjęta do Rady Europy.

2000 Rozpoczął działalność mBank, pierwszy w Polsce bank wirtualny.

2008 W katedrze wawelskiej odbył się ponowny (po ekshumacji) pogrzeb gen. Władysława Sikorskiego.

ŚWIAT

1796 Nowy cesarz Rosji Paweł I Romanow wypuścił z niewoli Tadeusza Kościuszkę.

1801 Angielski chemik Charles Hatchett odkrył pierwiastek chemiczny niob.

1906 Wszedł do służby amerykański statek pasażerski „Californian”, znany z nieudzielenia pomocy tonącemu „Titanicowi”.

1922 Howard Carter i lord Carnarvon weszli do wnętrza odkrytego 4 listopada grobowca Tutanchamona.

1941 Z zatoki Hitokappu na wyspie Etorofuto (obecnie Iturup) na Kuryłach w rejs w kierunku Hawajów wypłynęła eskadra sześciu japońskich lotniskowców, której celem było przeprowadzenie ataku na bazę amerykańskiej marynarki wojennej w Pearl Harbor.

1942 Premiera melodramatu Casablanca w reżyserii Michaela Curtiza.

2018 Na Marsie wylądował amerykański lądownik InSight.

W łonie matki ratujemy życie, operujemy płody, nim zrobią pierwszy oddech

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Przemysławem Kosińskim, kierownikiem Oddziału Klinicznego Położnictwa, Perinatologii, Ginekologii i Rozrodczości Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego WUM.

Do niedawna diagnoza ciężkiej wady płodu była właściwie wyrokiem. Dziś lekarze mówią o terapii płodu jak o rewolucji. Co się zmieniło?

Jeszcze kilkanaście lat temu stwierdzenie niektórych wad rozwojowych oznaczało koniec ciąży. Dziś często jest to początek leczenia. Perinatologia - czyli medycyna zajmująca się płodem jako pacjentem - rozwija się błyskawicznie. Dzięki miniaturyzacji sprzętu, nowoczesnym aparatom USG i doświadczeniu zespołów możemy diagnozować i leczyć dzieci jeszcze przed narodzinami.

Jakie wady potraficie rozpoznać i leczyć?

Od przepukliny przeponowej przez rozszczep kręgosłupa po choroby płuc i wady układu moczowego. Część z nich nie zagraża życiu i leczy się je po porodzie, ale są też takie, które bez interwencji prenatalnej kończyłyby się śmiercią dziecka.

Najczęściej mówi się o operacjach serca płodu. Czy rzeczywiście to codzienność w Polsce?

Nie, to bardzo rzadkie zabiegi, z których korzyści będzie mieć bardzo wąska grupa pacjentów. W Polsce wykonuje się ich dosłownie kilka rocznie. Większość wad serca lepiej operować już po porodzie. W takich sytuacjach najważniejsze jest zaplanowanie porodu w ośrodku, w którym noworodek bez konieczności transportu od razu staje się pacjentem kardiologa i kardiochirurga. Prenatalnie zdecydowanie więcej robimy innych zabiegów - skuteczniejszych i bezpieczniejszych dla matki i dziecka.



FOT. WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

USG jest bezpieczne - dla matki, dziecka i lekarza. Każda kobieta w ciąży powinna je mieć wykonane regularnie - co najmniej trzy razy w ciąży.

Jakie to zabiegi?

Często wykonywana jest wewnątrzmaciczna implantacja drenów (tzw. shantów) - czyli małych rurek zakładanych płodowi, by odprowadzić płyn z klatki piersiowej lub pęcherza moczowego. Zabiegi te ratują życie. Jeśli płuca płodu są uciśnięte przez płyn, nie rozwijają się one prawidłowo. Wprowadzając dren między opłucną a owodnię, pozwalamy im się rozprężyć. Ostatnio w naszym szpitalu w Warszawie założyliśmy pierwszy raz innowacyjny metalowy shunt - bardzo trwały i skuteczny. Ma wiele zalet w porównaniu z klasycznymi drenami, ale niestety kosztuje ok. 7 tys. zł.

Skoro ratujecie płody jeszcze w brzuchu matki, jak duże są ich narządy?

Czasem operujemy na strukturach o średnicy centymetra lub mniejszych. Czasem nakłuwamy krwionośne naczynia, które mają kilka milimetrów. Taki shunt ma 2 cm długości. Balonik, który zakładamy do tchawicy w terapii przepukliny przeponowej, ma kilka milimetrów. To mikroskopiowa chirurgia - precyzyjna, jakiej wymaga, jest niewyobrażalna.

Wspomniał pan o przepuklinie przeponowej. Jak wygląda jej leczenie w łonie matki?

W tej wadzie przez ubytek w przeponie narządy z jamy brzusznej przemieszczają się do klatki piersiowej, uciskając

płuca. Dziecko po porodzie nie jest w stanie oddychać. W okolicach 26. tygodnia możemy wykonać fetoskopową okluzję tchawicy - zakładamy do tchawicy małego balon, który blokuje odpływ płynu z płuc. W efekcie płuca się rozciągają i rosną. To zwiększa dwukrotnie szansę przeżycia dziecka. Kilka tygodni później balon trzeba usunąć - też fetoskopowo, jeszcze przed porodem.

Fetoskopia brzmi jak coś z science fiction. Co to dokładnie za technika?

To rodzaj operacji endoskopowej. Przez brzuch matki do jamy owodniowej wprowadzamy bardzo cienki instrument chirurgiczny z kamerą - fetoskop. Dzięki niemu możemy obserwować płód i wykonywać mikrozabiegi, np. założyć balon do tchawicy albo zamknąć laserem naczynia na powierzchni łożyska.

Mówi pan o laserze. To zabieg dla bliźniąt?

Tak. W ciążyach jednokosmówkowych, gdy oba płody dzielą jedno łożysko, może dojść do tzw. zespołu przetoczenia między bliźniętami (tzw. zespół TTTS). Wtedy jedno dziecko oddaje krew drugiemu. Bez leczenia obumierają obydwaj płody. Fetoskopowo wprowadzamy włókno laserowe i zamykamy naczynia, które łączą ich krążenie. Dzięki temu w dwóch trzecich przypadków udaje się uratować przynajmniej jedno z bliźniąt, a w jednej trzeciej - oboje.

Operacje rozszczepu kręgosłupa też są możliwe przed narodzinami?

Tak. To jedna z najbardziej spektakularnych procedur. Dawniej operowano klasycznie - otwierając macicę jak przy cięciu cesarskim. Dziś wykonujemy te zabiegi fetoskopowo, czyli małoinwazyjnie. Przez trzy drobne nacięcia w powłokach brzusznych wprowadzamy narzędzia i zamykamy ubytek w kręgosłupie płodu. Nie wyleczymy wady całkowicie, ale znacząco poprawiamy jakość życia. Wiele

dzieci po takiej operacji chodzi samodzielnie i nie wymaga cewnikowania.

Wspomniał pan też o leczeniu chorób płuc płodu. Jak to wygląda?

W przypadku np. sekwestracji płuca czy torbielowatego zwyrodnienia płuc możemy zamknąć laserowo naczynie doprowadzające krew do nieprawidłowego fragmentu płuca (sekwestru). Pozwala to mu się zatrzymać w rozwoju i daje zdrowej części szansę na wzrost. Czasem zakładamy dren, by odprowadzić płyn z torbieli, lub podajemy leki działające przezłożyskowo - to także ratuje życie.

Czy to prawda, że można leczyć konflikt serologiczny jeszcze w czasie ciąży?

Oczywiście. To jeden z największych sukcesów terapii płodu XX w. Potrafimy zarówno zapobiegać konfliktowi, podając kobietom w ciąży immunoglobulinę anty-D, jak też leczyć jego skutki. Gdy płód cierpi na ciężką anemię, wykonujemy transfuzję wewnątrzmaciczną - podajemy mu bezpośrednio do żyły pepowinowej specjalnie przygotowany koncentrat krwinek czerwonych. W ten sposób ratujemy praktycznie wszystkie dzieci z tą chorobą.

Jak często potrzebne są takie operacje?

To wciąż medycyna niszowa, ale niezwykle ważna. Przepuklina przeponowa - raz na cztery tysiące porodów, rozszczep kręgosłupa - raz na dwa tysiące. W naszym szpitalu rocznie rodzi się ok. 40 dzieci z wrodzoną przepukliną przeponową. Nie wszystkie wymagają terapii prenatalnej. To być może niewiele w skali kraju, ale dla tych rodzin - cały świat.

Jest jeszcze kwestia parwovirusa B19. Brzmi groźnie, choć mało kto o nim słyszał.

To wirus typowy dla wieku dziecięcego, tzw. choroba pięta. U dzieci daje tylko rumieńce na policzkach, ale dla

płodu jest bardzo niebezpieczny - może zniszczyć krwinki czerwone i doprowadzić do ciężkiej anemii. Matka często nie ma żadnych objawów. Dlatego ważne są regularne badania USG. W nich widzimy, czy przepływ krwi w mózgu płodu nie wskazuje na anemię. Jeśli tak - ratujemy go transfuzją wewnątrzmaciczną.

Wszystko brzmi jak cud, ale to także ogromne ryzyko dla matki.

Rzeczywiście, każdy zabieg prenatalny wykonujemy u zwykle zdrowej kobiety - pacjentem jest tak naprawdę płód, ale igłę wkłuwamy przez ciało matki. Dlatego decyzja o zabiegu musi być bardzo rozważna. Korzyść dla dziecka musi być większa niż ryzyko dla matki. Całe szczęście zaawansowane metody terapii płodu pozwalają na maksymalne zminimalizowanie ryzyka tego rodzaju zabiegów dla matki. Najczęściej szacuje się, że ryzyko powikłań matczynych wynosi zwykle kilka procent. Oczywiście zależy to od rodzaju zabiegu.

