

Magdalena Grzyb: Przemoc to codzienność ukryta pod pozorem normalności **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PPG

Padaczka. Większość może prowadzić normalne życie – str. 8
Na gardło i na suchą skórę. Smalec gęsi podbija nasze apteczki – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
19.11.2025

Nr 268 (5725)
Nakład: 4.530 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nowe pomysły na park narodowy. Są pieniądze na ochronę terenu Międzyodrza **str. 4**

Mogła stracić majątek. To była tylko informacja o kontroli **str. 5**

Ruiny wieży Quistorpa już zabezpieczone. Może teraz czas na odbudowę? **str. 4**

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



SPORT

Kamil Grosicki w elitarnym gronie. Zagrał po raz setny dla reprezentacji Polski **str. 16**



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

ŚLEDZTWO DOMOWE ARCHIWUM BYŁEGO OFICERA ZWIADU WOP

Tajne dokumenty majora Jerzego M.

Jakub Roszkowski
Region

W ramach śledztwa, wszczętego przez Oddziałową Komisję Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu szczecińskiego IPN, w mieszkaniu Jerzego M. w Koszalinie odnaleziono tysiące dokumentów operacyjnych Zwiadu Bałtyckiej Brygady Wojsk Ochrony Pogranicza.

O śledztwie w sprawie nielegalnego przechowywania dokumentów Zwiadu WOP w koszalińskim mieszkaniu byłego oficera tej służby, poinformowali we wtorek, na specjalnej konferencji w Warszawie, zastępca prezesa IPN Karol Polejowski oraz prokurator Andrzej Pozorski, dyrektor pionu śledczego IPN.

- Zabezpieczone zostały dokumenty z lat 1945-1990, takie jak teczki osobowe współpracowników zwiadu WOP, teczki pracy, ale także luźne karty z teczek różnego rodzaju. Co jednak bardzo ważne, wszystko to są oryginały - przekazał wiceprezes Karol Polejowski. - Mamy więc tu wszelkie dane współpracowników Zwiadu WOP, który był organem bezpieczeństwa komunistycznego państwa, ale również różne inne informacje, choćby z przeprowadzanych przez zwiad WOP czynności, m.in. dane dotyczące rodziny z Niemieckiej Republiki Demokratycznej, która chciała uciec przez Polskę do Szwecji czy też dane z porwania w 1983 roku samolotu An-2.

Przeszukanie mieszkania i pomieszczeń gospodarczych majora Jerzego M. miało miejsce w miniony piątek, 14 listopada. W przeszukaniu brał udział prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Szczecinie wraz

z funkcjonariuszami policji z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie. - Tutaj oczywiście ogromne podziękowania dla komendanta koszalińskiej komendy Krzysztofa Sieląga, którego wsparcie było wręcz bezcenne - słyszemy.

W tej chwili wszystkie dokumenty - jest ich łącznie kilka tysięcy, a zajmują 1,5 metra sześciennego przestrzeni - analizują śledczy ze Szczecina. Trwa też postępowanie prokuratorskie. - Na pewno te dokumenty wzbogacą naszą wiedzę o systemie totalitarnym, w jakim żyliśmy jeszcze 36 lat temu - dodawał wiceprezes IPN, przypominając, że jeśli posiadamy takie dokumenty lub wiemy, że są w czyimś posiadaniu, mamy obowiązek oddać je do IPN.

- To dopiero początek tego postępowania, sprawa rozpoczęła się prze-

cież kilka dni temu - podkreśla prokurator Andrzej Pozorski. - Musimy m.in. sprawdzić, czy te dokumenty nie zawierają informacji o popełnionych przestępstwach, czy nie są dokumentami, które zobligują nas do odwieśzenia pewnych zamkniętych już spraw lustracyjnych - wyjaśnia.

Śledztwo ma odpowiedzieć na wiele pytań, także to, jak i dlaczego były major Zwiadu WOP wszedł w posiadanie tych dokumentów, co chciał z nimi zrobić, czy próbował je sprzedać, licząc na gratyfikacje. Dokumenty mogą mieć także znaczenie w innych śledztwach, prowadzonych przez IPN.

Za przechowywanie dokumentów Jerzemu M., który pełnił służbę w Zwiadzie Bałtyckiej Brygady WOP w latach 1969-1990, grozi od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

©

Co było niegdyś na Łasztowni i jak żyli szczecinianie

Około tysiąca artefaktów odkryli na Łasztowni archeolodzy z Muzeum Narodowego w Szczecinie. Teraz sprawdzają, jak wyglądało życie w średniowieczu **str. 3**

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu. To było w umowie koalicyjnej sprzed dwóch lat **str. 6**

Wołodomyr Zełenski odwiedza kolejne kraje. To mocna ofensywa dyplomatyczna Ukrainy **str. 7**



FOT. IPN

- To dopiero początek sprawy - mówił wczoraj prokurator Andrzej Pozorski

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Przemoc to codzienność ukryta pod pozorem normalności

Mira Suchodolska
Rozmowa

Z prof. Magdaleną Grzyb, kryminolożką z Uniwersytetu Jagiellońskiego

Film „Dom dobry” znów otworzył dyskusję o przemocy. Czy to, co widzimy na ekranie, to przesada, czy rzeczywistość?

To rzeczywistość, tylko bez pudrowania. Smarowski nie pokazuje „patologii”, tylko nasze codzienne mechanizmy: milczenie, usprawiedliwianie, wstyd. Przemoc domowa nie dzieje się w mroku - dzieje się w salonie, przy stole, w rodzinach, które na zewnątrz wyglądają normalnie.

Kto bije - mężczyźni czy kobiety?

Jedni i drudzy, ale nierówno. Mężczyźni biją mocniej i częściej wygrywają, bo mają przewagę fizyczną, ewolucyjnie ukształtowaną skłonność do agresji i społeczne przyzwolenie, by użyć siły. Kobiety też bywają sprawczyniami, choć o tym rzadziej się mówi, ale jeśli już, to często wyolbrzymia. Zdarza się tzw. przemoc psychiczna, emocjonalna, ekonomiczna. Ale generalnie to kobiety częściej doświadczają przemocy, bo żyją w świecie, w którym mężczyźni wciąż chcą nad nimi dominować i przemoc jest do tego środkiem.

Czyli przemoc nie ma płci?

Nie symetryzowałabym. Jako kryminolog muszę powiedzieć, że ma. Mężczyźni częściej uciekają się do przemocy, co nie znaczy, że kobiety nigdy. Mówimy o uśrednionych wynikach. Przemoc ma wiele twarzy i różne motywy. Kobiety też potrafią dominować - emocjonalnie, słownie, współcześnie też finansowo. Ale różnica polega na skutkach: mężczyzna ma większy potencjał do fizycznego zniszczenia drugiej osoby. Biologia jest faktem, a kultura dokłada swoje - mężczyźni są uczeni, że złość można rozładować siłą, a kobiety, że mają znosić i tłumić. Badacze wskazują też, że mężczyźni mają,



FOT. ARCHIWUM PPG

Magdalena Grzyb: - Przemoc w związku rzadko zaczyna się od bicia

powtórzę - co do zasady - skłonność do kierowania agresji na zewnątrz, a kobiety do wewnątrz, czyli w zachowania autodestrukcyjne.

Zdarza się jednak, że to kobiety zabijają.

Tak. Najczęściej po latach doświadczenia przemocy ze strony partnera. W aktach sądowych widać, że zabijały, by przeżyć - nie z nienawiści, tylko z desperacji. Ale są też kobiety, które wykorzystują przemoc w relacji - psychicznie, emocjonalnie, czasem fizycznie. Przemoc to nie tylko kwestia płci, ale też cech osobowości i relacji, w której jedna osoba ma przewagę, a druga traci kontrolę.

