

Rozmowa. Szokujące kulisy schronisk dla zwierząt
str. 2



FOT. PIXABAY

Profilaktyka kluczem do zdrowia.
Jakie badania dla babci i dziadka?
– str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
21.01.2026

Nr 16 (5774)
Nakład: 4.430 egz.

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

Słupsk. Nabór
wniosków o dotacje
na remonty
w słupskiej strefie
rewitalizacji **str. 4**

Poradnik.
Masz kominek?
Sprawdź papiery
str. 13

Region.
34. Finał WOŚP. Jak
atrakcje przygotowały
sztaby
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Sprawa bójki uczniów. Są nowe ustalenia
po kontroli kuratorium **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

SPOŁECZEŃSTWO

PROBLEM, KTÓRY NIE PRZEMIJA

Kolejne pokolenia uwikłane w przemoc

Kinga Furtak
Pomorze

Przemoc domowa nie jest marginesem, ale codziennym mechanizmem ukrytym pod pozorem normalności. Mówi się o niej coraz częściej, ostatnio między innymi za sprawą filmu Wojciecha Smarzowskiego „Dom dobry”, podejmującego temat wielowymiarowej agresji, wyniszczającego związku i mechanizmów przemocy.

Przemoc to nie fikcja, ale wielki problem społeczny, który narasta. Pokazują to statystyki opisujące rosnącą z roku na rok na Pomorzu liczbę wydawanych Niebieskich Kart. Eksperci twierdzą, że skala problemu może być jeszcze większa.

- Jesteśmy z pokolenia na pokolenie uwikłani w przemoc domową i to

wielki problem społeczny - mówi Danuta Korzeniewska, terapeutka. - To, co może doprowadzić do zmian, to wiedza na ten temat. Przemoc fizyczny jest dużo łatwiej do rozpoznania, bo jest widoczny. Natomiast przemoc psychiczna pozostawia siniki na duszy. Sprawca przemocy ma przewagę siły wobec ofiary. Najpierw napięcie wzrasta, potem jest faza wybuchu - furii, sprawca zachowuje się w sposób groźny i niebezpieczny. Potem następuje miesiąc miodowy - zaczyna prawić komplementy, prosi o wybaczenie, tłumaczy swoje zachowanie. Osoba, która doświadczyła przemocy, może zacząć ją negować, a zaczyna wierzyć w dobre intencje oprawcy i w to, że agresja się już nie powtórzy. Niestety, ta faza pozornej poprawy się kończy. Napięcie ponownie zaczyna narastać i cykl zaczyna się powtarzać.

Jak mówią osoby zawodowo zwią-

zane z tym problemem, przemoc domowa nie rozgrywa się w ciemnych piwnicach, lecz w salonie, przy stole, w rodzinach, które na zewnątrz wyglądają normalnie. Nie wolno wstydzić się prosić o pomoc, bo to sprawca w stu procentach ponosi odpowiedzialność za stosowanie każdej formy przemocy.

Ofiarami w większości są kobiety, choć mężczyźni coraz częściej proszą o pomoc. Wyzwolenie się spod kontroli przemocowa bywa trudne. Chroniczny stres, napięcie, bezradność i poczucie braku wpływu na własne życie często bierze górę.

Kiedy zachodzi uzasadnione podejrzenie istnienia przemocy rusza procedura, która powstała w 1998 roku z inicjatywy policji, a w obecnym kształcie funkcjonuje od 14 lat. Chodzi o procedurę Niebieskie Karty.

© P

Więcej str. 4

Pierwszy gabinet odrodzonej Rzeczypospolitej

Ciągiem dalszym wydarzeń związanych z niepodległościowym listopadem 1918 r. było powołanie przez Józefa Piłsudskiego rządu Jędrzeja Moraczewskiego **str. 5**

Kraj.
Rząd przyjął projekt
ustawy o wygaszeniu
pomocy obywatelom
Ukrainy
str. 6

Świat.
Śledztwo pełne
wątpliwości. 41 ofiar
katastrofy kolejowej
w Hiszpanii
str. 7



Osoba, która doświadczyła przemocy, zaczyna wierzyć, że agresja się już nie powtórzy

FOT. 123RF

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie b ezwzględna walkę z Arabami i Brytyjczykami.

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

21 STYCZNIA POLSKA

1919

Naczelnik Państwa Józef Piłsudski wydał rozkaz specjalny o nadaniu weteranom powstania styczniowego uprawnień żołnierzy Wojska Polskiego.

1940

Wybuchło powstanie czortkowskie skierowane przeciwko sowieckim wojskom okupacyjnym.

1943

Zakończyła się druga akcja deportacyjna Żydów z warszawskiego getta, podczas której Niemcy wywieźli i zgładzili w Treblince ok. 5 tys. osób (18–21 stycznia).

1954

Kombinat Metalurgiczny w Nowej Hucie otrzymał imię Włodzimierza Lenina. 1991 - Został ustanowiony Ordynariat Polowy Wojska Polskiego. Biskupem polowym został ks. Sławoj Leszek Głódź.

ŚWIAT

1720

III wojna północna: w Sztokholmie podpisano szwedzko-pruski traktat pokojowy. Królestwo Prus uzyskało część Pomorza ze Szczecinem.

1793

Rewolucja francuska: zgilotynowano skazanego na śmierć za zdradę stanu króla Ludwika XVI.

1862

Powstało niemieckie przedsiębiorstwo motoryzacyjne Opel, początkowo produkujące maszyny do szycia, a następnie rowery.

1911

Rozpoczął się 1. Rajd Monte Carlo.

1920

Zakończyła się paryska konferencja pokojowa na której podpisano traktat wersalski. 1954 - Został zwodowany USS „Nautilus”, pierwszy okręt podwodny o napędzie atomowym.

1959

ZSRR przekazał Polsce stację polarną Oazis w Antarktyce. Otrzymała nazwę Stacja polarna im. A.B. Dobrowolskiego.

1977

Nowy prezydent USA Jimmy Carter ogłosił amnestię dla osób uchylających się od służby wojskowej w trakcie wojny wietnamskiej.

Mira Suchodolska
Rozmowa

z Katarzyną Rezler, działaczką prozwierzęcą, pełnomocniczką burmistrza Aleksandrowa Łódzkiego ds. zwierząt i realizacji programu przeciwdziałania bezdomności

Sprawa schroniska w Bytomiu poruszyła opinię publiczną w Polsce. To jednostkowy przypadek czy objaw szerszego problemu?

To objaw systemowego problemu. Bytom nie jest wyjątkiem, tylko kolejnym miejscem, w którym ten system pękł w świetle kamer i mediów. Takie historie dzieją się w Polsce regularnie, tylko rzadko kiedy wychodzą poza lokalne środowiska. Dopiero gdy pojawiają się protesty, presja medialna i zaangażowanie osób publicznych, temat przebija się do debaty ogólnopolskiej.

Co pani zdaniem sprawia, że takie sytuacje powtarzają się w różnych częściach kraju?

Mechanizm jest w gruncie rzeczy wszędzie podobny. Gmina ma ustawowy obowiązek opieki nad bezdomnymi zwierzętami, ale bardzo często ogranicza swoją rolę do zlecenia tego zadania w drodze przetargu. W praktyce wygrywa najtańsza oferta, a kryterium ceny dominuje nad jakością opieki, zapleczem weterynaryjnym czy doświadczeniem kadry.

Co jest istotą tego mechanizmu?

Pieniądz i sposób jego dystrybucji. System premiuje oszczędzanie, a nie dobrostan zwierząt. To nie zawsze jest kwestia złej woli konkretnych ludzi, tylko konstrukcji całego modelu, który wymusza cięcie kosztów tam, gdzie nie powinno się tego robić.

Jednym z najbardziej kontrowersyjnych elementów są jednorazowe opłaty za przyjęcie zwierzęcia do schroniska. Dlaczego uważa je pani za szczególnie groźne?

Bo to model skrajnie patologiczny. Gmina płaci jednorazowo 1200, 2000 czy 2500 zł. W tej kwocie ma się zmieścić



FOT. PIXABAY

Katarzyna Rezler: - Zainwestowaliśmy w bezpłatne sterylizacje i kastracje, obowiązkowe czipowanie finansowane przez gminę, szczepienia i edukację mieszkańców.

dożywnia opieka nad zwierzęciem: wyżywienie, leczenie, praca opiekunów, utrzymanie infrastruktury. Ekonomicznie to się po prostu nie spina. Operator zaczyna zarabiać wtedy, gdy zwierzę żyje krótko albo szybko znika z systemu. To nie jest teoria spiskowa, tylko prosta matematyka.

W umowach pojawiają się też bardzo niskie stawki dzienne. Jak to wygląda w praktyce?

Widzimy stawki rzędu 8, 10 czy 15 zł dziennie za psa, często z deklaracją, że obejmują również opiekę weterynaryjną. To są stawki całkowicie nierynkowe. Za takie pieniądze nie da się zapewnić diagnostyki, leczenia, dobrej karmy, ogrzewania czy pracy ludzi. Leczenie bywa wtedy symboliczne albo odkładane w czasie.

Instytucje kontrolne często podkreślają, że nie stwierdzają znęcania się nad zwierzętami. Skąd bierze się rozbieżność między kontrolami a relacjami społecznymi?

Kontrole bardzo często są zapośrednicane i koncentrują się na infrastrukturze i dokumentach. Sprawdza się ogrodzenia, metraż boksów, zgodność papierów, a nie to, czy pies jest faktycznie leczony, czy eutanazja była zasadna, czy dokumentacja medyczna nie jest fikcją. Papier przyjmie wszystko, zwierzę głosu nie ma.

Kto w takim razie powinien ponosić odpowiedzialność za nieprawidłowości - schronisko czy gmina?

Oba podmioty. Schronisko odpowiada jako wykonawca, ale gmina jest opiekunem prawnym zwierzęcia. Jeżeli gmina wie albo powinna wiedzieć, że w schronisku dzieje się źle i nic z tym nie robi, ponosi współodpowiedzialność. Niezapewnienie wody, jedzenia, leczenia czy ochrony przed zimnem to znęcanie się w rozumieniu prawa.