Jak wygląda przyszłość terapii płodu?

Przyszłość to fetoskopia i coraz precyzyjniejsze techniki mikrochirurgiczne. Miniaturyzacja sprzętu daje nam możliwości, o jakich 20 lat temu nawet nie marzyliśmy. Ale kluczem jest wciąż jedno - diagnostyka prenatalna. Bo żeby leczyć, trzeba najpierw rozpoznać.

Czyli badania USG to nie luksus, lecz konieczność.

Absolutnie. Diagnostyka prenatalna to fundament. Tylko dzięki niej możemy wcześniej wykrywać wady i zaplanować leczenie. USG jest bezpieczne - dla matki, dziecka i lekarza. Każda kobieta w ciąży powinna je mieć wykonane regularnie - co najmniej trzy razy w ciąży. Czasem to jedno badanie decyduje o tym, czy dziecko będzie żyło. I proszę pamiętać - cud medycyny prenatalnej zaczyna się od badania ultrasonograficznego. PAP

nasz REGION

BIAŁOGARD

1.837.407 ma trafić na oddział wewnętrzny szpitala w Białogardzie. Pieniądze zostaną przeznaczone na wyposażenie, w tym na dwadzieścia łóżek i sprzęt taki jak: kardiomonitor, czy zestawy do badań wysiłkowych. To kolejne pieniądze dla białogardzkiego szpitala - w tym roku spółka zarządzająca lecznicą zdobyła już pięć milionów ze źródeł zewnętrznych na doposażenie szpitala. Pieniądze pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy



DYŻURNY GŁOSU

Jakub Roszkowski,
tel. 94 347 35 52

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

FOT. ARCHIWUM

Pendolino wraca do Kołobrzegu

Łukasz Suchanowski
Region

Po kilku miesiącach oczekiwania, od 14 grudnia na tory wróci pociąg Pendolino relacji Kołobrzeg-Kraków. Cieszy się on dużą popularnością wśród mieszkańców regionu.

Pendolino, które wyruszało z Kołobrzegu przejeżdżało przez takie miasta jak Koszalin, Słupsk, Gdańsk, Gdynia, Warszawa, Opoczno czy Zawiercie. Szczególnie mieszkańcy naszego regionu, korzystali z niego bardzo chętnie.

- Dzięki temu pociągowi byłam w stanie pojechać na jeden dzień bez noclegu do Warszawy i tam załatwić swoje le-karskie sprawy. Choć wydaje



FOT. ARCHIWUM

Według nowego rozkładu jazdy - który zacznie obowiązywać od 14 grudnia 2025 roku - poranne Pendolino z Kołobrzegu do Krakowa wraca na dawne tory

się że cena jest wysoka (200 złotych w jedną stronę), to w porównaniu z jazdą samo-

chodem, czasem oraz komfor-tem jazdy podróż koleją, a konkretnie tym połączeniem,

est bardzo opłacalna - twierdzi pani Agnieszka z Koszali-
lina.

31 sierpnia 2025 roku weszła w życie powakacyjna korekta rozkładu jazdy pociągów.

W związku z poważnym re-montem trakcji kolejowej po-między Słupskiem a Lęborkiem obowiązywał na tym odcinku ruch autobusowy, a władze PKP podjęły decyzję o zawie-szeniu popularnej trasy.

Aktualnie, prace te mają się już ku końcowi i według no-wego rozkładu jazdy - który bę-dzie obowiązywał od 14 grud-nia 2025 roku - poranne Pendo-lino wraca na dawne tory.

Ale uwaga! Na dzień 1 lutego 2026 roku przewidziane jest ko-lejne zamknięcie na linii kole-jowej nr 202. A to oznacza, że będzie obowiązywała za-stępcza komunikacja na od-cinku Sławno-Słupsk. Pasaże-rowie będą musieli przesiadać się do autobusów, przez co przedłuży się czas podróży.
©©

AUTOREKLAMA

0011427762



do kupienia
także
w sieci



Spotkanie z Katarzyną Bellingham już w piątek

Joanna Boroń
Koszalin

Kto ogród ma lub o nim marzy - pewnie już zna Katarzynę Bellingham. Od lat dzieli się swoją ogrodową pasją w mediach społecznościowych, w prasie, na warsztatach. Píše też książki.

Koszalińska Biblioteka Publiczna zaprasza w piątek (godz. 17) na spotkanie wokół najnowszej książki Katarzyny Bellingham „Dobry rok w ogrodzie”.

O książce:

Każdy z nas potrzebuje trochę pomocy w organizacji swojego czasu w ogrodzie. Kasia Bellingham proponuje klasyczny, codzienny poradnik.

Aby czytanie go było łatwe, a znajdowanie informacji wygodne, jest w nim 12 rozdziałów - tyle, ile miesięcy ma rok - a każdy ma podobną strukturę. Jeśli zatem uprawiasz swój ogród w sposób przyjazny dla natury, ta książka ułatwi Ci organizację prac zgodnie z rytmem miesięcy i pór roku.

„Dobry rok w ogrodzie” zawiera wiele informacji pomocnych w uprawie pięknego, zdrowego ogrodu ozdobnego wraz z jego tradycyjnymi rabatami, prerią i obsadzeniami donic, a także warzywnika, jagodnika, ogrodu ziołowego i zakątka do uprawy kwiatów ciętych. Są również opisy wybranych roślin do wykorzystania w kuchni - zioła, owoce i warzywa - wraz z ulubionymi przepisami kulinarnymi autorki.

Wicestarosta ze Szczecinka usłyszał prokuratorskie zarzuty

Marzena Góra
Region

W Prokuraturze Rejonowej w Wałcu ruszyło postępowanie w sprawie podejrzenia przekroczenia uprawnień przez byłego burmistrza Szczecinka i zarazem obecnego szczecineckiego wicestarostę Daniela Raka (nazwisko publikujemy za zgodą). Miało do tego dojść podczas sprawowania przez niego urzędu burmistrza.

Prokurator przedstawił Danielowi Rakowi trzy zarzuty. Chodzi m.in. o korzystanie z karty bankowej Szczecineckiej Lokalnej Organizacji Turystycznej na wydatki prywatne, opłacanie z publicznych pieniędzy wyjazdów na szkolenia osób nie uprawnionych do tego oraz o wyjazd do Poznania na konferencję samorządową, która w tym czasie nie odbywała się w tym mieście.

Pierwszy zarzut dotyczy tego, że będąc funkcjonariuszem publicznym przekroczył uprawnienia i nie dopełnił obowiązków jako burmistrz miasta Szczecinek w ten sposób, że została zawarta ze Szczecinecką Lokalną Organizacją Turystyczną umowa, której przedmiotem była możliwość korzystania przez niego i jeszcze jednej osoby z karty płatniczej wydanej do rachunku prowadzonego na rzecz SzLOT podczas



FOT. ARCHIWUM

Daniel Rak odmówił składania wyjaśnień i nie przyznał się do zarzucanych mu czynów. Zapowiedział, że przedstawi swoje stanowisko po zapoznaniu się z aktami postępowania

oficjalnych wyjazdów szkoleniowych i konferencji, a następnie refakturowanie tych wydatków na miasto Szczecinek - mówi nam prok. Ewa Dziadczyk, rzeczniczka prasowa prokuratury okręgowej w Koszalinie.

W ocenie prokuratora umowa ta nie miała żadnego uzasadnienia i w ten sposób Daniel Rak wprowadzał w błąd miasto Szczecinek co do tego, że wysadki w oparciu o korzystanie z tej karty były konieczne i uzasadnione w związku z wyjazdami służbowymi, podczas gdy były to wydatki o charakterze konsumpcyjnym. Jak wy-

nika z treści sformułowanych zarzutów „Celu tego nie osiągnął, gdyż SzLOT nie refakturowała tych wydatków”.

Kolejny zarzut dotyczy tego, że również jako funkcjonariusz przekroczył swoje uprawnienia poprzez to, że wyraził zgodę na uczestniczenie w jednej z konferencji w Sopocie osób, które nie były pracownikami Urzędu Miasta w Szczecinku i opłacenie kosztów ich występu na tym wydarzeniu. Trzeci zarzut dotyczy tego, że również jako funkcjonariusz przekroczył swoje uprawnienia i nie dopełnił

obowiązków w ten sposób, że zlecił wyjazd służbowy na konferencję samorządową Związku Miast Polskich do Poznania, podczas gdy konferencja taka odbywała się nie w Poznaniu, a w Łodzi, a faktycznym powodem tego wyjazdu do Poznania miał być mecz - dodaje w rozmowie z nami prok. Ewa Dziadczyk.

Daniel Rak odmówił składania wyjaśnień i nie przyznał się do zarzucanych mu czynów. Zapowiedział również, że przedstawi swoje stanowisko i złoży wyjaśnienia po zapoznaniu się z aktami postępowania. ©©

"Śmierć stawia nas w obliczu bezsilności, która nas obezwładnia i zabiera w nieznane"

Pani

Bożenie Sobkowiak

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają

Dyrektorzy koszalińskich przedszkoli, szkół i placówek
oświatowych oraz Renata Zmysłowska

0011438055

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 listopada 2025 roku odszedł od nas Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Pradziadek

śp. Ludwik Weltrowski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w czwartek 27 listopada 2025 roku o godzinie 12.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Msza Święta żałobna zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godzinie 11.00 w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Koszalinie. Pograżona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011438695

*... Patrzę z miłością
na nasze dni...*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 12 listopada 2025 roku zmarł

śp.

