

Rozmowa z prof. Dagny Krauze-Gryz ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego **str. 2**



FOT. SGGW

Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
Tak! I to bardziej, niż myślisz
- str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
18.02.2026

Nr 40 (5798)
Nakład: 4.410 egz.

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

Słupsk. W 2025 roku szpital odnotował więcej pacjentów, zabiegów i funduszy **str. 3**

Praca. Solidny pracownik może zarobić nawet 12 000 złotych **str. 13**

Region. Zamkowy hotel w Bytowie w końcu ma najemcę. Potrzebne były cztery podejścia **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Na ulice miasta wyjadą kolejne autobusy elektryczne **str. 3**



FOT. LUKASZ CAPAR

ZDROWIE SAMORZĄD MONITUJE W URZĘDZIE WOJEWÓDZKIM

Ustka czeka na drugą karetkę

Wojciech Lesner
Region

Od wielu miesięcy Ustka zabiega o dodatkową karetkę pogotowia ratunkowego. Samorząd, jak i sami mieszkańcy, alarmują o rosnącej liczbie zdarzeń medycznych, długim czasie oczekiwania na ratowników i konieczności wysyłania na akcje ratownicze strażaków zamiast medyków. Po serii pism do wojewody pojawia się realna szansa na drugą karetkę w kurorcie, choć ostateczny głos będzie należał do Ministerstwa Zdrowia.

Problem z dostępnością karetek pogotowia w Ustce od miesięcy budzi niepokój mieszkańców. Obecnie w Ustce poza sezonem letnim stacjonuje jeden zespół ratownictwa medycznego i jedna karetka. Natomiast dodatkowe wsparcie pojawia się jedynie na trzy miesiące - od czerwca do sierpnia, kiedy do nadmorskiego miasta przy-

jeżdża najwięcej turystów. Jak pokazują ostatnie zdarzenia, również zimą brak dodatkowego ambulansu daje o sobie znać. Przykłady sytuacji, w których to strażacy ruszali na pomoc poszkodowanym, można mnożyć. Było tak chociażby podczas ostatniej gołoledzi, gdy udzielili niezbędnej pomocy mężczyźnie, który idąc chodnikiem, złamał nogę. Strażacy zaopiekowali się nim aż do przyjazdu pogotowia.

- Temat ten regularnie pojawia się w rozmowach mieszkańców z władzami miasta. Sprawą wielokrotnie zajmował się również Zespół ds. Funkcjonowania Służby Zdrowia na terenie Miasta Ustka, działający przy burmistrzu. W jego skład wchodzi m.in. lekarze i pielęgniarki, którzy jednoznacznie wskazują, że dodatkowa karetka w mieście jest potrzebna - informuje Kinga Siwiec, rzeczniczka prasowa Urzędu Miejskiego w Ustce.

Ustecki samorząd wielokrotnie interweniował w tej sprawie, kierując pismami do Pomorskiego Urzędu Woje-

wódzkiego w Gdańsku, odpowiedzialnego za organizację systemu ratownictwa medycznego na Pomorzu. Stanowisko samorządu podziela także dyrektor Stacji Pogotowia Ratunkowego w Słupsku, która już wcześniej występowała do wojewody z wnioskiem o przydzielenie dodatkowej karetki dla Ustki i planuje ponowienie takiego wniosku.

- W korespondencji z urzędem wojewódzkim zwracaliśmy uwagę przede wszystkim na wyraźny wzrost liczby zdarzeń medycznych oraz coraz dłuższy czas oczekiwania na przyjazd karetki. Wskazywaliśmy również, że z powodu niedoboru zespołów ratownictwa medycznego do takich zdarzeń coraz częściej kierowana jest straż pożarna. Strażacy, mimo przeszkolenia z pierwszej pomocy, nie mają specjalistycznego sprzętu czy dostępnych leków, które są na wyposażeniu karetek - podkreśla Kinga Siwiec.

©©

Więcej na str. 4

Pierwszy statek socjalistycznej Polski

Rudowęglowiec S/S „Sołdek” był pierwszym statkiem zbudowanym po wojnie w polskiej stoczni. Teraz jest statkiem muzeum **str. 5**

Kraj.
Droga dla miliardów euro na uzbrojenie polskiej armii otwarta **str. 6**

Świat.
Iran straszy w cieśninie Ormuz. Rozmowy ostatniej szansy **str. 7**



Dwie karetki stacjonują w Ustce tylko w sezonie letnim

FOT. STACJA POGOTOWIA SŁUPSK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jesienią 1946 r. w drodze z Gdyni do Świnoujścia doszło do pierwszej po wojnie katastrofy w Polskiej Marynarce Wojennej. Zginął jeden marynarz.

Dzik to nie wróg miasta, lecz inteligentny inżynier ekosystemu

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Dagny Krauze-Gryz ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

W tej chwili trudno znaleźć miasto bez problemów z dzikami. Czy to dowód ich „dziczey” inteligencji?

Zdecydowanie świadczy to o ich ogromnej plastyczności i zdolności przystosowawczej. Dzikie żyją w złożonych strukturach społecznych, w grupach rodzinnych, które wymagają komunikacji i współdziałania. Zwierzęta funkcjonujące w takich ugrupowaniach muszą wykazywać wysokie zdolności poznawcze. To, że dziki z powodzeniem „weszy” do miasta i potrafią korzystać z zupełnie innej oferty środowiskowej niż ta leśna, jest najlepszym dowodem ich elastyczności. One nie tyle „atakują miasto”, ile wykorzystują niszę, którą sami im stworzyliśmy.

One uczą się od siebie funkcjonowania w mieście?

Tak. Okres, kiedy młode pozostają pod opieką lochy, jest kluczowy. To kilka miesięcy intensywnej nauki. Młode uczą się wyszukiwania pokarmu, unikania zagrożeń, rozpoznawania bezpiecznych miejsc. W mieście uczą się też, że określone pory dnia są bezpieczniejsze niż inne. Zdarzyło mi się kiedyś niespodziewanie znaleźć w środku grupy małych pasiaków. Locha była wyraźnie napięta, obserwowała mnie bardzo uważnie. Wystarczyło jednak spokojnie się wycofać – nic się nie stało. To pokazuje, że kluczowa jest reakcja człowieka. Dzik bardzo rzadko atakuje „z własnej inicjatywy”. Najczęściej reaguje na zagrożenie.

Dziki potrafią oceniać ryzyko?

Badania pokazują, że tak. W miastach dziki stają się wyraźnie bardziej nocne. Ich aktywność rośnie po zmierzchu i spada wraz ze wzrostem obecności ludzi. W Warszawie obserwowaliśmy różnice między rezerwatami. W Lesie Sobieskiego, gdzie penetracja przez ludzi jest mniejsza, dziki były



FOT. SGGW

Dagny Krauze-Gryz: - Dziki nie potrzebują naszej opieki ani dokarmiania. Warunki w mieście są dla nich bardzo sprzyjające

aktywne także w dzień.

W miejscach silniej uczęszczanych ich aktywność koncentrowała się nocą. Podobny wzorec obserwowano w Puszczy Białowieskiej – w rezerwacie ścisłym były aktywne przez cały dzień, w lesie gospodarczym głównie nocą. To bardzo wyraźny przykład dostosowania do presji człowieka. One potrafią „czytać” miasto i jego rytm.

Czy odstrzał zmienia ich strategię przetrwania?

W populacjach zwierząt intensywna redukcja często prowadzi do kompensacyjnego wzrostu rozrodu. Jednak w mieście kluczowe znaczenie ma dostępność pokarmu i łagodniejszy mikroklimat. Zimy są cieplejsze, pokrywa śnieżna mniejsza, a źródeł pożywienia – zarówno naturalnych, jak i antropogenicznych – jest dużo. To sprzyja dobrej kondycji samic i przeżywalności młodych. Sezonowość rozrodu zaczyna się rozmywać – obserwujemy bardzo młode dziki już pod koniec zimy. To nie jest tak, że odstrzał automatycznie „rozwiązuje problem”. Jeżeli pozostawimy dostęp do pokarmu, populacja będzie się odbudowywać.

W takim razie może na naszych oczach odbywać się ewolucja dzika leśnego w jego miejski typ?

O ewolucji to jeszcze za wcześnie mówić. W Berlinie wykazano pewne różnice genetyczne między populacjami

miejskimi a pozamiejskimi, wynikające z fragmentacji środowiska. Dzikie w mieście przemieszczają się na mniejsze odległości, korzystają z ograniczonego arealu. To może prowadzić do odrębności genetycznej. Ale na trwałe zmiany morfologiczne potrzeba znacznie więcej czasu. To raczej adaptacja behawioralna niż ewolucyjna.

W debacie publicznej pojawia się zjawisko określane jako „bambinizm” – bezrefleksyjna, sentymentalna miłość do dzikich zwierząt. Jak pani to ocenia?

To bardzo ważny wątek. Mamy dziś z jednej strony demonizowanie dzików, a z drugiej – ich infantylizowanie. Zdarza mi się widzieć osoby przynoszące pod las torby z ziemniakami czy jabłkami „dla biednych dziczek”. Niektóre szkoły organizują zbiórki żołądź. To wynika z dobrych intencji, ale jest szkodziące. Dzikie nie potrzebują naszej opieki ani dokarmiania. Warunki w mieście są dla nich bardzo sprzyjające. Dokarmianie zwiększa liczebność populacji i utrwala zachowania polegające na szukaniu jedzenia blisko człowieka. Najpierw dzik czeka, aż ktoś wysypie jedzenie. Potem zaczyna podchodzić bliżej. W końcu sam zabiera torbę. I wtedy pojawia się konflikt. „Bambinizm” polega na tym, że przestajemy traktować dzikie zwierzę jak dzikie. Chcemy zrobić sobie zdjęcie z pasiakiem, podejść bliżej, pogłaskać. Internet pełen jest filmów, na których ludzie drażnią dziki, łosie czy żubry. To brak wyobraźni. Dzik to nie maskotka z kreskówki. To duże, silne zwierzę.

Dziki są niebezpieczne?

Zazwyczaj to one boją się nas. Największe ryzyko pojawia się, gdy zwierzę zostanie zaskoczony albo gdy w sytuację włączony jest pies. Bardzo często to właśnie psy są elementem zapalnym. Pies podbiega, szczeka, wraca do właściciela, a dzik podąża za nim – i w ten sposób dochodzi do niebezpiecznych sytuacji. Trzeba też pamiętać, że dzik słabo widzi.

Może zareagować impulsywnie, jeśli zostanie nagle zaskoczony. Ale to nie jest zwierzę „agresywne z natury”.

Co robić przy spotkaniu?

Zachować spokój i się wycofać. Nie krzyczeć, nie prowokować, nie próbować robić zdjęć z bliska. Szczególną ostrożność należy zachować przy lochach z młodymi. Jeśli nagle znajdziemy się w pobliżu pasiaków, najlepszą strategią jest spokojne odejście. Ucieczka w panice może tylko pogorszyć sytuację.

Czy dziki naprawdę uczą się rozkładu jazdy śmieciarek?

Są takie obserwacje. Nie wiemy, czy zapamiętują konkretny dzień tygodnia, czy reagują na bodźce – dźwięk, zapach – ale na pewno uczą się korzystać z momentów, gdy śmieci są dostępne. Widziałam sytuację, gdy bioodpady wystawione w workach foliowych były dla dzików otwartym bufetem. Ich ryjek to niezwykle precyzyjne narzędzie. Potrafią przesuwac, podważać, otwierać. To nie tylko brutalna siła, lecz także spryt.

A co dobrego robią dziki?

Są inżynierami ekosystemu. Ryjąc, napowietrzają glebę i uruchamiają procesy regeneracyjne. Zjadają larwy owadów, w tym potencjalnych szkodników drzew, gryzonie w okresach ich masowych pojawów a także padlinę. Pełnią rolę czyszcicieli środowiska. Oczywiście lokalnie mogą zniszczyć fragment trawnika, co dla mieszkańców bywa irytujące. Ale w skali ekosystemu ich rola jest zdecydowanie pozytywna.

Najważniejszy fakt?

Miasto nie należy wyłączać do człowieka. Jeżeli nie uwzględnimy potrzeb zwierząt w planowaniu przestrzennym – nie zabezpieczymy odpadów, nie zachowamy korytarzy ekologicznych, nie pozostawimy ostoi – konflikty będą narastać. Możemy żyć wspólnie, ale wymaga to rozsądku, wiedzy i odejścia zarówno od demonizowania, jak i od bezrefleksyjnego „bambinizmu”. ©©

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.02.2026

AUTOPROMOCJA

0010990359

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

18 LUTEGO POLSKA

1386

W katedrze wawelskiej odbył się ślub Jadwigi Andegawenskiej z Władysławem II Jagiełłą.

1574

Do Krakowa przybył pierwszy polski król elekcyjny Henryk Walezy.

1873

W Krakowie odbyło się pierwsze posiedzenie Akademii Umiejętności, utworzonej rok wcześniej polskiej instytucji naukowej.

1945

Zakończyła się bitwa pancerna o Stargard.

1946

Powołano Najwyższy Trybunał Narodowy do osądzenia zbrodniarzy nazistowskich.

1981

Podpisano porozumienie łódzkie kończące najdłuższy okupacyjny strajk studencki w Europie.

ŚWIAT

1911

Inauguracja poczty lotniczej.

1935

W Berlinie wykonano wyroki śmierci poprzez ścięcie toporem na agentkach polskiego wywiadu: Benicie von Falkenhayn i Renate von Natzmer.

1943

Minister propagandy III Rzeszy Joseph Goebbels w przemówieniu wygłoszonym w berlińskim Pałacu Sportu ogłosił rozpoczęcie wojny totalnej.

2006

Rekordowych 1,2 mln widzów przybyło na koncert grupy The Rolling Stones na plaży Copacabana w Rio de Janeiro.

2021

W kraterze Jezero na Marsie wylądował lądownik amerykańskiej sondy Mars 2020 wraz z żurawiem, łazikiem Perseverance i helikopterem Ingenuity.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. TOMASZ TURCZYN

Przepięknego i bardzo rzadkiego w Polsce ptaka wypatrziliśmy w Sławnie na Kanale Miejskim niedaleko mostu w parku miejskim. To świstun zwyczajny o niezwykle ubarwieniu - samiec.

Świstun zwyczajny to średni ptak wodny z gatunku kaczkowatych. Zamieszkuje północną Euroazję i jest ptakiem wędrownym. Zimuje w Europie północnej i środkowej, a także w Afryce, Azji i Ameryce Południowej. Jego przeloty są od marca do kwietnia i we wrześniu oraz listopadzie. W Polsce ptak ten jest bardzo rzadki i określa się go skrajnie wymarłym.

nasz REGION

REGION

W Leborku policjanci podczas patrolu zwrócili uwagę na mężczyznę, którego rozpoznali jako poszukiwanego od kilkunastu dni łeborczanina. Podczas legitymowania, podejrzania policjantów się potwierdziły. 34-latek był poszukiwany czterema podstawami, a w tym listem gończym. Ma on do odbycia karę 227 dni pozbawienia wolności, na którą skazał go sąd. **PACZ**



DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Po-
bożnego 19 oraz pod adre-
sem poczty elektronicznej:
alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Więcej pacjentów, zabiegów i pozyskanych funduszy

Patryk Czerwiński
Słupsk

W 2025 roku Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku odnotował wzrost we wszystkich kluczowych obszarach działalności. Przyjęto więcej pacjentów, wykonano więcej zaawansowanych zabiegów, a placówka pozyskała rekordowe środki na inwestycje. Kierownictwo szpitala za główne przyczyny wskazuje starzejące się społeczeństwo oraz problemy kadrowe w sąsiednich ośrodkach.

W minionym roku na wszystkich oddziałach szpitalnych leczono 92 149 pacjentów. To prawie 400 osób więcej niż w roku 2024, kiedy przyjęto 91 758 pacjentów. Znacząco wzrosła liczba osób zgłaszających się na Szpitalny Oddział Ratunkowy z 42 297 do 44 088.

Poradnie szpitalne udzieliły w sumie 222 885 konsultacji. Oznacza to wzrost o 17 tysięcy porad w porównaniu z rokiem poprzednim, gdy odnotowano ich 205 808. W ramach Nocnej i Świątecznej Opieki Chorych udzielono 47 318 porad, a w przychodniach Podstawowej Opieki Zdrowotnej przyjęto 26 935 osób.

Na głównym bloku operacyjnym lekarze przeprowadzili 8 396 zabiegów, czyli o 352 więcej niż w 2024 roku. Na sali operacyjnej Oddziału Otorynolaryngologicznego wykonano 734 zabiegi, co stanowi wzrost o 240 procedur.



FOT. LUKASZ CAPAR

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku

Wzrost aktywności widoczny jest w większości jednostek szpitala. Na Oddziale Kardiologicznym przeprowadzono 189 zabiegów ablacji, wobec 169 rok wcześniej. Chirurgicy z Oddziału Chirurgicznego Ogólnego i Chirurgii Onkologicznej wykonali 133 zabiegi rekonstrukcji piersi, podczas gdy w 2024 roku było ich 111.