Często podaje pani przykład Aleksandrowa Łódzkiego jako gminy, w której udało się ograniczyć bezdomność. Co było kluczowe?

Prewencja. Zamiast wydawać ogromne środki na utrzymywanie zwierząt w schronisku, zainwestowaliśmy w bezpłatne sterylizacje i kastracje, obowiązkowe czipowanie finansowane przez gminę, szczepienia i edukację mieszkańców. Rozmawialiśmy z ludźmi, tłumaczyliśmy, dlaczego to się opłaca. Dziś mamy bardzo mało bezdomnych zwierząt.

Czy wymagało to zmiany prawa?

Nie. I to jest bardzo ważne. Prawo już dziś daje samorządom narzędzia. Problemem nie jest brak regulacji, tylko brak woli ich stosowania.

Wspomina pani o obowiązkowym czipowaniu. Dlaczego jest ono istotne?

Bo bez identyfikacji nie ma odpowiedzialności. Dopóki pies jest niczyj, można go porzucić bez konsekwencji. Powszechne czipowanie to fundament każdej sensownej polityki ograniczania bezdomności.

Kiedy mówimy o schroniskach, bardzo często pojawia się temat eutanazji. Jaką rolę odgrywa ona w tym systemie?

To jeden z najtrudniejszych i najbardziej przemilczanych tematów. Eutanazja sama w sobie nie jest złem - bywa aktem humanitarnym. Problem polega na tym, że w systemie opartym na skrajnych oszczędnościach może stać się narzędziem zarządzania kosztami.

Jaką rolę odgrywają w tym lekarze weterynarii?

W ogromnej większości działają etycznie. Ale system wywiera na nich presję finansową i organizacyjną. Brak niezależnej weryfikacji decyzji medycznych rodzi ryzyko nadużyć.

Czy w praktyce spotyka się pani z eutanazjami bez wyraźnych wskazań medycznych?

Tak, takie sygnały pojawiają się regularnie, aczkolwiek schroniska, które znam osobiście, nigdy nie uspią zwierzęcia, które rokuje. Niemniej bywają schroniska, w których usypia się zwierzęta określane jako „stare”, „trudne”, „agresywne”, „nierokujące”, bez pełnej diagnostyki, bez opinii behawioralnej, bez realnej próby leczenia. Często dokumentacja medyczna jest bardzo uboga albo wręcz symboliczna. A przecież decyzja o eutanazji powinna być ostatecznością, poprzedzoną rzetelną diagnostyką, konsultacjami i - w idealnym modelu - możliwością przekazania zwierzęcia do fundacji lub domu, który chce zapewnić mu opiekę do końca życia.

Dlaczego schroniska czasem nie chcą oddawać ciężko chorych zwierząt do adopcji lub pod opiekę fundacji?

Boją się. Boją się, że ktoś pojeździe do innego lekarza, zrobi pełną diagnostykę i okaże się, że zwierzę było źle leczone albo nieleczone wcale. Boją się odpowiedzialności, kompromitacji, a czasem konsekwencji prawnych. Zdarza się też, że zwierzę jest „wpisane” w system kosztowy i jego wydanie oznaczałoby ujawnienie zaniedbań. To bardzo bolesne, bo mówimy o psach i kotach, które mogłyby umrzeć w domu, a nie jako numer w schroniskowym rejestrze. Pamiętajmy też, że bywały schroniska, które rejestrowały jednego psa na kilka gmin - dla jednej ten sam pies był Pimpkiem, dla drugiej Azorkiem - a każda z gmin płaciła za tego samego psa.

Czy istnieje realna kontrola nad zasadnością eutanazji?

Bardzo ograniczona. Nie ma obowiązkowych konsultacji, niezależnych komisji ani analizy statystyk eutanazji w powiązaniu z kosztami utrzymania zwierząt. Dopóki tego nie zmienimy, pole do nadużyć będzie istniało.

Jak ocenia pani społeczne reakcje na takie afery, jak w Bytomiu?

Emocje są zrozumiałe, ale hejt i próby samosądu często szkoda zwierzętom. Paraliżują adopcje, zamykają schroniska na wolontariuszy, tworzą chaos. Potrzebujemy kontroli obywatelskiej opartej na wiedzy i dokumentach.

PAP: Co pani zdaniem trzeba zmienić, aby podobne kryzysy się nie powtarzały?

Finansowanie, transparentność i realną kontrolę. A przede wszystkim myślenie długofalowe o prewencji, a nie tylko reagowanie, gdy wybuchą kryzysy.

Czy wierzy pani, że system da się naprawić?

Tak, ale tylko wtedy, gdy przestaniemy udawać, że problemu nie ma. Zwierzęta nie mówią i nie składają skarg. To my musimy wziąć za nie odpowiedzialność - w uchwatach, umowach, budżetach i decyzjach. Jeśli tego nie zrobimy, kolejne afery są tylko kwestią czasu. PAP

nasz REGION

REGION

Dyżurny komisariatu w Ustce otrzymał zgłoszenie o mężczyźnie, który na terenie działek miał problem z poruszaniem się. Świadek podejrzewał, że osoba ta jest nietrzeźwa i może nie poradzić sobie w mroźnych warunkach. Funkcjonariusze znaleźli 51-latkę, od którego wyczuwalny był alkohol, leżącego w śniegu. Miał problem z mową i nie był w stanie utrzymać równowagi. **PACZ**



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner
tel. 510 026 924

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

FOT. ARCHIWUM

Sprawa bójki uczniów po kontroli kuratorium

Wojciech Lesner
Słupsk

Nagranie, które wywołało burzę w sieci, bójka uczniów i zarzuty o ksenofobiczne wypowiedzi nauczyciela - sprawa ze słupskiej „Budowlanki” od tygodni budziła emocje. Nowe światło na sprawę rzucają ustalenia miasta i kuratorium. Z informacji urzędników wynika, że nie potwierdzono zarzutów wobec pedagoga, a przebieg wydarzeń miał wyglądać inaczej, niż przedstawiano to w mediach społecznościowych.

Na początku grudnia informowaliśmy o brutalnej bójce ukraińskich i polskich uczniów, którzy odbywali kurs w Zespole Szkół Budowlanych i Kształcenia Ustawicznego w Słupsku. Konflikt był pokłosiem zdarzeń do jakich doszło na zajęciach - m.in. obraźliwych słów, jakie w kierunku ukraińskich uczniów miał wypowiedzieć na zajęciach nauczyciel. Sprawa nabrała medialnego rozgłosu, kiedy nagranie, na którym słychać obelgi, trafiło do sieci.

Nowe światło na listopadowe wydarzenia w „Budowlance” rzucają ustalenia słupskich urzędników. W odpowiedzi na interpelację radnej Aleksandry Karnickiej, wiceprezydent Słupska, Beata Chrzanowska opisała przebieg zdarzeń przedstawionych przez dyrekcję szkoły. Z relacji wynika, że zajęcia zostało sprowokowane przez uczniów z Ukrainy.

- [...] Konflikt rozpoczął się od zdarzeń, które miały miejsce podczas wyświetlania filmu z okazji Rocznicy Odzyskania przez Polskę Niepodległości, chłopcy pochodzenia ukraińskiego niestosownie się zachowywali (naśmiewali się, przeszkadzali i komentowali w języku ukraińskim). W związku z powyższym nauczyciel zwrócił im uwagę, że ich zachowanie jest niewłaściwe. Tego samego dnia około godziny 12.37 (poza terenem szkoły) kamera szkolna uchwyciła jak uczeń pochodzenia ukraińskiego z Branżowej Szkoły I stopnia Rzemiosło dopuszcza się przemocy fizycznej wobec ucznia



FOT. LUKASZ CAPAR

Do zajęcia doszło w połowie listopada w Zespole Szkół Budowlanych i Kształcenia Ustawicznego w Słupsku

pochodzenia polskiego z Branżowej Szkoły I stopnia Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Sławnie. Uczeń z Ukrainy wykonał telefon, po czym zawiadomił się kolejnych dwóch uczniów, aby samemu wymierzyć sprawiedliwość poza terenem szkoły, po zakończonych zajęciach - co potwierdził uczeń Branżowej Szkoły I stopnia Rzemiosło. Do takiego zdarzenia doszło na ul. Sobieskiego przy przystanku autobusowym. Uczeń z Polski był popychany oraz kazano mu klękać i przeproszać chłopców z Ukrainy. Z Jego relacji wynika, że czuł się na tyle zagrożony, że zadzwonił po kuzyna. W wyniku tego doszło do bójki, w której uczestniczyło także dwóch chłopców z Ukrainy niebędących uczestnikami, ani kursantami ZSBiKU w Słupsku - odpowiada Beata Chrzanowska.

Co z bulwersującym nagraniem, które obiegło internet? Dyrekcja szkoły twierdzi, że zostało zmanipulowane. Z kolei nauczyciel odcina się od zarzutów i zaprzecza, że kierował do ukraińskich uczniów groźby i inwektywy. Nagranie badane jest przez uprawnione do tego organy, czyli policję i prokuraturę.

- W mediach społecznościowych, jak i wszelkich innych, krążą nagrania jakoby nauczyciel miał obrażać uczniów po-

chodzenia ukraińskiego oraz grozić im niezdaniem egzaminu. Nauczyciel kategorycznie zaprzecza, iż miało to miejsce. Nauczyciel twierdzi również, że część słów jest jego, a część wytworzona prawdopodobnie przez sztuczną inteligencję i takowe zeznania złożył na policji. Zgodnie z informacją przekazaną przez dyrektora ZSBiKU, nagrania są zmanipulowane, „pocięte” i zmontowane. Wśród uczniów kursu została przeprowadzona ankieta, która nie potwierdziła jakoby nauczyciel miał dopuścić się tych czynności. Tym samym nie ma żadnych wiarygodnych dowodów świadczących o winie nauczyciela - informuje Bata Chrzanowska.

Dodaje, że w „Budowlance” odbyła się kontrola Kuratorium Oświaty w Gdańsku:

- [...] nie zostały sformułowane żadne zalecenia, co oznacza, że nie stwierdzono nieprawidłowości w działaniach podjętych przez dyrektora ZSBiKU.