MARIUSZ SOBKOVIK

Msza św. żałobna
odbędzie się 27 listopada 2025 roku
o godzinie 13.00 w Kościele Parafialnym
pw. św. Wojciecha w Koszalinie.
Okolo godziny 14.00 kondukt wyruszy
spod kaplicy cmentarnej i uda się
na miejsce wiecznego spoczynku
w Koszalinie

Pograżona w smutku
Żona, Córka, Rodzina

ZAKŁAD POGRZEBOWY ATENA

Wracają pojemniki do segregacji tekstyliów

Joanna Boroń
Koszalin

Firma Majk-Textile Sp. z o.o. rozpoczęła wstawianie pojemników na odzież i tekstylia. Pierwsze pojemniki zostały już ustawione w 10 lokalizacjach na terenach miejskich.

W kolejnych dniach pojemniki będą systematycznie ustawiane w lokalizacjach spółdzielni mieszkaniowych.

- Planujemy, że do połowy grudnia wszystkie pojemniki zostaną posadowione i oddane do użytku - informuje Anna Makarewicz, rzeczniczka koszańskiego ratusza.

Przypomnijmy: od początku tego roku tekstyliów nie można wrzucać do pojemnika z odpadami zmieszanymi. Tymczasem w całym Koszalinie były zaledwie dwa punkty, gdzie można je było oddawać.



FOT. UM KOSZALIN

- Planujemy, że do połowy grudnia wszystkie pojemniki zostaną posadowione i oddane do użytku - informuje Anna Makarewicz, rzeczniczka koszańskiego ratusza.

Co można wrzucać do nowych pojemników?

Odzież damską, męską i dziecięcą, obuwie i dodatki, torebki i galanterię, koce, ręczniki, pościel, szalik, czapki, tekstylia nadające się do użytku.

Z kolei nie należy zostawiać obok pojemników wózków, nosidełek, dywanów, mebli, AGD, elektroniki, materacy.

- Po ustawieniu wszystkich pojemników, na stronie www.koszalin.pl w zakładce:

Odpady komunalne Edukacja ekologiczna, zostanie opublikowany wykaz lokalizacji, aby ułatwić mieszkańcom odnalezienie pojemników na odzież - informuje rzeczniczka. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111434824



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu - wynika z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz - zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietowanych.
PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC



W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

”

Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

- Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwu partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty - powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strate-



Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

giczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendację dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szałka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku - najprawdopodobniej trzech - nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu

wzmocniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

- Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia - powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE - to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. - Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać - przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej - listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych.
PAP

AUTOREKLAMA

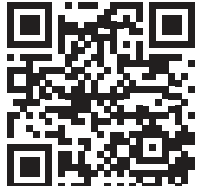
0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie





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

stronapodrozy.pl/przewodnik

Co najmniej sześć osób zginęło w rosyjskim ataku na Kijów

Oprac. Anna Nagel
Kijów

Co najmniej sześć osób zginęło w atakach Rosji na Kijów; agresorzy zastosowali w nich rakietę i drony - powiadomili we wtorek rano władze stolicy Ukrainy.

„W dzielnicy Swiatoszyn, według wstępnych informacji, cztery osoby zginęły, a co najmniej trzy zostały ranne. Rosjanie specjalnie celują w infrastrukturę cywilną i domy mieszkalne. Cyniczny terror” - napisał w komunikatorze Telegram szef wojskowych władz miejskich Kijowa Tymur Tkaczenko.

Mer stolicy Witalij Kliczko poinformował następnie, że zabitych zostało sześć osób.

„Według potwierdzonych informacji od medyków w wyniku wrogiego ataku w Kijowie zginęło sześć osób” - napisał.

Wcześniej Kliczko informował, że w wyniku uderzenia odłamków w 22-piętrowy blok wybuchły w nim pożary na poziomie 5-8 kondygnacji.

Ministerstwo energetyki oświadczyło, że rosyjskie ataki wymierzone były w infrastrukturę energetyczną. Zapewniło, że ekipy specjalistów działają nad usunięciem ich skutków.

W Kijowie w wielu domach w wyniku ataku wstrzymano jednak dostawę ciepła. We wtorek rano w Kijowie było plus 3 stopnie Celsjusza. Alarmy trwały z przerwami od około godz. 1 do godz. 8.30 czasu lokalnego.



Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu rosyjskiego ataku na dziewięciopiętrowy budynek mieszkalny w Kijowie

Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislitsa powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislitsa szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisi na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bar-

dzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „ro-

Kreml na razie obserwuje rozwój wydarzeń i sygnalizuje, że jest gotowy do negocjacji na korzystnych dla siebie warunkach

syjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskigo i Trumpa - napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislitsa potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskigo odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskigo w USA. Rzeczniczka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego

świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

- Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego - powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością. W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zaważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wyczynem. PAP

56-letni syn przebrał się za 82-letnią zmarłą matkę, aby odbierać jej emeryturę

Kazimierz Sikorski
Włochy

Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę.

56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukochana matka Graziella Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinął je w prześcieradło i włożył do śpiwora.

Po pewnym czasie przebrał się za Graziellę, aby odnowić jej dowód osobisty w urzędzie w małej wiosce Borgo Virgilio. Podejrzany



FOT. TWITTER

56-latek próbował przebrać się za swoją zmarłą matkę, jednak przesadził z makijażem

przesadził ze strojem, malując się szminką, podkładem, a nawet perłowym naszyjnikiem, który miała nosić jego matka.

Obciął włosy, aby upodobnić je do swojej matki. Lokalne media określiły ten krok mianem „przemiany w stylu pani Doubtfire”,

nawiązując do filmu z 1993 roku, w którym Robin Williams przebiera się za staruszkę, aby odwiedzić swoje dzieci.

Pojawiając się w urzędzie, przedstawił się jako jego matka i wzbudził podejrzenia jednego z pracowników, który stwierdził,

że z „Graziellą” jest coś nie tak. Podejrzany był jej wysoki głos i pogrubiona szyja.

Wezwał policję, a porównanie dwóch zdjęć wykonanych przez władze pokazało, że doszło do oszustwa. Policjanci od razu udali się do domu, gdzie znaleźli rozkładające się ciało Grazielli.

„Wszedł do naszego biura w długiej spódnicy, miał na sobie szminkę i lakier do paznokci, naszyjnik i staromodne kolczyki” - mówił burmistrz. „Ale z bliska jego szyja była zbyt gruba, a zmarszczki dziwne, skóra na dłoniach nie przypominała skóry 85-letniej kobiety”.

Dodał, że kiedy dał policji pozwolenie na inspekcję domu, odkrył, że jej ciało zostało „z mumifikowane”. Dodał: „Prawdopodobnie zmarła z przyczyn naturalnych, ale to potwierdził sekcję zwłok. To bardzo dziwna i bardzo smutna historia”. PAP

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalotu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boks w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkwicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bembończyk, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjęły: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

WARTO WIEDZIEĆ

Andropauza. Bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych. Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem wystę-

pującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w społeczeństwie pozostaje tematem tabu

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

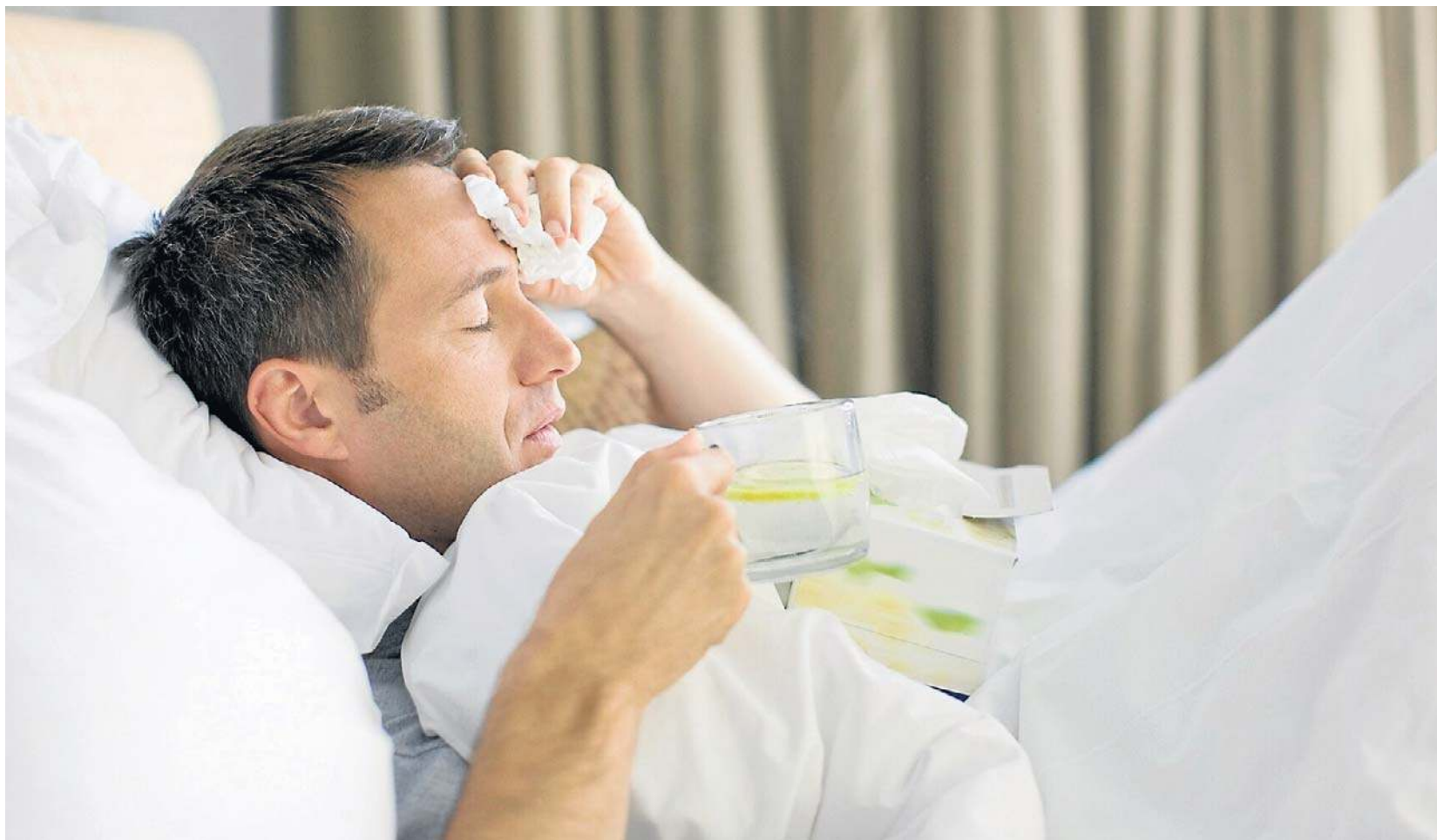
Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przeciążenia lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

(nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylna z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym prze-

biegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylecz-

nej grypy, wcale nie wskazują na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan za-

palny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Przed nami ostatnie dni głosowania!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jeszcze tylko do 5 grudnia potrwa głosowanie w pierwszym, powiatowym etapie akcji Mistrzowie Agro. Czekają nagrody oraz prestiż, bo to największy w Polsce plebiscyt wiejski i rolniczy.

Przez ostatnie tygodnie mogliście poznać bliżej uczestników akcji z całego naszego województwa - ludzi i miejsca, które tworzą serce polskiej wsi. Historie tych, którzy działają z pasją, codziennie pracują na rzecz lokalnych społeczności, rozwijają gospodarstwa. Dbają o tradycje, ale patrząc w przyszłość. Teraz

- w tych ostatnich dniach etapu powiatowego - to od Waszych głosów zależy, kto awansuje do wojewódzkiego finału, a potem będzie reprezentował nasz region w skali kraju. Przed nami decydujący moment, w którym poznamy tych, którzy cieszą się największą sympatią głosujących. Im bliżej końca, tym szyb-

ciej zmieniają się wyniki! Dlaczego warto wspierać uczestników? Bo Mistrzowie Agro to coś więcej niż plebiscyt. To ukłon w stronę ludzi, którzy na co dzień pracują ciężko, często w ciszy i bez rozgłosu. Dzięki głosowaniu każdy z nas może docenić ich pracę i sprawić, by usłyszała o nich dosłownie cała Polska!



Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.gk24.pl/agro

Koło Gospodyń Wiejskich Roku



KGW Koniczyny Łeczyca, gmina Stara Dąbrowa



KGW Kasztanowy Zakątek Lewice, gmina Trzebiatów

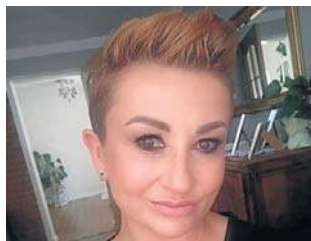


KGW Machlinianki Machliny, gmina Czaplinek

Sołtys Roku



Marzena Bociańska,
Sołectwo Gąskowo,
gmina Dygowo



Wioletta Kmita,
Sołectwo Rogozina,
gmina Trzebiatów



Maria Lipczyńska,
Sołectwo Maszkowo,
gmina Nowogard



Sławomir Lament,
Sołectwo Karsibór,
gmina Wałcz



Bartosz Gregor,
Sołectwo Bobolin,
gmina Kołbaskowo



Krystian Adamski,
Sołectwo Radowo Wielkie,
gmina Radowo Małe

Liderka/Lider Społeczności Roku



Katarzyna Ołubiec,
Ślajfino



Maciej Turkowski, Turowo,
Germanista Organista



Agnieszka Drapikowska,
Grzęzno, KGW Grzęzno



Anna Brynkiewicz,
Zieleniewo, Urząd Gminy



Genowefa Polak,
Czaplinek



Agnieszka Domagała,
Kopice, sołtys wsi Kopice

Rolnik Roku

1. Mieczysław Tabaczyk, Wałcz Pierwszy
2. Przemysław Kamoda, Warszówko
3. Piotr Woźnicki, Sątysz Pierwszy

Agroturystyka Roku

1. Alpakowo Marianowo, Marianowo
2. Siedem Ogrodów, Łowicz Wałecki
3. PRZYSTANEK nowEKoprzywno - Żółty Domek Pod Kasztanem, Nowe Koprzywno

Sołectwo Roku

1. Sołectwo Dominikowo, gmina Drawno
2. Sołectwo Jarzębowo, gmina Wolin
3. Sołectwo Karścino, gmina Karlino

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

PLEBISCYT SPORTOWY to czas, gdy reflektory się kierują również na młode talenty. Ile w nich jest pasji, ile determinacji!

W Plebiscycie Sportowym nagrodzicie osoby tworzące lokalny sport: zawodników, trenerów, drużyny oraz młode talenty. To właśnie młodzież, która dopiero rozpoczyna sportową drogę, wzbudza ogrom wzruszeń.

Ogrom wzruszeń, pozytywnych emocji, rewelacyjnych reakcji już na samą nominację do Plebiscytu Sportowego... Jak to cieszy! Kategoria Sportowy Talent Roku to piękna wizytówka naszej akcji. Nomino- wane dziewczynki i chłopcy udowadniają, że sport rodzi się

nie w wielkich ośrodkach, ale lokalnie - właśnie na naszych boiskach, halach, basenach, bieżniach czy salach treningowych. Rodzi się w domach, w których młodzi zawodnicy mogą liczyć na codzienne wsparcie rodziców.

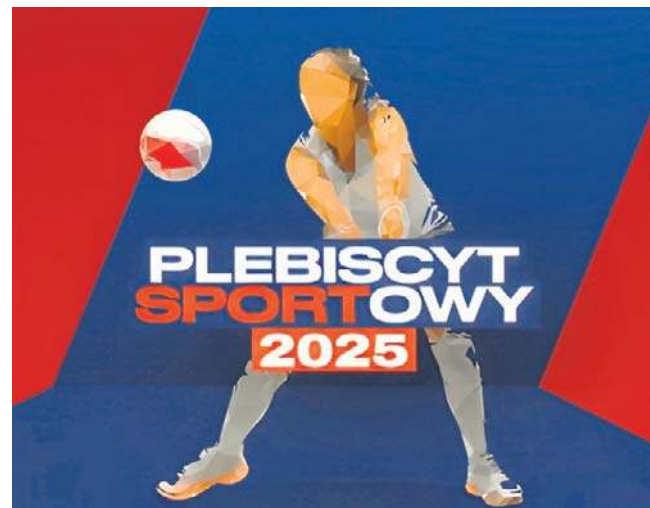
W akcji biorą udział dzieci, które potrafią wstać skoro świt i wracać do domu nocą, bo godziny spędzają na zajęciach sportowych. Potrafią dojeżdżać na treningi rowerem - czy mróz, czy upał, czy śnieg, czy deszcz. Znają niekończące się treningi, przygotowania, hektolitry potu i wielką determina-

cję. To właśnie te dzieci są przyszłością polskiego sportu, a udział w naszym plebiscycie to dla wielu z nich pierwsza tak duża szansa na pokazanie światu swojej pasji. Szansa na opowiedzenie swojej własnej, wyjątkowej historii.

Siłą rzeczy nie może być w niej jeszcze wielkich kontraktów, worka medali i doświadczenia budowanego latami. Ale jest decyzja, którą rodzi dziecięce marzenie. Jest pasja. Jest niewiarygodna determinacja, która - przy wsparciu rodziców, trenerów, ale także lokalnej społeczności - potrafi każdego

dnia tworzyć przyszłych mistrzów.

W ramach akcji prezentujemy sylwetki młodych zawodników, bo chcemy uhonorować ich codzienność, zaangażowanie, serce i wolę walki. To okazja, byście poznali bliżej tych, którzy dopiero zaczynają sportową drogę, ale już teraz mogą być wzorem dla swoich rówieśników. Ale to również przestrzeń dla rodziców i opiekunów. Ludzi, którzy wspierają swoich młodych sportowców od pierwszego treningu. Wożą na zawody, trzymają kciuki i kibicują najmocniej na świecie!