Często słyszymy: „ona też była toksyczna”.

Bo łatwiej tak powiedzieć, niż uznać, że ktoś został skrzywdzony. Społecznie wolimy widzieć „konflikt” niż przestępstwo. Ale nie każda kłótnia to przemoc. Przemoc zaczyna się tam, gdzie jedna osoba świadomie łamie granice drugiej. I dotyczy to obu płci.

Kiedy kobiecie powinna się zapalić czerwona lampka? Co świadczy o tym, że kochany człowiek zamienia się w tyrana?

Zdecydowanie wcześniej, niż zwykle się to dzieje. Przemoc w związku rzadko zaczyna się od bicia. Najpierw pojawia się kontrola: sprawdzanie telefonu, komentowanie ubrań, ograniczanie kontaktów „dla

twojego dobra”, ciągła krytyka, wyśmiewanie uczuć. Potem izolacja - „nie lubię twoich znajomych”, „twoja rodzina ma na ciebie zły wpływ”. Kolejnym sygnałem jest strach: jeśli kobieta zaczyna ważyć każde słowo, żeby „nie sprowokować” partnera, jeśli czuje napięcie, gdy słyszy, że on wraca do domu - to już nie jest relacja, to są sygnały zagrożenia. Czerwona lampka powinna zapalić się wtedy, gdy granice kobiety są regularnie przekraczane, a ona coraz częściej go usprawiedliwia: „może przesadzam”, „może miał zły dzień”. To właśnie ten moment, w którym warto poszukać wsparcia, zanim przemoc stanie się jawna i fizyczna.

Mówi się o tzw. cyklu przemocy. Czy „miesiąc miodowy” po wybuchu agresji rzeczywiście istnieje?

Istnieje, ale jest bardzo zdradliwy. Właśnie dlatego ofiary często nie odchodzą od swoich oprawców. Po eskalacji agresji sprawca może odczuwać wstyd, strach przed konsekwencjami, czasem autentyczne wyrzuty sumienia. Pojawiają się przeprosiny, deklaracje zmiany, prezenty, czułość. To daje złudzenie, że „teraz już będzie dobrze”, a ofiara łapie się tej nadziei, bo każdy chce wierzyć, że osoba, którą kocha, jednak ją kocha naprawdę. Problem w tym, że ten etap jest tylko częścią cyklu - napięcie wraca, zachowania kontrolujące wracają, a przemoc eskaluje. Z badań i doświadczeń wielu organizacji wynika, że z każdym kolejnym cyklem bywa gorzej. „Miesiąc miodowy” nie jest dowodem zmiany, tylko pauzą przed następnym atakiem. I to jest pułapka: im bardziej spektakularne przeprosiny, tym mocniej ofiara wierzy, że tym razem będzie inaczej. Niestety - rzadko jest.

Skąd to ciągle usprawiedliwianie sprawców?

Z kultury. Przez pokolenia uważano, że „domowe sprawy” załatwia się w czterech ścianach. Dziś mamy inne prawo, ale te same na-

wyki: milczenie, niechęć do ingerowania w prywatne życie. Poza tym wciąż mamy stereotypy: kobieta, która podniesie głos, to „hetera”, a mężczyzna, który się nie broni, to „słabeusz”. I to zamyka ludzi w rolach, które sprzyjają przemocy.

Dlaczego ofiary nie odchodzą?

Bo się boją, bo nie mają dokąd, bo są bardzo uwikłane emocjonalnie. Kobiety często są też uzależnione finansowo, mężczyźni - emocjonalnie lub społecznie. On nie pójdzie na policję, bo kto mu uwierzy? Ona - bo wie, że nikt jej nie ochroni. To nie jest kwestia braku odwagi, tylko braku systemu, który by ją wspierał.

A policja, sądy?

Wciąż reagują z opóźnieniem. Zbyt często słyszę, że policjant mówi: „to sprawa rodzinna” albo że mężczyzna zgłaszający przemoc słyszy drwiny. Brakuje empatii, ale też wiedzy. Ofiara nie zawsze ma siniaki. Czasem ma tylko lęk i wstyd, a to trudniej udowodnić.

Wspomniała pani o wychowaniu. Co możemy zrobić, żeby kolejne pokolenia nie powielały tych schematów?

Prześć wychowywać dziewczynki na „uległe” i chłopców na „twardych”. Uczyć jednych i drugich, że mają prawo do granic, że przemoc nie jest sposobem na rozwiązanie konfliktu. Dziewczynki powinny mieć lekcje samoobrony - nie po to, by się biły, ale by wiedziały, że mogą się bronić. To daje poczucie sprawczości. Chłopcy z kolei powinni uczyć się panowania nad emocjami i rozumienia słabości, i przyjmowania kobiecego „nie”.

Co więc trzeba zmienić?

Przede wszystkim nazwać rzeczy po imieniu. Przemoc to nie konflikt, tylko przestępstwo. Po drugie, reagować - nawet jeśli to „tylko krzyk za ścianą”. Po trzecie, wychowywać dzieci tak, by rozumiały, że siła nie daje prawa do dominacji. Wtedy może wreszcie przemoc przestać być elementem codzienności. (PAP)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 19.11.2025

AUTOPROMOCJA

0010990359

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

19 LISTOPADA

Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci obchodzony jest już od 12 lat. Pomysł na ustanowienie takiego dnia powstał z inicjatywy szwajcarskiej Fundacji „Światowy Szczyt Kobiet” (ang. Women's World Summit Foundation, WWSF). Obecnie ponad 700 organizacji pozarządowych ze 125 krajów świata tworzy międzynarodową koalicję, która inicjuje obchody, organizuje krajowe i lokalne akcje, adresuje postulaty i rekomendacje dotyczące praw dziecka do rządów swoich krajów. Polską organizacją w koalicji jest Fundacja Dzieci Niczyje

POLSKA

1417 Elżbieta Pilecka, trzecia żona Władysława II Jagiełły, została koronowana na Wawelu na królową Polski.

1765

Król Stanisław August Poniatowski otworzył w Warszawie pierwszą scenę publiczną, od 1807 roku nazywaną Teatrem Narodowym.

1816

Car Rosji i król Polski Aleksander I Romanow założyli Królewski Uniwersytet Warszawski.

1990

Instytut Fizyki Jądrowej w Krakowie otrzymał, jako pierwszy w Polsce, numer IP (192.86.14.0), który został mu nadany przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych.

ŚWIAT

1931

Amerykański lekarz Earle Cleveland [w innych językach] otrzymał patent na tampon higieniczny wraz z zarejestrowanym znakiem towarowym „Tampax”.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. MIEJSKI KONSERWATOR ZABYTKÓW

Dobiegły końca kompleksowe prace konserwatorskie przy charakterystycznej rzeźbie w Parku Kasprowicza. Renowacja objęła szczegółowe badanie stanu obiektu, uzupełnienie brakujących elementów oraz wzmocnienie i oczyszczenie konstrukcji. - Kolorystykę odtworzono na podstawie oryginalnych barw nadanych przez samego Władysława Hasióra. Posłużono się przy tym kolorowymi zdjęciami oraz materiałami filmowymi sprzed 45 lat. Dzięki temu ptaki odzyskały żywe barwy, możliwe zbliżone do pierwotnego zamysłu artysty - podkreśla Michał Dębowski, Miejski Konserwator Zabytków. Prace konserwatorskie i restauratorskie wykonała firma Patrik-Art z Torunia pod kierunkiem mgr Julii Soroko. Całkowity koszt prac wyniósł niespełna 150 tys. zł.