Z informacji przekazanych „Głosowi” przez Kuratorium Oświaty w Gdańsku wynika, że dyrektor placówki zareagował niezwłocznie po zajęciu z udziałem uczniów.

- Przeprowadzono rozmowy z uczniami ukraińskimi oraz ich rodzicami/opiekunami prawnymi, uczniami kursu, nauczycielem teoretycznej nauki

zawodu oraz dyrektorem Branżowej Szkoły I stopnia „Rzemiosło” w Słupsku - poinformowała Beata Wolak z Kuratorium Oświaty w Gdańsku.

Młodzież wzięła również udział w ankiecie dotyczącej bezpieczeństwa w szkole.

- Odpowiedzi udzielonej przez uczestników kursu w badaniu ankietowym nie zawierały informacji w zakresie niewłaściwych sformułowań kierowanych przez nauczyciela w kierunku uczniów pochodzenia ukraińskiego. Uczeń szkoły, który uczestniczył w bójce, otrzymał naganę dyrektora szkoły. Ponadto dyrektor szkoły we współpracy z dyrektorem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku zaplanował działania wspierające uczniów. Podjął działania profilaktyczne w zakresie przeciwdziałania agresji i zachowaniom ksenofobicznym oraz ukierunkowane na wzmacnianie otwartości i szacunku wobec przedstawicieli innych kultur poprzez zorganizowanie: spotkania młodzieży z dzielnicową, apel w związku z brakiem zgody na zachowania ksenofobiczne, warsztaty międzykulturowe prowadzone przez pracownika Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku - dodaje Beata Wolak.

©©

Nietrzeźwy 17-latek spowodował kolizję

Patryk Czerwiński
Region

Pomiędzy Redzikowem a Sąborzem na drodze nr 6 doszło do kolizji dwóch samochodów. Sprawcą okazał się nietrzeźwy 17-latek nie posiadający uprawnień do kierowanie pojazdami

Chwilę przed godziną 9 rano 19 stycznia, funkcjonariusze słupskiej policji udali się na miejsce kolizji na remontowanym odcinku drogi krajowej nr 6, między Sąborzem i Redzikowem. Sprawcą okazał się 17-latek, który jest mieszkańcem gminy Damnica.

Policjanci ustalili, że samochód pożyczony samochód marki Volkswagen od kolegi. 17-latek, nie zachowując bez-

piecznej odległości, uderzył w tył Skody. Oprócz braku prawa jazdy, okazało się, że ma on prawie promil alkoholu w organizmie.

- Policjanci wykonali na miejscu zdarzenia dokumentację kolizyjną i wspólnie z młodszym kierującym pojechali do komendy w celu wykonania kolejnych badań alkomatem i przeprowadzenia czynności procesowych. Te potwierdziły wysoką zawartość alkoholu w jego organizmie - informuje Komenda Miejska Policji w Słupsku.

Sprawca kolizji dostał mandat w wysokości 5000 zł, a ponadto odpowie za kierowanie pojazdem mimo braku uprawnień oraz w stanie nietrzeźwości, za które grozi do 3 lat więzienia. ©©

REKLAMA

0011464703



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSKI!

WYCiąG z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

III nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 4 o pow. użytkowej **111,29 m²** składający się z 4 pokoi, 2 kuchni, w.c., łazienki, pom. gospodarczego, spiżarki i przedpokoiu położonego na I piętrze w budynku przy ul. W. Lutosławskiego 29 w Słupsku wraz z udziałem **86/1000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 495/2** o powierzchni **481 m²** w obrębie **0013**, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW SL1S/00023725/4.

Cena wywoławcza wynosi 240 000,00 zł wadium 24 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Park Kultury” na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne (03.28.MW).

Przetarg odbędzie się w dniu 25.02.2026 r. o godz. 1100 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 19.02.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 11.02.2026 r. o godz. 14:30

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami, pokój 215, pod nr tel. 59 848 83 32.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Kolejne pokolenia uwikłane w przemoc

Kinga Furtak
Pomorze

Ofiary przemocy domowej latami znoszą wyzwiska i pobicia. W większości to kobiety uwikłane w toksyczne związki...

- Przemoc może przyjmować różne formy: fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną, a także przemoc realizowaną przy użyciu środków komunikacji elektronicznej. Zdarzają się również inne formy krzywdzenia, takie jak zaniedbanie czy niezaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych. Przykładem mogą być sytuacje, w których sprawca niszczy przedmioty osobiste osoby pokrzywdzonej, celowo demoluje mieszkanie lub ogranicza dostęp do podstawowych środków codziennego funkcjonowania - mówi mł. asp. Katarzyna Ożóg, rzeczniczka prasowa twerskiej policji.

Skala przemocy domowej w pomorskim, jak i całej Polsce wciąż rośnie. Ofiarami w większości są kobiety, choć mężczyźni coraz częściej proszą o pomoc. Wyzwolenie się spod kontroli przemocowa bywa trudne. Chroniczny stres, napięcie, bezradność i poczucie braku wpływu na własne życie często bierze górę.

Kiedy zachodzi uzasadnione podejrzenie istnienia przemocy rusza procedura, która powstała w 1998 roku z inicjatywy policji, a w obecnym kształcie funkcjonuje od 14 lat. Chodzi o procedurę Niebieskie Karty.

Każda sytuacja jest inna

Przemoc psychiczna i fizyczną, to najczęściej wskazy-

wane formy przemocy domowej. Jak wynika z danych placówek ponad 70 proc. procedur NK jest wszczętych w rodzinach spoza systemu pomocy społecznej.

- Statystyki pokazują jedynie ujawnione przypadki przemocy domowej, ale doskonale wiemy, że są takie środowiska, które jeszcze nie zostały wykryte - mówi Katarzyna Domańska, kierownik Zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej w MOPS w Gdyni. - Procedura Niebieskiej Karty daje nam możliwość wszczęcia jej nawet gdy osoba doznająca przemocy domowej nie wyraża na to zgody, dlatego procedurę NK wszczynają osoby pracujące w jednostkach uprawnionych do tego. Wiele osób doznających przemocy domowej same zgłaszają się po pomoc.

Niebieska Karta jest przede wszystkim narzędziem pracy policjantów. Procedurę wszczęcia może zainicjować również m.in. pracownik socjalny. Jednak to deficytowy zawód. Ludziom trudno zajmować się przemocą domową.

Bajka, która kończy się źle

Na początku relacja może wyglądać pięknie. Jak w filmie Smarzowskiego „Dom dobry”. Pojawia się miłość dająca upragnione poczucie bezpieczeństwa. Dla wielu osób, zwłaszcza po trudnych doświadczeniach dzieciństwie, to jak spełnienie marzeń, które nie zawsze się spełniają.

- Wyjechałam na studia do Berlina, tam życie nabrało smaku - wspomina Magda ze Starogardu Gdańskiego. - Spełniałam swoje marzenia o zawodzie architekta. Powoli zaczynałam pracę. Dużo inwestowa-



Statystyka dotycząca zgłaszanych przypadków przemocy domowej powoli rośnie

łam w samorozwój, różne kursy. Sporo podróżowałam. Na jednym z takich wyjazdów na Majorce spotkałam swojego przyszłego męża. Pochodzi z Belgii. Szybko załapaliśmy wspólny język. Przez jakiś czas spotykaliśmy się w połowie drogi. Czasem jeździliśmy do siebie. Po roku zdecydowaliśmy się na ślub. Byłam ledwo po trzydziestce. Chciałam, aby uroczystość odbyła się w pięknej włoskiej scenerii z wyśmienitą kuchnią. Ślub był, jak z bajki. Wszystko się udało. Choć w okresie narzeczeństwa zaczęły pojawiać się sygnały alarmowe, które bagatelizowałam. Myślałam, że to nic takiego, że wszystko się ułoży. Kobiety w mojej rodzinie miały znacznie gorzej. Babcia miała męża alkoholika, ciocia i mój tata nie wylewał za kołnierz. Jednak mama od niego nie ode-

szła. Mimo że pił, to wybudował dom. Czasem wyzywał, nie było właściwie przemocy fizycznej. Jednak dom nie kojarzył mi się ciepłym miejscem.

Czasami dochodziło do sprzeczek, ale w jakim związku ich nie ma. Magda urodziła synka. Rodzina jako tako funkcjonowała.

- Z czasem zauważyłam, że pozorna opieka ze strony męża stała się kontrolą - wspomina moja rozmówczyni. - Po ślubie przeprowadziliśmy się pod granicę z Holandią. Mąż wyśmiewał zarabiał i nie musiałam pracować. Mówił, że ważniejsze jest to, że bym zajęła się domem, opieką nad dzieckiem. Na początku wydawało mi się to świetnym rozwiązaniem. Pieniądzy nam nie brakowało. Miałam wszystko. Jednak byłam zależna od jego pieniędzy. Tak naprawdę nie miałam nic

swojego. Miłość po dziesięciu latach zaczęła przygasać. Mąż bywał coraz częściej sfrustrowany. Po pracy spędzał czas w telefonie. Zaczął wpędzać mnie w poczucie winy, obniżał samoocenę, obrażał, mówił, że jestem, jak dziecko i kiepsko posługuję się językiem niemieckim. Najgorszą sytuacją, która odebrała mi poczucie bezpieczeństwa była ta związana ze zdrowiem. Choruję na cukrzycę. W nocy poziom cukru spadł krytycznie nisko. Zaalarmowałam o tym system. Telefon zaczął głośno dzwonić. Ja nie miałam siły wstać, wziąć coś do jedzenia, ani wyłączyć telefon. Mąż dostał furii. Włączył światło, zaczął krzyczeć, że nie może spać. A ja przecież mogłam umrzeć... Wyśmiewał mnie przy swojej rodzinie. Gdy robiła to jego matka, to nie stała w mojej obronie. Jak nie

zdążyłam ugotować obiadu, to słyszałam, że do niczego się nie nadaje, albo byłam karana milczeniem. Musiałam prosić o każdy grosz i tłumaczyć się z najmniejszego wydatku. Dośtawałam od niego bardzo ograniczoną gotówkę. Czułam się coraz bardziej bezwartościowa, gorsza i przygaszona... W naszym domu nie ma alkoholu, bicia, ale mimo to czuję się fatalnie.