Placówka rozwija nowoczesne metody leczenia. W 2025 roku wykonano 80 zabiegów w zakresie mikrochirurgii z asystą robota, 55 operacji z użyciem robota chirurgicznego Da Vinci Xi oraz 432 małoinwazyjne zabiegi endowaskularne na Oddziale Chirurgii Naczyniowej.

Na Oddziale Neurochirurgicznym przeprowadzono 77 wysokospecjalistycznych zabiegów stabilizacji kręgosłupa. Operacjom embolizacji poddano 89 tętniaków, a 9 pacjentom wykonano trombektomię. Wszczepiono także 7 stymulatorów struktur głębokich mózgu w leczeniu choroby Parkinsona.

Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej zrealizował 101 zabiegów endoprotezoplastyki stawu kolanowego i 113 endoprotez stawu biodrowego. Na Oddziale Hematologicznym

wykonano 50 przeszczepów szpiku, a urodziny przy asyście robota Da Vinci przeprowadzili 135 operacji.

Prezes szpitala, Andrzej Sapiński, wskazuje na dwie główne przyczyny wzrostu obłożenia. Są to zmiany demograficzne prowadzące do starzenia się społeczeństwa oraz ograniczanie lub zamykanie oddziałów w sąsiednich szpitalach z powodu braku personelu.

W efekcie do słupskiej placówki trafia coraz więcej pacjentów z odleglejszych części Pomorza Środkowego, a nawet z województwa zachodniopomorskiego.

- Zdajemy sobie sprawę z coraz trudniejszego dostępu mieszkańców całego regionu do lekarzy i dlatego robimy wszystko, co w naszej mocy, aby słupski szpital, nie tylko nie zamykał oddziałów i poradni, ale żeby rozwijał się i proponował coraz więcej nowoczesnych zabiegów - mówi Anetta Barna-Feszak, wiceprezes Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

W 2025 roku szpital pozyskał rekordowe środki finansowe. Placówka zdobyła dotację o łącznej wartości ponad 101 milionów 191 tysięcy złotych. Środki pochodzą głównie z Krajowego Planu Odbudowy i są przeznaczone na rozbudowę infrastruktury oraz zakup nowoczesnego sprzętu medycznego.

©

Na ulice Słupska wyjadą kolejne autobusy elektryczne

Wojciech Lesner
Słupsk

Kolejne autobusy elektryczne będą wozić pasażerów ze Słupska. Miejski Zakład Komunikacji podpisał umowę z marszałkiem województwa pomorskiego na dofinansowanie zakupu 12 fabrycznie nowych pojazdów. Powstaną także stacje do ich ładowania.

Dofinansowanie w wysokości 30,8 mln złotych, jakie pozyskał MZK Słupsk pochodzi z Funduszy Europejskich dla Pomorza 2021-2027.

- Unijne pieniądze idą na wiele spraw, w tym na komunikację. Dzięki wsparciu z Funduszy Europejskich dla Pomorza słupszczanie będą jeździć nowymi, wygodnymi autobusami - powiedział Marcin Skwierawski, wicemarszałek województwa pomorskiego, po podpisaniu umowy na dofinansowanie.

W ramach podpisanej umowy, planowany jest zakup 12 autobusów zasilanych energią elektryczną. Wśród nich znajdzie się sześć pojazdów o długości ok. 18 metrów i całkowitej liczbie miejsc w przedziale 110-120 oraz sześć autobusów krótszych, o długości ok. 12 metrów, mieszczących od 75 do 90 pasażerów.

- Dzięki pozyskanym środkom możliwa będzie dalsza

modernizacja komunikacji miejskiej, poprawa komfortu podróży oraz zwiększenie dostępności transportu dla wszystkich mieszkańców. To ważny krok w stronę nowoczesnego, ekologicznego i przyjaznego środowisku systemu transportu, który odpowiada na potrzeby zarówno obecnych, jak i przyszłych użytkowników. Inwestycja przyczyni się do ograniczenia emisji spalin, zmniejszenia ruchu samochodowego oraz poprawy jakości życia w Słupsku - informuje spółka MZK Słupsk.

Oprócz zakupu nowych autobusów planowana jest również rozbudowa istniejącej infrastruktury ładowania o sześć dwustanowiskowych ładowarek wolnego ładowania wraz z rozbudową stacji transformatorowej. Z kolei w 20 kolejnych autobusach komunikacji miejskiej pojawi się system wewnętrznego monitoringu.

Łączny koszt przedsięwzięcia to blisko 48,5 mln złotych.

W Słupsku autobusy elektryczne kursują od 2023 roku. To w sumie osiem 12-metrowych niskopodłogowych pojazdów Scania Citywide 12 LF BEV, które zostały wyprodukowane w słupskiej fabryce Scanii tuż przed jej zamknięciem. Autobusy te zostały również zakupione dzięki unijnej dotacji.

©

REKLAMA 0011480776

Wójt Gminy Potęgowo
informuje,
że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)
podał do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Potęgowo, przeznaczonych do użyczenia w trybie bezprzetargowym.
Wykaz został umieszczony na tablicy ogłoszeń urzędu na okres 21 dni oraz na stronach internetowych bip.potegowo.pl oraz pion.ugpotegowo.pl.

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA 0011479656

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
o II nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, położonych w Słupsku przy ulicy Estońskiej

Przedmiotem przetargu są nieruchomości niezabudowane położone w obrębie nr 0004 miasta Słupska, oznaczone w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 47/23 o powierzchni 975 m² - **cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł**
- działka nr 47/24 o powierzchni 970 m² - **cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł**
- działka nr 47/25 o powierzchni 991 m² - **cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł**
- działka nr 47/26 o powierzchni 990 m² - **cena wywoławcza 170 000 zł, wadium 20 000 zł**

Do wycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%

Dla przedmiotowych nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta nr SL1S/00032235/8.

Nieruchomości znajdują się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Owocowa B” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (2.3.MN).

Przetarg odbędzie się **w dniu 20.03.2026 r. o godz. 10⁰⁰** w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 16.03.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/> (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 224 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

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

Ustka czeka na drugą karetkę

Wojciech Lesner
Temat z pierwszej strony

Od wielu miesięcy Ustka zabiega o dodatkową karetkę pogotowia ratunkowego. Samorząd, jak i sami mieszkańcy alarmują o rosnącej liczbie zdarzeń medycznych, długim czasie oczekiwania na ratowników i konieczności wysyłania na akcje ratownicze strażaków. Po serii pism do wojewody pojawia się realna szansa na drugą karetkę w kurorcie – choć ostateczny głos będzie należał do Ministerstwa Zdrowia.

Ustecki samorząd wielokrotnie interweniował w tej sprawie, kierując pisma do urzędu wojewódzkiego, odpowiedzialnego za organizację systemu ratownictwa medycznego na Pomorzu. Jako argument w korespondencji z UW, uestecki samorząd podał konkretne zdarzenia medyczne, do których w pierwszej kolejności wyjeżdżali strażacy. Niektóre z nich były dramatyczne.

- Podaliśmy konkretne sytuacje z początku 2025 roku, m.in.

interwencję u chorej na epilepsję w jednym z hoteli, pomoc nastolatce z napadem drgawek na promenadzie czy zdarzenie, w którym strażacy jako pierwsi dotarli na miejsce, gdzie znajdowały się zwłoki mężczyzny, zanim przyjechała karetka - wymienia rzeczniczka. - W styczniu 2026 roku argumenty te zostały uzupełnione o kolejne kwestie - powiększenie granic miasta od 1 stycznia 2026 roku o część miejscowości Przewłoka, co oznacza wzrost liczby mieszkańców, a także tragiczną sytuację z grudnia 2025 roku, kiedy doszło do śmierci osoby, która nie otrzymała pomocy na czas.

Jak podkreśla Anna Kowalewska z biura wojewody pomorskiej, wojewoda widzi potrzebę zwiększenia dostępu do ratownictwa medycznego mieszkańców województwa i regularnie zwraca się do Ministerstwa Zdrowia o dodatkowe zespoły ratownictwa medycznego.

Podkreśla przy tym, że Zespoły Ratownictwa Medycznego (ZRM) nie są przypisywane do obsługi konkretnego rejonu. Dyspozytor medyczny dysponuje dostępnym ZRM kie-



W sprawie dodatkowej karetki w Ustce do wojewody występowała również Stacja Pogotowia Ratunkowego w Słupsku

rując się przede wszystkim najkrótszym przewidywanym czasem dotarcia na miejsce zdarzenia z bieżącego położenia karetki, bez względu na to czy w chwili zadysponowania ZRM ten znajduje się w miejscu stacjonowania czy w innej lokalizacji.

- Do gmin miejskiej i wiejskiej Ustka w 2025 roku kierowane były ZRM stacjonujące w Ustce, Słupsku, Objeździe, Kobylnicy, Głównych, Dębicy Kaszubskiej i Sławnie - wymienia Anna Kowalska.

Jest szansa, że jeszcze w tym roku do Ustki trafi dodatkowa

karetka. Jak poinformował Urząd Miejski w Ustce, wojewoda pomorska planuje wpisać do Wojewódzkiego Planu Działania Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego drugą karetkę dla miasta, która stacjonować będzie na miejscu również poza sezonem letnim.

- Już dawno zauważyliśmy, że potrzeby są większe, nie tylko latem. Dlatego też w marcu ubiegłego roku skierowaliśmy pismo do wojewody pomorskiej z prośbą o przyznanie dodatkowej karetki na cały rok - mówi Jacek Maniszewski, burmistrz Ustki. - W trosce o mieszkańców i turystów ponowiliśmy prośbę w tym roku. Cieszę się, że nasz wniosek zyskał aprobatę wojewody i Ustka ma szansę na poprawę bezpieczeństwa w tym zakresie.

Opinia wojewody i wpisanie karetki dla Ustki do planu wojewódzkiego to jeden z etapów, które muszą zostać zrealizowane zanim karetka trafi do miasta. Utworzony na podstawie analiz projekt aktualizacji Wojewódzkiego Planu Działania Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego zostanie przekazany do opiniodawcom między innymi do Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

Ostatecznie o przyznaniu karetki zdecyduje Minister Zdrowia.

©®

Zamkowy hotel w Bytowie w końcu ma najemcę. Potrzebne były cztery podejścia

Wojciech Frelichowski
Region

Po czterech postępowaniach dotyczących najmu południowego skrzydła Zamku w Bytowie, zakończonych brakiem rozstrzygnięcia, gminie udało się wreszcie podpisać porozumienie z dzierżawcą. To podmiot działający w Bytowie.

Od kilku miesięcy Gmina Bytów dążyła do zagospodarowania hotelowej części Zamku z przeznaczeniem na działalność hotelowo-restauracyjną. Początkowo samorząd chciał ją wynająć za 24 tys. zł miesięcznie. Ostatecznie stawkę obniżono do 15 tys. zł netto. Na taką propozycję zdecydowała się spółka Itrich z Bytowa. Najemca skorzysta również z preferencyjnej zachęty, jaką jest opłata przez pierwsze trzy mie-



Zamek w Bytowie. Na zdjęciu - widok na skrzydło hotelowe

siące najmu za symboliczną złotówkę.

Wynajmowi podlega południowe skrzydło Zamku Bytowskiego stanowiące część hotelowo-restauracyjną o łącznej powierzchni 1 632,61 m, w tym:

- część restauracyjna: 391,96 m,
- część hotelowa: 1 240,65 m,

Część hotelowo-restauracyjna zamku stała pusta od jesieni 2022 roku, kiedy to z dzierżawy zrezygnował ówczesny najemca

● mienie ruchome stanowiące częściowe wyposażenie restauracji.

- Cieszymy się z rozstrzygnięcia postępowania i życzymy najemcy powodzenia w prowadzeniu działalności hotelowo-restauracyjnej oraz dobrej i długofalowej współpracy - komentuje Urząd Miejski w Bytowie.

Część hotelowo-restauracyjna bytowskiego zamku stała pusta od jesieni 2022 roku, kiedy to z dzierżawy zrezygnował ówczesny najemca.

Zamek w Bytowie to gotycka warownia krzyżacka z XIV i XV wieku będąca początkowo siedzibą prokuratora krzyżackiego, a następnie własność książąt pomorskich. Warownia zbudowana została na planie prostokąta. Posiada trzy baszty okrągłe (Młyńska, Różana i Polna) oraz czworoboczną wieżę Prochową (zniszczoną w czasie wojen szwedzkich i odbudowaną dopiero w okresie międzywojennym). Główny i najstarszy gotycki budynek, tzw. Dom Zakonny (obecnie muzeum) znajduje się w północno zachodniej części zamku. W latach 1560-1570 książęta pomorscy przeprowadzili gruntowną przebudowę bytowskiej warowni.

W zamku mieści się siedziba Bytowskiego Centrum Kultury, bractw rycerskich oraz biblioteka miejska. Skrzydło północne zajmuje Muzeum Zachodniokaszubskie, zaś w dawnym Domu Książęcym mieści się hotel i restauracja.

©®

Pracodawcy Pomorza wyróżnili słupską PARR

Wojciech Frelichowski
Region

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego w Słupsku została uhonorowana z nagrodą „Porta in Posterum - Brama do Przyszłości”. To nagroda główna przyznana przez organizację Pracodawcy Pomorza.

Nagrodą Specjalna „Porta in Posterum - Brama do Przyszłości” Pracodawców Pomorza, przyznawana jest podmiotom szczególnie wspierającym wzrost gospodarczy regionu oraz przedsiębiorczości na Pomorzu.

- To wyróżnienie jest dla nas bardzo ważne, ponieważ stanowi potwierdzenie ponad 35-letnich działań Agencji i stanowi motywację do dalszej pracy - powiedział Sławomir Koprowski, prezes Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego w Słupsku.

Nagrodę odebrał podczas Gali Pracodawcy Pomorza w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym AMBEREXPO - MTG SA w Gdańsku.

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego w Słupsku istnieje od 1994 roku. Jednym z jej priorytetowych zadań jest pomoc i wsparcie dla biznesu. PARR S.A.

zarządza Słupską Specjalną Strefą Ekonomiczną. Od 2018 roku, w ramach rządowego programu Polska Strefa Inwestycji, rola Specjalnych Stref Ekonomicznych została rozszerzona. Inwestorzy mogą korzystać ze wsparcia gdziekolwiek działają. PARR S.A. zarządza również Słupskim Inkubatorem Technologicznym. PARR oferuje także specjalistyczne usługi dla biznesu. Zajmuje się tym Centrum 3D.

Gala Pracodawców Pomorza od lat funkcjonuje w dorocznym kalendarzu spotkań środowiska z przedstawicielami władz państwowych, samorządowych oraz świata nauki, kultury i mediów.

Celem jest coroczne wyłanianie liderów spośród pomorskich przedsiębiorców, którzy osiągając dobre wyniki finansowe i gospodarcze przestrzegali zasad etyki i społecznej odpowiedzialności zapewniając pracownikom odpowiednie warunki pracy i możliwości rozwoju.

Pracodawcy Pomorza to największa i najstarsza organizacja pracodawców działająca na obszarze województwa pomorskiego, która funkcjonuje od 1991 roku. Zrzesza blisko 1000 przedsiębiorstw o szerokim profilu działalności. ©®

„Sołdek”: pierwszy statek socjalistycznej Polski

Mariusz Grabowski

Rudowegłowiec S/S „Sołdek” był pierwszym statkiem zbudowanym po wojnie w polskiej stoczni. Zachował się do dziś, można go zwiedzać przy gdańskim nabrzeżu.

Wodowanie „Sołdka” odbyło się 6 listopada 1948 roku w Gdańsku w atmosferze wielkiej politycznej fety. Byli dziennikarze, oficjele, tłumy i niekończące się przemówienia. Swą nazwę statek zawdzięczał Stanisławowi Sołdkowi, ówczesnemu przodownikowi pracy ze Stoczni Gdańskiej. Matką chrzestną statku została jego żona Helena.

„Spłynął majestatycznie”

„Na trybunę wszedł min. Rapacki - wspominał na łamach „Morza. Marynarza Polskiego” Stanisław Woliński, uczestnik uroczystości. „Podsumował pokrótce osiągnięcia stoczniowców przy budowie nowych jednostek i analizując nazwę tego pierwszego statku, powiedział: »Nazwisko Stanisława Sołdka, które znajdzie się na pierwszym w Polsce wybudowanym statku, jest nazwiskiem prostego, dobrego robotnika i przodownika pracy, nie jest jednak jego prywatnym nazwiskiem, jest symbolem nazwisk wszystkich robotników stoczniowych«. Następnie, na wniosek min. Rapackiego, zebrani na pochylni stoczniowcy uchwalili, aby następny rudowegłowiec, którego wodowanie ma nastąpić w dniu 15 grudnia, otrzymał nazwę »Jedność Robotnicza«. Po ślubowaniu Stanisława Sołdka poczęto usuwać ostatnie kliny podtrzymujące kadłub statku. Miarowo, z uwagą i napięciem oczekiwali zebrani momentu, kiedy statek drgnie i pocnie zjeżdżać do wody. Usunięto ostatnią zaporę, przysła rozbita o burtę butelka szampana. Przy dźwiękach hymnu narodowego S/S „Sołdek” spłynął majestatycznie na wodę. Jego matką chrzestną była Helena Sołdek, żona przodownika pracy i bohatera niezapomnianej uroczystości. Tak rozpoczął swój pracowity żywot pod polską banderą »Sołdek« - statek”.