Co było na Łasztowni i jak żyli szczecinianie w średniowieczu

Bogna Skarul
Szczecin

Okolo tysiąca artefaktów odkryli na Łasztowni archeolodzy z Muzeum Narodowego w Szczecinie. Dokopali się już do średniowiecznej warstwy. Chcą kopać dalej. Przeszkadza im jednak pogoda.

Archeolodzy właśnie dotarli do warstw pochodzących nawet z XIII i XIV wieku podczas swoich badań archeologicznych na terenie przyszłej siedziby Teatru Współczesnego.

Wśród najnowszych znalezisk znalazła się nowożytna drewniana obudowa latryny lub studni, która przetrwała w ziemi w zaskakująco dobrym stanie. Odkryto także podkowę, świadczącą o intensywnej aktywności transportowej w tej części miasta. Ciekawostką są z całą pewnością elementy mogące pochodzić nawet z XII i XIV wieku - fragmenty skór, w tym podeszwy dziecięcych butów, które pozwalają zająrzeć w codzienność dawnych mieszkańców wyspy, czy ceramika kamionkowa.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Wykopiska na Łasztowni pokazują, jak niegdyś żyli szczecinianie, co pili i czym się zajmowali

spy, czy ceramika kamionkowa.

- Badania jakie tu prowadzimy to tzw. badania wyprzedzające - mówi Radosław Tomaszewski z działu archeologicznego Muzeum Narodowego w Szczecinie. - Mają one na celu sprawdzić teren, odkryć historię miasta, zabytki i poznać, jak żyła Łaszowia, co się na niej znajdowało i jak wyglądała gospodarka miasta.

Wykopane przedmioty dają informację, jak kiedyś żyli tu ludzie. Jak mieszkali, jak sobie radzili z powodziami - tłumaczy archeolog.

Dodaje przy tym, że nie do końca oni sami wiedzą do czego służyły poszczególne przedmioty.

- Dopiero tzw. praca przy biurku pozwoli nam odpowiedzieć na liczne pytania, jakie się nasuwają - twierdzi.

Trzeba najpierw znalezione przedmioty oczyścić, zbadać.

- Mamy np. naczynia, w których pito piwo. W tamtych czasach było głównym napojem jaki spożywano - mówi Tomaszewski. - Przede wszystkim dlatego, aby nie trzeba było pić brudnej wody.

Archeolodzy nie kończą jeszcze prac, ale je na razie zawieszają.

- Będziemy na wiosnę kopać dalej - mówią archeolodzy. - Chcemy dotrzeć do warstwy ostatniej, osiągnąć tzw. calec archeologiczny, czyli ostatni poziom, który nie zawiera już zabytków archeologicznych.

Prace archeologiczne nie są przeszkodą dla planów budowy teatru.

- Nie ma jeszcze nawet koncepcji Teatru Współczesnego, nie mówiąc już o planach architektonicznych obiektu - mówi Piotr Zieliński ze spółki Szczecińskie Inwestycje Miejskie. - Nie przewidujemy, aby te prace pokrzyżowały plany związane z budową Teatru Współczesnego.

© P

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA

0011434023

Prezydent Miasta Świnoujście
Informuje
o wywieszeniu w siedzibie
Urzędu Miasta Świnoujście
(II piętro)
wykazów nieruchomości
przeznaczonych
do sprzedaży i wdzierżawienia
Wykazy nr 124-129/2025

REKLAMA

0011432885

Szczecin, dnia 19 listopada 2025 r.



Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska
w Szczecinie

WNR.6320.7.2025.DM
WNR.6320.21.2025.DM

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 19 ust. 1a, art. 28 ust. 9 ustawy z dnia 16 kwietnia 2014 r. o ochronie przyrody (Dz.U. z 2024 r. poz. 1478 z późn. zm.) oraz art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.), Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Szczecinie zawiadamia o sporządzeniu projektów oraz rozpoczęciu konsultacji społecznych dla następujących dokumentów:

- 1) zarządzenie w sprawie ustanowienia planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Ostoja Wkrzańska PLB320014;
- 2) zarządzenie w sprawie zmiany planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Wzgórza Krzymowskie PLH320054.

Z projektami ww. zarządzeń oraz ich uzasadnieniami można się zapoznać w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Szczecinie przy ul. Juliusza Słowackiego 2, 71-434 Szczecin, w godzinach 8.00 - 14.00, a także na stronach internetowych Biuletynu Informacji Publicznej Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Szczecinie:

- <https://www.gov.pl/web/rdos-szczecin/obwieszczenia-i-zawiadomienia>,
- <https://www.gov.pl/web/rdos-szczecin/plany-zadan-ochronnych>.

Wszyscy zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski w ciągu 21 dni od dnia publicznego wywieszenia niniejszego obwieszczenia, w formie pisemnej, ustnej do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz.U. z 2024 r. poz. 1725): listownie na adres lub w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Szczecinie przy ul. J. Słowackiego 2, 71-434 Szczecin; e-mail: sekretariat@szczecin.rdos.gov.pl; e-PUAP: /rdos-szczecin/SkrytkaESP; e-Doręczenia: AE:PL-50042-45472-DDTIF-21. Rozpatrzenie wszystkich uwag i wniosków zawarte zostanie w treści uzasadnień do zatwierdzonych zarządzeń Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Szczecinie, dlatego też nie będą udzielane indywidualne odpowiedzi w formie pisemnej.

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska
w Szczecinie
Sylvia Jurzyk-Nordlów

AUTOREKLAMA

0011427768



do kupienia
także
w sieci



Ruiny wieży Quistorpa
w nieco lepszym stanie.
Może czas na odbudowę?



Pomysłodawcy, którzy złożyli projekt do SBO proponowali również oświetlenie terenu

Marek Jaszczyński
Szczecin

Zakończyły się prace przy ruinach wieży Quistorpa w Lesie Arkońskim. Z otoczenia zniknęły czerwone barierki (są czarne), teren został uporządkowany, pojawiły się nowe nasadzenia, tablice informacyjne oraz miejsca do odpoczynku.

Miasto poinformowało o odbiorze robót związanych z uporządkowaniem i zagospodarowaniem terenu wokół pozostałości wieży w Lesie Arkońskim. Jak przekazał Michał Dębowski, Miejski Konserwator Zabytków, odnalezione w maju ubiegłego roku oraz podczas trwających prac detale zostały wyeksponowane w solidnych koszach gabionowych, a zarówno polana leśna, jak i górny taras

ruin oczyszczono z roślinności. Na wieży pojawiły się czarne barierki, w otoczeniu ustawiono ławki leśne i kosze na śmieci oraz wykonano liczne nowe nasadzenia roślinne. Dodatkowo stanęła tablica historyczna oraz przezierna tablica konturowa, która pozwala wyobrazić sobie pierwotne rozmiary i formę dawnej wieży.

Michał Dębowski, Miejski Konserwator Zabytków, wyraził nadzieję, że wykonane prace porządkowe staną się początkiem poważnej dyskusji o trwałym zabezpieczeniu ruin, a może nawet o pewnej formie odbudowy.

Rewitalizacja rozpoczęła się wiosną tego roku i kosztowała blisko 400 tysięcy złotych. Inwestycja była realizowana w ramach Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego 2022 r.

Nowe pomysły na Park Narodowy Doliny Dolnej Odry

Bogna Skarul
Region

Park Narodowy Doliny Dolnej Odry miał objąć obszar o powierzchni ponad 3,8 tys. ha. Miał być pierwszym parkiem narodowym powstałym po 24 latach. Miał być dobrem historycznym, przyrodniczym, dumą regionu i kraju.