Trudne słowo gaslighting

W nieoczywistych związkach przemocowych nie ma ciągłych wrzasków, czy przemocy, która zostawia ślad na ciele. Słowa nie zawsze są wulgarne i wykrzywane. Są dobrane tak, aby nieść jasny przekaz - „z tobą jest coś nie tak”. Od tego też najczęściej rozpoczyna się przemoc.

- Jeśli często słyszymy komunikat: przesadzasz, wymyślasz problemy, powinnaś być wdzięczna, bo inna chciałaby być na twoim miejscu, mieszasz fakty - to z czasem można zwątpić w swoje postrzeganie rzeczywistości. To jest właśnie gaslighting - systematyczne podważanie tego, co druga osoba czuje, to jawny wyraz manipulacji i przemocy psychicznej. W efekcie ofiara przestaje sobie ufać, jest zdezorientowana i ma poczucie, że „wariuje” - mówi Danuta Korzeniowska, terapeutka.

Przemoc domowa nie rozgrywa się w ciemnych piwnicach, lecz w salonie, przy stole, w rodzinach, które na zewnątrz wyglądają normalnie. Nie wolno wstydzić się prosić o pomoc, bo to sprawca w stu procentach ponosi odpowiedzialność za stosowanie każdej formy przemocy.

Nabór wniosków o dotacje na remonty w słupskiej strefie rewitalizacji

Patryk Czerwiński
Słupsk

Właściciele i użytkownicy wieczyści nieruchomości w Specjalnej Strefie Rewitalizacji Słupska mogą ubiegać się o dotacje na remonty i prace konserwatorskie. Nabór potrwa do 6 lutego, a maksymalna kwota wsparcia to 100 tys. zł na jedną nieruchomość.

O dotację mogą się starać właściciele lub użytkownicy wieczystości, w tym wspólnoty

mieszkaniowe, których nieruchomości znajdują się w wyznaczonej strefie.

- Dotacja może być przeznaczona na roboty budowlane polegające na remoncie lub przebudowie części wspólnych budynków, a także prace konserwatorskie i prace restauratorskie w odniesieniu do nieruchomości niewpisanych do rejestru zabytków. Kwota dotacji nie może być wyższa niż 50 procent faktycznie poniesionych nakładów netto (bez VAT) jednak nie więcej niż 100 tysięcy zło-

tych na jedną nieruchomość - informuje Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Wnioski należy składać w terminie do 6 lutego 2026 roku. Można je przesłać pocztą lub złożyć osobiście w kancelarii głównej Urzędu Miejskiego przy pl. Zwycięstwa 3 (pok. 6). Decyduje data wpływu dokumentów do urzędu.

Szczegółowe informacje, wzory wniosków i niezbędnych załączników oraz wzór umowy dotacji są dostępne

w Biuletynie Informacji Publicznej UM Słupsk oraz na miejskim portalu www.słupsk.pl.

Mieszkańcy mogą również uzyskać pomoc w Dziale Rewitalizacji (od 1 stycznia 2026: Wydział Rozwoju Miasta) przy pl. Zwycięstwa 1 (pok. 204) pod numerem telefonu 59 84 88 225. Aby sprawdzić, czy nieruchomość znajduje się w strefie, należy skorzystać z miejskiego portalu Systemu Informacji Przestrzennej (SIP) dostępnego pod adresem geportal.słupsk.eu.



Słupski ratusz czeka na wnioski do 6 lutego

Pierwszy gabinet odrodzonej Rzeczypospolitej

Mariusz Grabowski

Ciągiem dalszym niezwykłych wydarzeń związanych z niepodległościowym listopadem 1918 r. było powołanie przez Józefa Piłsudskiego rządu Jędrzeja Moraczewskiego.

Pod względem organizacyjnym i prawnym kontynuował prace powołanego jeszcze przez Radę Regencyjną tzw. prowizorium rządowego Władysława Wróblewskiego. Politycznie zaś był częściowo kontynuacją efemerycznego rządu lubelskiego Ignacego Daszyńskiego, który dzień wcześniej podporządkował się Piłsudskiemu.

Budowanie państwa

Wśród historyków panuje opinia, że rząd miał od początku charakter „przejściowy”, co sugerował zresztą jego oficjalna nazwa: Tymczasowy Rząd Ludowy Republiki Polskiej. „Piłsudski, powierzając misję tworzenia rządu Moraczewskiemu, ale i sam Moraczewski mieli świadomość tymczasowości tego rządu” – twierdzi np. prof. Rafał Habielski. I dodaje: „Piłsudski po powrocie z Magdeburga zaproponował pozostanie na stanowisku premiera Ignacemu Daszyńskiemu, szefowi tzw. rządu lubelskiego.

Stronnictwa prawicowe nie bardzo chciały się na tę kandydaturę zgodzić. Natomiast okazało się, że kandydatem strawnym, choć pokrewieństwo między obu panami jest widoczne, że kandydatura Moraczewskiego jest do przyjęcia”.

Rząd miał opanować sytuację do czasu rozpisania wyborów. Fakt, że zdołano je przeprowadzić w ekstremalnie krótkim czasie po odrodzeniu państwa polskiego, już 26 stycznia 1919 r., dowodzi ogromnej dojrzałości politycznej polskiego społeczeństwa w tamtym czasie.

Wolność i socjalizm

Kim był Jędrzej Moraczewski, Prezydent Minsitrow według ówczesnej nomenklatury? Inżynierem z Wielkopolski, z Trzemeszna (specjalność: inżynieria kolejowa), posłem do Reichsratu (wiedeńskiej Rady Państwa), PPS-owcem, legionistą z Pierwszej Brygady (walczył m.in. na linii Styru i Stochodu). W przeciwieństwie do wielu piłsudczyków, działających przedtem w Polskiej Partii Socjalistycznej, konsekwentnie opowiadał się za radykalną ideologią socjalistyczną.

Był jednym z zaufanych Piłsudskiego także po tym, jak przestał być premierem i kontynuował działalność polityczną jako poseł i wicemarszałek Sejmu – mieszkał z rodziną w Sulejówku obok „Milusina”, willi Piłsudskich.

„Obywatelu ministrze”

Nowa władza zaczęła od ogłoszenia swojego programu w formie manifestu zatytułowanego: „Do Narodu Polskiego”. Czytamy w nim m.in.: „Wyszliśmy z ludu. Robotnicy i chłopcy polscy oddali nam w ręce władzę nad wyjarzmionymi już częściami Polski (...) Jesteśmy Rządem tymczasowym, powstałym w chwili nagłej potrzeby”. Rząd składał się z członków następujących partii politycznych: Polskiej Partii Socjalno-Demokratycznej, Polskiego Stronnictwa Ludowego - Lewica, Stronnictwa Niezawisłości Narodowej, Polskiej Partii Socjalistycznej, Polskiego Stronnictwa Ludowego „Piast”, Zjednoczenia Ludowego oraz Polskiego Stronnictwa Ludowego „Wyzwolenie”.

Pierwsze posiedzenie odbyło się 18 listopada o godz. 10.40. Podczas prac rządu nie tytułowano się per „pan”, tylko „obywatel”, co miało nawiązywać do tradycji kościuszkowskiej.



Rząd Jędrzeja Moraczewskiego. Premier siedzi z prawej strony Józefa Piłsudskiego

Żadnych kompromisów

Jędrzej Moraczewski spełnił rozkaz Piłsudskiego: jego rząd przygotował ordynację wyborczą w ciągu trzech dni. Oznaczało to zrealizowanie pierwszego postulatu Naczelnika, co starano się wykorzystać propagandowo. Jednocześnie jednak okazał się radykalny, jeśli chodzi o sferę społeczną.

Ogłosił m.in. powszechne prawo wyborcze obejmujące również kobiety, co było ewenementem na skalę europejską; ustanowił ośmiogodzinny dzień pracy; zagwarantował legalność związków zawodowych i prawo do strajku; wprowadził inspekcję pracy, ubezpieczenia chorobowe i ochronę lokatorów; ponadto uchwalił – w związku z trwającym kryzysem, manifestacjami i protestami ulicznymi – dekret o walce z tzw. paskarstwem.

Program opublikowano 20 listopada 1918 r. Zgodnie z powyższymi założeniami zakładał „ca-

łościową przebudowę ustroju gospodarczego i społecznego według doktryny socjalizmu”, zapowiadając ponadto wywłaszczenie wielkiej własności ziemskiej i oddanie jej w ręce ludu pracującego pod kontrolą państwową, upaństwowienie kopalń i całego przemysłu.

Po co ta Polska?

Posunięcia rządu były powszechnie krytykowane, ale znacznie większe niebezpieczeństwo płynęło z faktu, że nie wszystkie siły polityczne opowiadały się za istnieniem niepodległego państwa polskiego. Powstała 16 grudnia Komunistyczna Partia Robotniczej Polski postulowała rewolucję a zamiast Polski „ogólnoswiatowe socjalistyczne państwo federacyjne”.

Moraczewski pisał wówczas: „Cały aparat prasowy puszczono w ruch. Szlachta, ziemiaństwo, przemysłowcy, kapitaliści opodatkowali się nawet

wysoko, by tylko zważyć nowy gabinet. (...) uderzyła na niego (...) z całą furją endecja. (...) SD-KPiL, PPS-Lewica, Bund, Poalej Syjon, dążąc do przewrotu dla urzeczywistnienia dyktatury proletariatu przy pomocy so-wietów, rzuciły się z całą wściekłością na rząd ludowy”.

Skomplikowana była także pozycja międzynarodowa Polski. W Paryżu działał Komitet Narodowy Polski z Romanem Dmowskim i Ignacym Paderewskim na czele, któremu sprzyjały zwycięskie mocarstwa. Na ziemiach polskich znajdowały się wciąż setki tysięcy niemieckich żołnierzy. Moraczewski zdecydował się więc na krok kontrowersyjny – akredytował, jako jedynego posła zagranicznego, Harry'ego Kesslera, przedstawiciela Niemiec.