Kim był Sołdek?

Stanisław Sołdek, patron statku, był ciekawą postacią, idealnie pasującą do tamtych czasów. Człowiekiem idealnie

pasującym do kanonów socjalizmu. Syn robotnika z Koźmic, przedwojenny pracownik Stoczni Modlińskiej Państwowych Zakładów Inżynierii i Płockiej Stoczni Rzecznej na Radziwiu. Ukończył w Warszawie kurs spawaczy.

Po wojnie przeniósł się do Gdańska. Był wśród inicjatorów propagandowego wyścigu pracy w przemyśle stoczniowym, wzorowanego na podobnych kampaniach w ZSRR. W latach 1952-1956 był posłem na Sejm I kadencji z ramienia PZPR. Był także członkiem Komitetu Wojewódzkiego PZPR.

Po uzupełnieniu wykształcenia średniego, w 1950 r. rozpoczął studia na Wydziale Budowy Okrętów Politechniki Gdańskiej, a w 1956 r. został magistrem inżynierem okrętowcem. W maju 1963 r. otrzymał etat dyrektora naczelnego remontowej Stoczni Wisła. Zmarł w Gdańsku i tam jest pochowany.

Socjalizm i stocznie

„Sołdek” nie wziął się z przypadku - był owocem przedstawienia przedwojennej rolniczej Polski na tory uprzedmiotowienia. Oficjalne początki przemysłu stoczniowego w Polsce sięgają już 1 lutego 1945 roku, kiedy działania wojenne na znacznych obszarach Polski toczyły się jeszcze z dala od morza. Wtedy to ówczesny minister przemysłu, towarzysz Hilary Minc, powołał Departament Morski, którego dyrektorem został inż. Henryk Sobański.

Już w marcu Departament opracował memoriał zawierający propozycję utworzenia Zjednoczenia Stoczni Polskich, jako instytucji koordynującej planowaną budowę statków morskich. Jednocześnie Ministerstwo Przemysłu wśród grup operacyjnych, mających za zadanie zabezpieczenie i uruchomienie przedsięwzięcia na terenach, które przed wojną nie leżały na obszarze II RP, powołało w Bydgoszczy Morską Grupę Operacyjną.

W jej skład wchodził przede wszystkim inżynierowie i technicy, w tym również okrętowcy, których losy wojenne rozrzuciły po kraju. Głównym zadaniem Morskiej Grupy Operacyjnej skierowanej do Gdańska było zabezpieczenie ocalałej infrastruktury stoczniowej, która



Dzieje „Sołdka” są symbolem rozwoju powojennego przemysłu stoczniowego – jednego z filarów gospodarczych PRL

już nadzorowana i inwentaryzowana była przez specjalistów morskich, kwalifikujących ją jako zdobycz wojenną.

Wybrano Gdańsk

Na stronie Portal Morski można znaleźć tekst Jerzego Litwina o trudnych początkach podnoszącego się z gruzów przemysłu stoczniowego.

„14. czerwca 1945 r. powołano - pisze autor - Zjednoczenie Stoczni Polskich z siedzibą w Gdańsku. Dyrektorem owego Zjednoczenia został inż. Henryk Umiastowski, a na jego zastępcę powołano inż. Witolda Urbanowicza. (...) Wybór Gdańska na siedzibę Zjedno-

czenia miał charakter polityczny i gospodarczy, gdyż pomimo zniszczeń w gdańskich stocznich dostrzegano warunki do szybkiego podjęcia produkcji. Pierwszymi decyzjami Zjednoczenia było wyznaczenie komisji odpowiedzialnych za przejmowanie od Rosjan zajętych przez nich stoczni. Działania te zakończono 30 sierpnia 1945 r. Objęły one zarządzanie jedenastoma stoczniami, jakie były w Wolnym Mieście Gdańsku”.

W Stoczni Gdańskiej 13 września 1945 r. oficjalnie uroczyste zainaugurowano remonty statków. Dodatkową produkcją tejże stoczni był

montaż 1812 ciągników, 20 parowozów i 500 samochodów przysyłanych do Polski w ramach pomocy UNRRA.

Jako muzeum

Już trzy lata później zwodowano „Sołdka” - rudowegłowiec o napędzie parowym. Był to prototyp serii 29 rudowegłowców - małych masowców typu B30 zbudowanych w latach 1949-1954 w Stoczni Gdańskiej. Długi na 87 metrów, szeroki na 12 m, o nośności 2610 ton. Podczas położenia stępki pierwszy nit zakuł wspomniany już minister żegluga Adam Rapacki, zaś pierwsze blachy poświęcił ksiądz z gdańskiej parafii.

Projekt wstępny statku został opracowany przez grupę polskich konstruktorów pod kierunkiem inż. Henryka Giełdzika, zaś dokumentację warsztatową zlecono francuskiej stoczni Augustin Normand w Hawrze. Budowę statku kierował inż. Jerzy Doerffer.

24 września 1949 r. o godz. 9.55 „Sołdek” odbył pierwszy rejs próbny - z portu wyprowadził go pilot kpt Laskowski za pomocą holowników: „Atlas” na dziobie i „Cyklop” na rufie. Do 30 grudnia 1980 r. „Sołdek” odbył 1479 rejsów morskich, przewiózł ponad 3,5 mln ton towarów, zawijając do ponad 60 portów.

Nie poszedł na złom, pełni dziś inną funkcję. 17 lipca 1985 r. został udośćpniiony do zwiedzania jako statek-muzeum, oddział Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku. W 2024 roku statek zwiedziło 69 tys. 499 osób.

Rodzi się potęga

Dzieje „Sołdka” są symbolem rozwoju powojennego przemysłu stoczniowego - jednego z filarów gospodarczych kraju. Decyzja o „rozwijaniu przemysłu okrętowego, będącego własnością państwa, w ramach ogólnonarodowej gospodarki planowej”, zapadła w 1946 r. „Przewidywano w nim w okresie 1948-1957 budowę 164 statków o łącznej nośności 357 000 ton. Zadania te miały realizować przede wszystkim gdańska Stocznia nr 1, Stocznia nr 2 i w pewnej części Stocznia nr 3. 31 marca 1947 r. Ministerstwo Żegluga i Handlu Zagranicznego przekształcono w Ministerstwo Żegluga, któremu podporządkowano przemysł stocznio-okrętowy, morską flotę

handlową i rybacką” - czytamy w tekście „Stocznie po 1945 r.” na stronie gdansk.gedanopedia.pl.

Śledzenia początków przemysłu stoczniowego może jednak dostarczyć wielu niespodzianek. Okazuje się bowiem, że to nie „Sołdek” powinien być określany pierwszym statkiem zwodowanym w Polsce po 1945 roku. W 2018 r. Krzysztof Stefański, w artykule „Pierwsze powojenne wodowanie w Polsce”, zamieszczonym na stronie ZBiAM (Zespół Badań i Analiz Militarnych), postawił tezę, że pierwszą jednostką zwodowaną w naszym kraju był drobnicowiec „Oliwa”. Odbyło się to prawie siedem miesięcy przed wodowaniem „Sołdka”, w szczecińskiej Stoczni „Odra”.

Sprawy przez lata nie nagłaśniano - dowodzi Stefański - a jednym z powodów było to, że budowę rozpoczęli Niemcy 1 lipca 1943 r. w stoczni Stettiner Oderwerke. W ramach powojennej rewindykacji i podziału poniemieckiej floty niekończony drobnicowiec przydzielono Polsce.

We wrześniu 1947 r. podjęto decyzję o odbudowie przemysłu stoczniowego, a już w październiku postanowiono wykończyć „Oliwii”. Zamówienie na nią złożył GAL (Gdynia - Ameryka Linie Żeglugowe) i wtedy zmieniono jej nazwę na „Oliwa”.

Stefański pisze dalej: „Dla szczecińskiej »Odry« było to za trudne zadanie, głównie ze względu na brak odpowiednich fachowców, sprzętu i narzędzi. Dlatego Zjednoczenie Stoczni Polskich zleciło pracę Stoczni Gdynińskiej, która miała większe doświadczenie i możliwości. Ponieważ kadłuba nie można było przetransportować, postanowiono wystąpić do Szczecina delegację z tego zakładu”.

Budowę kadłuba ukończono w grudniu 1947 r., a wodowanie „Oliwii” odbyło się 24 kwietnia 1948 r.

W celu zamontowania nabytej w Danii maszyny napędowej i wyposażenia statek został w sierpniu 1948 r. odholowany do Stoczni Gdańskiej. Pod zmienioną nazwą „Marchlewski” (następnie „Julian Marchlewski”) wyszedł w rejs próbny z Gdańska 3 VII 1950 r. Pływał pod polską banderą do końca lat 60., potem służył za magazyn. Ostatecznie zezłomowano go w Finlandii w 1982 r.

KRÓTKO

WROCŁAW

Grzegorz Braun w prokuraturze

Grzegorz Braun, europoseł i lider partii Konfederacji Korony Polskiej, nie usłyszał we wtorek w Prokuraturze Okręgowej we Wrocławiu zarzutów w sprawie incydentu w szpitalu Oleśnicy. Chodzi o sprawę bezprawnego pozbawienia wolności lekarki Gizeli Jagielskiej w szpitalu w Oleśnicy.

Lider Konfederacji Korony Polskiej szybko opuścił budynek prokuratury i poinformował dziennikarzy, że nie postawiono mu zarzutów. Potwierdziła to PAP rzeczniczka

prokuratury prok. Karolina Stocka-Mycek, która prowadzi to śledztwo.

- Nie postawiono mu zarzutów, ponieważ złożył wniosek o wyłączenie mnie z prowadzenia śledztwa - poinformowała prok. Stocka-Mycek.

Do czasu rozpatrzenia wniosku prokurator nie postawi Braunowi zarzutów.

To był już kolejny termin wyznaczony przez wrocławskich śledczych. Europoseł został wcześniej wezwany na 13 stycznia, ale przedstawił wówczas zwolnienie lekarskie.

WYPADEK

Zginął kierowca autokaru



FOT. POLICJA SŁOWACKA

We wtorek nad ranem w miejscowości Liptowska Osada na Słowacji doszło do wypadku z udziałem polskiego autokaru. Jadący z Krakowa do Budapesztu pojazd, w którym było około 30 pasażerów, zderzył się z ciężarówką przewożącą drewno. Kierowca autobusu zginął na miejscu, a dwie osoby trafiły do szpitala.

SOSNOWIEC

Rozpoczął się proces ks. Jacka K.

Przed Sądem Rejonowym w Sosnowcu rozpoczął się we wtorek proces księdza z diecezji sosnowieckiej Jacka K., któremu prokuratura zarzuca dziewięć przestępstw o charakterze seksualnym na szkodę dzieci, a także posiadanie materiałów pedofilskich.

Ksiądz został doprowadzony do sądu z aresztu. Sprawa toczy się z wyłącze-

niem jawności. Obronca oskarżonego ani pełnomocnicy oskarżycieli posiłkowych, którzy stawili się na rozprawie, nie chcieli rozmawiać z dziennikarzami.

Jacek K. jest aresztowany od czasu przedstawienia mu pierwszych zarzutów. Podczas śledztwa nie przyznawał się do winy. Grozi mu do 30 lat więzienia.

POLITYKA

Marcin Przydacz, szef Biura Polityki Międzynarodowej, będzie reprezentował prezydenta Karola Nawrockiego na jutrzejszym spotkaniu inaugurującym Radę Pokoju w Waszyngtonie. Głos w sprawie rady zabrał też premier Donald Tusk „Jak już wielokrotnie informowaliśmy polską opinię publiczną, naszych partnerów i prezydenta, rząd nie przewiduje w tych okolicznościach i warunkach uczestnictwa w Radzie Pokoju”.

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 18.02.2026

”

Ewentualna wizyta w Waszyngtonie przedstawiciela prezydenta będzie miała charakter obserwacyjny

Donald Tusk premier RP

Droga dla miliardów euro na uzbrojenie otwarta

Adam Kielar
Warszawa, Bruksela

Państwa członkowskie UE zatwierdziły we wtorek plan inwestycyjny Polski w ramach programu obronnego SAFE. Na polskiej liście znalazło się 139 projektów.

Decyzja ta kończy proces zatwierdzania polskiego planu przez UE. We wtorek zatwierdzono także plany: Estonii, Grecji, Włoch, Łotwy, Litwy, Słowacji i Finlandii.

Program SAFE przewiduje łącznie 150 mld euro wsparcia w postaci nisko oprocentowanych pożyczek na zakupy sprzętu wojskowego, w dużej mierze produkowanego w Europie. Program ma wspierać państwa UE we wzmacnianiu ich potencjału obronnego, a także zmniejszać ich uzależnienie od uzbrojenia z USA.

Inwestycje w polską gospodarkę

Przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł się do programu SAFE. Podkreślił, że według prognoz Agencji Uzbrojenia wartość inwestycji w samą Hutę Stalowa Wola „przekroczy 20 miliardów złotych”. Zaznaczył przy tym, że HSW produkuje m.in. armatohaubice Krab, bojowy wóz piechoty Borsuk i samobieżne moździerz Rak.

- Już cały świat jest zainteresowany tym, żeby też od nas to



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Państwa członkowskie zatwierdziły polski plan inwestycyjny w ramach programu SAFE

kupować, więc mówimy o wielkiej inwestycji, która będzie służyła, jeśli oczywiście prawica i prezydent zrozumieją, na co robia zamach, polskiej gospodarcze, polskiej obronności, możliwościom eksportu polskiego uzbrojenia - powiedział Tusk.

Podkreślił przy tym, odnosząc się do kontraktu zbrojeniowego z czasów rządów PiS, że „pożyczka koreańska to jest prawie dwukrotnie wyższe oprocentowanie” niż w przypadku pożyczki w ramach unijnego programu SAFE.

Polska ma otrzymać 43,7 mld euro

Polska będzie największym beneficjentem programu SAFE. W sumie polski plan inwestycyjny zawiera 139 projektów,

których łączna wartość wyniesie 43,7 mld euro.

W piątek, 13 lutego, Sejm głosował w sprawie przyjęcia ustawy, która umożliwia wdrożenie w Polsce programu SAFE.

„Za” byli przedstawiciele wszystkich partii koalicyjnych (KO, PSL, Lewica oraz Polska 2050), koło partii Razem oraz dwójce posłów niezależnych (w sumie 236 głosów). Przeciw ustawie głosowali: PiS, Konfederacja, koło Konfederacji Korony Polskiej, jeden poseł niezależny oraz dwóch z koła Demokracji Bezpośredniej (razem 199 głosów), natomiast wstrzymały się cztery osoby: jeden poseł PiS, niezależna posłanka Paulina Matysiak oraz dwóch posłów Demokracji Bezpośredniej.

Szerokim echem odbiła się wypowiedź prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego. W poniedziałek, 16 lutego, wezwał on prezydenta do zawetowania ustawy wdrażającej w Polsce program SAFE. Zdaniem lidera PiS, program ten służy przede wszystkim „interesom niemieckim”.

- Jest wpisany w ten cel, który dzisiaj stawiają sobie przede wszystkim Niemcy. Europa zjednoczona pod przywództwem niemieckim ze wszystkimi tego konsekwencjami - uważa Kaczyński.

Prezes dodał również, że obecne Niemcy są „państwem postnazistowskim”.

Wskazywał jednocześnie, że polska niepodległość nie ma ceny.

- I dlatego, nawet jeżeli byśmy mieli trochę więcej zapłacić, to to jest nieporównanie bardziej opłacalne dla Polski, dla przyszłości także osobistej pomyślności Polaków, polskich rodzin niż to, co jest nam proponowane. Bo proponowana nam jest Polska pod niemieckim butem. My ten niemiecki but odrzucamy - mówił Kaczyński.

Nie wiadomo na razie, jak w sprawie tej ustawy zdecyduje prezydent Karol Nawrocki. Sprawa programu SAFE była jednym z tematów niedawnej Rady Bezpieczeństwa Narodowego pod jego przewodnictwem. PAP

Polak szpiegiem Rosjan? Zarzuty za pracę na rzecz rosyjskiego wywiadu. Sprawa trafiła do sądu

Adam Kielar
Bydgoszcz

29-letni Wiktor Ż. odpowie za szpiegostwo na rzecz Rosji. Jak poinformował Jacek Dobrzyński, rzecznik ministra-koordynatora ds. służb specjalnych, do sądu trafił już akt oskarżenia w tej sprawie.

Jak napisał Jacek Dobrzyński w mediach społecznościowych, akt oskarżenia przeciwko Wiktorowi Ż., 29-let-

niemu Polakowi, trafił do Sądu Okręgowego w Bydgoszczy.