- Ale okazuje się, że z przyczyn politycznych nie może powstać - żalą się samorządowcy. - Teren nie może być chroniony, bo politycy nie mogą się dogadać. I co znamienne, decyduje o tym garstka osób - mówią i na dowód przedstawiają badania, z których wynika, że aż 86 proc. mieszkańców regionu zachodniopomorskiego jest za powstaniem Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry, że 81 proc. mieszkańców województwa zachodniopomorskiego uważa, że park przyniesie korzyści ekonomiczne i przyczyni się do wzrostu atrakcyjności turystycznej regionu, a 72 proc. badanych Polaków uważa, że powinno się tworzyć więcej parków narodowych w naszym kraju.

- Przypomnę, że inicjatywa powołania parku, miała być zaśluszczeniem Odrze za to, co my, ludzie, jej uczyniliśmy, za to co spotkało rzekę w lipcu 2022 roku - mówił podczas poniedziałkowego spotkania w sprawie parku Ryszard Matecki, jeden z inicjatorów utworzenia parku narodowego. - Naszą rekomendacją było, aby powołać wielki obszar chroniony na tym terenie. To, co planowane jest teraz w sprawie chronienia Międzyodrza, to nie jest to, czego oczekiwaliśmy.

A jak ma wyglądać teraz ochrona Międzyodrza?

- W tej chwili dla nas jest najważniejsze to, aby Międzyodrze było lepiej chronione - mówiła minister Paulina Hennig-Kłoska z Ministerstwa Klimatu i Środowiska, która w poniedziałek gościła w Szczecinie na rozmowach z samorządowcami właśnie w sprawie Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry.

Jest pomysł na „zorganizowanie” ochrony Międzyodrza. Z inicjatywą powołania Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry, ale pod patronatem innego parku wystąpiły gmina Kołbaskowo, miasto Szczecin, powiat policki i Sejmik Województwa Zachodniopomorskiego. W ten sposób 1,6 tys. ha Międzyodrza, które należą



Samorządowcy, aktywiści i politycy po wecie prezydenta Nawrockiego nie odpuszczają. Chcą powołania parku, by chronić teren Międzyodrza

do gminy Szczecin i Kołbaskowo mają stać się częścią Wolińskiego Parku Narodowego.

- Na razie niewiele wiem na temat poszerzenia Wolińskiego Parku Narodowego o część terenów Międzyodrza - mówi Wioletta Nawrocka, dyrektorka WPN. - Jestem umówiona z minister Pauliną Hennig-Kłoską na rozmowę w tej sprawie. Nie znam jeszcze warunków, więc nie mogę się wypowiadać w tej sprawie.

Co z resztą terenu, czyli ponad 2,2 tys. ha?

Gmina Widuchowa i powiat gryfiński na spotkaniu z minister Pauliną Hennig-Kłoską ustaliły, że jeszcze raz zwrócą się do prezydenta z inicjatywą ustawodawczą o powołaniu Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry, wyjaśniając w niej wątpliwości Pałacu Prezydenckiego. Nowy projekt ma zawierać zapis, że kształt otuliny parku narodowego nie będzie mógł być zmieniany bez zgody samorządów. Tym samym otu-

Inicjatywa powołania parku, miała być zaśluszczeniem Odrze za to, co spotkało rzekę w lipcu 2022 roku.

lina parku może być powiększona tylko za zgodą samorządu, którego to będzie dotyczyło.

- Jesteśmy w stanie uwzględnić taki zapis w projekcie ustawy - powiedziała ministra. Zaznaczyła jednak, że w przeddzień weta prezydenta w sprawie parku tłumaczyła mu, że nic nie zagraża gminom, na których terenie miałyby powstać park narodowy.

- Ale mimo tego prezydent ustawę zawetował - stwierdziła i dodała, że dla niej jest to tym bardziej dziwne, bo bardzo blisko prezydenta Nawrockiego w Pałacu Prezydenckim funkcjonują dwie osoby z zachodniopomorskiego - Zbigniew Bogucki i Paweł Szefermaker.

- Ale, jak się skończy z nową ustawą, to nikt z nas nie wie - stwierdziła ministra klimatu i przypomniała, że do dodania 2,2 tys. ha do istniejącego u boku Wolińskiego Parku Narodowego i utworzeniu nowego parku droga jest daleka ze względu na proces legislacyjny (nowy projekt ustawy, nowe głosowania w Radzie Ministrów, nowe głosowania w Sejmie i Senacie).

Pieniądz płyną szerokim strumieniem
Hennig-Kłoska poinformowała, że w Narodowym Fundu-

szu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowano specjalny fundusz - 450 mln zł, który ma wspierać działania na rzecz ochrony Międzyodrza. Środki te zostaną przeznaczone na inwestycje związane z adaptacją do zmian klimatu, renaturyzacją cieków wodnych i ochroną obszarów zależnych od wody. Fundusz ma zostać uruchomiony w pierwszej połowie 2026 r. i z niego będzie można korzystać w ramach ochrony terenów Międzyodrza.

Mówiła też o 30 mln zł ze środków europejskich na rozwój infrastruktury turystycznej, które miałyby się przysłużyć nowemu parkowi, zapowiedziała również 19 mln zł w 2026 roku, jakie zabezpieczyła na pierwszy rok działalności nowego parku, które w tej chwili podzielone zostaną między Woliński Park Narodowy, który przejmie nowe zdania oraz na Park Krajobrazowy, a pieniędzmi tymi ma dysponować Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska, która nadal będzie przygotowywała inwestycje planowane w ramach parku narodowego.

W Polsce istnieją 23 parki narodowe, które zajmują około 1 proc. powierzchni kraju. Ostatni z nich, Park Narodowy „Ujście Warty”, powstał w 2001 r.

0011434412

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy
o śmierci

Ojca

naszego redakcyjnego Kolegi,

Leszka Wójcika

Odejdzie bliskiej osoby zawsze pozostawia pustkę,
dlatego w tym trudnym czasie
łączymy się w bólu i smutku

z Leszkiem oraz Jego Rodziną,

składając najszczerze wyrazy współczucia.

Koleżanki i Koledzy
z Redakcji „Głosu”

Na oszustwie mogła stracić majątek

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Przedsiębiorcy z Torunia mogła stracić masę pieniędzy. Dała się podejść oszustom udającym Krajową Administrację Skarbową. Uwaga, podobnych przypadków w regionie było więcej!

Przedsiębiorcy z Torunia to dojrzała wiekiem, doświadczona w branży finansowej, wykształcona osoba. W wirze pracy w miniony piątek i jej umknęło coś ważnego, na co mogła zwrócić uwagę odbierając maila - rzekomo od administracji skarbowej. Pochodził z adresu, który nie miał rozszerzenia „gov.pl”.

Wyglądający na pierwszy rzut oka bardzo wiarygodnie mail uprzedzał, że Krajowa Administracja Skarbowa zamierza przeprowadzić u torunianki kontrolę. Aby poznać jej zakres i poznać szczegóły,

kobieta winna była w myśl treści maila „kliknąć, aby uzyskać więcej informacji”. Kliknęła więc w udostępniony link...

Po kliknięciu w link torunianka dowiedziała się, że szczegóły pozna logując się albo przez profil zaufany, albo przez bankowość elektroniczną. Wybrała drugi scenariusz. I dalej już, krok po kroku, nieświadomie udostępniała oszustom najbardziej cenne dane. Wręcz - jak potem ocenił jej księgowy - dostęp do konta bankowego, na którym miała zgromadzone spore środki. Udostępnienie czułych danych dawało

Wyglądający bardzo wiarygodnie mail uprzedzał, że Krajowa Administracja Skarbowa zamierza przeprowadzić kontrolę

też możliwość np. zaciągnięcia na nią kredytu.

