

Rozmowa z Edytą Dawiskibą, mentorką, coachem zdrowia, instruktorką slow joggingu **str. 2**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa! – str. 8

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## KOSZALIŃSKI

Środa  
29.10.2025

Nr 252 (5709)  
Nakład: 4.590 egz.

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

**Region.** Urząd Morski powróci do Słupska. Będzie nadzorować porty w Kołobrzegu i Darłowie **str. 3**

**Pieniądze.** Mniej osób ogłasza upadłość konsumencką **str. 5**

**Region.** Ktoś rozbił auto burmistrz Czaplinka. Czarna seria trwa **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KRAJ

**Afera.** Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę sam **str. 4**



FOT. ADAM JANKOWSKI

## Będą kontrole w firmach. Chodzi o umowy o pracę

Reforma Państwowej Inspekcji Pracy wprowadzi od stycznia 2026 roku możliwość przekształcania umów cywilnoprawnych w umowy o pracę **str. 13**

**Kraj.** Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu **str. 6**

**Świat.** Huragan groźny dla 1,5 miliona ludzi. Melissa zbliża się do Jamajki **str. 7**

REGION BĘDZIE NOWOCZESNA PRZESIADKA W KURORCIE

## Pociągi do Mielna także po wakacjach?

Jakub Roszkowski  
Mielno

**Dworzec w Mielnie i tutejsze Centrum Przesiadkowe nabierze wreszcie właściwego wyglądu. Mieszkańcy i wczasowicze czekali na to od lat. Przetarg na jego rozbudowę został właśnie rozstrzygnięty. A w połączeniu z planowaną tu jeszcze prywatną inwestycją może stać się wizytówką kurortu.**

Zacznijmy od spraw samorządowych: przetarg na rozbudowę mielnieńskiego Centrum Przesiadkowego wygrała spółka NDI Energy z Dopiewa pod Poznaniem. Zaoferowała cenę 3,9 mln zł, która okazała się najniższa. Najwyższa opiewała na kwotę ponad 7 milionów złotych.

Co tu powstanie? – Inwestycja obejmuje wydłużenie peronu dla szynobusu relacji Koszalin – Mielno, budowę bezpiecznych dojść i ścieżek dla pieszych oraz rowerzystów, instalację oświetlenia hybrydowego, zasilanego odnawialnymi źródłami energii, strefę z miejscami postojowymi dla rowerów, pawilon z zapleczem sanitarnym, parking dla samochodów – wymieniają przedstawiciele wykonawcy.

Wydłużenie peronu i nowe przejście dla pieszych są kluczowe dla tej inwestycji, bo mają skomunikować z dworcem południową część Mielna, a dłuższy peron pozwoli na przyjazd nad morze dłuższych składów kolejowych. Niewykluczone, że pociągi będą do Mielna przyjeżdżały także po wakacjach, przez cały rok, a nie tylko latem, jak było do tej pory. Prace w terenie mają się rozpocząć wkrótce, a zakończyć jeszcze przed wakacjami 2026 roku.

Ale to dopiero wstęp do zasadniczej inwestycji, tuż obok. Działka sąsiadująca z Centrum Przesiadkowym jest w rękach prywatnych, ale inwestor chce wybudować tu obiekt, którego funkcje mają przenikać się z funkcjami dworca i Centrum Przesiadkowego.

– Projekt w zasadzie jest już na ukończeniu, czekamy jeszcze na ostatnie uzgodnienia i właściwie będziemy gotowi, by rozpocząć budowę – mówią nam inwestorzy, mieszkańcy Mielna Anna i Wojciech Borkowscy, pokazując ostateczne wizualizacje budynku.

Autorem projektu jest ceniony koszaliński architekt Hubert Stenzel. Zaplanował nowoczesny obiekt z ogromną, szklaną witryną, wielkim

zegarem na południowej ścianie, usługami na parterze i piętrze. Na zewnątrz mają pojawić się ławeczki dla podróżnych, a nawet dodatkowa przechowalnia bagażu.

– Parter będzie przeznaczony dla sklepu Carrefour Express lub Żabki. Z tymi firmami prowadzimy już wstępne dyskusje. Natomiast na piętrze zaplanowaliśmy nową przychodnię medyczną – zdradza Borkowski. – Będą to gabinety lekarskie, zabiegowe, laboratorium, punkt pobrania krwi, chcemy też współpracować z ekspertami. Jestem już po wstępnych rozmowach z dr hab. Sylwią Iwańczyk, wybitnym polskim kardiologiem, która obiecała, oczywiście wstępnie, przyjeżdżać do Mielna co najmniej raz w miesiącu na konsultacje. Sądzę, że w ciągu 3 lat obiekt będzie już gotowy – zapowiedział.

Władze gminy Mielno również pozytywnie oceniają tę planowaną inwestycję. – Jak najbardziej to atrakcyjna dla gminy inwestycja, bo przecież planowany budynek wpisuje się w całą koncepcję obsługi pasażerów korzystających z komunikacji kolejowej i autobusowej – skomentował Adam Czycz, burmistrz.

©P



Projekt jest już na ukończeniu, wkrótce powinna w Mielnie rozpocząć się budowa

WIZUALIZACJA

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela akładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

## Zamów prenumeratę

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

# Odkrywanie życia po pięćdziesiątce

Anita Czupryn  
Rozmowa

**z Edytą Dawiskibą, mentorką, coach zdrowia, instruktorką slow joggingu**

**Kiedy zaczęła pani słuchać swojego ciała? I co panią wtedy najbardziej zaskoczyło?**

Myślę, że taki pierwszy moment wglądu w siebie przyszedł do mnie po czterdziestce. Chyba jednak bardziej było to pod wpływem społecznego przekonania, że po czterdziestce życie się zmienia. Przyglądałam się sobie i widziałam, że właściwie nic się nie wydarzyło. Dopiero po 45. roku życia w naturalny sposób przysła większa uważność na ciało i mądrość płynąca z doświadczenia. Takie były pierwsze początki. A tak naprawdę dopiero po pięćdziesiątce zaczęła się głęboka, prawdziwa praca z samą sobą.

**To wtedy skupiła się pani na sobie? Wiem, że przeżyła pani wypalenie zawodowe i usłyszała trudną diagnozę.** Wróć do pandemii, kiedy to wszystko się zaczęło, pięć lat temu. Miałam wówczas 46 lat i czułam, że w pracy jestem już kompletnie wypalona. Towarzyszyło mi przekonanie, że jeśli jeszcze dłużej tak pociągnę, to stanie się coś naprawdę złego: przyjdzie choroba albo po prostu przewrócę się na ulicy. I dokładnie tak się stało: w pandemii zemdlalam na ulicy, zabrała mnie karetka, trafiłam do szpitala. Zaczęli robić mi badania całego ciała. Po tomografii i rezonansie wyszło, że mam silną neurodegenerację mózgu, a spowodowane jest to stresem w pracy, chronicznym niewyspaniem i ciągłym napięciem. Odżywiałam się w miarę dobrze, ale o bardzo nieregularnych porach, więc i dieta również była zaburzona.

**Czym się pani zajmowała?** Przez 25 lat byłam general managerem dużych restauracji w Warszawie. Gastronomia to ogromna odpowiedzialność za zespół, za gości, za właścicieli. Prowadziłam



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

**Edyta Dawiskiba: Po pięćdziesiątce życie nabiera smaku. Już nic nie muszę, mogę wybierać to, co naprawdę mnie karmi: ruch, oddech, naturę, spokój i bliskość**

całe przedsiębiorstwo od A do Z: finanse, rekrutację, szkolenia. Na mojej głowie były trzy przestrzenie jednocześnie: zespół, właściciele i klienci. Musiałam dbać, by wszyscy byli zadowoleni.

**Kiedy zapadła decyzja o zmianie życia?**

Intuicyjnie zaczęłam wcześniej szukać takiej aktywności, która by mnie nie niszczyła i nie wprawiała w dodatkowy stres. Nie chciałam niczego, co miałoby torturować moje ciało, żadnej siłowni i tego, żebym po pracy miała dawać sobie jeszcze w kość. I wtedy przypadkiem trafiłam na książkę Oriny Krawcowskiej „Holistyczne ścieżki zdrowia”. I tam, w jednym z wywiadów profesor Hiroaki Tanaka, japoński doktor fizjologii sportu z Uniwersytetu w Fukuoce, opowiadał o metodzie biegania zwanej slow jogging. Bardzo mi się to spodobało. Profesor podkreślał, że to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku, kondycji, wagi czy sprawności. Poprawia zdrowie, a jednocześnie uczy szacunku do ciała, bo każdy biegnie w swoim tempie. To tempo nazywa się niko niko, czyli z uśmiechem. I właśnie to stało się dla mnie wyznacznikiem. Slow jogging wyznaczył moje tempo zwalniania w życiu. Od tego się wszystko zaczęło.

**Czym właściwie jest slow jogging? Na czym polega i co**

**powinna zrobić osoba, która chciałaby zacząć?**

To japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu, w odpowiedniej postawie, przy zachowaniu właściwej kadencji i w tempie niko niko. To tempo indywidualne dla każdego. Chodzi o to, by ruch dawał przyjemność. Można zacząć dosłownie każdego dnia, nie potrzeba żadnych przygotowań. Warto jednak spotkać się z instruktorem. W Polsce mamy dziś więcej instruktorów Slow Joggingu niż w samej Japonii, bo jako Stowarzyszenie Slow Jogging Polska bardzo mocno popularyzujemy tę metodę. Instruktor jest w stanie nauczyć techniki już w dwa dni, to naprawdę proste, ale wymaga chwili uwagi, by dobrze opanować podstawy. Slow jogging to naturalne bieganie w zgodzie z ciałem i uważnością na siebie, bez presji, bez torturowania organizmu. Każdy porusza się w tempie, które mu odpowiada. Kiedy opanuje się technikę, można biegać samodzielnie albo w grupie. A korzyści są ogromne: od poprawy wydolności psychofizycznej, przez wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, po wsparcie metabolizmu i kontrolę wagi. Slow Jogging pięknie redukuje tkankę tłuszczową, obniża poziom stresu i wzmacnia zdrowie psychiczne. To aktywność o naprawdę szerokim spektrum zdrowotnych efektów.