„Prokurator zarzucił mu zgłoszenie gotowości oraz działania na rzecz rosyjskiego wywiadu (art. 130 par. 2 kk). Wiktor Ż. zbierał i przekazywał za pomocą komunikatorów internetowych informacje dotyczące między innymi funkcjonowania obiektów o istotnym znaczeniu dla obronności Polski, których ujawnienie mogłyby wyrządzić szkodę dla naszego kraju” - napisał rzecznik na portalu X.

Oskarżony miał przekazywać informacje na temat strategicznych obiektów, takich jak Zakłady Chemiczne NITROCHEM czy Wojskowe Zakłady Lotnicze nr 2 (oba w Bydgoszczy).

„Mężczyzna wyraził również gotowość do przekazywania informacji w zakresie rozmieszczenia obiektów wojskowych, w tym Centrum Szkolenia Sił Połączonych NATO w Bydgoszczy” - podkreślił Dobrzyński.

Czyn zarzucany podejrzanemu jest zagrożony karą więzienia nie krótszą niż 8 lat albo karą dożywotniego pozbawienia wolności.

Śledztwo było prowadzone przez Delegaturę ABW w Bydgoszczy pod nadzorem prokuratora z Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przystępności Zorganizowanej Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie. PAP

Zmarł pastor Jesse Jackson, ikona ruchu na rzecz praw obywatelskich w USA

Grzegorz Kuczyński
Waszyngton

Wieloletni działacz na rzecz praw obywatelskich, pastor baptystów i czołowy działacz Partii Demokratycznej, Jesse Jackson, zmarł we wtorek, poinformowała jego rodzina. Miał 84 lata.

Przyczyna śmierci nie została od razu podana. Jego rodzina poinformowała, że zmarł spokojnie w otoczeniu najbliższych. W listopadzie Jackson trafił do szpitala - od ponad dziesięciu lat cierpiał na postępujące porażenie nadjędrowe (PSP). W 2017 roku Jackson ujawnił, że cierpi na chorobę Parkinsona.

Jackson urodził się w Greenville w Karolinie Południowej i zyskał sławę w erze walki o prawa obywatelskie, uczestnicząc w demonstracjach

u boku Martina Luthera Kinga. Jego działalność trwała przez dziesięciolecia, w tym czasie dwa razy ubiegał się o nominację Demokratów na prezydenta, w 1984 i 1988 roku.

Jackson, który był w motelu w Memphis w stanie Tennessee wraz z Kingiem, kiedy ten został zamordowany w 1968 roku, nie zaprzestał działalności na rzecz równouprawnienia Afroamerykanów po śmierci swego mentora. Był aktywny w szeregach Partii Demokratycznej, narażając się w latach 80. XX w. na zarzuty części jej establishmentu o zbyt lewicowe poglądy.

W ostatnich dziesięcioleciach Jackson otwarcie wypowiadał się na temat czołowych polityków, w tym byłego prezydenta Baracka Obamy. Potępił prezydenturę Donalda Trumpa, mówiąc: „Pięćdziesiąt lat praw obywatelskich zostało zagrożonych”.



Jesse Jackson walczył o równouprawnienie czarnoskórych Amerykanów od lat 60. XX w.

Strzelanina podczas szkolnego meczu hokeja

oprac. Grzegorz Kuczyński
Pawtucket

Dwie osoby zginęły, a trzy zostały ranne w strzelaninie na lodowisku hokejowym w stanie Rhode Island na północnym wschodzie USA - poinformowała lokalna policja. Nie żyje również napastnik.

Do tragedii doszło na boisku hokejowym w mieście Pawtucket podczas rozgrywki szkolnych drużyn.

Strzelał do rodziny

Policja podała na konferencji prasowej, że napastnik mógł otworzyć ogień z powodu konfliktu rodzinnego. Stacja CNN, powołując się na źródła, przekazała, że celował on w członków swojej rodziny, a po oddaniu strzałów popełnił samobójstwo.

Miejscowa policja powiadomiła, że ofiary śmiertelne to dwie osoby dorosłe. Jedna z nich zmarła na miejscu, a druga po przewiezieniu do szpitala. Trzy kolejne osoby z ranami postrzałowymi zostały hospitalizowane, a ich stan lekarze oceniają jako krytyczny. Wcześniej CNN informowała, że wśród ofiar jest młoda dziewczyna.

„Modłę się o Pawtucket i wszystkich dotkniętych (tym zdarzeniem)” - napisał w mediach społecznościowych gubernator Rhode Island Dan McKee.

Według Gun Violence Archive (organizacji badającej incydenty przemocy z użyciem broni palnej) poniedziałkowe wydarzenia w Rhode Island była to 41. strzelanina w Stanach Zjednoczonych w tym roku. PAP

Iran straszy w cieśninie Ormuz. Rozmowy ostatniej szansy

oprac. Anna Nagel
Teheran

Po rozpoczęciu rozmów amerykańsko-irańskich w Genewie Iran wystrzelił pociski rakietowe w kierunku cieśniny Ormuz - podała półoficjalna irańska agencja Tasnim.

Tasnim poinformowała, że pociski wystrzelone z głębi kraju i z wybrzeża uderzyły w cele w cieśninie.

Iran ogłosił w poniedziałek ćwiczenia marynarki wojennej Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) w cieśninie, przez którą przepływa 20 procent światowej ropy naftowej i 20 proc. skroplonego gazu ziemnego.

Iran i Stany Zjednoczone rozpoczęły we wtorek w Genewie drugą rundę pośrednich negocjacji w sprawie irańskiego programu nuklearnego. Irańska telewizja państwowa poinformowała, że negocjacje z USA będą pośrednie i skupią się wyłącznie na programie atomowym, a nie na polityce wewnętrznej Iranu.

W rozmowach stronę amerykańską reprezentowali wysłannik prezydenta USA Steve Witkoff oraz zięć i doradca Donalda Trumpa Jared Kushner. Irańskiej delegacji przewodniczył szef MSZ Abbas Aragczi. W rozmowach, tak jak poprzednio, pośredniczyli dyplomaci z Omanu.



Ćwiczenia morskie Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej w cieśninie Ormuz

Przed ich rozpoczęciem przedstawiciel Iranu powiedział anonimowo agencji Reutersa, że delegacja z Teheranu przyjechała do Genewy z „realnymi, konstruktywnymi propozycjami” i nie ma założonego z góry nastawienia co do ich rezultatu.

Z kolei inny wysoki rangą urzędnik irański powiedział, że sukces rozmów w Szwajcarii zależy od tego, czy Stany Zjednoczone nie będą stawiać nierealistycznych wymagań i od ich poważnego podejścia do zniesienia paraliżujących Iran sankcji gospodarczych.

Pierwsza runda rozmów Iran - USA przeprowadzona została w Omanie 6 lutego. Kwestią sporną przed obiema turami pozostawał, według mediów, zakres rozmów: USA żądają od Teheranu ustępstw w sprawie programu rozwoju rakiet balistycznych i zaprzestania wspierania zbrojnych ugrupowań na Bliskim Wschodzie. Iran nalegał, by rozmowy dotyczyły tylko kwestii jądrowych.

Groźby ajatollaha

Najwyższy duchowo-polityczny przywódca Iranu, ajatollah Ali Chamenei, oświadczył we wtorek, że prezydent USA

Donald Trump nie zdoła obalić Republiki Islamskiej, odnosząc się do słów Trumpa, według którego zmiana reżimu w Teheranie „byłaby najlepszą rzeczą, jaka mogłaby się wydarzyć”.

Chamenei uznał, że Iran musi posiadać broń odstraszającą, twierdząc, że państwo jej pozbawione zostanie „zmiażdżone” przez wrogów. Skrytykował sprzeciw USA wobec prawa Iranu do korzystania z pokojowej według niego technologii nuklearnej w celach medycznych, rolniczych i energetycznych, określając go jako przejaw „nieracjonalności”. PAP

Piloci F-16 z USA i Holandii nad Ukrainą. Tajna eskadra ma zwalczać rosyjskie drony i rakiety

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W ostatnich tygodniach w Ukrainie utworzono eskadrę F-16, do której po raz pierwszy weszli piloci ze Stanów Zjednoczonych i Holandii - informuje francuski portal Intelligence Online specjalizujący się w pracy z danymi wywiadowczymi.

Wśród amerykańskich pilotów, którzy przybyli do Ukrainy, by latać F-16, są weterani działań wojennych w Afganistanie i na Bliskim Wschodzie. Ze strony Holandii zaangażowano pilotów, którzy przeszli szkolenie w elitarnych europejskich szkołach lotniczych, specjalizujących się w nowoczesnych taktykach walki powietrznej i zaawansowanych technologicznie operacjach w powietrzu.



Za sterami F-16 siedzą też weterani z Holandii

F-16 kontra rosyjskie rakiety i drony

Jak podaje Intelligence Online, zagraniczni piloci podpisali z Siłami Zbrojnymi Ukrainy tymczasowe umowy, które przewidują rotację co sześć miesięcy i możliwość przedłużenia. Nie mają oni jednak oficjalnych stopni wojskowych w ukraińskich siłach zbrojnych i nie figurują na publicznych listach.

Ukraina wykorzystuje przekazane przez kraje zachodnie

myśliwce F-16 do przechwytywania rosyjskich pocisków manewrujących Kalibr i Ch-101, a także dronów Geran-5. W przeciwieństwie do ukraińskich pilotów, zachodni piloci potrafią obsługiwać zaawansowane technologicznie urządzenia, w szczególności kontenery celowniczo-rozpoznawcze Sniper. System ten pozwala widzieć cele z dużej odległości, śledzić rakiety i drony w ciemności lub w chmurach.

Zagraniczni piloci w wojsku Ukrainy

Już w 2023 roku Siły Powietrzne Sił Zbrojnych Ukrainy dopuściły możliwość zawarcia umów z zagranicznymi specjalistami wojskowymi, w tym pilotami i technikami. W 2024 roku amerykański senator republikański Lindsey Graham podczas podróży do Kijowa zauważył, że Ukraina może zatrudniać amerykańskich pilotów weteranów do pilotowania samolotów F-16, dopóki ukraińscy specjaliści nie ukończą szkolenia.

- Ukraińcy będą szukać wśród krajów NATO gotowych pilotów, którzy przeszli na emeryturę, aby pomogli im, dopóki Ukraina nie wyszkoli swoich pilotów - powiedział Graham. Jednak do tej pory nie poinformowano oficjalnie o zagranicznych pilotach.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Nietypowe objawy raka

Największą przeszkodę i utrudnienie w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy - nowo-

twory potrafią też zaskoczyć nawet ich, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami. Jak wcześniej wykryć raka? Na jakie symptomy powinniśmy zwracać uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Rdzeniowy zanik mięśni SMA - pierwsze objawy
- Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne. Zmęczenie, ból, spadek nastroju rzadko wskazują na jedną chorobę



FOT. 123RF.COM

Czy kot jest zdrowy dla człowieka? Tak! I to bardziej niż myślisz

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Według szacunków, 44 proc. Polaków posiada kota. Naukowcy twierdzą, że mają oni powód do radości. Wyniki badań jasno wskazują, że obecność kotów ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale. Zwierzęta domowe są szczególnie doceniane za wspieranie socjalizacji osób starszych, dzieci oraz osób chorujących zarówno umysłowo, jak i fizycznie.

Nie do przecenienia jest też wpływ zwierząt na nasze samopoczucie w sytuacjach kryzysowych. Od czasu pandemii COVID-19 relacja ludzi ze zwierzętami domowymi jeszcze bardziej zyskała na jakości.

- Pandemia umocniła rolę więzi człowiek-zwierzę w życiu ludzi, a nasze dane pokazują, że jest to odczuwalne w skali globalnej, z niesamowitymi konsekwencjami, które mogą przynieść korzyści zdrowiu ludzi i zwierząt domowych na całym świecie - mówi dr weterynarii Mike McFarland, globalny dyrektor medyczny Zoetis, ogólnosiwiatowej spółki działającej w dziedzinie ochrony zdrowia zwierząt.

Jak koty wpływają na nasze zdrowie?

Koty, podobnie jak psy, mogą być zwierzęcymi terapeutami. Felinoterapia to metoda zooterapii polegająca na kontakcie z mruczącym pupilem.

● Dzieci a koty

Naukowcy zbadali wpływ obecności kotów domowych na dzieci. Jak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród ponad 2200 młodych Szkotów w wieku 11-15 lat, dzieci, które nawiązały silną więź ze swoimi kotami, lepiej oceniały jakość swojego życia.

Im bardziej dziecko było przywiązane do zwierzęcia,



FOT. FRANCESCO UNGARO / PEXELS

Dzień Kota obchodzi się w Polsce 17 stycznia oraz 8 sierpnia. Ma on podkreślić znaczenie obecności kotów w naszym codziennym życiu

tym bardziej czuło się sprawne, energiczne i uważne, a mniej smutne i samotne. Ponadto bardziej cieszyło się zarówno czasem spędzonym w samotności, jak i w szkole.

● Kot na zdrowie

Amerykański badacz obserwował przez 10 miesięcy 24 osoby, które właśnie podjęły się opieki nad kotami. Wyniki ankiety wypełnianych przez świeżo upieczonych właścicieli były zaskakujące.

Już po pierwszym miesiącu u badanych zmniejszyły się dolegliwości zdrowotne, takie jak bóle głowy, bóle pleców i przeziębienia - chociaż korzyści te wydawały się zanikać w miarę upływu czasu.

Autor badania przypuszcza, że ludzie, którzy tworzą dobre relacje ze swoimi kotami, nadal widzą korzyści z nich płynące, a ludzie, którzy tego nie robią, nie odczuwają ich. Warto więc

cieszyć się obecnością pupila nie tylko w pierwszych miesiącach, ale doceniać jego towarzystwo przez cały czas.

● Pomagają dzieciom z autyzmem

Według Human Animal Bond Research Institute (HABRI), adopcja kota ze schroniska może pomóc obniżyć stres i lęk u dzieci z autyzmem. Po przygarnięciu zwierzęcia mali właściciele wykazywali więcej empatii i mieli mniej problemów behawioralnych.

Co ciekawe, wyniki badań pokazują, że także koty korzystają na zamieszkaniu z rodziną.

Liczne badania wykazują, że koty mogą poprawiać ludziom nastrój, dawać wsparcie emocjonalne i podnosić morale

dziną, w której chociaż jeden członek znajduje się w spektrum autyzmu. Zwierzęta dobrane się aklimatyzują i są mniej zestresowane.

● Koty podnoszą jakość życia

Australijskie badania pokazują, że właściciele kotów cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym niż osoby nieposiadające zwierząt domowych.

Ankietowani kociarze twierdzą, że czują się bardziej szczęśliwi, pewniejsi siebie i mniej nerwowi, cieszą się także dobrym snem i koncentracją, jednocześnie lepiej radząc sobie z przeciwnościami losu.

● Koty wspierają osoby starsze

Ponad trzy czwarte ankietowanych przez badaczy z Uniwersytetu Michigan, będących w wieku od 50 do 80 lat, stwierdziło, że zwierzęta domowe

zmniejszają odczuwany przez nich stres, a prawie tyle samo uważało, że pupile dają im poczucie celu.

Ponad 70 proc. starszych osób zadeklarowało, że zwierzęta pomagają im radzić sobie z nieprzyjemnymi objawami fizycznymi lub emocjonalnymi, a 46 proc. stwierdziło, że pomagają im także nie myśleć o bólu.

● Zwierzęta jak probiotyki

Trwają badania, które mają potwierdzić hipotezę, że kontakt ze zwierzętami może mieć korzystny wpływ na odbudowę ludzkiego mikrobiomu jelitowego.

- Rosnąca liczba badań udokumentowała wpływ kontaktu ze zwierzętami na ludzki mikrobiom (skład mikroflory jelitowej) w sposób, który może pomóc w zapobieganiu niektórym rodzajom schorzeń, takim jak choroby sercowo-naczyniowe i astma - twierdzi dr Laurel Redding, adiunkt epidemiologii w Penn Vet.

● Wierni jak psy

Dla niektórych miłośników psów relacja z kotem nie wydaje się równie głęboka jak ta, którą mają ze swoim pupilem. Wiele osób, które ze względu na wiek lub stan zdrowia, nie mogą już opiekować się bardziej absorbującym zwierzęciem, waha się, gdy ma go zastąpić niewymagającym spacerów kotem.

Do adopcji kota mogą przekonać ich wyniki badań naukowców z Uniwersytetu Stanowego Oregonu, według których koty żyją z człowiekiem, ponieważ jest on dla nich źródłem i gwarantem bezpieczeństwa.

Co ciekawe, badanie udowodniło także, że koty przywiązują się do człowieka w takim samym stopniu co psy.

Najbardziej nietypowe objawy raka, które zaskakują nawet lekarzy. Na co musisz uważać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Największą przeszkodę w walce z rakiem stanowi jego późne wykrycie. Trudno jednak mieć pretensje do lekarzy: nowotwory dają czasem przedziwne objawy, które zaskakują nawet specjalistów.