Orzeł bez korony

Socjalistyczny charakter rządu Moraczewskiego sprawiał, że największym zagrożeniem dlań była endecja, wspierana wprost i pośrednio przez Kościół katolicki. Abp warszawski Aleksander Kakowski zanotował w swoich wspomnieniach: „Rząd Moraczewskiego przyczynił wiele szkód narodowi i państwu polskiemu wydaniem dekretów i rozporządzeń ministerialnych o tendencjach lewicowo-radykalnych, jak 8-godzinny dzień pracy, o stabilizacji, i płacy nauczycieli szkół elementarnych”.

Z kolei klasy posiadające obawiające się utraty przywilejów. Wzywano wręcz do niepłacenia podatków na rzecz państwa, bojkotowano pocztę narodową, utrudniano politykę zagraniczną. Prawicowa prasa opisywała rząd i Piłsudskiego jako „działających w interesie Żydów, Niemców i Ukraińców”.

Potwierdzała to symboliczna polityka rządu, choćby w kwestii godła państwowego: polski

orzeł miał pozostać bez korony. Minister spraw wewnętrznych wychodził z założenia, iż symbolem monarchii jest korona, a zatem Polska, jako państwo demokratyczne i republikańskie, nie będzie go używać.

Zamach i dymisja

Narodowa Demokracja stała na stanowisku, że powołanie rządu Moraczewskiego było sprzeczne z obietnicą powołania Rządu Jedności Narodowej, którą Piłsudski złożył Radzie Regencyjnej. „Poza gabinetem znaleźli się politycy konserwatywni i endeccy, którzy nie chcieli przyjąć za ledwie trzech rządowych tek proponowanych im w listopadzie 1918 roku przez Piłsudskiego” – dowodzi prof. Habielski.

Apogeum sprzeciwu był zamach stanu przeciwko Moraczewskiemu. Na czele spiskowców stanął płk Marian Januszajtis-Żegota. Przewrót rozpoczął się 4 stycznia 1919 r. o godzinie 23. Spiskowcy wysłali na miasto kompanię podchorążych i formacje Straży Narodowej, które aresztowały m.in. premiera Moraczewskiego i kilku ministrów. Zamach okazał się po trochu operetkowy – oddziały wiernie rządowi szybko otoczyły i rozbroiły spiskowców oraz uwolniły aresztowanych ministrów, ale udowodnił, że gabinet Moraczewskiego nie posiada wystarczającego poparcia społeczeństwa.

Rząd ustąpił 16 stycznia 1919 r., 10 dni przed wyborami do sejmiku ustawodawczego. Piłsudski powierzył misję stworzenia nowego, tym razem centrowo-prawicowego rządu Ignacemu Paderewskiemu, popularnemu w kraju i związanemu z prawicą. Część historyków uważa, że Piłsudski mógł być inspiratorem zamachu Januszajtisa, aby odsunąć w ten sposób Moraczewskiego z urzędu i zastąpić go Paderewskim, ale brak na to jednoznacznych dowodów.

REKLAMA

0011465170

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY ogłasza

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę, na okres od 13.06.2026 r. do 13.09.2026 r. oraz od 12.06.2027 r. do 12.09.2027 r. nieruchomości - części działki nr 361/27 o powierzchni 435 m2, położonej w Łebie przy ul. Sosnowej, będącej własnością Gminy Miejskiej Łeba, z przeznaczeniem na parking leśny. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta SL1L/00015142/8.

Stawka wywoławcza czynszu za pierwszy okres dzierżawy dla nieruchomości będącej przedmiotem przetargu wynosi 35.000,00 zł netto.

Czynsz dzierżawny za drugi okres dzierżawy będzie równy zwaloryzowanej wylicytowanej stawce czynszu dzierżawnego za pierwszy okres dzierżawy i płatny będzie do 15.06.2027 r.

Przetarg odbędzie się dnia 2.02.2026 r. o godz. 11.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Łebie mieszczącej się na I piętrze w budynku MOPS.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 7.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łeba prowadzone w Banku Rumia Spółdzielczym w Łebie, nr konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 28.01.2026 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę części działki nr 361/27 położonej w Łebie przy ul. Sosnowej”. Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łeba.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Łeby, tel. 59 86 61 510, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łebie (parter) oraz zamieszczona na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łebie www.leba.eu i stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Miejskiej Łeba www.lebabip.pl.

REKLAMA

0011465174

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY ogłasza

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na oddanie w dzierżawę, na okres od 26.06.2026 r. do 6.09.2026 r. oraz od 25.06.2027 r. do 5.09.2027 r. nieruchomości stanowiącej część działki nr 55713, o powierzchni 690 m², położonej w Łebie przy ul. Łąkowej, będącej własnością Gminy Miejskiej Łeba, z przeznaczeniem na parking. Dla nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta SL1L/00014791/5.

Stawka wywoławcza czynszu za pierwszy okres dzierżawy nieruchomości wynosi 6.500,00 zł netto. Do kwoty osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT 23%. Czynsz za drugi okres dzierżawy będzie równy zwaloryzowanej wylicytowanej stawce czynszu dzierżawnego za pierwszy okres dzierżawy i będzie płatny do 15.06.2027 r.

Przetarg odbędzie się dnia 2.02.2026 r. o godz. 10.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Łebie, mieszczącej się na I piętrze w budynku MOPS.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 1.300,00 zł.

Wadium należy wpłacić na konto Gminy Miejskiej Łeba w Banku Rumia Spółdzielczym w Łebie nr konta 66 9324 0008 0000 0202 2000 0010, terminie do dnia 28.01.2026 r. z dopiskiem „wadium na dzierżawę części działki nr 55713 położonej w Łebie przy ul. Łąkowej”. Terminem wniesienia wadium określa się dzień wpływu środków na wskazany wyżej rachunek Gminy Miejskiej Łeba.

Szczegółowych informacji udziela Urząd Miasta Łeby, tel. 59 86 61 510, wewn. 39, adres e-mail: sekretariat@leba.eu. Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łebie (parter) oraz zamieszczona na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Łebie www.leba.eu i stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Miejskiej Łeba www.lebabip.pl.

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącą partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kłoska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkający w Łukowie. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwiak z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Oceńił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obećcywano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Oceńił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołnieniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegał o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkudziesięciu incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą sytuacją, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Młka w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

© ©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na grype

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na grype, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu. Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwicze-



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

nia rozciągające, pilates lub joga. Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i ole-

jów, z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami może

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakże badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów

profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
- USG piersi,
- morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
- ogólne badanie moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- lipidogram,
- USG ginekologiczne,
- densytometria,
- EKG,
- markery nowotworowe,
- poziom hormonu TSH,
- kontrola stomatologiczna,
- kolonoskopia,
- badanie wzroku u okulisty. Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją

krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suicydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych



W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postaviliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także - jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dosyć istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” - było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: za-uważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.



Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontroli ciśnienia krwi.

- Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta - powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowadzi do chorób wieńcowych,

udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piątą zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grype każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grype, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek,

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat

i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokonając kwalifikacji i wykona szczepienie. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do niedawna wydłużała się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycznych. Zauważa jednak, że dla

pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiocirurgią pacjenci poczekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długi czas oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpłynąć na stan zdrowia pacjentów.



Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji żołądka, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmu-

jące analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

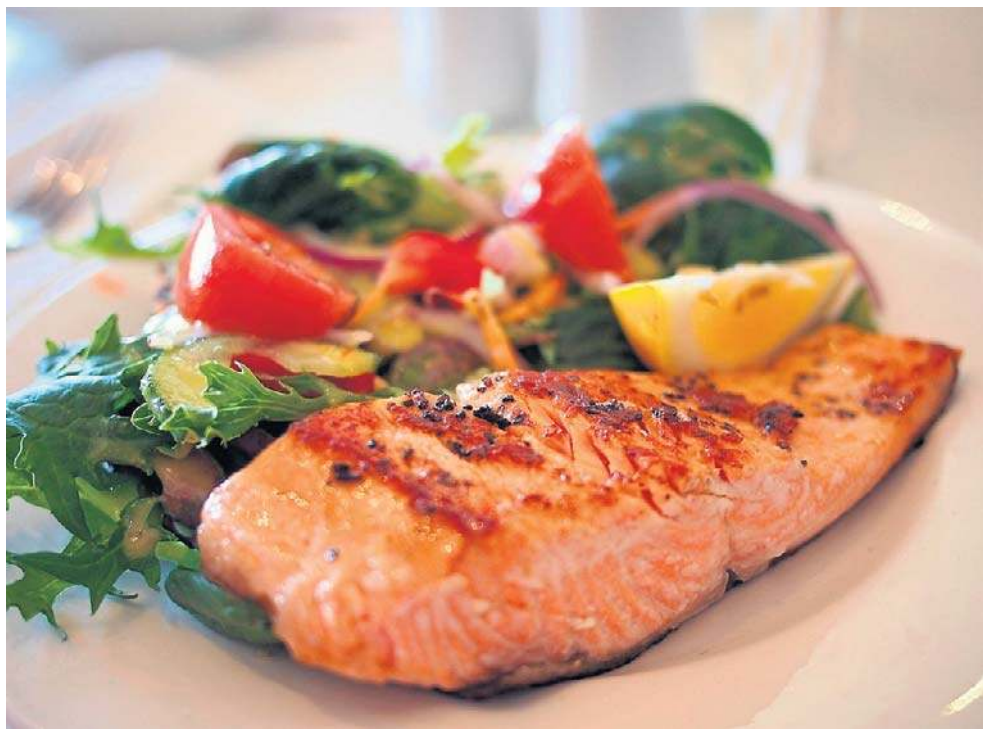
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

- Główne hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

- W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. - Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

- Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. - To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktyce wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

- Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

- Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. - Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

- Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

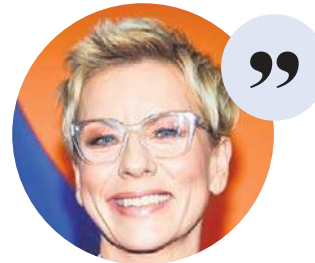
Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

- Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówki

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówki. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twittera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