**Poszła pani dalej i dziś propaguje cztery filary zdrowia: oddech, sen, ruch i dieta. Co jest tu fundamentem? A co najtrudniej opanować?** Mówimy o czterech filarach: umiarkowany ruch, który u mnie jest w formie Slow Joggingu, najlepiej 30 minut dziennie. Następnie to spokojny oddech, najlepiej przez

**Slow jogging to japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu**

nos, wdech i wydech, metodą doktora Butejki, którą propagujemy jako najbardziej naturalną. Trzeci filar to funkcjonalne odżywianie, czyli nieprzetworzona żywność, regularne posty, intuicyjne jedzenie bez restrykcyjnych diet. I wreszcie jakościowy sen, co oznacza pilnowanie rytmu dobowego, uważne przygotowanie się do nocnego odpoczynku. Dziś dla ludzi szczególnie w miastach najtrudniejsze jest nauczenie się spokojnego oddychania i relaksacji. Sama byłam pracoholiczką, przez 25 lat pędziłam: dom, praca, treningi dzieci, własne zajęcia. W takim trybie nie umiałam się zatrzymać, odpocząć, nabrać oddechu. I właśnie to okazało się dla mnie największym wyzwaniem, żeby nauczyć się spokoju, głębokiej relaksacji, mindfulness. Ruch wpleciony w dzień przychodzi naturalnie, ale też wymaga uważności, żeby po wyczerpującym dniu nie dokładać sobie ciężkiej siłowni czy biegu, lepiej wybrać spokojną aktywność, najlepiej rano, gdy kortyzol jest wyższy. Sen z kolei wymaga równie starannego przygotowania jak dzień. A odżywianie, bez diet, ale z badaniami i poznaniem swojego organizmu, może być lekarstwem. Te cztery filary muszą działać razem. Ale najtrudniej było mi naprawdę stanąć, zwolnić i zacząć oddychać spokojnie.

**Nadal pracuje pani w gastronomii?**

Podjęłam decyzję, że zajmuję się już tylko przestrzenią witalną i prowadzeniem ludzi w oparciu o cztery filary zdrowego stylu życia. To moja pasja i wiem, jak bardzo mi pomogła. Ale żeby się utrzymać, wybrałam dodatkowe zajęcia; jeżdżę tak-sówką w Warszawie, w biznesowej flocie znanej korporacji. To dla mnie świetne rozwiązanie: mam elastyczny czas pracy, jeżdżę dobrym samochodem, spotykam ciekawych ludzi. Moi pasażerowie to najczęściej zapracowani biznesmeni, rozmawiamy o różnych rzeczach, często pytają, dlaczego jeżdżę tak-

sówką. Opowiadałam im wtedy, że rozwijam swoją firmę wellbeingową i tak zarabiam na rachunki. Ta praca daje mi swobodę: mogę układać grafik pod treningi, wykłady i spotkania. Nie mam szefów ani stresu, decyduję sama. Uwielbiam Warszawę. Jestem rodowitą warszawianką, kocham to miasto i lubię je pokazywać gościom, zwłaszcza zagranicznym. Często polecam im miejsca, szczególnie kulinarne, bo przecież się na tym znam. A przy okazji sama się uczę. Założyłam nawet konto na Instagramie, żeby pokazywać to, czego doświadczam dzięki tej pracy, wbrew pozorom, bardzo ciekawej.

**Co takiego ma w sobie druga połowa życia, czego nie było w pierwszej?**

Moim zdaniem druga połowa życia to czas, w którym kobiety odkrywają swoją prawdziwą wartość. Wreszcie przychodzi moment pełnej akceptacji ciała, a nawet jego pokochania takim, jakie jest. I pojawia się mądrość życiowa. Nie mówię tu tylko o sobie, choć też przede wszystkim o sobie, ale o wielu kobietach po pięćdziesiątce. Doświadczenie minionych lat, przejście przez różne perypetie, traumy, zmagania, daje coś niepowtarzalnego: inteligencję emocjonalną i mądrość kobięcą. Kobiety są świadome, wiedzą. Takie życiowe „wiedźmy”, ale w tym najlepszym znaczeniu kobiety w pełni siebie. I najpiękniejsze jest to, że w tej drugiej połowie życia naprawdę już wiemy, że nic nie musimy. Możemy tylko chcieć i świadomie wybierać. To wielka wartość tych lat. Ciało starsze jest naturalnie, i dobrze. Nie jestem zwolenniczką sztucznych ingerencji, stawiam na naturalność, na dbanie o siebie w oparciu o wspomniane cztery filary, czyli ruch, oddech, sen i dietę. Wzmocnienie mięśni, dobrą sylwetkę można wypracować własnymi siłami. I nie zamieniłabym się nigdy, żeby być jeszcze raz dwudziesto czy trzydziestolatką. Bo wtedy nie miałabym tej mądrości,

akceptacji, tego, co we mnie teraz. Co więcej, dzięki tej akceptacji odradza się także seksualność. To jest mój piąty filar witalności. Kiedy skończyłam pięćdziesiąt lat, dzieci dorosły, córka założyła mi Tindera i powiedziała: „Mamo, najwyższy czas, żebyś zajęła się sobą”. Zaczęłam randkować. Oczywiście trafiłam na wielu oszustów, niestety to się zdarza. Ale przy okazji zaczęłam dbać o siebie jak nigdy wcześniej. Wydawałam pieniądze na siebie, inwestowałam w siebie. Po raz pierwszy poszłam na masaż twarzy, masaż nóg, zadbałam o zęby. Zaczęłam czuć, że moja seksualność rośnie i dojrzewa. To jest wspaniałe w drugiej połowie życia, że jesteśmy wartościowe, akceptujemy swoje ciało, a przez to zaczynamy przyciągać własnym wewnętrznym światłem. Przez całe życie byłyśmy dla innych, a teraz jest czas, by być dla siebie. I to daje eksplozję witalności, światła, seksualności. Widać, kiedy kobieta jest dla siebie najlepszą przyjaciółką, kiedy ma pasję i wartości. A to emanuje i przyciąga. Seks po pięćdziesiątce jest niesamowity właśnie dlatego, że znamy swoje ciało, mamy świadomość i akceptację. To ogromna siła. Planuję napisać książkę pod tytułem „Życie w tempie niko niko”, czyli życie w swoim rytmie, z uśmiechem, lekkością i świadomością. Opowiem w niej o tym, jak ruch, oddech, relaks, dieta i energia sensualności mogą nadać życiu sens, misję i prawdziwą radość. Ostatnio ukończyłam też szkolenie z japońskiej sztuki odnajdywania celu ikigai. To niezwykle doświadczenie, które pomogło mi jeszcze głębiej zrozumieć, dlaczego każdego ranka warto wstać z łóżka z iskrą w oczach. Teraz chcę tę wiedzę i energię przekazywać innym kobietom. Na moich warsztatach pokazuję, że druga połowa życia może być tą najlepszą czasem, gdy odzyskujemy pasję, lekkość i wewnętrzny blask. Uczę, jak żyć z radością, czułością dla siebie i z energią, która rozświetla każdy dzień.

# nasz REGION

## KOSZALIN

Z okazji nadchodzącego Święta Niepodległości od 6 do 7 listopada 2025 roku na parkingu przed amfiteatrem w Koszalinie przy ulicy Piastowskiej odbędzie się multimedialne widowisko „Wirtualny Teatr Historii”. Oferta skierowana jest do uczniów koszalińskich szkół, a także do pozostałych mieszkańców Koszalina. Zgłoszenia pod nr telefonu 94 317 03 67 lub 537 111 154. **ŁS**



## 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](mailto:alarm@gk24.pl)

FOT. ARCHIWUM

# Urząd Morski powróci do Słupska. Będzie nadzorować porty w Kołobrzegu i Darłowie

Wojciech Lesner  
Region

**Za pół roku ma rozpocząć działalność Urząd Morski w Słupsku. Rozporządzenie Ministra Infrastruktury w tej sprawie zostało przekazane do uzgodnień międzyresortowych oraz opiniowania. Przypomnijmy, że Urząd Morski w Słupsku zlikwidowano 1 kwietnia 2020 roku.**

Planowany termin wejścia w życie rozporządzenia to 1 kwietnia 2026 r. Oznacza to, że Urząd Morski powróci do Słupska po jego likwidacji w 2020 roku.

- Terytorialny zakres działania dyrektora Urzędu Morskiego w Słupsku obejmować będzie morskie wody wewnętrzne, morze terytorialne, wyłączną strefę ekonomiczną, morskie porty i przystanie oraz pas techniczny od południka 17°40'30" długości geograficznej wschodniej do południka 15°23'00" długości geograficznej wschodniej. Urząd swoim obszarem obejmie porty morskie Kołobrzeg, Darłowo, Ustkę i Łebę oraz przystanie rybackie znajdujące się między tymi portami. Siedziba przywróconego urzędu będzie znajdowała się w Słupsku. Zadania urzędu będą tożsame z zadaniami pozostałych urzędów morskich - poinformowała Anna Szumańska, rzecznik

prasowy Ministerstwa Infrastruktury.