Według nowego raportu, przygotowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Instytut Badawczy, nowotwory złośliwe zabijają obecnie w Polsce niemal 100 tys. osób rocznie i są drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród Polaków, po chorobach układu krążenia. Każdego roku nowotwory złośliwe diagnozowane są u ok. 90 tys. mężczyzn i prawie 92 tys. kobiet, na raka choruje coraz więcej osób młodszych, 20- i 30-latków. Z rakiem trudno się walczy, bo też trudno go wykryć, a późna diagnoza utrudnia leczenie. W zależności od tego, jaką część ciała atakuje guz, nowotwór może dawać typowe dla danego organu objawy, lub też objawiać się ogólnoustrojowo, tzn. wpływając na stan całego ciała i ogólne samopoczucie. Nowotwory potrafią też zaskoczyć nawet lekarzy, dając nietypowe objawy lub rozwijając się niemal bez objawów. Niektóre objawy raka łatwo pomylić z innymi chorobami.

Jak wcześniej wykryć raka? Na jakie symptomy powinien zwracać uwagę? Poniżej praktyczna lista możliwych objawów nowotworu.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak krwi

Aby wykryć rozwijającą się chorobę, należy przeprowadzić szereg badań, zaczynając od tradycyjnej morfologii krwi z rozmazem mikroskopowym – to jedno z podstawowych badań, które może wykazać nieprawidłowości sugerujące białaczkę lub inne nowotwory krwi. Wykorzystuje się także m.in.

- biopsję aspiracyjną szpiku kostnego lub trepanobiopsję
- badanie histopatologiczne,
- badania obrazowe (np. USG, PET-CT),
- metody chirurgiczne.



Niektóre objawy raka zbijają z tropu nawet lekarzy

Najważniejsze objawy raka

Do najbardziej typowych objawów raka, które można wcześniej zidentyfikować samemu, należą:

- Zmiany skórne: owrzodzenie skóry lub sutków, wycięcia z sutków, zmiana wyglądu znamion na skórze
- Nagła asymetria części ciała: piersi, jąder lub innych
- Wyczuwalne pod skórą guzy.

Nietypowe objawy raka

To objawy, które mogą wywoływać także inne choroby, np. infekcje. Przy raku objawy występują jednak bez wyraźnej dostrzegalnej przyczyny, utrzymują się przez długi czas i często wracają.

Na te symptomy powinien zwracać uwagę:

- Ogólny stan zapalny bez wykrywalnej infekcji – powiększone węzły chłonne, gorączka, ból mięśni i kości, stałe zmęczenie
- Bóle bez urazów, odczuwalne w jamie brzusznej, klatce piersiowej, okolicach łędźwi
- Krwawienia bez urazów – krew w moczu, kale i ślinie
- Zmiana kształtu stolca (np. na nietypowo cienki)
- Nagła i niezamierzona utrata wagi
- Obfite zimne poty w czasie snu
- Trudności w przełykaniu
- Chroniczny kaszel, zmieniający charakter, ale utrzymujący się stale
- Silne i nawracające bóle głowy
- Zaburzenia świadomości, ataki padaczki

- Złe samopoczucie o poranku: kaszel, ból gardła, zmęczenie utrzymujące się przez resztę dnia.

Czym są zespoły paranowotworowe?

To bardzo nietypowe zespoły objawowe, wywołane pośrednio przez nowotwór, ale nie wynikające wprost z inwazji guza na dany narząd. Mogą wystąpić w innych zakątkach ciała i często zbijają lekarzy z tropu. Do objawów dawanych przez różnego rodzaju zespoły paranowotworowe mogą należeć np.:

- hipoglikemia
- nadmierne owłosienie u kobiet
- drganie gałek ocznych
- światłowstręt
- częsta zakrzepica
- osłabienie czucia powierzchniowego
- trudność z podnoszeniem rąk do góry.

Jak zapobiec rakowi?

Nawet najdokładniejsze przyglądanie się swojemu ciału w poszukiwaniu jakichkolwiek objawów choroby nie zastąpi profilaktyki. Aby wykryć raka w najwcześniejszym stadium, musisz się regularnie badać. Należy wykonywać przede wszystkim badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i cytologia.

Unikaj tych rzeczy

Na wystąpienie wielu chorób nie mamy wpływu. Jednak nasz tryb życia i dieta mogą nam pomóc znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na niektóre z nich. Odwrotnie, spożywając produkty, które nie wnoszą

do naszej diety żadnych wartości odżywczych, a tylko nam szkodzą lub trzymając się niezdrowych nawyków sami sobie robimy krzywdę i narażamy się na rozwój wielu schorzeń.

- Papierosy – mimo że świadomość na temat szkodliwości palenia papierosów wzrasta, to wiele osób nadal jest uzależnionych od tej groźnej używki. Palenie tytoniu powoduje nie tylko raka płuca, ale też wiele innych chorób, w tym choroby układu krążenia
- Alkohol – z wielu badań naukowych wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, każda jego ilość jest szkodliwa.

- Napoje gazowane – kolorowe, słodzone napoje gazowane to cukier w płynie. W takiej postaci jest łatwo przyswajalny i znacznie podwyższa poziom glukozy we krwi. Taka sytuacja może doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2.
- Biały chleb – pieczywo z białej, oczyszczonej maki pszennej powoduje nagłe skoki poziomu glukozy we krwi oraz wzrost ciśnienia krwi. Jest ono łatwiej przyswajalne i szybciej się wchłania, ale nadmiar kalorii powoduje nagły wzrost energii, a potem tak samo nagły jej spadek, ponieważ raptownie spada poziom cukru we krwi. To z tego powodu po jedzeniu czujesz się senny. Nie zawiera też błonnika, który szybciej daje uczucie sytości i przyspiesza trawienie oraz metabolizm. Z tego powodu możemy go zjeść więcej, bo nie czujemy, że już się najedliśmy. Taka sytuacja prowadzi do przybierania na wadze.

Nietrzeźwi pacjenci w szpitalach psychiatrycznych?

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdzie powinna trafić osoba nietrzeźwa, która wymaga pomocy medycznej – na izbę wytrzeźwień czy do szpitala psychiatrycznego?

W Polsce wciąż brakuje jasnych przepisów, które jednoznacznie regulowałyby takie sytuacje. W interpelacji skierowanej do Ministerstwa Zdrowia dr Tomasz Rzymkowski pyta wprost, czy obecny system nie prowadzi do niebezpiecznych konsekwencji.

W interpelacji złożonej do ministra zdrowia zwrócono uwagę, że ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej nie przewiduje odrębnych zasad postępowania wobec osób nietrzeźwych. W praktyce oznacza to, że są one traktowane jak każdy inny pacjent.

Autor interpelacji wskazuje, że lekarz dyżurny w szpitalu psychiatrycznym nie może odmówić hospitalizacji osoby przywiezionej przez policję lub zespół ratownictwa medycznego, dopóki nie przeprowadzi podstawowej diagnostyki wykluczającej zagrożenie życia lub zdrowia. Nawet jeśli pacjent znajduje się pod wpływem alkoholu, placówka musi go przyjąć. Historia już jednak pokazała, że to nie jest właściwa droga.

W interpelacji podkreślono, że takie rozwiązanie budzi poważne wątpliwości. Zdaniem dr Rzymkowskiego, szpitale psychiatryczne – zwłaszcza monospecjalistyczne – nie są przygotowane do opieki nad osobami nietrzeźwymi, które często wymagają intensywnego monitorowania stanu somatycznego i terapii dla osób uzależnionych.

W dokumencie przywołano opinie lekarzy, według których placówki psychiatryczne często nie dysponują odpowiednią aparaturą diagnostyczną ani zespołem specjalistów innych dziedzin. Zacytowano stanowisko lekarzy z Mazowieckiego

Specjalistycznego Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza, którzy wskazują na systemowy problem:

„Placówki monospecjalistyczne absolutnie nie mają narzędzi, aby odpowiednio zaopiekować się takim pacjentem”.

Autor interpelacji zwraca uwagę, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą i osoby w takim stanie wymagają fachowej terapii. Jednocześnie podkreśla, że znaczna część nietrzeźwych pacjentów powinna trafiać na izbę wytrzeźwień, a nie do szpitala psychiatrycznego.

W interpelacji dr Rzymkowski nawiązuje do głośnej sprawy opisanej w grudniu 2025 roku przez Wirtualną Polskę, dotyczącej śmierci 32-letniej pacjentki z alkoholowym zespołem odstawiennym, która trafiła do szpitala psychiatrycznego i zmarła po zatrzymaniu krążenia. Autor dokumentu zaznacza, że to wydarzenie pokazuje, jak poważne mogą być skutki obecnych luk systemowych.

„W takich warunkach – mówi cytowana w artykule lekarka – oddział detoksykacyjny nie ma prawa istnieć. A masowe kierowanie pacjentów alkoholowych, którzy są tykającymi bombami, do szpitali psychiatrycznych, to błąd całego systemu. I proszenie się o tragedię”.

Na końcu interpelacji sformułowano dwa konkretne pytania skierowane do ministra zdrowia. Dotyczą braku przepisów kompleksowo regulujących możliwość odmowy hospitalizacji osób nietrzeźwych, w szczególności w szpitalach psychiatrycznych, sposobów zaradzenia niedostosowaniu szpitali psychiatrycznych do opieki nad pacjentami pod wpływem alkoholu, jeśli nowe regulacje nie zostaną wprowadzone.

Na moment publikacji odpowiedź ministerstwa zdrowia nie została jeszcze udzielona. Zgodnie z procedurą resort ma na to 21 dni od daty wpływu interpelacji.



Luka w przepisach ujawnia chaos decyzyjny w systemie ratowania zdrowia

Nowa metoda wykrywania choroby Alzheimera może zmienić wszystko



Być może już niedługo będzie można wykryć Alzheimera szybciej i łatwiej, nawet bez wychodzenia z domu. Nawet pacjent bez przeszkolenia sobie poradzi

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Być może już niedługo sami pacjenci bez żadnego przeszkolenia będą mogli we własnych domach wykonywać kluczową czynność, potrzebną do wczesnego wykrycia choroby Alzheimera.

Wczesne wykrywanie choroby Alzheimera staje się coraz łatwiejsze. Trwają badania nad nową metodą analizy krwi, która być może w niedalekiej przyszłości bardzo przyspieszy stawianie diagnozy.

Do niedawna głównym sposobem diagnozowania Alzheimera było badanie płynu mózgowo-rdzeniowego. Ostatnio zaczęto stosować łatwiejszą metodę: analizę biomarkerów krwi, zwłaszcza biomarkera p-tau217, który daje wgląd w procesy zachodzące w mózgu na wczesnych etapach choroby Alzheimera. Niestety, krew do badania musi być pobierana z żyły, a potem szybko odwirowana, przechowywana i transportowana w odpowiednich warunkach. To wszystko sprawia, że analiza markera p-tau217 wymaga sporo zachodu.

Trwają jednak prace nad nową metodą pozyskiwania biomarkera do analizy. Na portalu naukowym „Nature Medicine” ukazał się artykuł pt. „A minimally invasive dried blood spot biomarker test for the detection of Alzheimer’s disease pathology”, którego au-

torzy dowodzą, że krew do badań biomarkera p-tau217 może być także pobrana o wiele prościej, z opuszka palca, a potem przeniesiona na specjalną kartę i wysuszona. Badania wykazały, że wysuszona krew i osocze pozwalają badać biomarker p-tau217 niemal tak samo dokładnie, jak osocze żyłne (parametry diagnostyczne są słabsze, ale wystarczające do stawiania diagnozy). Pobieranie krwi z opuszka jest mniej inwazyjne, a karta z wysuszoną krwią łatwiejsza do przechowywania i transportu. Testy przeprowadzono na ponad 300 osobach. Wyniki są obiecujące: pobieranie krwi z opuszka i suszenie jest szybsze i łatwiejsze do wykonania poza gabinetem lekarskim niż klasyczne pobranie z żyły. Okazało się też, że nieprzeszkoleni pacjenci radzą sobie z nim całkiem dobrze, co wskazuje, że w przyszłości ta metoda pobierania krwi do badań pod kątem Alzheimera może stać się najpopularniejsza. Pacjenci będą mogli sami pobrać sobie krew w domu, a potem przesać do badań kartę z wysuszoną próbką.

Istnieje także domowa metoda wykrywania ogólnych zaburzeń poznawczych w postaci tzw. testu SAGE. Jak to działa?

SAGE, czyli Samodzielny Egzamin Gerokognitywny (ang. The Self-Administered Gerocognitive Exam) został opracowany przez doktora Douglasa Scharre z Wexner Medi-

cal Center na Uniwersytecie Stanowym Ohio (USA). Wykrywa zaburzenia poznawcze, które mogą być oznaką różnych chorób, w tym demencji, Alzheimera czy mikro-udarów. Test sprawdza pamięć, orientację, umiejętności myślenia abstrakcyjnego, przeprowadzania obliczeń, posługiwania się językiem, funkcje wykonawcze, zdolności konstrukcyjne.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest choroba Alzheimera?

Nazwa choroby pochodzi od nazwiska naukowca, który opisał ją po raz pierwszy. Alois Alzheimer był niemieckim psychiatrą i neuropatologiem, pracującym na Uniwersytecie Wrocławskim. Opisał specyficzne zmiany w mózgu chorujących osób już w roku 1906. Od tamtej pory dowiedzieliśmy się wiele o chorobie Alzheimera, jednak nasza wiedza wciąż nie jest pełna. Powolny zanik kory mózgowej to proces nieodwracalny i postępujący, który w efekcie prowadzi do śmierci pacjenta. Od momentu, w którym pojawiają się pierwsze objawy Alzheimera, chory żyje przeciętnie około 7 lat.

Metoda SAGE była testowana przez kilka lat na ponad 600 pacjentach i dziś cieszy się uznaniem specjalistów. Pozwala wykryć zaburzenia na ok. 6 miesięcy wcześniej niż standardowe metody. Jest też dobrym sposobem ewaluacji ogólnej kondycji mentalnej pacjenta i może być przeprowadzany regularnie - praktycznie nie kosztuje i nie zajmuje wiele czasu.

Jak przeprowadzić test SAGE? Wystarczy wypełnić formularz z kilkoma zadaniami. Formularz dostępny jest na oficjalnej stronie Uniwersytetu Stanowego Ohio. Należy go ściągnąć, wydrukować i wypełnić długopisem. Możesz go ściągnąć i wydrukować dla bliskiej osoby, która nie radzi sobie z komputerami, np. babci czy dziadka. Przykładowa karta testu w języku polskim jest dostępna na stronie <https://wexnermedical.osu.edu>. Wypełnienie testu zajmuje ok. 15 minut. Po wypełnieniu należy pokazać go lekarzowi do interpretacji. Instrukcja obliczania wyniku także jest dostępna online w języku polskim.

W teście SAGE można zdobyć maksymalnie 22 punkty. Wynik od 17 punktów wzwyż uznaje się za normalny - nie ma oznak zaburzeń poznawczych. Jeśli pacjent wykonuje test regularnie co 6 miesięcy i w ciągu 1,5 roku jego wynik spadnie o 2-3 punkty, należy się zaniepokoić i podjąć dalsze badania.

Zimowy turnus w sanatorium w Szczawnicy: uzdrawiające wody, nowoczesne terapie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Jedno z polskich miast uzdrowiskowych wyjątkowo nadaje się i na rodzinną wycieczkę w czasie ferii, i na zimowy turnus w sanatorium.

Zaczyna się kolejna tura ferii zimowych. To najlepszy czas na planowanie wycieczek rodzinnych. Wcale nie muszą to być bardzo dalekie wyprawy. W pobliżu Krakowa nie brak miejsc, w których można dobrze wypocząć i porządnie się zabawić, i nie mam na myśli tylko np. Zakopanego.

Kto nie lubi tłoku, powinien wybrać się na wycieczkę poza Podhale. Możliwości nie brakuje. Na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego, w malowniczej dolinie Grajcarka, leży Szczawnica, jedno z polskich centrów narciarskich, a zarazem uzdrowisko z długimi tradycjami.

Od ponad 200 lat szczawnickie wody mineralne - szczawy, stąd nazwa miasta - znane są z dobroczynnego wpływu na zdrowie i samopoczucie ludzi. Wspomagają leczenie układu oddechowego (zwłaszcza stanów zapalnych nosa i gardła), aparatu głosowego, chorób alergicznych dróg oddechowych, astmy oskrzelowej, chorób układu ruchu (zwyrodnienia stawów i kręgosłupa, reumatyzm, reumatoidalne zapalenie stawów).

Szczawy szczawnickie należą do najsilniej zmineralizowanych wód w Polsce.

To naturalne kwaśne wody wodorowęglanowe ze znaczną zawartością dwutlenku węgla, który polepsza ukrwienie błon śluzowych i mikrokrążenie, a także wspiera procesy regeneracyjne. Wykorzystywane są do terapii uzdrowiskowej chorób przewlekłych układu oddechowego, wspomagają też leczenie układu pokarmowego i moczowego, pomagają przy osteoporozie i miażdżycy.