Szczęśliwie, torunianka o zapowiadanej kontroli skarbowki poinformowała księgowego, który zajmuje się na zlecenie jej rozliczeniami. Ten poprosił o przesłanie maila z zapowiedzią kontroli. Zerknął i szybko się zorientował, że coś jest nie tak. Po głębszej analizie nie miał wątpliwości - jego klientka dała się podejść oszustom.

Zaalarmowana przedsiębiorcy jeszcze tego samego dnia udała się do banku w Toruniu. Tutaj od razu zajął się nią doradca klienta i dokonał wszelkich możliwych zabezpieczeń.

- Wszystko działa się szybko. Dzięki przytomności księgowego, a potem reakcji banku udało się zapobiec niebezpieczeństwu. Ale nauczka jest na całe życie - relacjonuje „Nowościom” znajoma przedsiębiorcy.

©P

REKLAMA

0011434513

OBWIESZCZENIE BURMISTRZA MASZEWA z dnia 19 listopada 2025 r.

o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Maszewo w obszarze cmentarza w części obrębu geodezyjnego Maszewo 1, Maszewo 2 i Maszewo 3.

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2023 r. poz. 1130 ze zm.), w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw, art. 29, 30, 39 ust. 1 pkt 2 do 5 w powołaniu z art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112) oraz Uchwały Nr XXXI/233/2021 w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Maszewo w obszarze cmentarza w części obrębu geodezyjnego Maszewo 1 zmienionej Uchwałą Nr XXXVI/278/2022 Rady Miejskiej w Maszewie z dnia 1 czerwca 2022 r. oraz Uchwałą Nr LII/395/2023 Rady Miejskiej w Maszewie z dnia 23 listopada 2023 r.,

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Maszewo w obszarze cmentarza w części obrębu geodezyjnego Maszewo 1, Maszewo 2 i Maszewo 3 wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach **od 27 listopada 2025 r. do 30 grudnia 2025 r.**, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Maszewie, Plac Wolności 2, w pokoju nr 24 w godzinach pracy urzędu oraz przez udostępnienie projektu planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko na stronie BIP urzędu: <https://bip.maszewo.pl/dokumenty/menu/21> (zakładka: obwieszczenia).

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 5 grudnia 2025 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Maszewie (sala ślubów) o godz. 15:00.**

Każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu może wnieść uwagi.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko można wnosić uwagi i wnioski do projektu planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w postępowaniu strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Uwagi do projektu planu oraz uwagi i wnioski w ramach postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy składać na piśmie do Burmistrza Maszewa na adres Urzędu Miejskiego w Maszewie, Plac Wolności 2, 72-130 Maszewo, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: urzed@maszewo.pl lub elektronicznej skrzynki odbiorczej na platformie ePUAP z podaniem imienia i nazwiska, nazwy osoby prawnej lub jednostki organizacyjnej oraz adresu, a także oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 13 stycznia 2026 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag do projektu planu miejscowego oraz uwag i wniosków w ramach procedury strategicznej oceny oddziaływania na środowisko jest Burmistrz Maszewo.

Informuję, że administratorem danych osobowych jest Gmina Maszewo reprezentowana przez Burmistrza Maszewa. Informacja na temat zasad ochrony danych osobowych jest dostępna pod adresem: <https://bip.maszewo.pl/dokumenty/menu/36>

Burmistrz Maszewa
Paweł Piesio

REKLAMA

0011432903



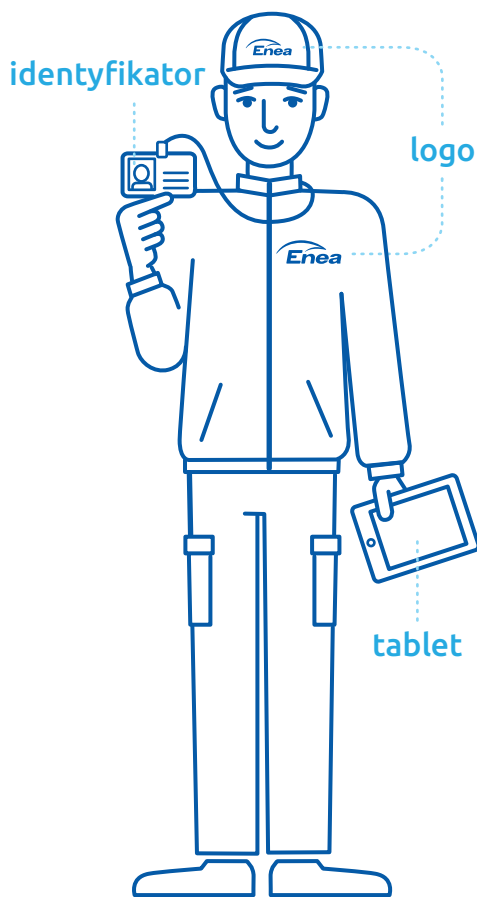
PAMIĘTAJ:

- Inkasent Enei Operator nigdy **nie pobiera opłat** za rachunki!
 - Elektromonterzy **nie pobierają opłat** za wymianę licznika i inne prace techniczne!
 - Enea Operator **nie zatrudnia** przedstawicieli handlowych.
- Bądź czujny!** Jeśli ktoś podaje się za przedstawiciela handlowego naszej spółki, **nie wpuszczaj** tej osoby do domu.
- Jeśli do Twoich drzwi zapuka ktoś, kto poda się za pracownika Enei Operator i będzie chciał przedstawić Ci ofertę lub pobrać opłatę za energię, nie wpuszczaj takiej osoby do domu.

Zgłoś ten fakt

☎ **48 61 850 40 00**

lub kontakt@operator.enea.pl



Seniorze, bądź świadomym i bezpiecznym konsumentem

ENERGIA ELEKTRYCZNA JEST BEZPIECZNA, ALE...

- Nie naprawiaj przepalonych bezpieczników. Zawsze wymieniaj je na nowe.
- Nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych.
- Nie wykonuj prowizorycznych połączeń instalacji elektrycznych. Zwróć się o pomoc do fachowca.
- Zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. W wyniku nadmiernego obciążenia instalacji przegrzewają się i mogą się stopić.
- Nie podłączaj jednocześnie do jednego gniazdka np. opiekacza, żelazka i czajnika - może to spowodować duże obciążenie instalacji.
- Dbaj o stan instalacji elektrycznej. Obładowane gniazdka elektryczne mogą doprowadzić do zwarcia i w konsekwencji do pożaru.
- Nie ustawiaj telewizora i radia na regałach, które nie mają odpowiedniej wentylacji. Nagrzanie zakurzonych przedmiotów grozi pożarem.
- W przypadku zagrożenia, odetnij dopływ prądu do urządzeń elektrycznych, wyłączając bezpieczniki.
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych (np. farelki) w pobliżu firanek czy zasłon.
- W czasie burzy wyłączaj urządzenia elektryczne: telewizor, komputer, itp.
- Nie zostawiaj włączonej kuchenki i żelazka.
- Zwróć uwagę czy urządzenia elektryczne nie są ustawione w pobliżu np. kranu z wodą. Pamiętaj! Urządzeń pod napięciem nie gasimy wodą!
- Używaj tylko urządzeń ze znakiem CE.
- Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych osobom uprawnionym.

Enea Operator - dbamy o niezawodność dostaw i jakość energii elektrycznej!

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Wyludzili w internecie 1,4 mln zł

O skierowaniu liczącego 365 stron aktu oskarżenia przeciwko parze internetowych oszustów poinformował we wtorek rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi Krzysztof Kopania.