Jak argumentuje Ministerstwo Infrastruktury, przywrócenie Urzędu Morskiego w Słupsku jest częścią działań rządu mających na celu rozwój całego regionu środkowego wybrzeża oraz zwiększenie dostępności administracji morskiej.

- Przywrócenie Urzędu Morskiego w Słupsku wychodzi również naprzeciw postulatom społecznym mieszkańców wybrzeża środkowego. Oddalenie ośrodków decyzyjnych od terenów Pomorza Środkowego spowodowało marginalizację regionu oraz niezaspokojenie jego potrzeb w należyty sposób. Obecność urzędu w Słupsku przyczyni się do usprawnienia komunikacji i poprawy dostępności realizowanych przez administrację morską usług. Ponadto wspomogą rozwój regionu i budowanie pozycji administracji morskiej wybrzeża środkowego poprzez realizowanie zadań na rzecz wspólnoty lokalnej. Przywrócenie Urzędu Morskiego w Słupsku umożliwi

**Urząd swoim obszarem obejmie porty Kołobrzeg, Darłowo, Ustkę i Łebę oraz przystanie rybackie znajdujące się między tymi portami**



Jesień 2019 roku. Protest pracowników Urzędu Morskiego w Słupsku przeciwko likwidacji urzędu

liwi podejmowanie decyzji tam, gdzie będą one realizowane, ułatwi zbieranie danych, umożliwi dostosowanie procedur do warunków lokalnych oraz zapewni większą dostępność urzędu obywatelom - czytamy w uzasadnieniu dołączonym do rozporządzenia.

Utworzenie Urzędu Morskiego w Słupsku spowoduje konieczność częściowego przeniesienia zadań, mienia i zasobów kadrowych z Urzędów Morskich w Szczecinie oraz w Gdyni. Pracownicy nowo utworzonego urzędu mają wykonywać swoje obo-

wiązki w dotychczasowych miejscach pracy - w kapitanatach portów, bosmanatach, obwodach ochrony wybrzeża.

Na Wybrzeżu Środkowym w 1954 roku powstał Koszaliński Urząd Morski z siedzibą w Słupsku. Po podziale administracyjnym państwa w 1975

roku nazwa została zmieniona na Urząd Morski w Słupsku. Zlikwidowano go 1 kwietnia 2020 roku. Powodem takiej decyzji, jak twierdziły ówczesne władze, była chęć ograniczenia wydatkowania środków publicznych i ujednolicenie administracji morskiej z granicami województw. Przeciwko jego likwidacji protestowały związki zawodowe i politycy ówczesnej opozycji. Po likwidacji Urzędu Morskiego w Słupsku, jego kompetencje przejęły analogiczne urzędy w Gdyni i Szczecinie. Oba organy swoje delegatury mają w Słupsku.

Powrót Urzędu Morskiego w Słupsku obiecywał w swojej kampanii prezydenckiej Rafał Trzaskowski. Taką deklarację złożył podczas wizyty w Słupsku w czerwcu br.

Do zadań Urzędów Morskich należą m.in. nadzór nad bezpieczeństwem żeglugi i życia na morzu, ochrona środowiska morskiego wraz z działalnością inspekcyjną w tym zakresie, budowa i utrzymanie umocnień brzegowych, wydmy i zalesień wraz z ochroną pasa nadbrzeżnego, nadzór nad porządkiem portowo-żeglugowym, budowa, modernizacja i utrzymanie infrastruktury zapewniającej dostęp do portów i przystani morskich, utrzymanie oznakowania nawigacyjnego na drogach morskich. ©

FOT. LUKASZ CAPAR

# Poznaliśmy zwycięskie projekty Budżetu Obywatelskiego 2026

Marzena Góra  
Szczecinek

**Poznaliśmy inicjatywy, które uzyskały największą liczbę głosów i decyzją mieszkańców Szczecinka doczekają się realizacji w przyszłym roku. Wyniki przedstawili burmistrz Jerzy Hardie-Douglas.**

3 882 mieszkańców Szczecinka oddało łącznie 11 845 głosów na projekty zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego 2026. Pierwszy oddany głos wpłynął

64 minut po rozpoczęciu głosowania, a ostatni - na kilka sekund przed jego zakończeniem. Co ciekawe, głosowało znacznie więcej pań - bo aż 2330 - niż panów (1551). - Tegoroczna edycja była niezwykle udana, wpłynęło więcej projektów, niż w ubiegłym roku. Głosowaliśmy na 25 projektów, a w minionym roku było to 20 inicjatyw. O ile w zeszłym roku nasze projekty Budżetu Obywatelskiego zainteresowały nieco ponad 2 tys. osób, które oddały swoje głosy, o tyle w tym roku głosowało prawie 4

tys. mieszkańców. To z jednej strony świadczy o tym, że być może te projekty były ciekawe, a z drugiej strony, że nastąpiła bardzo interesująca mobilizacja mieszkańców Szczecinka, którzy chcieli przeforsować swoje projekty. Wiem, że dużo osób naprawdę czynnie się zaangażowało, ja zresztą też, w promowanie tych projektów, które uważały za słuszne i którym kibicowali - mówi burmistrz Jerzy Hardie-Douglas.

Wśród zwycięskich dużych projektów na pierwszym miejscu znalazły się „Dyżury wetery-

naryjne w dni wolne oraz kociernia w schronisku dla zwierząt”, które uzyskały 1278 głosów. Koszt realizacji to 250 tys. złotych. Drugie miejsce zajęła „Klatka do treningów sprawnościowych typu Ninja i OCR (bieg z przeszkodami)” - 712 głosów, 150 tys. złotych. Na trzecim miejscu mieszkańcy wybrali „Koncert rapowy połączony z graffiti jam oraz turniejem tańca breakdance w Szczecinku”, który uzyskał 670 głosów, a koszt jego realizacji to 250 tys. zł.

Jeżeli chodzi o duże projekty, to nastąpiła dość nieoczekiwana

sytuacja. W puli do rozdania zostało 100 tys. złotych. To za mało, żeby móc w pełni zrealizować następny w kolejności projekt, który uzyskał największą liczbę głosów. Co jeszcze ciekawsze - na 4. miejscu ex aequo znalazły się dwa projekty, które uzyskały

**Tegoroczna edycja Budżetu Obywatelskiego w Szczecinku cieszyła się znacznie większym zainteresowaniem niż ubiegłoroczna.**

dokładnie taką samą ilość głosów - to projekty „Podologiczna opieka 60+ z elementami edukacji i wsparciem podochirurgii oraz ortopedy” i „Złap Rozwój! Program dla Maluchów”, a koszt każdego z nich to 250 tys. złotych. Ich autorzy będą mogli się teraz wypowiedzieć, czy widzą możliwość obniżenia kosztów do 100 tys. złotych. Jeśli tak, wówczas dany projekt zostanie również zrealizowany. Jeżeli nie, to wówczas wspomniane 100 tys. zł z pozostałej puli zostanie przeniesione do puli tzw. małych projektów. ©

## Kłopoty z drogą z Jamna do Łabusza

Łukasz Suchanowski  
Koszalin

**Z naszą redakcją skontaktował się mieszkaniec koszalińskiego Jamna. Czytelnik alarmuje, że droga do Łabusza znajduje się w nieciekawym stanie i stwarza niebezpieczeństwo kierowcom.**

- Proszę zainteresować się tematem „naprawy” drogi pomiędzy Jamnem a Łabuszem. Proszę zwrócić uwagę, jaką kolejną prowidzijkę wykonuje miasto. „Poszerza” dojazd, wymuszając na kierowcach przejeżdżających z Jamna do Łabusza lawirowanie między konarami, drzewami i słupkami drogowymi. Utwardzenie „poszerzenia” polega na wysypaniu gliny i ubicie jej walcem. Pomaga to aż do pierw-

szego deszczu, po którym tworzą się dziury - opisuje czytelnik.

Zwracam uwagę, że ta droga jest bardzo często uczęszczana. Przy jednorazowym przejeździe średnio należy zjechać 3-4 razy, aby móc minąć się z innymi autami. Mieszkańców przybywa, aut też. My, mieszkańcy tej dzielnicy, domagamy się porządnej drogi asfaltowej - dodaje kierowca.

- W Wieloletniej Prognozie Finansowej nie planuje się realizacji przebudowy drogi ulic Północnej i Starowiejskiej. Natomiast planowana jest realizacja ścieżki rowerowej i oświetlenia ze środków unijnych. Termin realizacji 2026-2027 - podkreśla Anna Makarewicz, rzeczniczka prasowa koszalińskiego ratusza.

©©



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

**- My, mieszkańcy tej dzielnicy, domagamy się porządnej drogi asfaltowej - pisze do nas Czytelnik**

## Ktoś rozbił auto burmistrz Czaplinka. Czarna seria trwa

Marzena Góra  
Powiat drawski

**W ostatnich tygodniach na terenie gminy Czaplinka doszło do serii niewyjaśnionych zdarzeń, wycelowanych w pracowników instytucji miejskich oraz samorządowców. Ostatni z nich miał miejsce w nocy z 26 na 27 października - nieznany sprawca zdewastował samochód należący do burmistrza Czaplinka.**

- O godz. 6:50 otrzymaliśmy zgłoszenie, że na ulicy Wałeckiej w Czaplinku, doszło do wybijania dwóch szyb w pojeździe marki Audi A3. Obecnie prowadzimy czynności mające na celu ustalenie przyczyn i okoliczności tego zdarzenia - potwierdza zdarzenie asp. Karolina Żych, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Drawsku Pomorskim.