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Natalia Magdziak**, koszykownia 3x3, AK Robię 3x3 Basket, powiat koszaliński
2. **Elżbieta Parapura**, kettlebell, Iron Queens, powiat szczecinecki
3. **Urszula Piątkowska**, biegi, Biegnięci Koszalin, Koszalin
4. **Gabriela Zwolan**, biegi, powiat sławieński
5. **Katarzyna Wierzbicka**, lekkoatletyka, KL Iskra Białogard, powiat białogardzki

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Adam Gembarski**, trójbój siłowy, Farma Lifterów Wojny, powiat wałecki
2. **Tomasz Katulski**, biegi, piłka nożna, Koszalin
3. **Szymon Bodnar**, biegi półmaratońskie, iron man, triathlon, powiat drawski
4. **Kornel Wiśniewski**, combat kalaki, powiat świdwiński
5. **Radosław Koczwar**, crossfit hyrox, CrossTeam Szczecinek, powiat szczecinecki

TRENER ROKU

1. **Jakub Krakus**, piłka nożna, MKS Gryf Polanów, powiat koszaliński
2. **Marta Kuchna**, Fitness akrobatyczny, Acro-fitness Soleil, powiat kołobrzewski
3. **Wojciech Zacholski**, piłka nożna, MKS Rozwój Koszalin, Koszalin
4. **Szymon Żukowski**, piłka nożna, UKS Akademia Piłkarska Szczecinek, powiat szczecinecki
5. **Dawid Michalak**, piłka nożna, MKS Sokół Karlino, powiat białogardzki

DRUŻYNA ROKU

1. **UKS Jedność Koszalin**, piłka ręczna, Koszalin
2. **LZS Drzewiarz Krosino**, piłka nożna, powiat szczecinecki
3. **LKS Wspólni Różewo**, Piłka nożna, powiat wałecki
4. **FAP Carlo Ladies Czaplinek**, piłka nożna, powiat drawski
5. **SPR Victoria Postomino**, piłka ręczna, powiat sławieński

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.gk24.pl/plebiscyt-sportowy

SPORTOWY TALENT ROKU

Kuba z uśmiechem i pasją idzie po wielkie marzenia

Już od najmłodszych lat było widać, że sport, a szczególnie piłka nożna jest dla Jakub Chmielewskiego (piłka nożna, Pogoń Szczecin) czymś wyjątkowym. Inne dzieci bawiły się zabawkami, on się nimi nie interesował. Miał tylko swoją małą piłkę i potrafił kopać ją bez końca, gdziekolwiek się znalazł. To wtedy jego rodzice zrozumieli, że to nie jest zwykła chwilowa zabawa, ale prawdziwa pasja, która pojawiła się bardzo

wcześnie. Kuba na co dzień osobą żyje z ogromną pasją w sercu. Widać w nim tę wyjątkową iskrę taką, która sprawia, że każdego dnia mu się chce. Każdy dzień zaczyna z myślą o ruchu, piłce, o tym, co jeszcze może zrobić lepiej niż wczoraj. Na treningach daje z siebie wszystko - skupiony, a jednocześnie pełen radości i spontaniczności. Przeżywa mocno i sukcesy, jak i trudniejsze momenty, ale nigdy się nie poddaje. Każdy mały postęp



dajemy ogromną satysfakcję, a porażka tylko rozpala jeszcze większą wolę walki. Siłę i motywację daje mu przede wszystkim jego pasja, ale również świadomość, że jest wspierany i kochany - to, że ktoś stoi za nim, wierzy w niego i widzi, jak bardzo się stara. To wsparcie daje mu rodzina, koledzy z drużyny, trenerzy. Sprawia, że każdego dnia ten młody chłopak idzie do przodu z uśmiechem i ogromnym zaangażowaniem po swoje wielkie marzenia.

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Urszula Piątkowska, biegi, Biegnięci Koszalin, Koszalin



Elżbieta Parapura, kettlebell, Iron Queens, powiat szczecinecki



Gabriela Zwolan, biegi, powiat sławieński

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI



Adam Gembarski, trójbój siłowy, Farma Lifterów Wojny, powiat wałecki



Tomasz Katulski, biegi, piłka nożna, Koszalin



Szymon Bodnar, biegi półmaratońskie, iron man, triathlon, powiat drawski

TRENER ROKU



Jakub Krakus, piłka nożna, MKS Gryf Polanów, powiat koszaliński



Marta Kuchna, Fitness akrobatyczny, Acro-fitness Soleil, powiat kołobrzewski



Szymon Żukowski, piłka nożna, UKS Akademia Piłkarska Szczecinek, powiat szczecinecki

Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 182

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żadnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.

Marcela Leszczak złożyła pozew rozwodowy
Celebrytka i Michał Koterski zdecydowali się na oficjalne zakończenie swojego małżeństwa. Jak ustalił Pudelek, do jednego z warszawskich sądów wpłynął już pozew rozwodowy, który złożyła modelka. – Pozostajemy w dobrych relacjach i stosunkach – powiedziała Leszczak serwisowi Jastrzęb Post.

Kuba Badach ciągle ma motyle w brzuchu
Piosenkarz odwiedził niedawno program Żurnalisty i opowiedział o początkach relacji ze swoją żoną Aleksandrą Kwaśniewską. Badach od razu wiedział, że córka byłego prezydenta zostanie jego żoną. – Jak spotkałem Olę, to wiedziałem, że jest po mnie – wyznał. Poczł motyle w brzuchu, a myślał, że to zdarza się tylko nastolatkom. – Dziwne jest to, że to do dzisiaj nie gaśnie. Tu już zaczynam podejrzewać, że coś jest nie tak – stwierdził na koniec z przymrużeniem oka. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Demeter: Przebudzenie zła

TV Puls, 20:00
Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm

TVP Kultura, 20:00
Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek

Planete+ HD, 22:00
Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20
Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektyw. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

Poziomo:
3) auto z turyńskiej fabryki,
10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
11) wymarły, nielotny gołąb,
12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,
14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
15) wystawne przyjęcie, biesiada,
16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
23) godność i władza monarchy,
27) słony ser grecki do sałatek,
28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,
29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
30) piersiowa chroni serce i płuca,
33) część nogi z rzepką,
37) blaszki zdobiące strój ludowy,
38) przeciwieństwo profanum,
39) lokalny władca w Indiach,
40) poczwarka z opakowaniem,
41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:
1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
2) chiński statek rybacki,
3) frontowa ściana budynku,
4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
5) przewlekła choroba stawów,
6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10						11		
		12			13			
14						15		
			16	17		18		
19	20	21	22			23	24	25
				27				
28						29		
30	31	32						
37								
39								
			41					

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

8) ziemski lub grodzki,
9) zbiór przepisów organizacji,
13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,
17) ryba karpiowata, jaź złoty,
18) uchwyt przy obrabiarce,
20) mieszkaniowiec Podhala,
21) pręty w palenisku,
22) obiekt badań speleologa,
24) dziarski młodzieniec, chwast,
25) włókno do wyrobu powrozków,

26) trujący pierwiastek o symbolu As,
30) religijny odstępcą, heretyk,
31) łuk wsparty na kolumnach,
32) napoleon wśród trunków,
34) na ramieniu kapitana drużyny,
35) kontynent z największą liczbą państw,
36) dawna miara pojemności, achteł.

ROZWIĄZANIE NR 181

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.
Ryby (19.02 - 20.03)
Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...
Baran (21.03 - 19.04)
Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)
Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.
Rak (22.06 - 22.07)
Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

Lew (23.07 - 22.08)
Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Zaproponuj pomysł wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.

Sztuczna inteligencja nie robi cudów. Firmy budzą się z iluzji

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Zarządy witały sztuczną inteligencję jako obietnicę efektywności i innowacji, a specjaliści coraz częściej rozkładają ręce. Magiczna AI miała być panaceum na wszystkie bóle, a bywa tylko placebo.

Na temat AI w Strefie Biznesu rozmawiamy z Radosławem Mechło z BUZZcenter. Dane Massachusetts Institute of Technology (MIT) i także polskie badania „Power of AI 2025” pokazują, że największą barierą nie jest technologia, lecz brak wiedzy i realnych wdrożeń.

AI na papierze i w praktyce

Sztuczna inteligencja miała być rewolucją, która przyspieszy biznes i podniesie efektywność. Zarządy spółek szybko wpisały nawet AI do swoich strategii. Według badania EY European AI Pulse 2025 aż 65% prezesów deklaruje, że uwzględnią ją w planach rozwoju. Problem w tym, że deklaracje nie przekładają się na praktykę. Z raportu wynika, że faktycznie w codziennej pracy korzysta z niej jedynie 17% zespołów.

Jeszcze mocniejsze są dane Massachusetts Institute of Technology: mimo inwestycji w wysokości 30-40 miliardów dolarów rocznie, aż 95% firm nie widzi żadnych wymiernych efektów finansowych z generatywnej AI.

- To, że raport MIT mówi dziś o 95% firm, które nie widzą jeszcze zwrotu z inwestycji w AI, to sygnał ostrzegawczy. Mocny, ale nie traktujmy go jak wyroczni. Brakuje badań tej samej skali i metodyce, więc zamiast jednoznacznych diagnoz mamy raczej obraz etapu poszukiwań i eksperymentów. Firmy testują, uruchamiają pierwsze pilotaże, sprawdzają, gdzie sztuczna inteligencja daje rezultaty, a gdzie wciąż pozostaje obietnicą. Skala wdrożeń, które można policzyć w twardym zwrocie finansowym, jest niewielka - komentuje Radosław Mechło z BUZZcenter.

MIT określa ten rozdźwięk mianem „GenAI Divide”. To sytuacja, w której organizacje masowo testują narzędzia oparte na sztucznej inteligencji, ale tylko niewielki odsetek przechodzi od pilotaży do realnych wdrożeń. Z danych MIT wynika, że zaledwie 5% projektów AI daje mierzalną wartość biznesową, a reszta kończy się na eksperymentach i demonstracjach.

Największą popularność zdobywają proste narzędzia konsumenckie, takie jak ChatGPT czy Copilot, które wspierają indywidualną produktywność, ale nie zmieniają bilansów firm.

Jednocześnie bardziej zaawansowane, szyte na miarę rozwiązania korporacyjne są w większości odrzucane jako zbyt kosztowne i niedopasowane do procesów. W efekcie wiele organizacji zwiększa na-



FOT. FOT. SZYMON STARNAWSKI/POLSKA PRESS

AI coraz częściej trafia do strategii firm, ale w codziennej pracy zespołów wciąż pozostaje wyzwaniem.

klady, nie uzyskując efektu transformacji.