34-letniej kobiecie i jej 36-letniemu partnerowi prokuratura zarzuciła dokonanie wyludzeń łącznie 1,4 mln zł od 1338 osób. Oskarżeni wykorzystali do tego celu 26 fałszywych sklepów internetowych. Zakładając je, podszywali się pod firmy mające pozytywne opinie internautów.

Używali też danych osobowych pozyskanych podstępnie od ok. 40 osób. Będą także odpowiadać za pranie brudnych pieniędzy.

Para poznała się w zakładzie karnym i z popełnianych przestępstw uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Oboje zostali zatrzymani w 2024 r., gdy składali wnioski o założenie kolejnych rachunków bankowych.

Podczas przesłuchań oskarżeni przyznali się do stawianych zarzutów.

PAP

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu



Wczoraj o 7.50 na alei Solidarności, na odcinku między placem Bankowym a Starym Miastem, doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

GÓJSK

Rodzic zaatakował dyrektorkę

Do zatrzymania 39-latką doszło w szkole podstawowej w miejscowości Gójsk w poniedziałek po południu, gdy odbywało się tam zebranie rodziców. Mężczyzna, który zakłócał przebieg zebrania, został z niego wyproszony. To wzbudziło jego agresję. Uderzył w twarz jedną z matek, a następnie popchnął dyrektorkę placówki, która się przewróciła. Obie kobiety

w wieku 41 i 55 lat trafiły do szpitala. Po badaniach zostały wypisane do domu. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że ma on 0,8 promila alkoholu w organizmie; ustalono też, że wcześniej na terenie szkoły uszkodził dwa samochody.

Agresor został zatrzymany przez policję, trwa także wyjaśnianie okoliczności zdarzenia. PAP

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.



Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpi zasiedającego na tej funkcji od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzyczeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego mar-



Po wyborze na stanowisko marszałka Włodzimierz Czarzasty podziękował posłom koalicji za poparcie

szalka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłankom i posłom za głosowanie.

Zwrócił się również do swo-

jego poprzednika Szymona Hołowni.

Obiecał, że będzie się starał utrzymać wysoki poziom prowadzenia Sejmu i obrad, jaki pozostawił polityk Polski 2050.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyńskiego, prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja, żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczącą Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji

na torach. - To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódcy wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich zniszczono fragment to-

rów w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są wyjaśniane przez służby. Mi-

nister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zapewnił, że do wyjaśnienia sprawy zostali skierowani najlepsi funkcjonariusze i eksperci służb specjalnych. Podkreślił, że prawdopodobieństwo, że dzieje się to na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zleceniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił.

PAP

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii Covid-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika.

PAP

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zełenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zełenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zełenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zełenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zełenski

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zełenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale. PAP

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. – Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodo-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

wych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodzić miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbioru zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbicie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

Rosja, która wstrzymała się od głosu, zaproponowała własny projekt rezolucji, w którym zawarto propozycję utworzenia ISF, ale nie pojawiły się tam odniesienia do Rady Pokoju. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyną padaczki u dorosłych są zjawiska nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

nych ośrodkach korowych mózgu.

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określa się jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to

nieemożliwe, pozostawić na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku choremu nie puściły zwieracze i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi maszyn, większość pacjentów

może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akcep-

tacji społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsiego. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsiego zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,
- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,

- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludowej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

- Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach klatki piersiowej - mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. - Być może twoja babcia używała gęsiego tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy - dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim klatkę piersiową

i plecy, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cierpiące na reumatyzm nacierają się maścią ze smalcu z gęsiny. Kuracja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków naczyń. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędrną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się

do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów. Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto aplikować go najpierw na niewidoczny fragment ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłoniąć. Jest on dość gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperti ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperti zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi

(MASLD), dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Wieś potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać spragnionych piękna natury

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Mistrzowie Agro to nie tylko plebiscyt, ale także opowieść o ludziach, którzy swoją pracą, pasją i zaangażowaniem tworzą coś wyjątkowego na polskiej wsi. Dzięki nim potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać.

Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością są nagrody dla nad-

leśniczych. a To wszystko czeka na uczestników akcji Mistrzowie Agro. To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wy różniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich. Bo polska wieś to nie tylko pola i gospo-

darstwa - to wspólnoty, które żyją pełnią życia. To ludzie, którzy z dumą pielęgnują tradycję, ale też otwierają się na nowoczesność i rozwój; rozkręcają koła gospodyń wiejskich czy gospodarstwa agroturystyczne, w których gościnność jest sztuką. Poznajcie kolejnych uczestników akcji Mistrzowie Agro 2025.

Takie sytuację dają radość i chęć do dalszych działań. Takie małe kroczki do dużej radości pani Aliny

W kategorii Lider Roku mamy przedstawić Alinę Wiśniewską (Gawroniec, Filia Biblioteczna Gawroniec).

Jak zaczęła się Jej historia z działalnością na wsi? Czy to był świadomy wybór, rodzinne dziedzictwo, a może przypadek, który przerodził się w pasję? - Rodzinne dziedzictwo. Od dziecka uczono mnie, że należy się wspierać na każdej płaszczyźnie - od rodzinnej po sąsiedzką - wyjaśnia Alina Wiśniewska. Uważa, że życie jest bardzo przewrotne. - Pomaganie innym, inicjowanie działań w środowisku, w którym się mieszka,



daje ogromną satysfakcję i zadowolenie - dodaje liderka społeczności wiejskiej. Jej praca to codzienny kontakt

z ludźmi - pracuje w wiejskiej bibliotece. - Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji, by przejść obojętnie obok problemu.

Uważam, że każdy zasługuje na wsparcie i pomoc - wyjaśnia. Jej największa satysfakcja? - Uśmiech na twarzy drugiego człowieka, któremu pomogłam. Radość z tego, że przeszedł projekt, który napisałam, na przykład na modernizację naszej małej ojczyzny. Zadowolenie, że na warsztaty czy też spotkania przychodzą ludzie. Takie sytuację dają radość i chęć do dalszych działań. Takie małe kroczki do dużej radości - wylicza.

W Jej życiu rodzina jest na pierwszym miejscu, później maratony filmowe. W czasie urlopu podróże, a w wolnej chwili... Książka, oczywiście!

A swoje wolne chwile poświęca na udoskonalanie umiejętności kulinarnych i pielęgnowanie ogrodu

Ewelina Borowik (sołectwo Koszewko, gmina Stargard) zanim została sołtysiem, udzielała się społecznie.

Objęła tę funkcję dzięki mieszkańcom. To oni zgłosili Jej kandydaturę, zmotywowali i widzieli Ją w tej roli. - Praca sołtysa sprawia mi wiele satysfakcji. Cieszę się, że mogę zrobić coś dla lokalnej społeczności i robię to bezinteresownie - mówi. Najbardziej w pracy sołtysa lubi możliwość działania i rozwoju miejscowości, bezpośredni kontakt z mieszkańcami



oraz możliwość integrowania społeczności. Najwięcej zadowolenia sprawia Jej widok pozytywnych zmian w sołectwie,

które są wynikiem wspólnych działań z mieszkańcami. Jest to szczególnie widoczne, gdy udaje się zrealizować projekty,

które realnie wpływają na życie lokalnej społeczności, a także gdy można uszczęśliwić mieszkańców lub pomóc im w rozwiązaniu problemów. Radość przynoszą również Jej załatwione sprawy, nawet te najmniejsze sukcesy. Na przykład to, że urząd gminy zgodził się na realizację któregoś z Jej wniosków lub też te większe, jak zorganizowanie festynu charytatywnego ze zbiórka dla pogorzelców z miejscowości. Największą jednak nagrodą dla Niej jest uśmiech drugiego człowieka.