Auto, o którym mowa, należy do obecnej burmistrz Katarzyny Szłońskiej-Getki. To nie pierwsze takie zdarzenie - kilka tygodni wcześniej nieznany sprawca zniszczył drzwi wejściowe do domu wiceburmistrza Krzysztofa Lisieckiego, a także na terenie jego posesji rozpylił ciecz o silnym zapachu do odstraszania zwierzyny leśnej. Wcześniej prezes Zakładu Gospodarki Komunalnej w Czaplinku otrzymała anonimowe groźby. Jedną z pracownic gminy przed swoim do-



FOT. ARCHIWUM

**Pojazd należący do burmistrz Czaplinka został uszkodzony**

mem „znalazła” również wieńiec pogrzebowy z napisem „ostatnie pożegnanie”.

- To nie jest przypadek, to nie jest akt wandalizmu na człowieka anonimowego. To jest wandalizm na urzędnika, na burmistrza. Cztery tygodnie wcześniej zastępca burmistrza miał obrzucone drzwi zapachem na dziki i uszkodzone drzwi. Powiem, dlaczego - odkąd pracujemy na rzecz tej gminy, to po prostu robimy generalne porządki. Po pierwsze odcinamy nielegalne dopływy ścieków od prywatnych mieszkańców do jeziora Drawsko. Po drugie kontrolujemy nielegalnie opróżnianie zbiorników bezodpływowych. Po trzecie ja nie boję się zgłaszać na policję hejtów, a także rzeczy się działy. My dzia-

łamy i chcemy żeby mieszkańcy też działali zgodnie z przepisami prawa. I to jest „podziękowanie” za to, że chcemy porządku w mieście. Chcemy, żeby ludzie mieszkali i żyli tu bezpiecznie, ale żeby też sami dbali o swoje podwórko - mówi nam Katarzyna Szłońska-Getka.

- To też może być ważnym wątkiem tej sprawy. Kilka miesięcy temu mieszkaniec miejscowości Żerdno zgłosił, że wylwane są ścieki bezpośrednio do jeziora od jednego z mieszkańców, który kupił sobie tam działkę i przyjeżdża okazjonalnie. Komendant straży miejskiej wszczął postępowanie. A właściciel tej nieruchomości zaproponował mu łapówkę w zamian za to, żeby mandat był bardzo niski.

Komendant zgłosił to na policję. My tak działamy - transparentnie i uczciwie. To też więc może ma związek z tym, że działamy i pokazujemy to. Tu przez lata było bezprawie, więc teraz jest reakcja taka, jaka jest - kontynuuje nasza rozmówczyni.

Mieszkańcy Czaplinka są poruszeni i oburzeni tym, co się stało - zarówno dzisiejszym nocnym aktem wandalizmu wobec pani burmistrz, jak i wcześniejszymi sytuacjami wymierzonymi w urzędników. Jeden z mieszkańców wyznaczył nagrodę pieniężną za pomoc w ujawnieniu sprawcy. Z kolei w czwartkowe (30 października) popołudnie mieszkańcy wspólnie organizują marsz przeciwko przemocy oraz hejtowi.

- Mieszkańcy pokazują, że nie godzą się na coś takiego. A proszę wierzyć, pracujemy bardzo ciężko. Prostujemy wiele zaległych spraw, bo tutaj - i też nie boję się tego powiedzieć - zastałam urząd w rozsypce. Powoli więc składamy to wszystko do całości, chcemy zrobić jak najwięcej, pozyskujemy mnóstwo pieniędzy zewnętrznych, mamy ambitne plany, żyjemy sprawami tego miasta, bo my tu żyjemy. Chcemy dla tego miasta jak najlepiej, ale wszystko zgodnie z przepisami prawa, wszystko tak, jak należy - dodaje burmistrz Katarzyna Szłońska-Getka.

## Deszczowo i jesienno na koszalińskim targowisku. Co znajdziemy na stoiskach?

Radosław Brzostek  
Koszalin

**We wtorkowe przedpołudnie odwiedziliśmy miejskie targowisko przy ulicy Połczyńskiej w Koszalinie. Zobaczcie, co znaleźliśmy na stoiskach!**

Miejskie targowisko przy ulicy Połczyńskiej w Koszalinie to miejsce chętnie odwiedzane nie tylko przez mieszkańców miasta, ale i całego regionu. W każdy dzień targowy, czyli wtorek oraz piątek, na targowisku pojawiają się tłumy.

Znaleźć tu można nie tylko owoce i warzywa, ale i wiele innych produktów, jak kasze, ryże, szereg przetworów czy chemia gospodarcza - proszki i płyny do prania, mydła, pasty do zębów, kremy i inne ko-



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

smetyki. Nie brakuje także mięsa, wędlin, jajek czy ciast i słodczych.

W związku ze zbliżającą się uroczystością Wszystkich Świętych, na targowisku nie

zabrakło również kwiatów oraz stroików na cmentarz. ©©

0011423164

Wyrazy szczerzego współczucia  
Panu Aleksandrowi Twarowskiemu  
z powodu śmierci

**Mamy**

składa  
Prezydent Miasta oraz pracownicy  
Urzędu Miejskiego w Koszalinie

0011423126

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 24 października 2025 roku odeszła nasza Kochana Mama, Babcia i Prababcia

**śp. Helena Stempowska**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się  
29 października 2025 roku o godzinie 13.30 w Kaplicy  
na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.  
**Pograżona w smutku Rodzina**

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

0011423071

WROTNIEWSKY.PL

„Z pamięci bliskich utkana jest nasza tożsamość”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 25 października 2025 r. odszedł nasz Ukochany Ojciec i Dziadek

**śp. Józef Olczak**

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny odbędzie się w piątek,  
31 października 2025 r. o godz. 14:00 w kaplicy na cmentarzu komunalnym  
w Koszalinie. Msza w intencji Zmarłego zostanie odprawiona  
w dniu pogrzebu o godz. 13:00 w Kretominie.  
**Pograżona w smutku Rodzina**

# Mniej osób ogłasza upadłość konsumencką

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**W pierwszym półroczu upadłość w kraju ogłosiło 9,8 tys. osób, a więc o 1 000 mniej niż przed rokiem. Straty dla wierzycieli z tego tytułu wynoszą co najmniej 260,5 mln zł. Mamy też dane z regionu.**

Jak prognozowali eksperci Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej, 2025 rok miał przynieść stabilizację liczby dłużników oraz upadłości konsumenckich, na skutek m.in. wzrostu gospodarczego, napływu pieniędzy z KPO i planowanych w związku z tym inwestycji, niżu demograficznego oraz słabnącej inflacji. Ten optymistyczny scenariusz właśnie się zrealizował. W pierwszych sześciu miesiącach 2025 roku sądy zatwierdziły upadłość 9837 konsumentów - o 1000 mniej niż w tym samym czasie poprzedniego roku.

## Czy to już stały trend?

Czy jest to tylko chwilowa poprawa, czy długotrwały trend, okaże się, kiedy nowe wskaźniki gospodarcze do-

starczą kolejnych wiarygodnych danych. Póki co, analizy GUS-u ujawniają spadek nastrojów finansowych Polaków. Ufność konsumenta - wskaźnik opisujący tendencje w konsumpcji indywidualnej, spadła w lipcu br. o 4,7 pp. w porównaniu do czerwca. Znacznie obniżyła się także skłonność do dokonywania ważnych zakupów (o 6,8 pp.), co oznacza, że zaczynamy zaciśkać pasa.

- W porównaniu do pierwszego półrocza poprzedniego roku upadłości jest mniej, co zapowiadaliśmy jeszcze w styczniu. Trend ten może się utrzymać w drugim półroczu bieżącego roku - mówi Adam Łącki, prezes KRD B IG. - Obecne pogorszenie nastrojów może natomiast, paradoksalnie, przyczynić się do dalszego spadku liczby upadłości w kolejnych latach, ponieważ konsumenci, zamiast podejmować ryzykowne decyzje zakupowe, będą raczej akumulować gotówkę. Na spadek liczby upadłości ma też wpływ inflacja konsumencka, a ta, według projekcji NBP, w 2026 roku spadnie do 3,1 procenta - dodaje.



Choć upadłość w dłuższej perspektywie pozwala wyjść na prostą, niesie dla dłużnika przykre konsekwencje

Zaznacza jednocześnie, że według danych KRD, tegoroczni bankruci pozostawili po sobie 260,5 mln zł długów. Problemu można by uniknąć, gdyby wierzyciele sprawdzali klientów w biurach informacji

gospodarczej przed podpisaniem umowy.

- Dane KRD pokazują, że połowa obecnych bankrutów była notowana w naszym rejestrze już na dwa lata przed upadłością, 58 procent z nich widniało

tam trzy miesiące wcześniej. Firmy, które tego nie sprawdziły i podpisały z nimi umowy, teraz mierzą się z niewypłacalnymi klientami - dodaje Łącki.