Tymczasem to, co faktycznie napędza zmiany, dzieje się często poza kontrolą menedżerów IT, bo pracownicy korzystają z AI na własną rękę, tworząc zjawisko określane mianem „shadow AI”.

Entuzjazm zarządów, sceptycyzm specjalistów

Podobny rozdźwięk widać także w Polsce. Z raportu BUZZcenter „Power of AI 2025” wynika, że niemal wszyscy menedżerowie wyższego szczebla witają sztuczną inteligencję jako obietnicę innowacji i efektywności. Jednak im bliżej codziennych zadań, tym entuzjazm wyraźnie słabnie.

- Entuzjazm zarządów bywa oderwany od realiów,

a sceptycyzm specjalistów przesadnie ostrożny. Często podczas szkoleń słyszymy, że „AI ma robić rzecz X” i od razu mówimy, że „na dzień dzisiejszy to nie jest możliwe”. Widzimy wtedy rozczarowanie, że magiczna sztuczna inteligencja miała być panaceum na wszystkie bóle, a jest jedynie placebo, które działa tylko w ograniczonym zakresie - opowiada Radosław Mechło.

Kluczowym problemem pozostaje luka edukacyjna. Ponad 68% firm w Polsce nie prowadzi żadnych programów rozwojowych w zakresie AI, a 70% pracowników nigdy nie uczestniczyło w szkoleniu poświęconym tej technologii. Efekt? Biznes inwestuje w narzędzia, które często pozostają na półce, bo brakuje wiedzy, jak wpleść je w procesy i jak

sprawić, by realnie wspierały zespoły.

Dlaczego wdrożenia kończą się fiaskiem?

Choć zarządy liczą na szybki efekt i chętnie inwestują w nowe narzędzia, w praktyce wiele projektów kończy się rozczarowaniem.

- Najczęściej osoby decyzyjne nie mają pełnej wiedzy o procesach w organizacji, nie znają realnych możliwości narzędzi i samodzielnie decydują, co wdrażać, bez konsultacji z pracownikami, którzy mają z AI korzystać. To wszystko prowadzi do złych decyzji i fiaska wdrożeń - mówi Radosław Mechło.

Ekspert podkreśla, że kluczowa jest jasna komunikacja - po co firma sięga po AI, jakie korzyści chce osiągnąć i w jakim zakresie pracownicy będą mogli z niej korzystać.

Shadow AI. Zagrożenie wynikające ze złych regulacji

Gdy oficjalne wdrożenia grzęzną w strategiach i pilotażach, pracownicy biorą sprawy w swoje ręce. Coraz częściej korzystają z ChatGPT, Midjourney czy innych narzędzi poza kontrolą działów IT. Zjawisko określane jako „shadow AI” potrafi realnie zwiększyć produktywność, ale niesie też ryzyko - od wycieku poufnych danych po naruszenia regulacyjne.

Już w zeszłym roku zbadano, że 63% użytkowników AI nie wie, w jaki sposób ich dane są przetwarzane - wy-

nika to z raportu Microsoft Work Trend Index 2024. W praktyce oznacza to, że pracownicy, choć w dobrej wierze, przekazują systemom treści, które powinny pozostać poufne: fragmenty umów, dane klientów czy plany biznesowe.

Bez prostych zasad i szkoleń nawet najlepsza technologia może okazać się pułapką. Jasne wytyczne, jakie dane można wprowadzać do AI, a których nie wolno, oraz podstawowa „cyberhigiena” - od czytania polityk prywatności po unikanie wklejania danych wrażliwych - stają się dziś koniecznością. Bez tego firmy nie tylko narażają się na wycieki informacji, lecz także na utratę zaufania klientów i partnerów biznesowych.

- Shadow AI jest częstym zjawiskiem związanym z odgórnymi zakazami. Firmy mówią, że nie można korzystać z rozwiązań AI i albo blokują wszystkie narzędzia, albo dopuszczają tylko swoje własne, przeciętne rozwiązania. Efekt? Pracownicy przenoszą dane na prywatny komputer i tam wrzucają je do jakiegoś narzędzia opartego o AI. To stwarza realne ryzyko wycieku poufnych informacji - tłumaczy Mechło.

Ekspert podkreśla, że lepszym rozwiązaniem niż zakazy jest ustalenie jasnych zasad - jakie narzędzia można stosować i jakie dane wolno przetwarzać. Wtedy AI staje się wsparciem, a nie zagrożeniem dla organizacji.

©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SKUP bydła rzeźnego oraz odsadów.
Tel. 788-949-245.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



stronaKOBIEŃ

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Środkowopomorskie Forum Blżej Spektrum już w sobotę

Joanna Boroń
Koszalin

Koszalińska Fundacja Zdażyć z Miłością zaprasza w sobotę na drugą odsłonę Forum poświęconego autyzmowi. Wstęp wolny.

Pierwsze Forum okazało się sukcesem - wzięło w nim udział ponad 400 osób. Fundacja, która na co dzień zajmuje się wspieraniem osób ze spektrum autyzmu, doszła do wniosku, że takie wydarzenia są potrzebne – nie tylko osobom, ale społeczeństwu, w którego interesie jest lepsze zrozumienie potrzeb osób, które są w spektrum autyzmu.

II Środkowopomorskie Forum „Blżej Spektrum” Autyzm - Praca - Potencjał koszalińska Fundacja organizuje wraz z Politechniką Koszalińską, Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie, Miejską Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Koszalinie, Powiatową Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Koszalinie oraz Urzędem Miejskim.

Celem tegorocznej konferencji jest zwiększenie świadomości dotyczącej potencjału osób ze spektrum autyzmu na rynku pracy poprzez: wskazanie potrzeby realizacji doradztwa zawodowego oraz kształcenia kompetencji społeczno-zawodowych osób ze spektrum w procesie przygotowania do aktywnego uczestnic-



stwa w rynku pracy, a także rozwijanie ekosystemu rynku pracy otwartego na potrzeby i potencjał osób ze spektrum.

- Zorganizujemy przestrzeń dyskusyjną dla ekspertów oraz osób związanych z tematyką spektrum autyzmu w celu wskazania wyzwań i możliwości wsparcia pracodawców zatrudniających osoby ze spektrum; poznania barier, jakich doświadczają osoby neuro różnorodne w procesie rekrutacji, adaptacji i rozwoju zawodowego, a także tworzenia przestrzeni do dialogu i współpracy pomiędzy osobami neuro róż-

norodnymi a szkołami, uczelniami, pracodawcami, organizacjami pozarządowymi oraz administracją publiczną w zakresie przygotowania do wejścia na rynek pracy – wymienia Renata Mielczarek, rzeczniczka fundacji.

Adresatami wydarzenia są osoby w spektrum autyzmu aktywne zawodowo lub poszukujące pracy, ich rodzice, nauczyciele, pedagogzy, terapeuci, doradcy zawodowi. Odbiorcami będą również przedsiębiorcy, specjaliści HR, samorządowcy, urzędnicy oraz wszyscy zainteresowani problematyką wspar-

cia osób ze spektrum autyzmu.

Wśród tegorocznych prelegentów będą między innymi Jan Gawroński - Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka, Sylwia Kowalska - Fundacja Autism Team, Izabela Hnidziuk-Machnica - Fundacja Aleklasa.

Organizatorzy zapraszają 29 listopada (sobota), godz. 10.00-15.00 do auli Politechniki Koszalińskiej (ul. E. Kwiatkowskiego 6e).

Tuż po konferencji organizatorzy zapraszają na koncert Zosi Karbowski z zespołem (godz. 17.00) do Kresłarni. ©P

Z perspektywy kina grozy o... kosmosie

opr. Joanna Boroń
Szczecin

W historii kinematografii grozy kosmos odegrał nie tylko ważną rolę, ale w wielu przypadkach stał się pierwszoplanowym bohaterem. O fenomenie kosmicznych horrorów opowie Jakub Boroń.

Politechnika Morska zaprasza w czwartek o godzinie 19 (Wały Chrobrego 1/2, sala nr 19) na otwartą prelekcję „Kosmos z perspektywy kina grozy”.