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. **Rafał Kaźmierczak**, Sołectwo Sitno, gmina Myslibórz
2. **Michał Szymanowski**, Sołectwo Radość, gmina Choszczno
3. **Marzena Bociańska**, Sołectwo Gąskowo, gmina Dygowo
4. **Małgorzata Machel**, Sołectwo Benice, gmina Kamień Pomorski
5. **Dorota Jankowska**, Sołectwo Gawroniec, gmina Polczyn-Zdrój

ROLNIK ROKU

1. **Mieczysław Tabaczyk**, Walcz Pierwszy
2. **Piotr Woźnicki**, Sątysz Pierwszy
3. **Przemysław Kamoda**, Warszkówko
4. **Cezary Czesnowski**, Bobolice
5. **Marcin Piotrowski**, Grzęzno

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. **Alina Wiśniewska**, Gawroniec, Filia Biblioteczna Gawroniec
2. **Anna Brynkiewicz**, Zieleniewo, Urząd Gminy
3. **Agnieszka Domagała**, Kopice, sołtys wsi Kopice
4. **Genowefa Polak**, Czaplinek
5. **Joanna Janaszczuk**, Żeriko, sołtys wsi Żeriko

KOŁO GOSPODYN WIEJSKICH ROKU

1. **KGW Biesiadna Chata Chlebowo**, gmina Gryfino
2. **KGW Mostkowo**, gmina Barlinek
3. **KGW Koniczynki Łęczyska**, gmina Stara Dąbrowa
4. **KGW Machlinianki Machliny**, gmina Czaplinek
5. **KGW Sławenki Sławęcino**, gmina Choszczno

NADLEŚNICZY ROKU

1. **Maciej Młynarczyk**, Nadleśnictwo Czaplewo
2. **Tadeusz Lewandowski**, Nadleśnictwo Sławno
3. **Sylwester Ruciński**, Nadleśnictwo Gryfice

AGROTURYSTYKA ROKU

1. **Alpakowo Marianowo**, Marianowo
2. **Siedem Ogrodów**, Łowicz Wałeczki
3. **PRZYSTANEK nowEKoprzywno - Żółty Domek Pod Kasztanem**, Nowe Koprzywno
4. **Agroturystyka Pokoje Gościnne Nad Jeziorem Słonowice**, Słonowice
5. **Miodowy Raj**, Dygowo

SOŁECTWO ROKU

1. **Sołectwo Jarzębowo**, gmina Wolin
2. **Sołectwo Karścino**, gmina Karlino
3. **Sołectwo Kikorko**, gmina Osina
4. **Sołectwo Odargowo**, gmina Dobrzany
5. **Sołectwo Smokęcino**, gmina Brojce

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.gs24.pl/agro

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Bo my doskonale wiemy, że gwiazdy rodzą się tutaj - na naszych lokalnych boiskach

Dołącz do nas, razem wybierzmy lokalnych bohaterów sportowych aren! Nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska.

Nasz Plebiscyt Sportowy to wyjątkowa tradycja, która od lat rozgrzewa emocje wśród kibiców i sportowców z całego naszego regionu. - Po raz kolejny wspólnie z Wami - naszymi Czytelnikami, fanami sportu, klubami, trenerami i zawodnikami - wyruszamy w pasjonującą podróż przez lokalne boiska, hale,

korty i bieżnie - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menedżerka akcji. Jak dodaje: - Tam, gdzie rozgrywają się mecze, które zostają w pamięci na długo. Tam, gdzie łączy się z potęgą, a radość z wygranej niesie całe drużyny na fali euforii.

Kandydatów do wyróżnień nominują dziennikarze z działu sportowego naszej redakcji. Do współpracy zaprosiliśmy też lokalne kluby sportowe. Możliwość zgłaszania swoich propozycji sportowców, trenerów i młodych sportowych talentów, które zasługują na uznanie lokalnych społecz-

ności mają jednak również nasi Czytelnicy (za pomocą formularza na stronie internetowej, do 26 listopada włącznie). Zachęcamy, jeśli znacie warte uwagi sportowe nazwisko, obiecujący talent, dajcie znać.

Przy tworzeniu nominacji do Plebiscytu Sportowego nasi dziennikarze kierują się tym, co dzieje się lokalnie - emocjonującymi meczami, zawodami, wszelkimi sportowymi wydarzeniami, które jako lokalna redakcja mieliśmy okazję obserwować i relacjonować dla naszych Czytelników. To właśnie ta lokalna perspektywa wyróżnia naszą inicjatywę na tle ogólnokrajowych plebiscytów,

które skupiają się głównie na utytułowanych zawodnikach ze światowych aren. My pokazujemy, że prawdziwe sportowe pasje i przyszłe gwiazdy rodzą się właśnie tu, na naszych lokalnych boiskach, halach i stadionach.

Spośród nominowanych do nagrody sportowców tych najpopularniejszych - osobno w miastach oraz każdym powiecie, w różnych kategoriach wybiorą kibice - nasi Czytelnicy i Internauci. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają na naszych oczach, a dziś poznajcie pierwszych liderów akcji.

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

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

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. Kinga Kusiowska, wioślarstwo, AZS Szczecin, Szczecin
2. Katarzyna Maciejewska, biegi, Gryficka Siła Biegowa, powiat gryficki
3. Lucyna Migalska-Stankiewicz, biegi, Gryficka Siła Biegowa, powiat gryficki
4. Magdalena Ilczuk, karate kyokushin, Świnoujska Akademia Karate Kyokushin, Świnoujście
5. Wiktoria Ratajczak, piłka nożna, MUKS PS Football Namyslin, powiat myśliborski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. Daniel Wiśniewski, ocr, Hells Heaven OCR Szczecin, powiat pyrzycki
2. Kacper Hała, Lekkoatletyka, MLUKS Mokasyn Płoty, powiat gryficki
3. Rafał Pryk, triathlon, powiat gołeniewski
4. Adrian Przyborek, piłka nożna, Pogoń Szczecin, Szczecin
5. Sebastian Łukaszewski, lekkoatletyka, Stargardzki Klub Lekkoatletyczny, powiat stargardzki

TRENER ROKU

1. Łukasz Gieniec, piłka nożna, ISF Pogoń Barlinek, powiat myśliborski
2. Paweł Żyłowski, boks, Elita Świnoujście, Świnoujście
3. Alan Lekki, piłka nożna, Pogoń Szczecin FS, Szczecin
4. Edyta Lelińska, gimnastyka, Mali Mistrzowie, powiat gołeniewski
5. Kamil Pasek, piłka nożna, Bizon Cerkwica, powiat gryficki

DRUŻYNA ROKU

1. MKS Kusy Szczecin, piłka ręczna, Szczecin
2. Elita Świnoujście, boks, Świnoujście
3. MUKS BSS STARGARD rocznik 2016, piłka nożna, powiat stargardzki
4. Bizon Cerkwica Oldboje, piłka nożna, powiat gryficki
5. MKS Dąb Dębno, piłka nożna, powiat myśliborski

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj
na www.gs24.pl/plebiscyt-sportowy

SPORTOWY TALENT ROKU



Maksymilian Bryzek, judo, Klub Sportowy Judo Gwardia Koszalin



Wiktor Karbowski-Klunder, Żeglarstwo, UKS KEJA Świnoujście



Anna Czaplicka, Brazylijskie Jiu Jitsu, Gutek Fight Club



Jakub Chmielewski, Piłka nożna, Pogoń Szczecin



Nina Stańczak, Jeździectwo - skoki przez przeszkody, KJ Caballo Wałcz



Jakub Wysocki, Boks, BKS OLIMP Szczecin



Hanna Ryczaj, Jeździectwo, JJ Darboven, KJ Caballo



Alan Hewuszt, Muay Thai



Otylia Szymczak, Fitness akrobatyczny, Acro-fitness Soleil

Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Gilon ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Baginiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Księga Luster

TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy

Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przygarbioną przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie

TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu

TVP Historia, 20:00

Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorzkwata, centuria.