## Upadłości w regionie

Upadłość dotyczy przede wszystkim konsumentów, którzy zbyt długo zwlekali z poszukiwaniem pomocy. - Nierzadko osoby te przeszły etap windykacji polubownej, ale nie podjęły żadnych działań, by porozumieć się z wierzycielem lub nawet nie odpowiadały na próby kontaktu ze strony firmy windykacyjnej. W efekcie ich zadłużenie rosło, zwiększały się odsetki i koszty dodatkowe, a możliwości ugodowego rozwiązania sytuacji stopniowo się wyczerpywały. Decydowały się na upadłość jako ostatni ratunek. Tymczasem wielu takich przypadkom można by zapobiec, gdyby konsumenci wcześniej rozpoczęli dialog i z pomocą negocjatorów z firm windykacyjnych wypracowali plan wyjścia z zadłużenia. Pozwala to uniknąć radykalnych konsekwencji prawnych i utraty kontroli nad finansami - uważa Jakub Kostecki, prezes

firmy windykacyjnej Kaczmarek Inkasso.

I dodaje: - Choć upadłość konsumencka w dłuższej perspektywie pozwala wyjść na prostą, niesie dla dłużnika przykre konsekwencje. Przede wszystkim jest to utrata majątku, ponieważ w ramach postępowania syndyk sprzedaje jego składniki, na przykład nieruchomości czy pojazdy. Użyte środki przeznacza na spłatę wierzycieli. Osoba, wobec której sąd ogłosił upadłość, może mieć też trudności z podpisywaniem umów cywilnoprawnych, choćby przy zawieraniu pożyczek, a w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą kontynuowanie biznesu może stać się niemożliwe. Ponadto sąd wyznacza dłużnikowi plan spłaty, który może obowiązywać nawet przez kilka lat, zobowiązując go do regulowania części zobowiązań z bieżących dochodów. Dlatego warto wcześniej spróbować porozumieć się z wierzycielami lub firmą windykacyjną, aby wspólnie ułożyć harmonogram spłat bez konieczności wchodzenia na drogę upadłościową. ©©

AUTOREKLAMA

0011423016

W ŚR.  
O  
DEK

nowy videocast  
Roberta Felusia



**Spójrz w środek wydarzeń  
regionalnych i ogólnopolskich  
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

**i.PL**

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WSiPAP

### OLSZTYN

## Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybiciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

### WYRYKI

## MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakieta domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WSiPAP

### WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

”

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

# Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.**

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesa prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni**

się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odpowiedział, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany

zespół i parlamentarzyści złożą swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlaczego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

## Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.**

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Zurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

## Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel  
Wiedeń

**Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.**

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

## Napięcie między Turcją i Czarnogórą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska  
Podgorica

**Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.**

- Rozpocniemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkadziesiąt obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalamo ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

# Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska  
Kingston

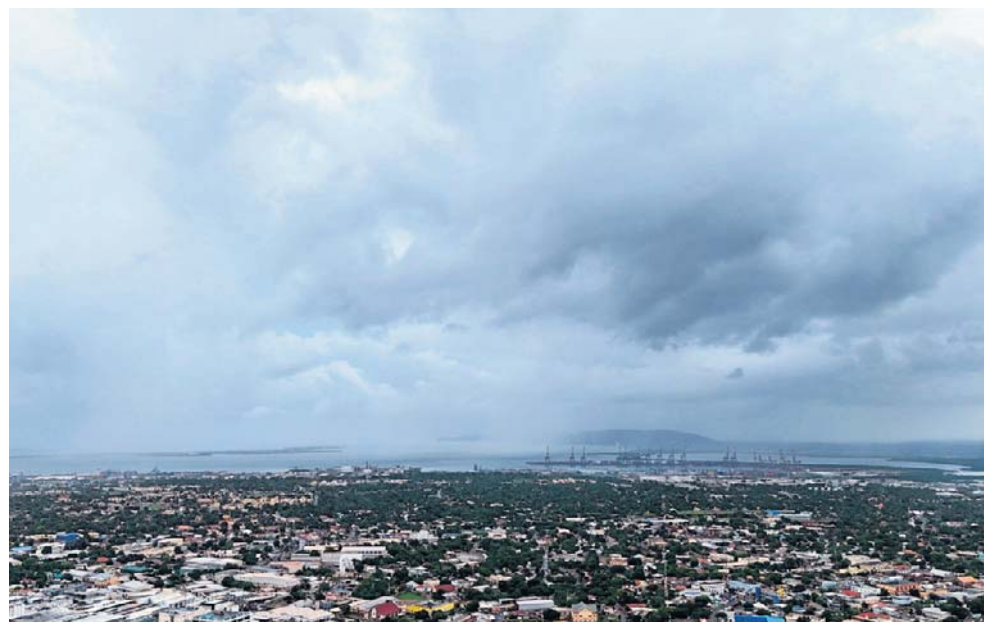
**Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.**

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewnił Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

**Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean**

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

## „Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński  
Moskwa

**Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.**

Nawalniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co

jeść, by szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obrocie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

## ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

# Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.**

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwienno. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory mylili je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

## Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybko i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu



FOT. GETTY IMAGES

**Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia**

godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała. W niektórych przypadkach dochodzi do paraliżu.

- Pojawiają się również problemy z widzeniem. Chory może dostrzec tylko jedną stronę w polu widzenia (prawą albo lewą). Taki stan to niedowidzenie połowiczne. W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

## Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodź chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla

**Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową**

osoby postronnej może to wyglądać jak chód człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

## Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przeby-

wamy, wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test.

- Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

## Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętni-

cze. Ryzyko wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

# Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

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

**O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.**

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania opublikowane w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpornościowego ze zwiększoną

produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim na ryzyko rozwoju COVID-19,

jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

## Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;

- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

## Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

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

**Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.**

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

### NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczać spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

### Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożywania alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietowanych Polaków dostrzega trend NoLo

# Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

**Gabriela Fedyk**  
gabriela.fedyk@polskapress.pl

**Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdział między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.**

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze - w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. - Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną diagnozą -

mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości - wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. - 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) - wymienia ekspertka. - Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływają na zmianę składu bakteryjnej flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów - dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. - Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Le-

śniowskiego-Crohna, wrzodzące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia - zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane - nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość - długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunk.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej - np. przez naturalne produkty, jak colostrum - mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

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

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

**Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, wiązane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.**

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

## Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyprzedziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

## „Kurczysz się”?

### Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dziać coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgow.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa - delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

## Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

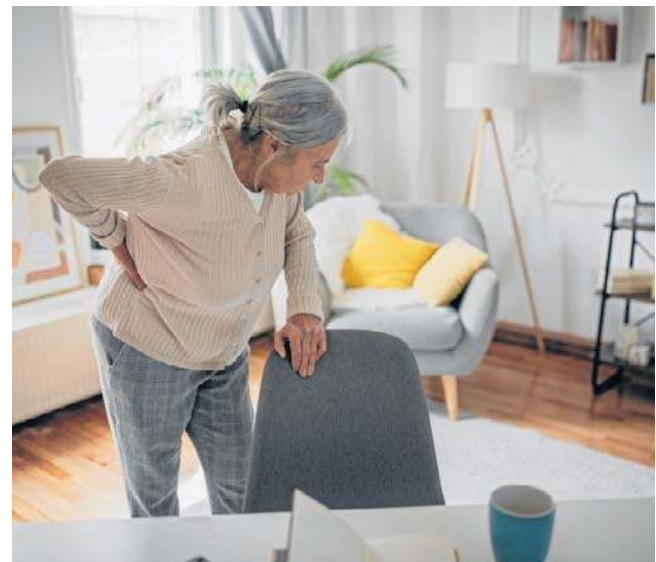
## Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi zmianami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### KAWA Z GRZYBAMI

#### Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

#### Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
  - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
  - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
  - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
  - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
  - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu. To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

#### Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

# Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk  
gabriela.fedyk@polskapress.pl

**Nie każda liderka nosi garnitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.**

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu liderek biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekał, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiet - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyń i liderek we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwości elastycznego czasu pracy;

- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wywołujących napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otwarcie zakomunikować to współpracownikom lub klientom;
  - pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.
- Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest

zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wywołujących ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są neutralne. Podstawą jest utrzymanie stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównowa-

żony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania. Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentkom odzyskać kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne,

i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postacie migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

# Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Sylwia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

### Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

### Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



## W TELEWIZJI



### W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

### Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

### Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

### Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

## KRZYŻÓWKA NR 167

### Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzona na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

### Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,

|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |
|    |    |    |    |    | 26 |    |  |    |    | 27 |    |    |    |    |
| 28 |    |    |    |    | 29 |    |  |    |    |    | 30 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |
| 31 |    | 32 |    | 33 |    |    |  |    |    |    | 34 | 35 |    | 36 |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |
| 38 |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    | 39 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |
| 40 |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    | 41 |    |    |    |
|    |    |    |    | 42 |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |

AUTOPROMOCJA 0110990363

**GŁOS**

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

## ROZWIĄZANIE NR 166

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | N | I | N | O | W | A | G | W | I | N | E | A | Z | K |
| T | R | A | M | A | A | R | A | M | L | A | W | A |   |   |
| A | D | S | A | L | W | A | D | O | R | O | J | C |   |   |
| W | I | Z | J | A | O | N | W | A | R | G | A | C |   |   |
| K | O | D | R | A | M | O | T | A | K | Z | O |   |   |   |
| A | D | R | I | A | T | Y | K | O | L | E | A | N | D | E |
| R | S | R | T | W | O | R | L | O | D |   |   |   |   |   |
| B | O | N | K | R | E | T | A | S | Z | E | R | S | Z | E |
| G | R | N |   |   |   |   |   |   |   | K | Z | S |   |   |
| Z | A | K | A | R | D |   |   |   |   | T | R | E | P | A |
| E | O | A |   |   |   |   |   |   |   | Z | R | R |   |   |
| B | A | R | A | N |   |   |   |   |   | M | E | T | O | D |
| R | N | K |   |   |   |   |   |   |   | P | F | Z |   |   |
| A | W | I | Z | O |   |   |   |   |   | K | L | O | S |   |
| K | K | R | O | Z | R | A | B | I | A | K | A | S | S |   |

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to co powiesz może stworzyć ich serca lub zranić.

### Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą. Rak (22.06 - 22.07) Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

### Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne. Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak - wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać procesowi i nie cofać się ani o krok. Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż - dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądane owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

# Będą kontrole w firmach. Chodzi o umowy o pracę

Agnieszka Kamińska  
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

**Reforma Państwowej Inspekcji Pracy wprowadzi od stycznia 2026 roku możliwość przekształcania umów cywilnoprawnych w umowy o pracę, jeśli to będzie prawnie uzasadnione.**

W przyszłym roku planowanych jest 200 kontroli w tym zakresie. - Pracodawca, który będzie miał świadomość, że zaraz Państwowa Inspekcja Pracy może zmienić formę zatrudnienia jego pracownika, zastanowi się dwa razy, zanim da komuś zlecenie zamiast etatu - powiedział Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki.

## Nowe uprawnienia Państwowej Inspekcji Pracy

Reforma przygotowana we współpracy z Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej umożliwi Państwowej Inspekcji Pracy przekształcanie umów cywilnoprawnych w umowy o pracę, jeśli wykryte zostaną podstawy do takiej zmiany.

- Po reformie Państwowa Inspekcja Pracy będzie mogła od stycznia 2026 r. przekształcać umowy cywilnoprawne w umowy o pracę, jeśli stwierdzi do tego podstawy. W przy-

szłym roku przeprowadzimy 200 kontroli w tym zakresie - zaznacza Marcin Stanecki podczas Forum Ekonomicznego w Karpaczu.

Projekt nowelizacji przewiduje wzrost zatrudnienia w PIP o 360 osób, co jest niezbędne do obsługi nowych obowiązków. Inspektorzy zyskają również możliwość przeprowadzania zdalnych kontroli, co uprości i przyspieszy proces.

- Bardzo ważną zmianą będzie możliwość przeprowadzania przez Państwową Inspekcję Pracy zdalnych kontroli w zakładach pracy, wreszcie będziemy też mogli podpisywać protokoły z kontroli elektronicznie, odejmiemy od archaicznych pieczęci. Jesteśmy na to przygotowani, potrzebujemy tylko ram prawnych - dodaje Stanecki.

## Kontrole i przekształcanie umów cywilnoprawnych

Inspekcja pracy planuje przekształcanie umów cywilnoprawnych na większą skalę, zwłaszcza w sektorach, gdzie są one nadużywane. W zeszłym roku udało się przekształcić około 3200 umów, głównie związanych z pracą na budowach.

- W zeszłym roku przekształciliśmy około 3200 umów, w większości dotyczących osób



FOT. ARKADIUSZ BIERNAT

**- Po reformie Państwowa Inspekcja Pracy będzie mogła przekształcać umowy cywilnoprawne w umowy o pracę - mówi Marcin Stanecki, Główny Inspektor Pracy**

pracujących na budowach. To jest olbrzymi sukces naszych inspektorów, bo wystąpienie nie jest działaniem o charakterze władczym, a sugestią - mówi Stanecki.

Przyszłe kontrole będą bardziej precyzyjne dzięki współpracy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, która umożliwi dostęp do danych o umowach zawieranych z pracownikami.

- Będziemy widzieć wszystkie umowy zawierane z daną osobą i ich rodzaje, dzięki czemu kontrole będą bardziej trafione. Już planujemy je wspólnie z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych - wyjaśnia Stanecki.

## Prewencja i nowe wyzwania

Reformy mają również pełnić funkcję prewencyjną, znie-

chęcając pracodawców do nadużywania umów cywilnoprawnych.

- Ta możliwość ma też pełnić funkcję prewencyjną. Pracodawca, który będzie miał świadomość, że zaraz Państwowa Inspekcja Pracy może zmienić formę zatrudnienia jego pracownika, zastanowi się dwa razy, zanim da komuś zlecenie zamiast etatu - twierdzi Stanecki.

Jednak zmiany te nakładają na inspekcję ogromną odpowiedzialność.

- To dla nas największe wyzwanie wynikające z tej zmiany. Nowe uprawnienia nakładają na nas przede wszystkim ogromną odpowiedzialność, której nie chcemy nadużywać - podkreśla Główny Inspektor.

## WAŻNE

### Czterodniowy tydzień pracy i przyszłe wyzwania

Skrócenie czasu pracy jest również tematem, który wzbudza wiele emocji. Jednak nie każde stanowisko pozwala na wprowadzenie takiego modelu.

- Dzięki inicjatywie ministerstwa dyskutujemy dziś o czasie pracy, a to bardzo cenne. Poza tym firmy zauważyły, że to chwytliwe hasło i czasem sięgają po nie szukając pracowników. Może się to sprawdzić np. w samorządach, gdzie płace są dość niskie i ograniczone widełkami. Czterodniowy tydzień pracy może być w takim przypadku benefitem, który skłoni do podjęcia tam zatrudnienia - stwierdza Marcin Stanecki.

## Zalety umów o pracę i rynek pracy

Zarówno pracodawcy, jak i pracownicy muszą być świadomi korzyści płynących z zawierania umów o pracę. Zmiana formy zatrudnienia może oznaczać różnice w zarobkach netto dla pracowników, ale jednocześnie daje stabilność i dodatkowe prawa pracownicze.

- Niestety, zawsze jest coś za coś. Pamiętajmy, że pracownik etatowy ma prawo do urlopu wypoczynkowego, rozliczania nadgodzin i staje się znacznie bardziej wiarygodnym klientem dla banków. Może więc warto? - przekonuje Stanecki.

Wciąż istnieją sektory, w których umowy cywilnoprawne są nadużywane. Stanecki zaznacza, że inspekcja nie będzie dążyła do likwidacji wszystkich

umów tego typu, ponieważ w wielu przypadkach są one uzasadnione. Również automatyzacja pozostaje dużym wyzwaniem dla rynku pracy, jednak nie jest to zjawisko, które całkowicie wyprze pracowników.

- Nie możemy kwestionować polityki kadrowej pracodawców. To nie nasza rola. Nie byłbym jednak takim pesymistą w kwestii powszechnego zastępowania pracowników przez nowe technologie. Co prawda mniej ludzi potrzebuje dziś np. produkcja, bo zastąpiły ich maszyny, ale wciąż pracownicy są bardzo potrzebni w logistyce, usługach, handlu, opiece nad starszymi osobami. Powstaną też nowe zawody, których dziś jeszcze nie znamy - mówi Stanecki. ©

## DROBNE

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

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

## RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
■ /PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

## Nieruchomości

### MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

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

## DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

**SPRZEDAM** działkę warzywną ok. 5,5 ar os. Unii, Koszalin, 514-201-510.

## Handlowe

### JUBILERSTWO

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

## Praca

### ZATRUDNIĘ

**PRACOWNIKA** na fermie drobiu z zamieszkaniami, emeryt/rencista gm. Sianów, 789-255-662.

## Usługi

### AGD RTV FOTO

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

## Rolnicze

### MASZYNY ROLNICZE

**KUPIĘ** ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

### ZWIERZĘTA HODOWLANE

**KURKI** odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

**motofakty.pl**

**Motoryzacja na wysokich obrotach**

**motofakty.pl**



# Listopad w kinie Rejs. Nowy Smarzowski i Miejsce Kobiet

Anna Czerny-Marecka  
Słupsk

**Festiwal Miejsce Kobiet, nowy, okrutny Smarzowski i retransmisja z Royal National Theatre w Londynie. Listopad w słupskim kinie Rejs zapowiada się bardzo ciekawie.**

- Na dobry początek miesiąca produkt sprawdzony: „Jedną bitwę po drugiej” Paula Thomasa Andersona możemy polecić z czystym sumieniem, to znakomita rozrywka z plejadą gwiazd, a jednocześnie gorzki obraz rzeczywistości w krzywym zwierciadle - opisują pracownicy kina Rejs.

W nurt krzywych zwierciadeł wpisuje się również nowy film Wojtka Smarzowskiego, choć jego „Dom dobry” jest zdecydowanie mniej zabawny, za to bardziej kontrowersyjny.

- O przemocy w rodzinie powiedziano już słów wiele, ale tym razem mamy do czynienia z terapią wstrząsową. Pozycja obowiązkowa dla widzów o mocnych nerwach - pisze Rejs.

W listopadzie kino polskie reprezentuje również dokument muzyczny „Szkoda, że nareszcie”, którego bohaterem jest zmarły trzy lata temu Jacek „Budyń” Szymkiewicz, utalentowany autor tekstów i piosenek, multiinstrumentalista, członek zespołów między innymi Pogodno i Babu Król.



„Dom dobry” Wojtka Smarzowskiego

Losom ludzkości z kosmicznej perspektywy przygląda się wizjonerski reżyser Yorgos Lanthimos. „Bugonia”, wybuchowy thriller, oferuje prowokacyjne i mroczne spojrzenie na współczesną epokę.

Pierwszą połowę listopada zamyka norweski film „Być kochaną”. W tym obrazie przejrzy się wiele kobiet: to empatyczna, ale stawiająca na szczerość, pełna gniewu i łez, a jednak terapeutyczna, gorzka, ale niosąca nadzieję refleksja nad związkami i relacjami.