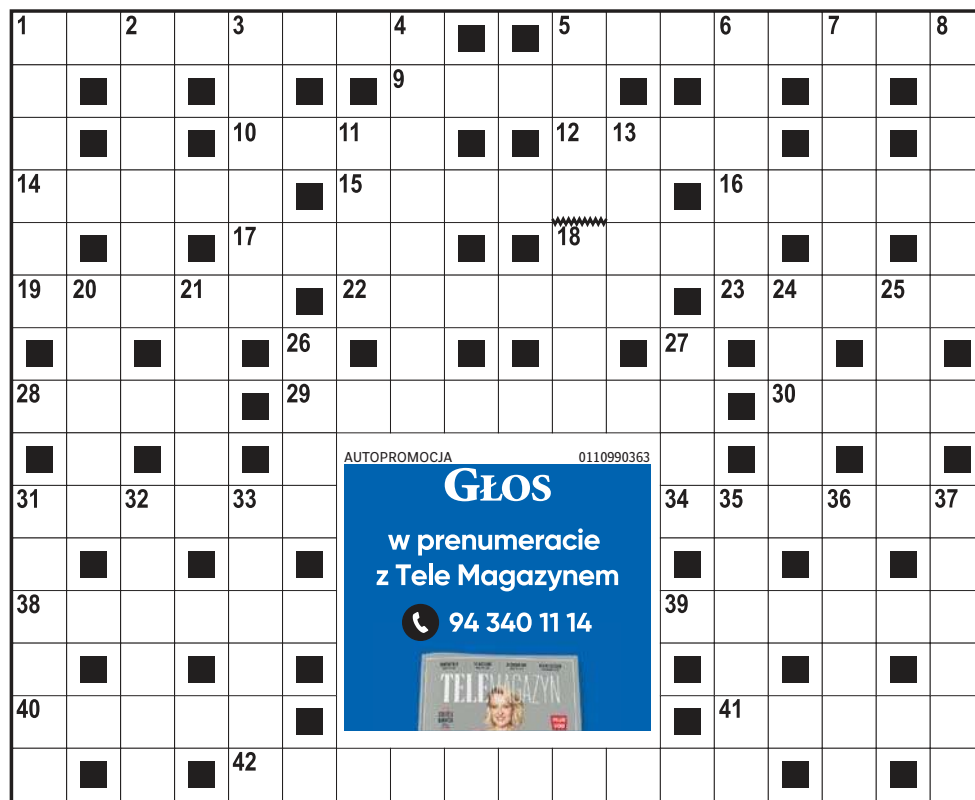
KRZYŻÓWKA NR 10

Poziomo:

- hebrajskie imię demona,
- azjatyckie państwo-miasto,
- element końskiej uprzęży,
- skandynawski bóg piorunów,
- utrudnia jazdę po autostradzie,
- zderzak wagonu kolejowego,
- bezmysłne niszczenie,
- Copacabana w Rio de Janeiro,
- ekspонат w muzealnej gablocie,
- ... pracz, drapieznik z Ameryki,
- lek na chore gardło,
- pokarm nie tylko duchowy,
- rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- auto z turyńskiej fabryki,
- zdolność działania, ruch, energia,
- ryba z rodziny łososiowatych,
- chiński statek rybacki,
- łączna lub chrzęstna,
- ... wieczorową porą, polska komedia,
- uczestnik wielu bitew, weteran,
- nakrycie głowy ułana, giwer,
- kolekcja obrazów impresjonistów,
- „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

- na choince nie wybuchnie,
- goniec na szachownicy,
- hormon żeński (anagram: nestor),
- złoto Bałtyku, jantar,
- komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- wytrawny włoski trunek z winogron,
- skrótowa wersja podpisu,
- rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- intensywne karmienie tuczniaka,
- węgierskie imię męskie,
- Zamek ... w Wałbrzychu,
- ważny składnik paliwa,

- figura akrobacji lotniczej,
- pojemnik na marynaty,
- myśl przewodnia, projekt,
- do wygrania na loterii,
- podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- część lunety lub mikroskopu,
- tkanina na letnie sukienki,
- wywoływana w ciemni,
- drobny gryzoń polny,
- wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

OGRZEWANIE MANDATY POSYPIĄ SIĘ 1 STYCZNIA? NIE WSZYSTKIE KOMINKI SPEŁNIĄ WYMOGI!

Masz kominek? Sprawdź papiery

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

1 stycznia 2026 nastąpiła zmiana wymogów, które muszą spełniać kominki. Jak dowiedzieć się, czy nowego roku nie rozpoczniemy z mandatem?

- Każdy klient, kupując kominek powinien mieć certyfikat w postaci karty gwarancyjnej, instrukcji obsługi i tam te wszystkie dane powinny być zawarte. Trzeba się wczytać i znaleźć wlepkę bądź kartkę mówiącą, że kominek spełnia wymogi ekoprojektu - mówi Arkadiusz Rudny z firmy Kominki Rudny, zajmującą się budową kominków.

Dodatkowo możliwe jest znalezienie na urządzeniu tabliczki znamionowej.

- Mówi ona jakie normy spełnia kominek. Obecnie można używać urządzeń co najmniej 5 klasy z ekoprojektem - potwierdza Marek Fabisz od wielu lat pracujący jako kominiarz. Korzystanie z usług kominiarskich raz w roku jest też prawnym wymogiem - co roku posiadacze kominków i pieców muszą zlecić przegląd oraz czyszczenie przewodu kominowego.

- Ludzie budzą się, jak się robi zimno. Dodatkowo pytają, co zrobić ws. nowych zasad, tyle że nie każdego stać by zamontować filtr - dodaje Fabisz. Jeśli kominek - według doku-



FOT. ROBERT WOŹNIAK

- Okazuje się, że czasem taniej jest zamontować nowe urządzenie, które pozwoli na eksploatację po 1 stycznia - mówi Arkadiusz Rudny, ostrzegając przed oszustami

mentacji nie spełnia wymagań tzw. ekoprojektu, można go dostosować montując specjalny filtr. Jego koszt to jednak kilka tysięcy euro.

- Okazuje się, że taniej jest zamontować nowe urządzenie - czyli nowy wkład kominowy, które pozwoli na eksploata-

nie po 1 stycznia - mówi Arkadiusz Rudny, ostrzegając przed oszustami. - Widzę, że pojawiły się na rynku firmy, które sprzedają coś, co nie jest filtrem. Sprzedają daszki przeciwwietrzne jako filtry z informacją, że to powoduje spełnienie norm emisji spalin przez

stare urządzenia. Wcale tak nie jest. W momencie, kiedy przyjdzie ktoś na kontrolę, to jest to strzał w piętę. A daszek, który kosztuje około 200-250 zł sprzedawany jest po 2,5 tysiące, totalnie bez żadnego dokumentu zgodności z certyfikatem ecodesign. To scam.

Kary za nieposiadanie urządzenia z certyfikatem mogą sięgnąć nawet 5 tysięcy złotych. Niektórych te kwoty jednak nie odstraszą.

- Z mojego doświadczenia wiem, że wiele osób lekceważy sobie zasady ecodesign. Mielimy sytuację, w której klient

poprosił nas o obudowanie kominka niespełniającego wymogów ekoprojektu marmurem. Mężczyzna znał, ustawę i zdawał sobie sprawę z ewentualnych konsekwencji i co za tym idzie również... mandatu. Po prostu lekceważył zasady - dodaje Arkadiusz Rudny.

Właściciel firmy budującej kominki zachęca klientów, którzy nie wiedzą, czy ich kominek spełnia normy, zgubili bądź wyrzucili dokumenty, do kontaktowania się ze sprzedawcą.

Sprzedawca na podstawie faktury powinien być w stanie znaleźć wszystko w systemie i wydrukować certyfikat - o ile kominek taki posiada. Każdy producent posiada swój własny certyfikat. Nie ma ogólnego.

- Wymagania wobec kominków są coraz większe i nieuchronnie idziemy w kierunku elektryfikacji całego świata kominków - podsumowuje Arkadiusz Rudny.

Mężczyzna przejął rodzinny biznes po ojcu, który budował kominki od 1974 roku. - Jeszcze w latach szkoły podstawowej marzyło mi się, że będę robił to, co tata. Nieraz byłem na montażu pieców kaflowych i podobalo mi się to. W momencie, kiedy zdecydowałem się, by zająć firmą, to kominki były strzałem w dziesiątkę - wspomina właściciel firmy Kominki Rudny. Czy będą nimi nadal? Niektóre gminy w Polsce już całkowicie zabroniły palenia w kominkach.

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

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

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

DOMY - KUPIĘ

DOM jednorodzinny o powierzchni 300m² z 1895r., na działce 3000m², w miejscowości SUMIAK, gm. Nowogródek Pomorski. Oferty od zainteresowanych na adres e-mail: biuro@sekretpo.pl, lub dzwonić tel. 603 399 378.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

34. Finał WOŚP. Zobacz, jakie atrakcje przygotowały sztaby w Słupsku i Kobylnicy

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Już 25 stycznia w całej Polsce po raz kolejny zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. W tym roku organizowana przez fundację Jurka Owsiaaka zbiórka przeznaczona zostanie na diagnostykę i leczenie chorób układu pokarmowego u najmłodszych pacjentów.

SŁUPSK
Licytacje
Na portalu Allegro można licytować fanty przekazane przez mieszkańców i lokalne firmy - https://allegro.pl/uzytownik/sok_slupsk. Do wylicytowania są m.in. zakupy ze styliską, kolacja degustacyjna z Robertem Makłowiczem i Rafałem Niewiarowskim, czyszczenie klimatyzacji od WORD, karnety do SOSIR, przejażdżka maluchem z prezes Parku Wodnego Trzy Fale, słodki stół dla 35 osób od firmy Petit, koszulki z autografami Dariusza Tigera Michalczewskiego i Dariusza Winkinga Wacha.

Koncerty przedfinałowe
23 stycznia w DomÓwce zagra zespół Kontra i Scarlet Light, a dzień później klubowe rytmy zaserwuje Adrian Nux.

Bieg dla zdrowia
24 stycznia odbędzie się bieg pod hasłem „Policz się



Ubiegłoroczny Finał WOŚP w Słupsku

z cukrzycą” organizowany przez Fundację Wspierania Inicjatyw Niekonwencjonalnych „Sub ventum” i Słupski Ośrodek Kultury. - Spotykamy się przy Zamku Książąt Pomorskich i bulwarach nad Słupią, żeby wspólnie przegonić cukrzycę! To nie są zwykłe zawody, to wielka manifestacja zdrowia i solidarności! - piszą organizatorzy.