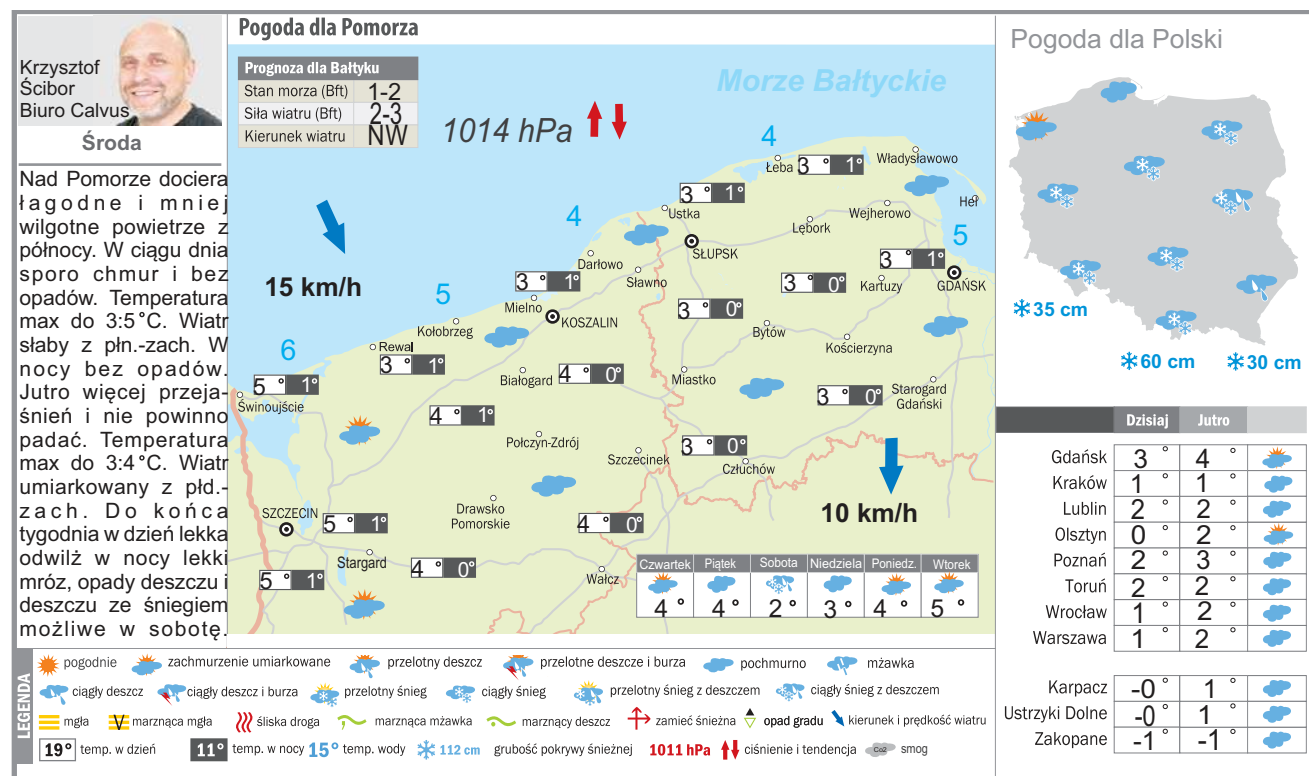
W historii kinematografii grozy kosmos odegrał nie tylko ważną rolę, ale w wielu przypadkach stał się pierwszoplanowym bohaterem. Przegląd dawnych i współczesnych horrorów pokazuje, że przestrzeń kosmiczna to śmiertelnie niebez-

pieczna pułapka i miejsce odzwierciedlające cały repertuar społecznych lęków. Podczas prelekcji organizatorzy obiecują spojrzeć na Wszechświat z perspektywy filmów grozy. Od nardzin space-horroru, poprzez klasyczny retrofuturizm, aż do zabawy gatunkiem, którą ograniczyć może tylko wyobraźnia.

Prelekcje poprowadzi Jakub Boroń, pasjonat astronomii i astrofotografii. Reżyser, scenarzysta i twórca niezależnych projektów filmowych. Miłośnik górskich wędrówek i amatorskiej wspinaczki. Magister filozofii na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie oraz Członek Zarządu szczecińskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii. ©P



POGODA



„Niekończąca się historia” na deskach Lalki

opr. AB
Słupsk

Słupski Teatr Lalka zaprasza najmłodszych widzów w czwartek na „Niekończącą się historię”. To klasyk, znany nie tylko za sprawą filmowego hitu, ale i powieści dla najmłodszych.

„Niekończąca się historia” to historia chłopca oparta na kultowej książce Michaela Ende. Jej bohater mierzy się ze stratą bliskiej osoby. To opowieść o niewyczerpanej mocy wyobraźni, która pomaga przezwyciężyć nawet najtrudniejsze chwile.

9-letni Bastian podąża śladami książkowego bohatera Atreju, wraz z którym musi stawić czoła niebezpieczeństwu, rozpacz i strachom czy-

hającym na niego w bezkresnym królestwie Fantazjany. W jego rękach leży przyszłość krainy, którą włada Dziecięca Cesarzowa.

Czy w decydującym momencie bohater zdobędzie się na odwagę, by dzięki swojej fantazji ocalić rozpadający się świat? Przekonacie się już w czwartek.

„Niekończąca się historia” to opowieść o tym, że wyobraźnia może być niewyczerpalnym źródłem siły.

Spektakl, który w czwartek zobaczyć będzie można w Słupsku, sięga po inspirację sandplay terapii, wykorzystywanej w terapii najmłodszych. Spektakl przewidziany jest dla widzów od 10 lat.

Początek przedstawienia o godzinie 19. ©P

Zorganizujemy w Polsce igrzyska olimpijskie? Zobaczymy

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie opracowywane aplikacje do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

– Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport – zapowiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. – Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój – podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk, „osią pro-



Igrzyska olimpijskie w Polsce. Warszawa „osią projektu”. Znamy miasta współgospodarzy

jektu” ma być Warszawa. – Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju – powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu wice-minister sportu i turystyki Piotr Borys podkreślił, że najbliższe

dwa i pół roku będzie oznaczało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, tzn. przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

– Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jaką w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej – powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

– To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobyto-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces – podsumował Borys.

– Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie – mamy wiele powodów do dumy – powiedziała w Warszawie dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl Maja Włoszczowska.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 igrzyska u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt.

©P

Środa z Ligą Mistrzów. Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kibiców piłkarskich czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Zostaną rozegrane 3 wielkie hity, a w jednym główną rolę może odegrać reprezentant Polski Piotr Zieliński.

Ekipa czołowego polskiego piłkarza w ubiegły weekend okazała się minimalnie gorsza w derbach Mediolanu, przegrywając z AC Milan 0:1. Jednak w rozgrywkach Ligi Mistrzów ma komplet 12 punktów i liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

Tego samego wieczora zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. Na Emirates Stadium w Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Spo-

tkanie będzie można oglądać za darmo w TVP 1 oraz TVP Sport.

Natomiast w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Księżąt podejmie Tottenham Hotspur. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę oprócz Zielińskiego szanse na występ ma jeszcze dwójka Polaków. Atalanta Bergamo Nicolò Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt, natomiast FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kairatem Ałmaty.

Środowe mecze Ligi Mistrzów UEFA

godz. 18:45:

FC Kopenhaga – Kairat Ałmaty;

Pafos FC – AS Monaco;

godz. 21:00:

Arsenal FC – Bayern Monachium;

Atletico Madryt – Inter Mediolan;

Eintracht Frankfurt – Atalanta Bergamo;

Liverpool FC – PSV Eindhoven;

Olympiakos Pireus – Real Madryt;

PSG – Tottenham Hotspur;

Sporting Lizbona – Club Brugge.



Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Czy Marek Papszun, wiążąc się z Legią, podpisze pakt z diabłem?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Saga transferowa z udziałem Marka Papszuna przyciąga uwagę (nie-mal) wszystkich kibiców ekstraklasy.

Legia chce go tak bardzo, że miała już nawet złożyć Rakowowi ofertę wykupu 51-letniego szkoleniowca.

Problem polega na tym, że z perspektywy częstochowskiego klubu propozycja miała okazać się „skrajnie obraża-

jąca” – jak podsumował w Lidzie+Extra Krzysztof Marciniak. W całym zamieszaniu umyka jednak najważniejsze pytanie: czy ewentualne przenosiny Papszuna na Łazienkowską faktycznie byłyby opłacalne dla szkoleniowca? Nawet jeśli Legia (podobno) intensywnie, momentami wręcz panicznie, poszukuje następcy pożegnane pod koniec października Edwarda Iordanescu?

Praca w Legii wiąże się z ogromną presją – zarówno ze strony zarządu, jak i kibiców. W ostatniej dekadzie żaden

trener nie utrzymał się przy Ł3 nawet dwa sezony. A z góry wiadomo, że Papszun potrzebuje konkretnych narzędzi do pracy oraz czasu na budowę zespołu – czego najlepszym przykładem jest Raków, który stworzył niemal od zera. Tymczasem Legia regularnie wyprzedaje kluczowych zawodników i ciągła rotacja w kadrze nie pomaga w stabilizacji. Według najnowszych doniesień, do porozumienia na linii Warszawa – Częstochowa wciąż daleko. Papszun we wtorek normalnie prowa-

dził trening Rakowa, więc scenariusz jego debiutu na ławce Legii już w czwartkowy wieczór przeciwko Sparcie w Lidzie Konferencji wydaje się mało realny.

Stołeczny zespół znajduje się w olbrzymim kryzysie – zarówno sportowym, jak i mentalnym. Ostatnie zwycięstwo ligowe przypadło na koniec września, potem nastąpiły porażki z Górnikiem Zabrze, Zagłębiem Lubin i Termalicią Nieciecza oraz rozczarowujące remisy. W tabeli PKO Ekstraklasy obejmującej październik i listo-

pad warszawianie znajdują się na ostatnim miejscu.

Urodzony w Warszawie – i nieskrywający kibicowskiej młodzieńczej sympatii do Legii – Papszun jest absolutnym symbolem Rakowa. Był architektem awansu do ekstraklasy, ojcem pierwszego w historii klubu mistrzostwa kraju, dwukrotnym zdobywcą Pucharu Polski. Odejście do Legii w trakcie rundy i generalnie – w pospiesznych okolicznościach może jednak w oczach wielu częstochowskich kibiców wyglądać jak zdrada. A dla trenera

oznacza nie tylko nowy – i jak się wydaje mocno wyczekiwany – etap kariery i ryzyko utraty niemal pomnikowego statusu, który budował przez lata pod Jasną Górą. Bo prawdziwe ryzyko czeka przy Łazienkowskiej. O ile bowiem w Częstochowie mógł spokojnie doczekać jubileuszu 10-lecia pracy w Rakowie, o tyle w Warszawie trudno będzie mu przetrwać nawet 10 miesięcy.