- Miesiąc zakończymy „Ministrantami”. Cytując klasyka, ten film jest złoty (po Gdyni...),

a skromny, jak jego młodzi bohaterowie, którzy uwierzyli, że będą w stanie nieść światu sprawiedliwość. Trochę śmiechu, szczypta goryczy, krzepiąca opowieść o prawdziwej przyjaźni i znakomite role tytułowej czwórki, jak na tacy - zaprasza na projekcję kino Rejs.

## Wydarzenia specjalne

- 9 listopada - warsztaty rodzinne po filmie dla młodych widzów „Koszmarek” (obowiązują zapisy);

- 11 listopada - Dzień Kina Polskiego, w tym przedpremierowo „Listy z Wilczej”;

- 16 listopada - BONA DO KINA, czyli seans dla dorosłych, warsztaty dla dzieci w trakcie pokazu filmu „Być kochaną”;

- 23 listopada - Europejski Dzień Kina Artystycznego.

## Miejsce Kobiet

W dniach 21 - 30 listopada kino Rejs zaprasza na jubileuszową 20. odsłonę festiwalu Miejsce Kobiet. Co się między innymi wydarzy?

- 21 listopada - „Inter allia” - retransmisja spektaklu z Royal National Theatre w Londynie;

- „Prawdziwa historia Tarmy Łempickiej” - na trzech pokazach;

- 23 listopada - Nie jesteś sama - w ramach cyklu Po Filmie debata z udziałem ekspertek;

- 27 listopada - „Dziecko z pyłu” (historia amerykańsko-wietnamskiego dziecka, „pamiątka” po wojnie w Wietnamie) - po pokazie spotkanie z reżyserką.

Ponadto: „Sny o miłości”, „Błękity szlak”, „Girls Will Be Girls”, „Yintah” i „Left Handed Girl”. Oraz wydarzenia pozafilmowe, w tym koncert Agi Kiepuszewskiej, „Otwarcie” - monodram w reżyserii Magdaleny Płanety, wernisaż wystawy Marty Frej, spotkania podróżnicze, między innymi z Miłką Raulin, oraz warsztaty psychologiczne i rękodzielnicze.

©P

## KRÓTKO

### SŁUPSK

## Spotkanie z uznanym poetą



30 października o godz. 17 w Bibliotece Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22 C, odbędzie się spotkanie z poetą Władysławem Zawistowskim. Poprowadzi je prof. Krystyna Krawiec-Złotkowska z UP. Oprawę muzyczną zapewni Joanna Złotkowska. Wstęp wolny. MARA

### SŁUPSK

## Tęcza dla dzieci i dorosłych

W sobotę, 8 listopada, Teatr Lalki Tęcza w Słupsku zaprasza dzieci o godzinie 11 na ciepły, zabawny i wzruszający spektakl „Pan Kuleczka”. Na podstawie książki Wojciecha Widłaka z ilustracjami Elżbiety Wasiuczyńskiej wyreżyserowała go Anna Rozmianiec. Przedstawienie dla widzów od lat 3. Bilety do kupienia w kasie oraz online: <https://bilety.pl/spek-takl/Pan-Kuleczka-Teatr-Lalki-Teczka/Słupsk>.

Na co jeszcze zaprasza Tęcza w listopadzie?

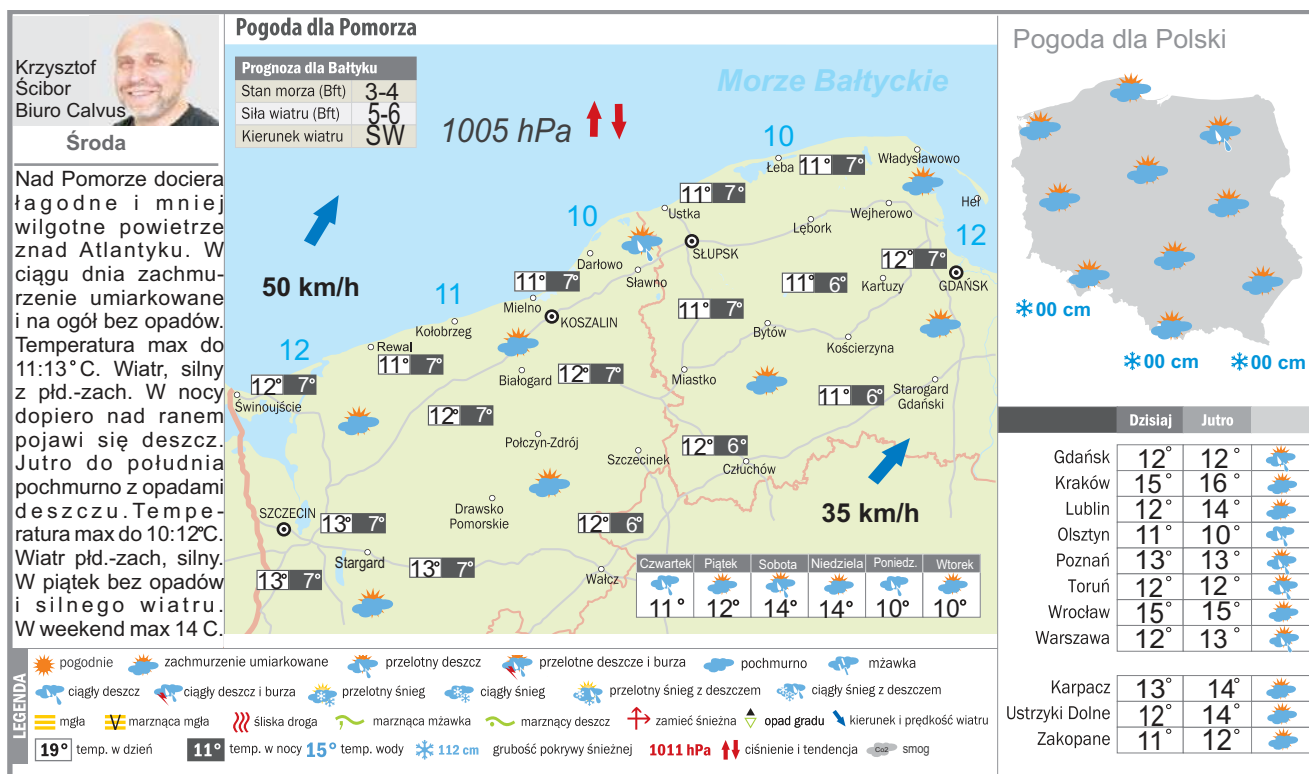
Sobota, 15 listopada, godz. 11.00 - „Niesamowite przygody niesamowitych skarpetek”.

Sobota, 22 listopada, godz. 11 - „Czarownice. Magia jest!”.

Czwartek, 27 listopada, godz. 19.00 - „Niekończąca się historia” - Czwartek Dorosłego Widza.

Sobota, 29 listopada, godz. 11.00 - „Niekończąca się historia”. MARA

## POGODA



### SŁUPSK

## Romantycznie - patriotycznie



Na koncert „Chopin, Moniuszko, Kilar. Melodia pamięci”, który odbędzie się 14 listopada (godz. 19), zaprasza Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku. Wystąpi ceniony pianista młodego pokolenia - Mateusz Krzyżowski, który wykona romantyczny Koncert fortepianowy f-moll op. 21 Fryderyka Chopina. Orkiestra pod batutą Szymona Morusa zagra natomiast repertuar: Wojciech Kilar - Polonez z filmu Pan Tadeusz, Stanisław Moniuszko - Mazur z opery Halka oraz Tańce góralskie z opery Halka, Karol Szymanowski - Etiuda b-moll op. 4 nr 3 (oprac. Grzegorz Fitelberg), Tadeusz Baird - Uwertura Giocosa. MARA

# Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.**

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

## Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

**35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany**

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

## Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszła do mnie chwila na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

# Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.**

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tysiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszczą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

## 1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

**Środa, 29.10:** Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszczę Niepołomicze - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

**Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym**

# Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.**

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasa Podolski uderzył łokciem Oskara Pietuszelewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentności apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Natalia Walczak była o krok od półfinału

**ZAPASY. Pięcioro zawodników z regionu reprezentowało Polskę w młodzieżowych mistrzostwach świata do 23 lat. Najlepiej spisała się Natalia Walczak z MLUKS Karlino.**

Zapaśniczka z Karlina, tegoroczna brązowa medalistka mistrzostw Europy w tej grupie wiekowej, rozpoczęła rywalizację w serbskim Nowym Sadzie, od wygranej przez położenie na łopatki - przy wyniku 6:0 - Laury Ganikyz z Kazachstanu w najbliższej kategorii do 50 kg. Znakomitą dyspozycję potwierdziła w kolejnym pojedynku, w którym odniosła efektowne zwycięstwo przez przewagę techniczną (14:4) z Chahrazed Ayachi z Tunezji. Zwycięstwo to dało jej awans do najlepszej ósemki turnieju. Walczak świetnie rozpoczęła także pojedynki o wejście do półfinału. Prowadziła już 7:2 z walczącą pod neutralną flagą Rosjanką Natalią Pudową, ale przegrała przez położenie na plecy. Ostatecznie karlinianka została sklasyfikowana na 7. miejscu.

Z czwórki zawodników startujących w stylu wolnym, naj-

więcej czasu na macie spędził Dominik Jagusz z ZKS Koszalin, startujący w wadze do 65 kg. Rywalizację rozpoczął o porażki przez przewagę techniczną (0:11) z późniejszym złotym medalistą, Hindusem Sujeetem. Awans rywała do finału pozwolił Jaguszowi na start w repasażach. Jego rywalem był reprezentant Mołdawii, Fiodor Ceavdarim. Zapaśnik z Koszalina, aktualny mistrz Polski seniorów, rozpoczął od prowadzenia 1:0. W dalszej części walki Ceavdarim wykorzystał moment nieuwagi Jagusza i położył go na łopatki.