W Szczawnicy znajduje się 9 ujęć wód leczniczych. 6 z nich

mieści się w Pijalni Wód Mineralnych w Domu Nad Zdrojami przy Placu Dietla. Są to wody: Helena, Jan, Stefan, Józefina, Józef oraz Magdalena. Dla porównania: zwykła woda zawiera od 100 do 500 mg minerałów na litr, woda mineralna ze sklepu od 500 do 1500 mg, a woda morska 34 tys. mg na litr.

Ponieważ wody szczawnickie są tak silnie zmineralizowane, nie można ich pić jak zwykłą wodę, we własnym zakresie i wedle uznania. Pije się je tylko czasowo, według zaleceń lekarza, w ściśle określonych dawkach.

Leczenie uzdrowiskowe opiera się tu na trzech filarach: ● Inhalacje. Polegają na oddziaływaniu aerozolem z wód mineralnych na śluzówkę nosa, gardła i oskrzeli. Takie zabiegi poprawiają ich nawilżenie i ukrwienie, stymulują mechanizmy samooczyszczania. W Uzdrawisku Szczawnica dostępne są rzadkie inhalacje celkowe (solankowe), przeprowadzane w specjalnych kabinach. Inhalacje mogą stosować pacjenci już od 3. roku życia.

● Kuracja pitna (krenoterapia). Polega na picciu szczawów zgodnie z zaleceniami lekarza. Wody szczawnickie m.in. wspierają trawienie, wzmacniają błony śluzowe jelit.

● Zabiegi rehabilitacyjne narządów ruchu. W ofercie są kinetyterapia, hydroterapia, fizykoterapia, zabiegi borowinowe. Ćwiczenia przeprowadza się indywidualnie lub grupowe. Celem rehabilitacji ruchowej jest zmniejszenie bólu, poprawa funkcji ruchowych, wsparcie naturalnej regeneracji organizmu.

Więcej na: stronazdrowia.pl



Uzdrowisko Szczawnica. Sprawdź, jakie właściwości mają szczawnickie wody mineralne i jakie zabiegi oferowane są w tamtejszym sanatorium

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BANANY

Czy można jeść brązowe banany?

Najpierw to tylko kilka brązowych plamek, ale jeśli zostawi się banany zbyt długo, można obserwować, jak w mgnieniu oka robią się całe brązowe. Jedni uważają to za wadę i aż ich przechodzi dreszcz, inni myślą: Nic nie szkodzi, skoro i tak rozgniatam je dla dziecka na papkę, to jeszcze się nada. - W żadnym wypadku - sprzeciwia się jednak Daniela Krehl z bawarskiego centrum konsumentckiego. Kiedy banan zmienia kolor z żółtego na brązowy, w wyniku naturalnej fermentacji powstaje alkohol - im dłużej banan dojrzewa, tym więcej. Ile alkoholu i kiedy znajduje się w bananie, zbadał Bawarski Krajowy Urząd ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (LGL). Przejrzały banan może

zawierać ponad 7 gramów alkoholu na kilogram. Z badań wynika, że zielone banany nie zawierają alkoholu. Dojrzałe banany co prawda wytwarzają alkohol, ale nie zawsze. A jeśli już, to tylko w niewielkich ilościach, do 1,4 grama na kilogram. W przejrziałych bananach, czyli takich, które z zewnątrz są naprawdę brzydkie, całkowicie brązowe, alkohol jest natomiast obecny w każdym przypadku. Najwyższa wartość ustalona w badaniu wyniosła 7,37 grama na kilogram - informuje LGL i ostrzega przed skutkami promili. - Grupy wrażliwe, takie jak niemowlęta i małe dzieci, ale także osoby, które chcą całkowicie unikać alkoholu, powinny więc unikać przejrziałych bananów. Bawarscy obrońcy praw konsumentów robią jednak jedno zastrzeżenie: podczas pieczenia i gotowania alkohol się ulatnia. Przejrzałe ba-

nany da się więc jeszcze uratować, na przykład w chlebkach bananowym lub wmieszane w ciasto na muffiny czy pankejkę.

Kto nie powinien jeść bananów?

Banany to wyjątkowo zdrowe owoce, jednak ze względu na obecność niektórych substancji aktywnych nie powinny być spożywane przez osoby przyjmujące określone leki, a także chorujące na pewne schorzenia. Są grupy osób, którym może zaszkodzić jedzenie bananów. Wśród tych szczególnie zagrożonych są pacjenci z wysokim poziomem potasu we krwi oraz alergią na tyraminę.

Jak rozpoznać uczulenie na banany?

Alergią pokarmową określa się nieprawidłową i niewspółmierną do bodźca reakcję układu odpornościowego na dany alergen, dostarczony wraz z żywnością.

Uczulenie może się przejawiać w postaci różnych objawów klinicznych. Wśród najczęstszych są: ● zaburzenia układu żołądkowo-jelitowego (wymioty, biegunki), ● zaburzenia pracy układu oddechowego (kaszel, katar), ● zmiany na skórze (pokrzywka, egzema), ● zaburzenia pracy układu sercowo-naczyniowego. Reakcja alergiczna na dany pokarm może wystąpić u osoby w każdym wieku, choć większość uczuleń daje objawy już



u niemowląt i małych dzieci (ok. 8 proc. dzieci cierpi z powodu alergii pokarmowej). Nie oznacza to jednak, że będzie ona towarzyszyła dziecku, gdy dorośnie. Zaledwie 1 do 2 proc. ludzi dorosłych cierpi z powodu alergii pokarmowych. Uczulenie na banany jest dość powszechną alergią pokarmową. Obejmuje szereg różnych objawów, są to m.in.: ● zaczerwienienie, mrowienie, pieczenie i swędzenie oraz obrzęk w obrębie jamy ustnej i jej okolicy, ● świąd, pokrzywka i wypryski na skórze całego ciała, ● objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak bóle brzucha, wymioty czy biegunki, ● zaczerwienienie i łzawienie oczu, ● trudności w oddychaniu, kaszel i katar. ● wstrząs anafilaktyczny jest rzadką, ale najsilniejszą reakcją alergiczną, która wymaga na-

tychmiastowej pomocy lekarskiej. Uczulenie na banany często idzie w parze z alergią na inne owoce np. awokado, kiwi, owoce cytrusowe czy kasztany jadalne. Objawy uczulenia występują najczęściej w przypadku alergii krzyżowej, którą w tym przypadku wywołuje podobieństwo między białkiem zawartym w owocach a tym, które znajdziemy w lateksie lub innym pożywieniu. Alergię na banany można potwierdzić wykonując oznaczenie poziomu IgE we krwi, natywne testy skórne lub próby prowokacyjne. Leczenie alergii opiera się na diecie eliminacyjnej, a także na podawaniu środków przeciwalergicznych i antyhistaminowych. Z menu alergika muszą zniknąć nie tylko surowe owoce, ale także wypieki z dodatkiem bananów, np. chlebki bananowe, a także sypy i inne przetwory, które mają je w swoim składzie.

Wszechstronna i tania maść z apteki

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Zimą skóra łatwo się przesusza, łuszczy i swędzi. Jednak wiele kosmetyków nawilżających, zamiast ją regenerować, podrażnia. Ta wszechstronna maść zregeneruje suchą skórę.

Zimą masz problem z suchą i swędzącą skórą? Wypróbuj tę wszechstronną maść, która nie dość, że nawilża i odbudowuje suchą skórę, to jeszcze przyspiesza gojenie ran, a nawet wspiera odbudowę kości przy złamaniach. Maść z żywokostu to kosmetyczny must have na zimę i nie tylko.

Jak działa maść żywokostowa?

Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*) jest rośliną wieloletnią należącą do rodziny ogórecznikowatych i w Polsce występuje pospolicie na terenie całego kraju. Spotkać go można też w innych miejscach na terenie Europy oraz w Azji Mniejszej, środkowej i na Syberii. Rośnie na terenach podmokłych, obrzeżach jezior i rzek, podmokłych lasach i zaroślach.

Żywokost zawiera słuzy, polifenole, fruktany, krzem, garbniki, asparaginę, alantoinę, kwas digalusowy, kwas chlorogenowy, kwas kawowy, rozmarynowy, trójterpen - izobauerenol, sole potasu, wapnia i sodu, glukuroniany oraz alkaloidy pirrolizydynowe. Ze względu na zawartość alkaloidów o działaniu kancerogennym zaliczany



Maść z żywokostu nie tylko łagodzi podrażnienia i przynosi ulgę skórze, ale też przyspiesza gojenie ran, a nawet wspomaga odbudowę kości

jest do roślin trujących, dlatego wewnętrzne używanie go zostało zakazane. Komisja E dopuszcza jedynie zewnętrzne stosowanie żywokostu w formie 5-20 proc. maści i żelu. W tych produktach stosuje się wyciąg z korzenia żywokostu lekarskiego.

Nawilża, regeneruje, uelastycznia. Na co jeszcze pomaga maść z żywokostem?

Maść żywokostowa jest przeznaczona do pielęgnacji

suchej i wrażliwej skóry podrażnionej czynnikami zewnętrznymi, ale też przyspiesza gojenie ran, proces regeneracji naskórka, a nawet ubytków kostnych.

Wskazana jest również do stosowania po oparzeniach i odmrożeniach, a także w przypadku odleżyn, oparzeń czy owrzodzeń.

Maść z żywokostu regeneruje, nawilża i odżywia skórę, a także uelastycznia ją i zmiękcza. Zawarta w wy-

ciągu z żywokostu alantoina działa przeciwzapalnie i łagodząco.

Stosowanie maści na rany zmniejsza ryzyko powstania blizn.

Jak informuje dr Henryk Różański, żywokost pobudza ziarninowanie, czyli powstawanie nowej tkanki łącznej, łagodzi stany zapalne skóry, aktywuje także procesy regeneracji chrząstek i kości oraz przyspiesza zranianie się kości złamanych i pękniętych.

WAŻNE

Żywokost lekarski

Korzeń żywokostu w ok. 15 procent składa się ze związków śluzowych. Oprócz tego znajdziemy tu również alantoinę (do 1,5 proc.), garbniki (ok. 6,5 proc.), a także asparaginę, krzem, kwasy wielofenolowe, związki cukrowe, aminokwasy, polifenole i olejki eteryczne.

Liście żywokostu zawierają witaminy A, C, E oraz z grupy B, alantoinę i składniki mineralne, takie jak wapń, żelazo, krzem, mangan czy kobalt. Ich istotnym składnikiem jest również symfytocynoglossyna - alkaloid o właściwościach znieczulających i lekko odurzających.

Żywokost lekarski ma właściwości przeciwzapalne, ściągające, pobudzające procesy regeneracji i mechanizmy obronne organizmu. Do celów leczniczych wykorzystuje się przede wszystkim kwitnące ziele i korzeń żywokostu w postaci świeżej lub suszonej.

Żywokost lekarski jest bardzo bogatym źródłem alantoiny. Związek ten wspomaga namnażanie się komórek, a tym samym regenerację tkanek, błon śluzowych oraz okostnych nadwyrężonych stanem zapalnym. Usprawnia też miejscowy przepływ krwi, co pozwala skuteczniej odbudowywać ubytki. Tu właśnie swoje źródło ma skuteczność preparatów z żywokostu w procesie wspomagania zraniania się kości.

Żywokost jest zalecany zwłaszcza w sytuacjach niekwaśnych urazów. Stosowanie żywokostu daje bardzo dobre efekty także w przypadku leczenia zmian skórnych.

Jak stosować maść żywokostową?

Jeśli stosujesz maść z żywokostu w celu regeneracji i nawilżenia skóry nanieś cienką warstwę preparatu z żywokostu na skórę i pozostaw do wchłonięcia. W przypadku bólu stawów czy w razie potrzeby regeneracji kości wsmaruj większą ilość maści w wybrane miejsce, wykonując masaż aż do wchłonięcia produktu.

Przeciwwskazania do stosowania maści z żywokostu

Maści z żywokostem nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek z jej składników. Ostrożność podczas stosowania maści z żywokostu powinny zachować kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią. Jak każdy produkt może ona wywołać działania niepożądane. Jeśli takie wystąpią, nie używaj maści i skonsultuj się z lekarzem.

Nigdy nie mogłabym być z nerwowym facetem. Ja potrzebuję faceta, który wycisza

Małgorzata Rozenek w podcaście „Jestem kobietą” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Roksana Węgiel założyła maskę

Młoda piosenkarka i Kevin Mglej z okazji święta zakochanych wybrali się na elegancką kolację. W sieci podzielili się obszerną relacją. On postawiła na czarną suknię z wycięciami i głębokim dekoltem. On przywdział białą koszulę i garnitur. Ich stylizacje dopełniały... maski na oczach.

Joanna Opozda ma dużego chłopaka

Tegoroczne walentynki aktorka spędziła z synem. Na jej profilu ukazała się uroczą fotografią z pociechą, do której zapozowali w takich samych bluzach. Twarz chłopca została częściowo przesłonięta serduszkami, ale na zdjęciu widać, że czterolatek wyrósł na dużego chłopca.

Justyna Steczkowska rozumie koleżankę

Piosenkarka udzieliła wywiadu Żurnaliście. W rozmowie nie zabrakło wzmianki o jej relacji z Edytą Górniak. – Wiem, że media robią zadykę, że się nie lubimy. Ja tego tak nie widzę. Edi czasem gniewa się za rzeczy, których nie rozumiem, ale rozumiem, że się gniewa i nie biorę tego pod uwagę. [...] To jest piękna dziewczyna, która ma talent do śpiewania, a to, że jest specyficzna? Każdy z nas jest jakiś. Trzeba też brać pod uwagę, że jest artystką – powiedziała gwiazda. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



Mississippi w ogniu Stopklatka, 20:00

USA, 1964 r. W Meridan, miasteczku opanowanym przez Ku Klux Klan, FBI prowadzi śledztwo w sprawie brutalnego morderstwa afroamerykanki oraz dwóch obrońców praw czarnej społeczności. Agenci szybko przekonują się, że mieszkańcy nie będą im pomagać.

Pieprzyć Mickiewicza Polsat, 21:35

Wyrzucony z uczelni pisarz i wykładowca Jan Sienkiewicz podejmuje pracę jako polonista w warszawskim liceum. Pod jego opiekę trafia grupa zbuntowanych wyrzutków. Nauczyciel, uzbrojony w literaturę i niekonwencjonalne metody nauczania, podejmuje wyzwanie.

Największe miasta świata BBC Earth, 22:55

Hongkong to rozległe miasto, które wzbogaciło się dzięki handlowi na wielką skalę. Autorzy dokumentu odwiedzają mieszkańców domów o rozmiarach spiżarni oraz poznają miejscowe tradycje.

W co wierzą Osbournowie Metro, 23:00

Legendarny rockman Ozzy Osbourne i jego żona Sharon Osbourne są sceptykami w kwestii zjawisk paranormalnych. Wraz z synem Jackiem oglądają najbardziej szalone i nadprzyrodzone aktywności, jakie nagrano. Czy uwierzą w duchy?

KRZYŻÓWKA NR 26

Poziomo:

- 3) upominek dla solenizanta,
- 10) narzędzie do wyciągania gwoździ,
- 11) zespół bloków mieszkalnych,
- 12) pejoratywne określenie biurokraty,
- 13) mieszkańiec wawelskiego grodu,
- 15) domowe – do odrobienia,
- 17) kraina przylegająca do Mazur,
- 18) myszka na ciecie,
- 20) przejmująca, czasem czarna,
- 22) ... Rourke, aktor z filmu „Harry Angel”,
- 23) burza z porywistym wiatrem nad oceanem,
- 26) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
- 28) werbunek do wojska,
- 29) wierzchnie nakrycie namiotu,
- 32) pierożek nadziewany śliwką,
- 34) uczucie przerażenia, bojaźń,
- 35) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 36) najstarszy w rodzinie,
- 37) napis nad tekstem artykułu.

Pionowo:

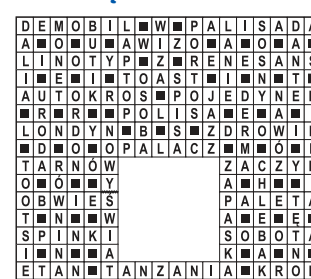
- 1) wydany przez dowódcę,
- 2) działowa w pomieszczeniu,
- 3) imię wielu papieży,
- 4) subiektywne przeżycie, odczucie,
- 5) serial amerykański, prequel „Gry o tron”,
- 6) budynki przeznaczone do kwaterowania żołnierzy,
- 7) płaski w gimnastyce,



- 8) stawia piec kaflowe,
- 9) kary koń z domieszką białych włosów,
- 14) „... w operze”, musical Andrew Webers,
- 16) jednostka natężenia prądu,
- 19) wyraz oznaczający kogoś lub coś,
- 21) ostra przyprawa kuchenna,
- 24) główny posiłek dnia,
- 25) Ferdynand, pierwszy że-

- glarz, który opłynął Ziemię,
- 27) krzywa płaska kreślona cyrklem,
- 28) zakręt rzeki, meander,
- 30) wizerunek twarzy widzianej z boku,
- 31) ozdobna metalowa część pasa,
- 33) w portfelu Holenderki,
- 34) dochód uzyskany ze sprzedaży towarów.