Co zatem stanowi motywację dla jednego z najlepszych aktualnie polskich trenerów? ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

I LIGA KOSZYKARZY

PGE Spójnia Stargard pokonała **SKS Starogard** 92:83 w meczu kończącym 11. kolejkę sezonu. Najwięcej punktów dla Spójni zdobył Jalen Ray (30, na zdj.). Podczas weekendu niespodziewanej porażki doznała Kotwica Kołobrzeg, która uległa Miners Katowice. W tabeli prowadzi Astoria Bydgoszcz (bilans 10:1), a „Czarodzieje z wydm” zajmują 13. lokatę. Mają na koncie 4 zwycięstwa i 6 porażek.



FOT. SPÓJNIA STARGARD

BIEGI
Karolina Makowska z KMKL Sztorm Kołobrzeg wywalczyła brązowy medal w kategorii juniorek do lat 18 podczas 97. Mistrzostw Polski w biegach przełajowych. Zawody odbyły się w Lubinie.

Gdynia wita reprezentację Polski



Jarosław Zyskowski oraz Przemysław Żołnierewicz na pierwszym treningu kadry

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Od poniedziałku w hali Polsat Plus Arena Gdynia nasza drużyna narodowa przygotowuje się do eliminacji mistrzostw świata.

Niektórzy wybrańcy selekcjonera Igora Milicicia mogli na pierwszy trening zgrupowania w Gdyni przyjechać w ulubionych kapciach. Dotyczy to oczywiście zawodników AMW

Arki, czyli rozgrywającego Kamila Łaczińskiego, rzucającego obrońcy Jakuba Garbaczę oraz skrzydłowego Jarosława Zyskowskiego. Daleko do hali Polsat Plus Arena Gdynia nie miał także Szymon Zapala, środkowy Energi Trefla Sopot, czy Przemysław Żołnierewicz. „Żołnierz” to wszak wychowanek gdyńskiego klubu, a w Trójmieście został po niedzielnym meczu ligowym swojego Kinga Szczecin.

Reprezentacja Polski w koszykówce mężczyzn rozpoczęła zgrupowanie przed

dwoma spotkaniami eliminacji do mistrzostw świata 2027 w Katarze. Białoczerwoni już w piątek o godz. 20.45 zmierzają się z Austrią (68 w rankingu FIBA). Zainteresowanie spotkaniem o stawkę jest ogromne, więc próżno szukać biletów. Związek ogłosił sold-out, a to oznacza, że drużyna narodowa będzie mogła liczyć na wsparcie całego obiektu przy Kazimierzu Górskim. Drugi krok zawodnicy Milicicia zrobią na wyjeździe z Holandią (54



Łukasz Kolenda oraz Jakub Szumert pojawili się w Gdyni w dobrych humorach

w zestawieniu FIBA). W poniedziałek, 1 grudnia o godz. 19.30 wystąpią w hali Sportcampus Zuiderpark w Hadze.

Kogo w Gdyni będzie można okłaskiwać? Na parkiecie nie zabraknie kapitana Mateusza Ponitki (rzucający obrońca tureckiego Bahçeşehir Koleji), czy Łukasza Kolendy (rozgrywający niemieckiego Rostock Seawolves). Do Gdyni wrócił także Jakub Szumert, obecnie występujący w Zastalu Zielona Góra. Wśród powołanych są także Jordan Loyd, czyli jeden

z bohaterów drużyny podczas EuroBasketu 2025. Na debiut w reprezentacji Polski czeka również Amerykanin Jerick Harding, 27-letni rozgrywający Lietuvos Rytas Wilno.

W pierwszej fazie eliminacji w „polskiej” grupie jest jeszcze Łotwa, czyli 11 drużyna narodowa świata według FIBA. Z tym rywalem białoczerwoni mierzyć się będą 27 lutego 2026 roku na wyjeździe. Co ważne, 1 marca wrócą do Gdyni, aby podjąć tych rywali w hali Polsat Plus Arena.

Kadra koszykarska ten etap eliminacji zakończy w lipcu 2026 roku spotkaniami z Austrią (wyjazd) i Holandią (dom). Do kolejnego etapu przejdą trzy najlepsze z grupy. Tam zmierzają się z trzema czołowymi zespołami z grupy E (występują w niej Chorwacja, Niemcy, Izrael oraz Cypr). Na mistrzostwa świata 2027 awansują trzy najlepsze drużyny tej łączącej grupy. Co ważne, wyniki z pierwszej fazy grupowej zostaną zachowane także w drużynie.

Efektowne zwycięstwo nad Zagłębiem i historyczny awans Pogoni

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

PKO EKSTRAKLASA. Pogoń Szczecin rozbiła Zagłębie Lubin 5:1, choć nie atakowała z polotem i furją. Dzięki wygranej awansowała na 6. pozycję tabeli wszech czasów polskiej piłki klubowej.

Pogoń właśnie rozgrywa 53. sezon w elicie, a mecz z Zagłębiem był jej 1599. spotkaniem. Najnowszy dorobek to 1810 zdobytych punktów, bilans bramek 1953:2131. Na koncie ma już 548 zwycięstw, 446 remisów i 605 porażek. W poniedziałkowy wieczór Portowcy wyprzedzili w tabeli wszech czasów ŁKS Łódź, który obecnie jest w lidze. Na zapleczu elity gra też Ruch Chorzów, który w historycznej tabeli jest 5., ale z przewagą ponad 600 punktów nad Pogonią. Przynajmniej dekada minie aż Pogoń wyprowadzi „Niebieskich”.

Pogoń zakończyła mecz wysokim zwycięstwem, ale przebieg spotkania był dziwny. Już w 3. minucie gospodarze objęli prowadzenie, a później inicjatywę przejęło Zagłębie. Lubinianie grali energiczniej, ciekawiej, ale stworzyli sobie tylko jedną sytuację bramkową. I to się na nich zemściło w końcówce I połowy, gdy po świetnych akcjach Pogoń zdobyła dwa gole.

Po zmianie stron szybki gol gości, a później kolejna porcja kontrowersji sędziowskich.

- VAR miał pomagać, a nie nawalać. Awaria nie tłumaczy opieszałości przy decyzjach, bo to niepotrzebnie przedłużało mecz i nerwy zawodników. W mojej ocenie w 5. minucie powinna być czerwona kartka dla piłkarza Pogoni lub przynajmniej żółta. Później czekaliśmy na karnego, to dopatrzili się milimetrowego spalonego. A następnie dali się nabrać na karnego dla Pogoni. Nie-



Kamil Grosicki odebrał od klubu i rodziny pamiątkę za rozegranie setnego meczu w reprezentacji Polski

stety, milimetry były za Pogonią, „varownia” też. Gorzka pigułka dla nas, bo wcześniej nie traciliśmy tylu bramek. Gratulacje dla Pogoni za skuteczność - mówił Leszek Ojrzyński, trener Zagłębia.

Od 70. minuty Pogoń miała mecz pod kontrolą i zdobyła dwa gole. Mogła nawet więcej.

- Dwa tygodnie temu czuliśmy, że zasługiwaliśmy na zwycięstwo, ale była porażka. Dziś byliśmy skuteczniejsi, a może nawet nasze zwycięstwo było za wysokie - ocenił Thomas Thomasberg, trener Pogoni. - Cieszy choćby to, że bramki zdobyli piłkarze, którzy tych goli potrzebowali - mam

na myśli głównie Molnara, Greenwooda czy Przyborka. W defensywie też zagraлиśmy na dobrym poziomie. Wiem, że to był kolejny gol ze straconym golem, ale jak strzelasz 5, to nie ma to takiego znaczenia. Zresztą jestem trenerem, który woli wygrać 2:1 niż 1:0. Najważniejsze było to, że byliśmy skuteczni i to nam da pewność siebie przed kolejnymi spotkaniami.

W tabeli sezonu 2025/26 Pogoń jest 10. Traci 4 punkty do strefy medalowej i ma 4 przewagi nad strefą spadkową. W sobotę zagra w Katowicach.

POGOŃ SZCZECIN - ZAGŁĘBIE LUBIN 5:1 (3:0)

Bramki: Keramitsis (3.), Molnar 2 (38. i 75.), Przyborek (40.), Greenwood (85.) - Dziewiatowski (49.)

Pogoń: Cojocar - Wahlqvist (84. Ali), Loncar (89. Huja), Keramitsis, Koutris - Przyborek (76. Juwara), Ndiaye, Ulvestad (89. Wojciechowski), Greenwood - Grosicki (84. Mukairu), Molnar.

Zagłębie: Burić - Yakuba, Ławniczak, Nalepa, Orlikowski (77. Kosidis) - Sypek (46. Diaz, 54. Wdowiak), Kolan, Kocaba (46. Dziewiatowski), Lucić (46. Corluka), Szymt - Rocha.
Sędziowie: Łukasz Kuźma (Białystok).
Widzów: 11 644.

TABELA PO 16. KOLEJCE

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Korona Kielce	16	23	20-17
6. Raków Częstochowa	15	23	21-21
7. Cracovia	15	22	22-19
8. Radomiak Radom	16	22	29-28
9. Zagłębie Lubin	15	21	28-23
10. Pogoń Szczecin	16	20	26-28
11. Motor Lublin	15	19	21-25
12. Legia Warszawa	15	18	18-17
13. Arka Gdynia	16	18	13-28
14. Widzew Łódź	16	17	23-26
15. GKS Katowice	15	17	21-27
16. Termalica Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34

Lechia została ukarana odjęciem 5 punktów za zaległości finansowe.

© ©