Biuro zawodów rusza o 09:00, a wspólny start biegu i marszu Nordic walking o 11:00! Gdzie? Słupsk, plac Książąt Pomorskich.

Dystanse: 1 km, 3 km lub 5 km (pętla po bulwarach)! Limit miejsc: Tylko 150 osób! Nie czekajcie, zapisujcie się na stronie www.biegislupsk.pl!

Wpisowe: datki do puszeki WOŚP w biurze zawodów. Sugerowana kwota 50 zł.

Wielki finał - niedziela, 25 stycznia
Od godziny 12 do 16 w hali Gryfia na wszystkich zainteresowanych czekać będą animacje, występy, dmuchańce, animacje z Asankiem i Pompaliną, maskotki Słupskiego Misia, strefa gastro i spektakl dla najmłodszych.

Swoje stoiska w Gryfii zaprezentują:

Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej w Słupsku - kiermasz książki Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej - warsztaty kolażu fotograficznego

Teatr Lalki Tęcza - warsztat animacji oraz warsztat lalkarski

Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku - warsztat robienia teatrzyku z torebek

Klub Coolturka - druk 3D

Magdalena i Remigiusz Galasowie - serduszka wydrukowane na drukarkach 3D

AeroModel Club Słupsk - symulator lotu, składanie modeli

Pompalina - warsztaty plastyczne

pracownie i instruktorzy Słupskiego Ośrodka Kultury:

Rękodzielnia - łańcuch serc, serduszkowa mozaika, kartki pop out

Szkoła Kultury - malowanie twarzy, kolorowe warkoczyki, kąciek zabaw dla dzieci

Będzie działało się także w CH Jantar, gdzie w godzinach 15-19 swoje stoiska otworzą m.in.:

DKMS - Możesz zostać dwaczą szpik! Zapraszamy do rejestracji

Uniwersytet Pomorski - warsztaty medyczne, pokaz pierwszej pomocy, amimacja dla dzieci

Stowarzyszenie RC Gryf Modele Zdalnie Sterowane - pokaz modeli

Usługi Podologiczne-Estetyczne #DARIAN - masaże i parafinowanie dłoni

Klub Futbolu Amerykańskiego Griffons Słupsk - spotkanie z zawodnikami

Wszystkiemu towarzyszyć będą występy artystyczne i tradycyjne licytacje WOŚP-owych fantów.

Sztab wspiera 207 wolontariuszy, część z nich spotkamy na ulicach, gdzie będą zbierać datki do puszek.

W planach jest również impreza taneczna na Starym Rynku - 14-20 impreza z DJem.

KOBYLNICA
Finał WOŚP w Kobylnicy odbędzie się na terenie oraz w bezpośrednim otoczeniu Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy.

Oficjalne rozpoczęcie finału zaplanowano na godz. 16:00. Wydarzenie otworzą szefowa Sztabu WOŚP w Kobylnicy Magdalena Ptak oraz burmistrz Kobylnicy Anna Gliniecka-Woś.

Publiczność zobaczy m.in. występ Cheerleaders Maxi, taniec biały w wykonaniu grupy KADRYL, a także prezentacje lokalnych hip-hopowców z grupy ABISAL.

O oprawę muzyczną zadbają również uczniowie i instruktorzy sekcji muzycznych CKiP oraz uczniowie Szkoły Podstawowej w Słonowicach.

Tradycyjnie ważnym punktem programu będą licytacje na rzecz WOŚP, a finał wydarzenia zwieńczy „Świąteczko do Nieba”.

Równolegle z wydarzeniami scenicznymi na mieszkańców czekać będzie bogata oferta atrakcji towarzyszących.

Ośrodek Zdrowia w Kobylnicy przeprowadzi bezpłatne pomiary ciśnienia krwi oraz poziomu cukru.

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Kobylnicy zaprezentują własnoręcznie wykonane

drzewka szczęścia i bransoletki, a Stowarzyszenie Zespół Aktywnych Seniorów Gminy Kobylnica włączy się w akcję, szyjąc charakterystyczne, orkiestrowe serduszka.

Koła Gospodyń Wiejskich z terenu gminy przygotowują kiermasz domowych ciast, z którego dochód zasili konto WOŚP.

Miłośnicy aktywności fizycznej będą mogli wziąć udział w Winter Zumbie, organizowanej przez Centrum Usług Wspólnych na stadionie przy ul. Wodnej - start o godz. 17:00.

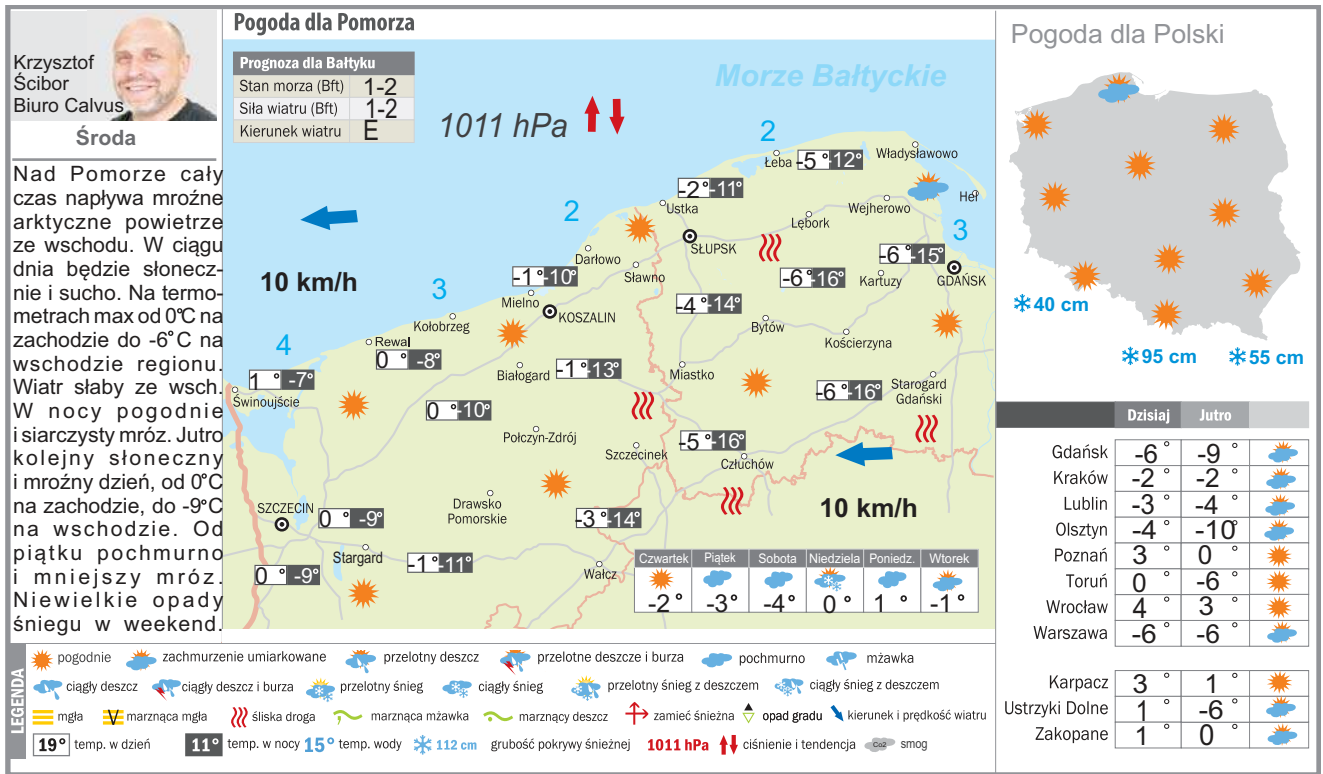
Biblioteka Publiczna w Kobylnicy zaprosi natomiast na kiermasz książek.

Nie zabraknie także pokazów i działań edukacyjnych. Posterunek Policji w Kobylnicy przygotuje m.in. pokaz tresury psów. Strażacy z OSP Sycewice zaprezentują zasady udzielania pierwszej pomocy, a w finał aktywnie włączą się również pozostałe jednostki OSP z terenu gminy, w tym drużyna żeńska OSP Sycewice.

Dodatkowo, jeszcze przed głównym finałem, na terenie gminy odbędą się szkolne minifinały, które zaangażują najmłodszych mieszkańców w ideę Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Sztab Gminy Kobylnica prowadzi także aukcje WOŚP na Allegro, gdzie można licytować wyjątkowe fanty przekazane przez darczyńców. ©©

POGODA



SZCZECIN

Szczeciński Salon Poezji



Zamek Książąt Pomorskich w Szczecinie zaprasza w czwartek o godzinie 17.30 na Szczeciński Salon Poezji. Poezje Ewy Lipskiej oraz własne czytać będzie Agata Tuszyńska. Słowo wstępne i prowadzenie: Michał Józef Kawecki - twórca i gospodarz Szczecińskiego Salonu Poezji. Wstęp 20 zł.

Agata Tuszyńska jest autorką siedmiu tomów poezji, w tym najnowszego zbioru „Niesny” (2022), a także licznych książek reporterskich i biograficznych. Wśród nich znajdują się m.in. „Narzeczona Schulza”, „Oskarżona Wiera Gran”, „Bagaż osobisty. Po Marcu” czy „Rodzinna historia lęku”. MARA

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skilflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu



FOT: EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018

roku. Podczas tej samej edycji polska drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzista Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera

wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wieś” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©©

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

– godz. 19.00 – odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

– godz. 14.30 – oficjalny trening.

– godz. 17.00 – kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

– godz. 15.00 – seria próbna.

– godz. 16.00 – pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

– godz. 15.30 – seria próbna.

– godz. 16.30 – trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

– godz. 15.15 – seria próbna.

– godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej marnujący w Zjednoczonych Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie

odpuści; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane – cytując prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załalo boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©©



FOT: ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapołuje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie – przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji – potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premierowej bramki w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprowadzają dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiadzie drugi z Polaków – Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedyneką w bramce mistrzów Hiszpanii – Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochalskiego – jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©©

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA

Bardzo udany występ AML Słupsk w mistrzostwach

Województwa Pomorskiego. Zdobyli 18 medali. Pierwsze miejsca zajmowali: Oksana Pestka, Jakub Niemczyk dwukrotnie, Martyna Woźniak, Michalina Mucha dwukrotnie, Szymon Wziątek i Filip Zieliński w kategorii do lat 20. W młodszym roczniku wygrywali: Maja Gondek, Adrian Borowski i Marcel Kałużyński. Dodatkowo - 3 srebra w U18, 2 srebra w U20 oraz 2 brązowe medale w rywalizacji U18.



FOT. AML SŁUPSK

BIEGI

Rejestracja do piątku.

To już ostatni dzwonek, żeby zapisać się do Biegu Urodzinowego z Portem Gdynia. Można to zrobić on-line do 23 stycznia. Zawody na 10 km odbędą się 8 lutego o godz. 10. (raf)

PKO EKSTRAKLASA 19-LETNI WOJCIECH MOŃKA ZGASIŁ JUŻ KILKA POŻARÓW W LECHU POZNAŃ

Nie pęka, gdy jest potrzebny

Maciej Lehmann
sport@glos.com

19-letni Wojciech Mońka przygotowuje się z Lechem Poznań do wiosennej części sezonu. Za nim udana runda jesienna, a przed nim naprawdę ciekawe perspektywy.

Trener Niels Frederiksen zwykle sięgał po niego, gdy obrona się rozsypuje i jest dla Duńczyka ostatnim kołem ratunkowym. „Monia” rzucany na głęboką wodę, potrafił sobie dobrze radzić, choć też notował już wpadki. To normalne dla piłkarzy w jego wieku, grających na tak odpowiedzialnej pozycji. Najważniejsze, że gra bez kompleksów i widać, że cały czas chce się rozwijać..

Nieoczywisty bohater

Gdyby ktoś przed meczem Lecha Poznań z Lausanne powiedział, że Wojciech Mońka i Taofeek Ismaheel będą bohaterami wieczoru, zostałby pewnie uznany za dyletanta lub faceta w wybujałą wyobraźnię. Nigeryjczyk notował ostre zjazdy formy, a 19-latek był przez duńskiego trenera głęboko „schowany do szafy”, z której przed meczem z Radomiakiem, wyciągnięty został tylko dwukrotnie. Na mecz z Widzewem oraz z Lincoln. Na Gibraltarze Mońka przegrał zresztą w 88. minucie pojedynek główkowy z Rutjensem, który strze-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Wojciech Mońka jesienią kilka razy zachwycił kibiców i ekspertów

lił gola na wagę sensacyjnego zwycięstwa półamatorskiej ekipy.

Ten blamaż całego zespołu Lecha miał przykre konsekwencje. Wstydlive wyniki mistrzów Polski spowodowały, że topniało zaufanie do Nielsa Frederikseny. Kolejorz w defensywie prezentował się katastroficznie i nic nie zapowiadało metamorfozy, bo na dodatek wypadli podstawowi obrońcy Alex Douglas i Antonio Milić.

Historia się powtarza

Gaszenie „pożaru w obronie” przypadło więc Mateuszowi Skrzypczakowi oraz Wojciechowi Mońce. Ten drugi może już powiedzieć o sobie, że

do tej roli zdążył się przyzwyczaić. Debiutował w wyjściowej „11” niemal rok temu w Zabrzu. Kontuzje Pignota, Dagerstala, Douglasa oraz Salamona sprawiły, że wybór Frederikseny padł na Mońkę, który zagrał w parze z Miliciem..

Dla nastolatka to był słodkogorzki występ. Popisał się asystą przy голу na 1:1 Souzy, ale chwilę później przegrał jednak pojedynek na środku pola z Podolskim. Zrobiła się dziura w obronie i Górnik ją wykorzystał, strzelając drugiego gola. Rutyniarz pokazał młokosowi, ile się musi jeszcze uczyć, pisano po tym meczu.

Potem znów wszystko wróciło do normy. Mońka znajdo-

wał się poza kadrą meczową i pojawił się na boisku dopiero po czterech miesiącach, gdy kontuzję złapał Milić, a Douglas był w katastrofalnej formie. Frederiksen przypomniał sobie o nim przed meczem z Koroną. Przeciwno ekipie Jacka Zielińskiego w jednej sytuacji uratował Lecha przed stratą gola, odbijając głową groźny strzał. Grał bez kompleksów, choć też dopisywało mu szczęście, bo dał się mijać przed polem karnym, ale rywale strzelali niecelnie. Zdał egzamin także w drugiej połowie. Dołożył cegiełkę do zwycięstwa.

Następne jego wejście w meczu ligowym miało miejsce w Radomiu. Wszedł w 57.

minucie, gdy kontuzji doznał Salamon, popełnił fatalny błąd przy rozegraniu i w efekcie Lech stracił gola na 1:2. Mecz zakończył się remisem, bo gospodarze po bramce kontaktowej dostali wiatru w plecy i wciśnili drugą.

Najtrudniejszym dla niego egzaminem w poprzednim sezonie był mecz w Warszawie z Legią. W nim z kolei spisał się świetnie.

- Miał mega trudne zadanie, bo zastępował bardziej doświadczonych kolegów, ale do przerwy spisywał się poprawnie. Dzielnie walczył w powietrzu, sprawiał wrażenie skoncentrowanego. Po zmianie stron po rzucie rożnym uderzył groźnie głową. W końcówce zanotował świetny blok przy strzale Luquinhasa. Nie pękł i za to wielkie brawa - napisaliśmy po tym meczu.

Lech wygrał ten mecz przy Łazienkowskiej 1:0, wskoczył na fotel lidera i nie oddał go już do końca sezonu.

- Mońka okazał się jednym z małych odkryć rundy wiosennej. Gdy pojawiły się problemy kadrowe na pozycji środkowego obrońcy, Wojtek Mońka wskoczył do składu i spisywał się przyzwoicie. Pokazał, że ma „papier” na granie. Potrafi nie tylko skutecznie bronić, ale też całkiem dobrze radzi sobie w rozegraniu, jak choćby przy asyście w meczu z Górnikiem Zabrze. Tego rodzaju podania nie po-

wstydziliby się nawet pomocnicy światowego formatu - pisaliśmy o Wojciechu Mońce, podczas podsumowania poprzedniego sezonu.

Znów na fali...

Mońka w końcówce jesieni znów był więc na fali wznoszącej i trzeba wierzyć, że utrzyma się na niej jak najdłużej. Niektóre jego interwencje były i są ryzykowne, ale trzeba docenić jego niezwykle ofiarną grę.

- Od dwóch dobrych generatów wolę jednego, który ma szczęście - brzmi znany cytat Napoleona, a to szczęście wyraźnie towarzyszyło też Mońce.

Co ciekawe trener Frederiksen pytany o ocenę występu Mońki po jednym ze spotkań najpierw powiedział, że młody obrońca rozegrał świetne zawody, docenia jego potencjał, a potem stwierdził, będzie walczył o utrzymanie miejsce w składzie, gdy wrócą Alex Douglas i Antonio Milić.

Wychodzi więc na to, że „Monia” jeszcze długo nie będzie pierwszym wyborem Duńczyka i musi ciężko pracować na swoją pozycję. Na szczęście, zaangażowania podczas treningów mu nie brakuje, o czym świadczy też fakt, że właśnie za dobrą pracę, w marcu dostał sporą podwyżkę i kontrakt do 2029 roku, choć w tamtym momencie miał umowę jeszcze do 2027 roku.

Obecnie wraz z zespołem jest na obozie w ZEA i walczy o wiosenne minuty. ©

Gdynianie ściągnęli środkowego obrońcę z I-ligowego Śląska

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Drugi zimowy transfer Arki stał się faktem. Do przebywającego w Turcji zespołu dołączył 26-letni Serafin Szota.

Urodzony 4 marca 1999 roku w Namysłowie Serafin Szota to nominalny środkowy obrońca. Przygodę z piłką zaczynał w Starcie Namysłów, szybko zauważony został przez skautów Lecha Poznań. Trafił do drużyny młodzieżowych „Kolejo-

rza” już jako 13-latek. W stolicy Wielkopolski przechodził przez kolejne szczeble juniorskie, a w wieku niespełna 18-lat trafił do zespołu Zagłębia Lubin U19 występującego w Centralnej Lidze Juniorów.

Debiut seniorski zapisał właśnie w barwach „Miedziowych”. 16 lipca 2017 roku zagrał w drugim zespole w Pucharze Polski przeciwko Gryfowi Wejherowo. W pierwszym zespole swoje premierowe minuty w karierze rozegrał w barwach Odry Opole (24 mecze). Grał również dla Wisły Kraków



FOT. KONRAD MAĆKOWIAK/ARKA GDYNIA

Środkowy obrońca Serafin Szota przeszedł z I-ligowego Śląska Wrocław do ekstraklasowej Arki Gdynia

(26/2), Stomilu Olsztyn (28/2), Widzewa Łódź (45/0), a ostatnio Śląska Wrocław (45/3).

W sezonie 2025/2026 w Śląsku Wrocław zagrał 19 meczów (dwa gole, trzy asysty) w Bełtliku 1 Lidze i trzy w STS-ie Pucharze Polski. Był kapitanem wrocławskiej drużyny.

- Czułem bardzo mocne zaangażowanie Arki w chęć pozyskania mnie. Rozmawiałem z trenerem i dyrektorem sportowym, którzy przedstawili mi plan na moją rolę w drużynie. Choć same rozmowy trwały dosyć krótko, to tak naprawdę

pierwsze sygnały ze strony Arki pojawiły się już w maju - zdradza szczegóły tego transferu 26-letni obrońca.

Serafin Szota jest doświadczonym zawodnikiem na poziomie PKO BP Ekstraklasy, w której rozegrał najwięcej meczów ze wszystkich rozgrywek. W 86 spotkaniach zdobył dwa gole i zapisał asystę.

Piłkarz ten w CV ma również trzy występy w kwalifikacjach do Ligi Konferencji UEFA oraz ponad 30 meczów rozegranych w młodzieżowych reprezentacjach Polski.