ROZWIĄZANIE NR 25



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale z rozważnością. Horoskop dzienny mówi, że spontaniczny krok przyniesie dziś korzyść i spokój. Czeka Cię udany dzień. **Ryby (19.02 - 20.03)** Skup się na finansach. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że drobna decyzja zapoczątkuje szybką, niż się spodziewasz. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowa wyjaśni nieporozumienia. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie. Możesz zyskać dzięki temu sprzymierzeńca.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że porządek wokół Ciebie oraz dobre relacje z ludźmi przyniosą ulgę i jasność myśli. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Pokaż inicjatywę w pracy. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś z grona znajomych doceni Twoją kreatywność oraz odwagę działania. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że precyzja pomoże uniknąć błędów i zyskać uznanie w oczach ludzi.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między sercem a rozumem. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis okaże się najlepszym rozwiązaniem. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś radzi zaufać przeczuciu w ważnej rozmowie. Wszystko dzięki temu ułoży się po Twojej myśli. **Waga (23.09 - 22.10)** Nowy pomysł doda energii; zaplanuj krok naprzód i działaj bez wahania. Horoskop dzienny na środę mówi, że wiele dzięki temu osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że cierpliwość będzie Twoją siłą. Niektórzy Ci tego trochę pozazdroszą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablowne myślenie otworzy drzwi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się swoją wizją z innymi osobami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się atutem. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że jeśli okażesz wsparcie, dobro wróci do Ciebie z nawiązką.

Solidny pracownik może zarobić nawet 12 000 złotych

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Wolumen produkcji w budownictwie mieszkaniowym pozostaje jednak cały czas w stagnacji. Jednocześnie sektor budowlany boryka się z deficytem pracowników.

Potrzebni są m.in. wykończeniowcy, dekarze czy monterzy instalacji budowlanych. - Współpracowałem z kilkoma glazurnikami i płaciłem im na umowie zlecenie 12 000 złotych brutto za miesiąc - mówi nam przedsiębiorca Adam Mirosław.

Rynek budowlany przechodzi przez okres stabilizacji i umiarkowanego ożywienia z prognozami wzrostu wartości rynku do ponad 400 mld zł w 2026 roku. Wolumen produkcji w budownictwie mieszkaniowym pozostaje jednak cały czas w stagnacji.

Sektor należy też do jednych z najbardziej zadłużonych w gospodarce. Na koniec sierpnia 2025 r. zadłużenie branży budowlanej sięgnęło ponad 5,8 mld zł. Długi ma 50,5 tys. firm, a szczególnie trudna jest sytuacja mniejszych podmiotów, w tym podwykonawców.

- Firmy projektowe nie otrzymują wynagrodzenia

za pracę w cyklach miesięcznych, tylko po określonym etapie prac - nieraz po pół roku lub dłużej. Kredytują więc inwestycję. Kiedy nałożymy na to przedłużające się procedury administracyjne, czy brak waloryzacji to sytuacja robi się jeszcze trudniejsza i dla stabilności firm, i dla jakości inwestycji. Trudno spełnić oczekiwania inwestora co do zachowania najwyższych standardów i jakości realizacji inwestycji, skoro firmy borykają się z problemami i nie są w stanie inwestować w nowe technologie, czy najlepsze kadry - twierdzi Anna Oleksiewicz, prezes Związku Ogólnopolskiego Projektantów i Inżynierów.

Sektor boryka się między innymi z deficytem pracowników. Stosunkowo niskie bezrobocie i zmiany demograficzne wpływają na wzrost niedoborów na rynku pracy szczególnie właśnie w branży budowlanej. Według najnowszego badania „Barometr Zawodów” (to ogólnopolska analiza co roku przygotowywana na zlecenie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej), za deficytowe można uznać 17 z 168 prezentowanych zawodów. W tej grupie nie brakuje profesji budowlanych lub powiązanych z budownictwem - są to np.: monterzy instalacji budowlanych, elektrycy i ener-



FOT. ILLUSTRACJE P. MIECZNIK/POLSKA PRESS

Dekarz za granicą może zarobić 18 000 złotych brutto.

getycy, operatorzy i mechanicy sprzętu do robót ziemnych, spawacze.

Średnie miesięczne wynagrodzenie w budownictwie w marcu 2025 r. wyniosło około 8 264 zł brutto (dane GUS), ale zarobki w branży są zróżnicowane. I tak, pracownicy fizyczni mogą liczyć najczęściej na stawki godzinowe od 22-30 zł netto/h (lub 39,19 zł stawki kalkulacyjnej), inżynierowie średnio 8 230 zł brutto, a doświadczeni specjaliści (np. dyrektorzy kontraktów) mogą zarabiać ponad 20-40 tys. zł.

Wynagrodzenia w branży budowlanej, dekarz może za-

robić 9 500 zł brutto w kraju i 18 000 zł za granicą. Pracownik budowlany - średnio 6 927 zł brutto (mediana: 5 716 zł - 8 428 zł). Inżynier budownictwa - mediana 8 230 zł brutto (od 6 990 zł do 9 980 zł). Stawki godzinowe (netto) - od 22-30 zł/h dla niewykwalifikowanych, ale wykwalifikowani fachowcy (murarze, tynkarze) mogą liczyć na 30-60 zł/h w zależności od miasta.

Gdy przyjrzymy się konkretnym ofertom pracy, to zauważymy jeszcze większe odchYLENIA w płacach. Na przykład w propozycji pracy dla dekarza opublikowanej w Cen-

tralnej Bazie Ofert Pracy, podano wynagrodzenie 6 000 zł brutto (umowa o pracę, 8-godz. pracy, premie, benefity pracownicze, delegacje). Oferta dotyczy pracy na Pomorzu. Podobna oferta, ale z woj. zachodniopomorskiego, zawiera kwotę 5 800 zł brutto, z kolei na Śląsku - 9 500 zł brutto (tu wymagane jest 5-letnie doświadczenie, umiejętność czytania dokumentacji, umiejętności ciesielskie i blacharskie). Dużo więcej można zarobić za granicą np. dekarze poszukiwani są m.in. w Holandii (umowa zlecenie, wynagrodzenie - 18 000 zł brutto), Niemczech (16 500 zł brutto, forma umowy do dogadania z pracodawcą).

Firmy szukają też wykończeniowców (malarzy, szpachlarzy, monterów płyt kartonowo-gipsowych czy glazurników-płytkarzy), murarzy, zbrojarzy, instalatorów wodno-kanalizacyjnych, hydraulików.

- Wynagrodzenia są bardzo różne, od płacy minimalnej wzwyż, często zależą od konkretnej inwestycji. Na przykład moja firma robiła wykończenie kilku hal dla dużej spółki. Współpracowałem z kilkoma glazurnikami i płaciłem im na umowie zlecenie 12 000 zł brutto za miesiąc. Goniły nas terminy i prace odbywały się też w nocy i wieczorami, mie-

liśmy też pracowite niedziele. Zaznaczam, że pracownicy zgodzili się na taki tryb pracy, dobrze zarobili, wszyscy byli zadowoleni. Uczciwy wykonawca zawsze podzieli się pracownikami lub podwykonawcami. Na rynku brakuje rzetelnych pracowników. Ja wolę nawet zapłacić więcej solidnym osobom niż potem miesiącami rekrutować osoby z wątpliwymi umiejętnościami, które w dodatku lubią zaglądać do kieliszka - mówi Adam Mirosław, współwłaściciel firmy budowlanej Bud - MiR Wola.

Branża potrzebuje pracowników wykwalifikowanych, którzy mogą potwierdzić umiejętności certyfikatami (np. spawacze czy kierownicy budów). Duże potrzeby kadrowe, jak mówi przedsiębiorca, dotyczą również osób bez kwalifikacji.

- Pracownicy fizyczni też są poszukiwani, ich wynagrodzenia zaczynają się od pensji minimalnej. Wiele firm kieruje te osoby na szkolenia i po roku taki pracownik niewykwalifikowany już ma kwalifikacje, np. osoba, która nabędzie uprawnienia do kierowania wózkiem widłowym, może zyskać podwyżkę nawet o 3 000 - 4 000 zł brutto - opowiada Adam Mirosław.

©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

REKLAMA

0011479868

RADA NADZORCZA
Koszalińskiej Spółdzielni
Mieszkaniowej „NASZ DOM”
w Koszalinie, ul. Szymanowskiego 14
ogłasza konkurs na stanowisko

Zastępcy/Zastępczyni
Prezesa Zarządu
ds. techniczno-eksploatacyjnych

Szczegółowe informacje:
www.naszdom-koszalin.pl

AUTOREKLAMA

strefa
AGRO

Grunt to biznes.
Serwis nowoczesnego rolnika

strefaagro.pl

Weterani z werwą, której mogą pozazdrościć im młodzi

Jerzy Wicher
Kabaret

Dwaj giganci polskiej estrady, mistrzowie dobrego żartu, eleganckiej ironii i ciętej riposty - spotkają się na jednej scenie w programie, który łączy to, co w polskiej rozrywce najlepsze: klasę, inteligentny humor i ponadczasowe piosenki.

To będzie wieczór, w którym publiczność usłyszy repertuar doskonale znany i kochany, ale także pozna nieznaną anegdotę zza kulis, historie z planów filmowych i teatralnych garderób, błyskotliwe monologi oraz kultowe utwory kabaretowe.

Główną rolę odegra Bohdan Łazuka - niezwykła osobowość, artysta-instytucja, człowiek legenda. Aktor teatralny i filmowy, piosenkarz, konferansjer, prezenter radiowy i telewizyjny, reżyser - twórca o imponującym dorobku i scenicznym doświadczeniu. Przez dekady budował swoją pozycję jako mistrz charakterystycznych ról, obdarzony niepowtarzalnym wyczuciem komizmu i dystansem do siebie.

Wystarczy przypomnieć jego niezapomniane kreacje w filmach takich jak Nie ma róży bez ognia, Brunet wieczorową porą, Kariera Nikodema Dyzmy, Piłkarski poker czy kultowe Nie lubię poniedziałku. To właśnie w tych produkcjach objawił się jego talent do tworze-



Bohdan Łazuka i Czesław Majewski na scenie zjedli zęby. Ich kariery rozpoczęły się w drugiej połowie XX wieku, a do dziś radzą sobie wyśmienicie. Dziś o godz. 19 wystąpią w szczecińskim Teatrze Polskim.

nia postaci barwnych, niejednoznacznych, a jednocześnie bliskich widzowi.

Jednak Bohdan Łazuka to nie tylko film i teatr. To także estradowa energia i muzyczna wrażliwość. Jako piosenkarz wykonywał zarówno przeboje międzywojenne, jak i piosenkę liryczną oraz współczesne utwory rozrywkowe. Jego repertuar łączy nostalgię z humorem, elegancję z lekkością. Kto z nas nie nucił „Miłość złe humory ma”, „Dzisiaj, jutro, zawsze” czy „Dla mnie ty”? Te

piosenki od lat towarzyszą kolejnym pokoleniom słuchaczy i wciąż wywołują uśmiech oraz wzruszenie.

Droga artystyczna Łazuki rozpoczęła się od edukacji muzycznej - pod koniec lat 50. uczył się w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia im. Karola Kurpińskiego w Warszawie w klasie oboju. Mieszkając w akademiku Dziekanka, wśród studentów warszawskiej PWST, dał się namówić na zdawanie do szkoły teatralnej. Z powodzeniem ukończył stu-

dia aktorstwa dramatycznego i rozpoczął karierę, która trwa nieprzerwanie do dziś.

Towarzyszyć mu będzie wybitny pianista, kompozytor i dyrygent - Czesław Majewski. Artysta znany szerokiej publiczności z programu Śpiewające Fortepiany oraz jako niezapomniany „Pan Czesio” z Kabaret Olgi Lipińskiej. Jego charakterystyczny styl, muzyczna precyzja i poczucie humoru sprawiają, że każdy występ nabiera wyjątkowego klimatu.

KRÓTKO

SZCZECIN

Muzyka Stinga i Sade



Wyjątkowy wieczór pełen pięknej muzyki w świetle tysięcy świec. Usłyszymy ponadczasowe utwory Stinga oraz niezapomniane przeboje Sade. Koncert w solowym wykonaniu na fortepianie – improwizowana interpretacja ulubionych przebojów. Nowa Dekadencja, godz. 18

KOSZALIN

Kolekcja sztuki współczesnej

Muzeum w Koszalinie zaprasza na nową wystawę pn. „Reorientacje. Odsłona kolekcji sztuki współczesnej”. Wystawa inauguruje cykl ekspozycji sztuki współczesnej ze zbiorów Muzeum w Koszalinie, zaplanowany na kolejne lata. Jej nadrzędnym celem jest ukazanie bogactwa form wyrazu oraz wielowymiarowości problematyki artystycznej drugiej połowy XX wieku - tym razem z nowej, współczesnej perspektywy.

Trzon ekspozycji stanowią prace z tzw. kolekcji osieckiej - wyjątkowego zespołu dzieł związanego z odbywającymi się w Osiekach w latach 1963-1981 międzynarodowymi spotkaniami artystów, naukowców i teoretyków sztuki. Będziemy mieli okazję zobaczyć prace m.in. Henryka Berlewskiego, Jerzego Fedorowicza, Elżbiety Kalinowskiej, Włodzimierza Kolk, Ireny Kozery, Natalii Lach-Lachowicz, Alfreda Lenicy.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera mroźne, arktyczne powietrze ze wschodu. W ciągu dnia pochmurno i okresami pojawiają się na ogół słabe opady śniegu. Na termometrach mroz do -2:-3°C. Wiatr umiarkowany ze zach. W nocy mroz i miejscami słaby śnieg. Jutro pochmurno bez opadów i cały czas mroz do -1:-3°C. Do piątku zimowo. W weekend jest szansa na zdecydowaną odwilż z opadami deszczu, w niedzielę max do 6°C.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)1-2

Sila wiatru (Bft)2-3

Kierunek wiatruW

1001 hPa

20 km/h

15 km/h

Łeba

-2° -9°

Władysławowo

-2° -8°

Heł

-2° -8°

Ustka

-2° -7°

Lebork

-3° -8°

Karłuz

-3° -7°

GDANSK

-3° -8°

Bytów

-3° -7°

Kościerzyna

-3° -8°

Starogard Gdański

-3° -8°

Człuchów

-3° -7°

Miastko

-3° -6°

Białogard

-3° -6°

Polczyn-Zdrój

-3° -6°

Szczecinek

-3° -6°

Walczy

-3° -6°

Stargard

-3° -5°

Drawsko Pomorskie

-2° -6°

SZCZECIN

-2° -4°

Świnoujście

-2° -3°

Rewal

-2° -5°

Kołobrzeg

-2° -5°

Mielno

-2° -6°

Darłowo

-2° -6°

SLUPSK

-2° -7°

Pogoda dla Polski

*30 cm

*75 cm

*20 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	-2°	-1°
Kraków	2°	2°
Lublin	0°	0°
Olsztyn	-4°	-2°
Poznań	-0°	2°
Toruń	-2°	0°
Wrocław	3°	3°
Warszawa	0°	0°
Karpacz	2°	2°
Ustrzyki Dolne	2°	2°
Zakopane	1°	1°

pogodnie

zachmurzenie umiarkowane

przelotny deszcz

przelotne deszcze i burza

pochmurno

mżawka

ciągły deszcz

ciągły deszcz i burza

przelotny śnieg

ciągły śnieg

przelotny śnieg z deszczem

ciągły śnieg z deszczem

mgła

marznąca mgła

śliska droga

marznąca mżawka

marzący deszcz

zamieć śnieżna

opad gradu

kierunek i prędkość wiatru

19°

temp. w dzień

11°

temp. w nocy

15°

temp. wody

112 cm

grubość pokrywy śnieżnej

1011 hPa

ciśnienie i tendencja

smog

19 lutego o godz. 17 w czytelni Uniwersytet Pomorski w Słupsku (ul. Arciszewskiego 22a) odbędzie się spotkanie poświęcone jednemu z najbardziej fascynujących okresów w dziejach regionu. Temat brzmi: „Pomorze Środkowe we wczesnym średniowieczu. Opowieść o krainie między Bytowem a Słupskiem”. To propozycja dla wszystkich, którzy chcą spojrzeć na Pomorze nie tylko przez pryzmat późniejszych zamków i książęcych rodów, lecz cofnąć się do czasów, gdy kształtowały się pierwsze struktury osadnicze, handlowe i polityczne.

eprasa.pl 545bd7b7dd

Wojciech Topór: Wierzyliśmy w jeden medal, ale trzy?!

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek zdobyli srebrny medal w konkursie duetów w skokach narciarskich na dużym obiekcie podczas igrzysk w Mediolanie.

Wygrali Jan Hoerl i Stephan Embacher z Austrii. Brąz wywalczyli Johann Andre Forfang i Kristoffer Eriksen Sundal z Norwegii. Przed skokami sześciu ostatnich zawodników zaczął intensywnie padać śnieg. Pojawili się też mocne podmuchy wiatru. Po nieudanym skoku Tomasiaka jury zdecydowało o przerwaniu konkursu i uwzględnieniu wyników dwóch z trzech planowanych serii.