Drugim zawodnikiem ZKS w Nowym Sadzie był Wiktor Hasa. W kategorii do 97 kg zmierzył się z reprezentantem Bułgarii Andrianem Kristiyanovem Valkanovem, z którym przegrał 0:5. Po pierwszych pojedynkach udział w MŚ zakończyli bliźniacy Igor i Filip Szucy z MLUKS Karlino. Pierwszy przegrał 0:11 w kategorii do 86 kg z reprezentantem Kazachstanu Mukhanbetem Mambetovem. Drugi uległ po wyrównanej walce 4:7 Japończykowi Daisuke Masudzie w wadze do 92 kg. (jak)

## PIŁKA RĘCZNA

**Egipcjanka wyróżniona** Mai Gomaa, bramkarka Piłki Ręcznej Koszalin, znalazła się w siódemce 7. kolejki Orlen Superligi Kobiet. Reprezentantka Egiptu zanotowała 17 udanych interwencji, przy 46-procentowej skuteczności, w zwycięskim meczu z Sośnicą Gliwice (28:27). Gomaa została także nominowana do tytułu zawodniczki kolejki. Ostatecznie została nią Daria Przywara z PGE MKS El-Volt Lublin. **JAK**

## SIATKÓWKA

**Sparta podejmie OPP** Sparta Złotów będzie rywalem zawodniczek drugoligowego WSKonsorcjum UKS OPP Powiat Kołobrzegi w 2. rundzie Tauron Pucharu Polski. Trzecioliogowiec z woj. wielkopolskiego podejmie kołobrzeżanki 5 listopada (środa). Zwycięzca tego spotkania zmierzy się z Gedańią Politechniką Gdańsk. W 4. rundzie na lepszego z tej pary czeka wicelider Tauron Ligi, DevelopRes Rzeszów. **JAK**

## Trzy gwardyjskie medale

Jacek Wójcik  
jacek.wojcik@gk24.pl

**JUDO. Lublin był gospodarzem mistrzostw Polski kadetów (U16) i młodzików (U15). Udany start zanotowali wychowankowie KSJ Gwardia Koszalin, sięgając po trzy lokaty na podium.**

W pierwszym dniu rywalizowała młodsza grupa wiekowa. W wadze do 44 kg po brąz sięgnęła Nela Chmielewska. Koszalinianka wygrała trzy walki przed czasem, a przegrała jedynie z późniejszą mistrzynią, Leną Gut z Warszawy (KS Nastula Club). - To drugi medal Neli zdobyty w mistrzostwach Polski - podkreślił trener Cezary Wojnusz.

Drugim medalistą w tej kategorii wiekowej został Bartosz Wojtasiewicz, który wywalczył brąz w wadze do 42 kg. Zawodnik Gwardii stoczył cztery zwycięskie walki i pokazał serce na macie.

Tuż za podium uplasował się Igor Składowski w kategorii do 38 kg. Walkę o medal przegrał na kary. Siódme miejsce wywalczyła Maja Pstrągowska w wadze do 48 kg. Prowadząc walkę doznała kontuzji barku



Trener Cezary Wojnusz z swoimi podopiecznymi podczas MP w Lublinie

i musiała oddać walkę rywalce.

W drugim dniu MP rywalizowali kadeci (U16). W Lublinie wystartowało ponad 300 zawodników. Judocy Gwardii wywalczyli trzeci brązowy krążek. Na podium w kategorii powyżej 70 kg stanęła Martyna Jarosz.

- Tego dnia Martyna walczyła rewelacyjnie. O trzecie

miejsce wygrała z Paulą Ziembicką z UKS Judo Mysłówice przed czasem przez efektowny rzut i założenie trzymania - dodał trener Wojnusz.

Blisko medalu był Wiktor Krzyżmiński w kategorii do 55 kg. Zawodnik Gwardii przegrał pojedynek o finał. - W eliminacjach wygrał walkę z mistrzem Polski Krzysztofem Zabłockim

z Lemura Warszawa. Ostatecznie Wiktor wywalczył piąte miejsce. Siódme miejsca wywalczyli Cyprian Witczak w kategorii do 66 kg oraz Bartosz Mruczek do 81 kg - dodał trener Wojnusz. Obok niego zawodników Gwardii przygotowywali do startu trenerzy Marian Standowicz oraz Tomasz Zawadzki.

## Aleksandra Ochtera ze Startu najlepsza w GP Polski

**Zawodnicy Stowarzyszenia Sportu Niepełnosprawnych Start Koszalin mają za sobą serię startów w imprezach rangi krajowej i międzynarodowej.**

Pracowity miesiąc ma za sobą pływaczka Aleksandra Ochtera. Popowrocie z rozegranych w ostatniej dekadzie września Parapływackich Mistrzostw Świata w Singapurze, wystąpiła w dwóch imprezach krajowych. W 18. Ogólnopolskim Integracyjnym Mitingu Pływackim im. Maćka Maika w ramach Parapływackiego Grand Prix Polski w Tychach, zwyciężyła na dystansie 100 m stylem grzbietowym (czas 1.13,65 min) oraz na 50 m dowolny (30,46 s).

21-letnia pływaczka Startu wystąpiła następnie w finale Parapływackiego Grand Prix Polski w Łodzi. Wywalczyła w nim aż cztery złote medale!



Medalistki finału GP Polski, N. Diakowicz i A. Ochtera

A. Ochtera triumfowała w rywalizacji na 50 i 100 m stylem grzbietowym (36,09 s i 1.17,77 min), 50 m dowolnym (30,86 s) oraz 50 m motylkowym (34,93 s). Warto dodać, że w podsumowaniu wszystkich edycji Grand Prix koszalinianka zdobyła tytuł najlepszej zawod-

niczki. W tych samych zawodach 16-letnia Natalia Diakowicz zdobyła brązowy medal na 50 m stylem grzbietowym (45,52 s). Młodszy od niej o 3 lata Franciszek Hawraniak wrócił z Łodzi bez medali, ale trzykrotnie poprawiał rekordy życiowe.

## KRÓTKO

## KOSZYKÓWKA

## Feralna trzecia kwarta

Trzeci mecz (wszystkie wyjazdowe) mają za sobą koszykarki drugoligowego Kosza Magija Smaku Koszalin. W 5. kolejce uległy na wyjeździe trzecia kwarta, wygrana przez miejscowy zespół 30:15. Po dwóch pierwszych prowadziły podopieczne Jacka Imiołka 35:39. W czwartej kwarcie koszalinianki goniły wynik. Zabrakło niewiele.

**ENEA AZS AJP GORZÓW WIELKOPOLSKI - KOSZ MAGIJA SMAKU KOSZALIN 78:74 (12:20, 17:15, 30:15, 19:24)**

**Kosz:** Olga Derlińska 29 punktów, Aleksandra Woźniak 12, Karolina Woźniak 12, Natalia Magdziak 8, Natalia Dziadul 4, Weronika Socha 4, Julia Kasprzak 2, Oliwia Przygodzka 2, Alicja Lis 1.

W innym meczu 5. kolejki MUKS Pantery Supravis Bydgoszcz uległ Basketowi Ostrovii Ostrow Wlkp. 45:68.

|                            |   |   |         |
|----------------------------|---|---|---------|
| 1.Ostrovia Ostrow Wlkp.    | 3 | 6 | 225-162 |
| 2.Pomarańczarnia II Poznań | 3 | 5 | 206-186 |
| 3.Enea AZS AJP Gorzów      | 3 | 5 | 209-216 |
| 4.Enea AZS Poznań          | 2 | 3 | 127-133 |
| 5.Kosz Mag.Smak Koszalin   | 3 | 3 | 189-220 |
| 6.Pantery Bydgoszcz        | 2 | 2 | 113-152 |

## PIŁKA NOŻNA

## Pomorska Liga Oldbojów

Przedostatnią kolejkę rundy jesiennej rozegrała I liga PLO.

## 12. kolejka:

Oldb. Bruszkowo - Strażak 13:2, Pogorń - Lech 6:4, Mechanik - Victoria 2:2, Perła - Iskra 2:2, Oldb. Szczecinek - Amator 1:3, Zryw - Oldb. Wyszewo 0:3, Polonia - pauza. Zaległy mecz: Iskra - Zryw 3:3.

|                               |    |    |       |
|-------------------------------|----|----|-------|
| 1.Oldboje Bruszkowo Wielkie   | 11 | 33 | 68-19 |
| 2.Mechanik Bobolice           | 11 | 23 | 34-20 |
| 3.Zryw Kretomino              | 11 | 22 | 34-22 |
| 4.Oldboje Szczecinek          | 11 | 21 | 32-21 |
| 5.Polonia Ploty Old Boy's     | 11 | 19 | 37-40 |
| 6.Victoria Sianów             | 11 | 17 | 35-20 |
| 7.Perła Powiat Kołobrzeg      | 11 | 16 | 32-29 |
| 8.Old St. Amator Kołobrzeg    | 11 | 16 | 25-34 |
| 9.Oldboj Wyszewo              | 11 | 15 | 30-33 |
| 10.Oldboje Iskra Białogard    | 11 | 11 | 17-29 |
| 11.Lech Czaplonek             | 12 | 9  | 38-49 |
| 12.Pogorń Oldb. Polczyn-Zdrój | 11 | 6  | 21-46 |
| 13.TKKF Strażak Koszalin      | 11 | 3  | 17-58 |

**JAK**