Pogoda sprzyjała Polakom

Śnieg nie pierwszy raz pomógł polskiemu skoczkowi narciarskiemu w osiągnięciu sukcesu. Obfite opady i wiatr sprawiły, że anulowano rundę finałową, dzięki czemu Tomasiak i Wąsek zdobyli srebro. W 2019 roku podobne okoliczności dały Polakom w Seefeld dwa medale mistrzostw świata (pierwszy Dawid Kubacki, drugi Kamil Stoch).

To 27. medal olimpijski w historii startów polskich sportowców na zimowych igrzyskach, a czwarty podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W tej dyscyplinie sportu to 13. olimpijski krążek Białe-Czerwonych.

Historyczny wyczyn

Kacper Tomasiak został pierwszym polskim skoczkiem narciarskim, który wywalczył trzy medale na jednych igrzyskach. Na normalnej skoczni chłopak z Bielska-Białej był



Kacper Tomasiak i Paweł Wąsek na skoczni w Predazzo. Polacy przegrali tylko z Austriakami

drugi, a na dużej zajął trzecie miejsce. Jako debiutant na igrzyskach dokonał niesamowitej rzeczy i wpisał się na karty historii nie tylko polskiego olimpizmu w wieku zaledwie 19 lat.

Przed nim po trzy krążki z jednej edycji - licząc letnie i zimowe igrzyska - wywalczyły tylko ikony polskiego sportu: lekkoatletka Irena Szewińska (Tokio, 1964 - złoto i dwa srebra), pływaczka Otylia Jędrzejczak (Ateny, 2004 - złoto i dwa srebra) oraz w zimowych zmaganiach Justyna Kowalczyk (Vancouver, 2010 - złoto, srebro, brąz).

- Skoki Kacpra i Pawła były na bardzo wysokim poziomie,

wkradły się tylko drobne błędy. Dobrze, że odwołano trzecią serię, bo po intensywnych opadach śniegu dalsza rywalizacja nie miała sensu i nie byłaby już sprawiedliwa - mówi w rozmowie z Polska Press Wojciech Topór, trener kadry B polskich skoczków.

Zwłaszcza postawa Pawła Wąska była w poniedziałek sporym, pozytywnym zaskoczeniem. W obecnym sezonie niespełna 27-letni zawodnik spisywał się słabo, nie kwalifikował się nawet do polskiej kadry na poszczególne konkursy Pucharu Świata.

Trener Maciej Maciusiak postawił jednak na lidera Białe-Czerwonych w poprzed-

nim sezonie i ta decyzja okazała się słuszna.

- Paweł rozkręcał się już w treningach, wskakiwał nawet do pierwszej „dziesiątki”, a zawody indywidualne na dużej skoczni już były dobre w jego wykonaniu. Teraz pokazał prawdziwy charakter i wielkie serce do walki. Kacper z kolei jest w tak wielkiej formie, że mimo niewielkiego błędu nie przeszkodziło mu to polecieć bardzo daleko. Drugi skok to już była w jego wykonaniu prawdziwa bomba - dodaje.

Przed igrzyskami mało kto spodziewał się, że polscy skoczkowie wywalczą w Italii chociażby jeden medal. Trzy krążki to wynik zdecydowanie powyżej nawet najśmielszych oczekiwań największych optymistów.

- Będę szczerzy. Chcieliśmy i wierzyliśmy w przynajmniej jeden medal, ale trzy? Nasze szczęście jest przeogromne - podsumował trener Kacpra Tomasiaka w ubiegłym sezonie.

Od Calgary do Pekinu - przez dziesięć kolejnych edycji zimowych igrzysk olimpijskich - w skokach narciarskich rozgrywano zawody drużynowe. We Włoszech zastąpiono je duetami.

Konkursy duetów są organizowane od 2023 roku. Pierwszy z nich odbył się w trakcie zawodów Pucharu Świata w amerykańskim Lake Placid. Historyczne zwycięstwo odnieśli reprezentanci Polski: Dawid Kubacki i Piotr Żyła.

Polska ekipa zdobyła podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzem są Mediolan i Cortina d'Ampezzo, już cztery medale. Oprócz skoczków, srebro wywalczył panczenista Władimir Semirunnij na dystansie 10 000 metrów.

©P

Liga Mistrzów: Zieliński w mroźnej Norwegii, Kochalski z Anglikami

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem do fazy pucharowej Ligi Mistrzów dołączą kolejni Polacy - Piotr Zieliński i Mateusz Kochalski.

Zieliński przeżywa właśnie najpiękniejsze chwile w Interze. W weekend we włoskim klasyku golem na 3:2 strzelonym tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego rozstrzygnął mecz z Juventusem. Teraz jako lider środka pola ma poprowadzić zespół do awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. Wbrew pozorom czeka go spore wyzwanie; na wyjeździe, w mrozie, z nieobliczalnym rywalem. Bodo/Glimt złożone głównie z norweskich piłkarzy dało się już w tym roku we znaki towarzyszącemu drużynom. Na finiszu fazy ligowej ograło nie tylko Manchester City, ale i Atletico Madryt. Wcześniej duże problemy sprawiło Borussia Dortmund i wspomnianemu Juventusowi. Kto jeśli jednak nie Inter z fenomenalnym ostatnio Zielińskim miałby z nim zapunktować? To spotkanie także

w paśmie otwartym - w TVP 1 od godz. 21.00.

Wszystkie trzy pozostałe mecze obejrzymy na kodowanych kanałach Canal+ Sport. Chronologicznie pierwszy polski akcent od godz. 18.45 nastąpi w odległym Azerbejdżanie. Kochalski, łączony w zimowym okienku z Widzewem Łódź, zamierza dopisać z Karabachem Agdam kolejny piękny rozdział, czyli wygrać czwarty mecz w tej edycji. Czeką go bardzo trudne zadanie, ponieważ naprzeciw stanie ofensywna Newcastle United. Polak w przeciwieństwie do kolegów z defensywy prezentuje równą, solidną formę. Dzielnie stawiał już czoła zawodnikom Chelsea czy Napoli (obronił karnego). Bezradny okazał się tylko wobec tym z Liverpoolu, którzy wbili aż sześć bramek.

1/16 finału Ligi Mistrzów

Środa, 18 lutego

● 18.45 Karabach - Newcastle United

● 21.00 Bodo/Glimt - Inter Mediolan

● 21.00 Club Brugge - Atletico Madryt

● 21.00 Olympiakos Pireus - Bayer Leverkusen



W sobotę Piotr Zieliński stał się bohaterem Interu, strzelając zwycięskiego gola w hicie z Juventusem

Nie tylko prestiż, ale i wielkie pieniądze + luksusowe bonusy

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Kacper Tomasiak, zdobywając trzy medale - dwa srebrne i jeden brązowy - na XXV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, może liczyć na godziwe wynagrodzenie.

Zarówno Ministerstwo Sportu i Turystyki, jak i Polski Komitet Olimpijski postarały się, aby najlepsi z naszych sportowców nie mogli narzekać. Stąd milionowe premie, mieszkania, sa-

mochody i... tokeny, czyli w skrócie przedmiot płatniczy niebędący monetą czy banknotem.

Z tytułu nagród zapowiedzianych przez Polski Komitet Olimpijski, do 19-letniego Kacpra Tomasiaka trafi 400 000 (srebrny) i 300 000 złotych (brązowy) za medale indywidualne plus 200 000 złotych za wspólny sukces z Pawłem Wąskiem w konkursie duetów (srebrny).

Ponadto trafi do niego - w postaci tokenów - 550 000 złotych. Do tego dochodzą obrazy, vouchery na wakacje oraz

bizuteria o wartości do 2000 złotych.

Bardziej skomplikowane jest wyliczenie nagród ministerialnych. Zgodnie z ustawą o sporcie, w przypadku zdobycia w czasie tych samych zawodów - w tym wypadku XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - dwóch lub więcej medali, zawodnik otrzymuje TYLKO jedną nagrodę finansową. Jej wysokość nie może przekroczyć 75 procent sumy nagród za poszczególne osiągnięcia.

W przypadku Kacpra Tomasiaka suma jednorazowych

świadczeń wyniesie 218 000 złotych, a 75 procent z tej kwoty to 163 500 złotych.

Oprócz tego skoczek może liczyć na dwuletnie stypendium przewidziane dla najcenniejszego z medali, czyli w tym wypadku srebrnego, a zatem będą to 24 raty po 15 427,26 złotych, czyli łącznie 370 254,24 złotych.

Zatem łącznie będzie to 1 980 000 złotych!!!

Jakby tego było mało, Tomasiak ma już zapewnione tzw. świadczenie olimpijskie, czyli popularną emeryturę olimpi-

jską, która od 1 stycznia tego roku wynosi 5116,99 złotych netto. Te należności finansowe przysługują jednak naszym sportowcom dopiero po ukończeniu 40. roku życia, pod warunkiem, że mają polskie obywatelstwo, są niekarani i nie byli zdyskwalifikowani za doping w wymiarze większym niż 24 miesiące lub więcej niż raz.

Otrzymują ją byli zawodnicy, którzy nie kontynuują kariery sportowej poprzez uczestnictwo w zawodach organizowanych przez polskie związki sportowe.

Na liście płac w zawodach Pucharu Świata w skokach narciarskich Kacper Tomasiak też nie może narzekać. Po 25 z 37 zawodów Polak jest pewny już wypłaty 53 300 euro, czyli równowartość ok. 224 000 złotych...

Oficjalne premie nie są jedyne dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

©P

KOSZYKÓWKA

Puchar Polski z udziałem Trefla i Arki. Od czwartku do niedzieli w Arenie Sosnowiec przy Placu Zagłębia 3 rozegrany zostanie turniej finałowy o Pekao S.A. Puchar Polski. Wystąpią w nim dwa zespoły z Trójmiasta, oba rozpoczną od czwartku i etapu ćwierćfinałowego. O godz. 19 Energa Trefl Sopot zmierzy się z Legią Warszawa, a o godz. 20.30 AMW Arka Gdynia z Górnikiem Wałbrzych. (raf)



FOT. P. ŚWIDERSKI

PIŁKA RĘCZNA
Osunięcie w tabeli. Szczypiorniści PGE Wybrzeża Gdańsk przegrali w poniedziałek 31:35 (13:20) z Ne-tlandem MKS-em Kalisz i w tabeli Orlenu Superligi przesunęli się z trzeciego na czwarte miejsce. (raf)

Bezradność w budowaniu ataku

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W niedzielę w Szczecinie zawodnicy Arki Gdynia mieli okazję wystąpić na bardzo dobrej murawie. Niestety, nie wykorzystali tej dogodnej sposobności.

Żółto-niebiescy przegrali 0:1, ale największym rozczarowaniem jest ich bardzo słaba postawa w grze do przodu. To w zasadzie nic nowego w tym sezonie, w którym beniaminek przeżywa prawdziwe męki poza Gdynią. Nie ma wątpliwości, że na poziomie PKO Ekstraklasy wielu piłkarzy co tydzień przechodzi swoiste testy. Arka Gdynia wciąż nie może wyłamać się ze schematu, w którym prezentuje się solidnie przy Olimpijskiej i miernie na wyjazdach. Podczas spotkania w ramach 21. kolejki w Szczecinie żółto-niebiescy potwierdzili tę „regułę”. Aby myśleć o zaskoczeniu rywali, trzeba grać szybko i precyzyjnie. Po występie z Pogonią można śmiało powiedzieć, że Gdynianie opa-



FOT. ANDRZEJ JSZKOCKI

Edu Espiau w Szczecinie oddał jeden niecelny strzał na bramkę Pogoni

nowali tylko pierwszą część. Próbowali rozgrywać swoje akcje dynamicznie, ale brakowało im dokładności. Brak

odpowiedniego rytmu i zagrania, które trzeba dodatkowo „ustawiać” na nodze, nie były więc problemem dla

dobrze zorganizowanych gospodarzy. Trener Dawid Szwarga obiecywał, że po przepraco-

waniu przerwy zimowej jego zespół pokaże się w lepszej odsłonie. Arka rozegrała już drugi mecz w rundzie rewanżowej w 2026 roku i trudno znaleźć potwierdzenie tych słów. Po straconym zwycięstwie w meczu z Legią Warszawa, który zakończył się tylko remisem 2:2, beniaminek PKO Ekstraklasy przegrał z Pogonią Szczecin 0:1. Ta skromna porażka nie odzwierciedla jednak różnicy sportowych potencjałów. „Portowcy” byli bowiem dużo dojrzałą drużyną, a trzeba tutaj zaznaczyć, że obecny sezon również nie jest dla nich dobry. - Mam nadzieję, że wykazemy się konsekwencją w przygotowaniach do następnego meczu, z jaką konsekwencją nasi kibice podążają za nami. Pomimo że nie wygramy na wyjeździe, to zawsze możemy na nich liczyć. Tutaj w Szczecinie również byli głośno. Teraz czas na nas. Czas, aby wykazać się konsekwencją w swojej robocie przez cały mecz, od samego początku do samego końca. Ostatnio (z Legią - przyp.) końcówka meczu była gorsza,

a teraz początek. Najwyższy czas, aby cały mecz zagrać na swoim poziomie - skwitował Dawid Szwarga, trener Arki. Trudno w to uwierzyć, ale Gdynianie pozostają bez wyjazdowej wygranej, a ich bilans bramkowy to dramatyczne 2-24. Dla porównania dodajmy, że kiepskie w strzelaniu poza własnym stadionem Pogoń oraz Wisła Płock mają po osiem trafień na koncie. ©P

TABELA PKO EKSTRAKLASY				
1. Jagiellonia Białystok	20	36	36-23	
2. Górnik Zabrze	21	34	32-27	
3. Wisła Płock	21	33	23-16	
4. Zagłębie Lubin	21	32	33-27	
5. Cracovia	21	32	27-22	
6. Lech Poznań	21	32	34-30	
7. Raków Częstochowa	21	31	27-25	
8. Korona Kielce	21	30	26-22	
9. Lechia Gdańsk	21	27	44-41	
10. Radomiak Radom	20	27	35-32	
11. GKS Katowice	20	27	27-29	
12. Piast Gliwice	21	26	22-24	
13. Pogoń Szczecin	21	25	31-35	
14. Motor Lublin	21	24	28-36	
15. Widzew Łódź	21	23	29-32	
16. Arka Gdynia	20	22	17-35	
17. Legia Warszawa	21	21	23-26	
18. Bruk-Bet Nieciecza	21	21	26-38	

Epoka lodowcowa na Pomorzu. Tylko piłkarze tego nie doceniają

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nasz fotoreporter Przemysław Świderski zrobił niesamowite zdjęcie swoim dronem nad stadionem Polsat Plus Arena Gdańsk.

Pomorze nie ma szczęścia do warunków pogodowych zimą 2026 roku. Praktycznie od początku roku zwały śniegu i lodu utrudniają życie każdemu. Takich problemów nie ma w innych regionach kraju, gdzie mróz ustępował miejsca, a to pozwalało uprzątnąć nieco ulice, czy chodniki. Niekorzystne warunki zbiegły się z restartem rozgrywek PKO Ekstraklasy. Grająca domowe mecze na stadionie Polsat Plus Arena Gdańsk Lechia wznowiła grę u siebie 6 lutego 2026 roku spotkaniem z Cracovią (1:1). Występująca na Sta-



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Stadion Polsat Plus Arena Gdańsk z lotu ptaka w zimowej pierzynie przypomina nieco lukrowanego pączka

dionie Miejskim w Gdyni Arka zaprosiła kibiców 7 lutego 2026 roku na mecz z Legią Warszawa (2:2).

Przygotowanie murawy w Gdańsku i Gdyni kosztowało wiele wysiłku oraz pracy zarządców obiektów piłkarskich.

Pomimo tych starań trawiaste dywany dwóch wiodących klubów regionu pozostawiają dużo do życzenia. Mrozy prze-

łożyły się także na realne straty klubów, bo mniejsza grupa kibiców zdecydowała się wybrać na stadiony. A to oznacza

mniej wpływy z tzw. dnia meczowego. O tym, jak radzili sobie zarządcy stadionów w Gdańsku i Gdyni informowaliśmy już w styczniu. Najnowsze zdjęcia naszego fotoreportera Przemysława Świderskiego przedstawiają wyjątkowe „szaty” obiektu zbudowanego na Euro 2012. To obrazki dla wszystkich fanów śnieżnej zimy, ale niekoniecznie dla piłkarzy na Pomorzu, którzy wciąż nie mogą trenować i grać w optymalnych warunkach. Jak będzie wyglądało drugie, sportowe podejście na Pomorzu? Arka na stadionie w Gdyni podejmie w niedzielę o godz. 12.15 GKS Katowice. Lechia zmierzy się w Gdańsku z Zagłębiem Lubin w poniedziałek o godz. 19. Oba zespoły chcą lub wręcz mocno potrzebują punktować. Boiska w tej części sezonu nie są jednak sprzymierzeńcem. ©P