Pionowo:

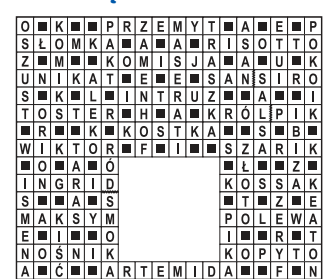
- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla parazytów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaskocz Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe sojusze. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego.

Waga (23.09 - 22.10)

Czeka Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znowu się opłaca...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja spadnie nagle. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

WNĘTRZA WESZŁY DO KANONU WZORNICTWA, RZECZYWIŚCIE PIERWOTNIE POKRYWAŁY ŚCIANY METRA

Płytki metro są zawsze na topie

Katarzyna Laszczak
redakcja@regiodom.pl

Płytki metro od lat cieszą się niesłabnącą popularnością. To prosty, a zarazem efektowny element aranżacji, który dzięki swojej uniwersalności pasuje do wielu stylów, od retro po loftowy.

Z metra Paryża i Nowego Jorku na ściany mieszkań

Płytki ceramiczne metro to charakterystyczne prostokątne kafelki, których początki sięgają przełomu XIX i XX wieku. Ich debiut najczęściej wiąże się z nowojorskim metrem, które w 1904 roku wyłożono jasnymi płytkami. Ale już cztery lata wcześniej ikoniczne dziś płytki znalazły się na ścianach stacji metra w Paryżu. Miały one charakterystyczne fazowane (ścięte) krawędzie, co odróżniało je od wersji nowojorskiej. Obydwa wzory szybko stały się popularne i trafiły również do mieszkań. Obecnie dzięki prostej formie i eleganckiemu wykończeniu stały się synonimem ponadczasowego designu.

Swemu pochodzeniu zawdzięczają nazwę - płytki metro, czasem również są nazywane subway, a po polsku bywają nazywane też cegiełkami (nie myl ich z płytkami ceglanymi).

Płytki jak cegiełka

Metro to przede wszystkim okładzina ścienna. Płytki wy-



Płytki ścienne metro to ponadczasowe i zawsze modne rozwiązanie.

rażają się prostokątnym kształtem, przypominającym klasyczną cegłę, oraz gładką, szkloną powierzchnią. Zwykle mają fazowane (czyli ścięte) brzozy, ale coraz częściej odchodzi się od tego.

Najbardziej klasyczne są białe płytki, z połyskiem, choć od początku nie był to jedyny kolor. Obecnie te kafelki są dostępne w szerokiej gamie barw, łącznie z popularnymi szarościami, zawsze modną czernią, ale też butelkową zielenią, granatem, czy turkusem. Współczesne płytki niekoniecznie mają również błyszczącą po-

wierzchnię, bo dostępne są także w matowym czy satynowym wykończeniu.

Formą przypominają cegiełki. Ich najbardziej klasyczny wymiar to 7,5x15 cm, ale są także dostępne w kilku innych (10x20 cm, czy 10x30 cm), zawsze jest to jednak wydłużony prostokąt.

Płytki nie tylko do kuchni i łazienki

Płytki metro to niezwykle uniwersalne rozwiązanie. Najczęściej stosuje się je tam, gdzie zwykle mamy okładzinę z płytek ceramicznych, czyli

w kuchni i łazience. Ale mogą także zdobić ściany przedpokoju czy nawet salonu.

W kuchni doskonale prezentują się nad blatem roboczym jako wykończenie ściany między szafkami. Białe płytki metro świetnie pasują do drewnianych blatów, a kolorowe mogą stać się mocnym akcentem aranżacji, szczególnie jeśli mamy jednobarwne meble.

Świetnie sprawdzają się w łazienkach również tych małych, bo błyszcząca powierzchnia powiększa optycznie pomieszczenie. Możesz nimi wy-

łożyć ścianę pod prysznicem, czy strefę umywalki.

Natomiast płytki metro w przedpokoju lub salonie to nieco odważniejsza propozycja, ale i tu - ułożone na fragmencie ściany - mogą pełnić funkcję dekoracyjną. W salonie idealnie nadają się na obudowę kominka (lub jego imitacji w postaci portalu).

Ułożenie podkreśli aranżację

Płytki metro mają prosty kształt i najczęściej jednolity kolor, ale to nie znaczy, że nie mogą tworzyć wzorów, bo bardzo wiele zależy od sposobu ich ułożenia. Najbardziej klasyczny to wzór ceglanego muru, gdzie kafelki ułożone są w poziomych rzędach, z przesunięciem o połowę płytki. Ale bynajmniej nie jest to jedyne rozwiązanie. Bo można je też ułożyć, np.:

- w jodełkę - płytki są układane na skos i schodzą się ze sobą,

- diagonalnie (ukośnie) - kafelki są ułożone równolegle do siebie, a całość biegnie ukośnie przez ścianę,

- na krzyż - dwie płytki są ułożone pionowo, dwie poziomo, naprzemiennie,

- pionowo lub poziomo - w rzędach bez przesunięcia.

Dodatkowo można łączyć różne kolory płytek, a także zagrać kolorem fugi, który może być dobrany do barwy okładziny lub skonstrastowany z nią.

Metro w nowoczesnej odsłonie

Jeśli chcesz, żeby płytki metro miały nowoczesny charakter, połącz je z:

- drewnem - to rozwiązanie idealne do kuchni - połączenie białych płytek z drewnianym blatem kuchennym to klasyka nowoczesnego designu,

- czarnymi dodatkami, np. armaturą i innymi detalami wykończenia - to świetne połączenie do wnętrza minimalistycznych i loftowych, ale też w stylu modern vintage,

- złotymi dodatkami - w tej wersji płytki nabiorą szyku i elegancji, jest to też „cieplejsza” wersja niż połączenie z czernią czy chromem,

- płytkami patchwork - ponieważ metro są gładkie, bardzo dobrze komponują się ze wzorzystymi, patchworkowymi kafelkami na podłodze,

- betonem architektonicznym - to wersja dla miłośników surowego minimalizmu.

Płytki ścienne metro to rozwiązanie, które mimo prostoty - a może właśnie dzięki niej - nigdy nie wychodzi z mody. Ponieważ są dostępne w różnych wymiarach, kolorach i wykończeniach, pozwalają tworzyć aranżacje dopasowane do niemal każdego stylu. Sprawdzają się zarówno w kuchni, jak i w łazience, a odpowiednio dobrane materiały towarzyszące - drewno, metal czy beton - sprawiają, że wnętrza mogą mieć zupełnie różny charakter. Wybierz, jaki ci pasuje.

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

„Ogrodowy Skrzat” pomoże Oli, wy też możecie!



Joanna Boroń
Koszalin

Północna Izba Gospodarcza Oddział w Koszalinie serdecznie zaprasza na wyjątkowe przedstawienie „Ogrodowy Skrzat” – barwne, pełne muzyki i uśmiechu widowisko, które powstało z myślą o pomocy małej Oli.

Grupa charytatywna działająca przy Północnej Izbie Gospodarczej Oddział wraz z Fundacją Pokoloruj Świat w Koszalinie oraz przy współpracy z Bałty-

kim Teatrem Dramatycznym, zapraszają serdecznie na widowisko charytatywne Ogrodowy Skrzat.

Widowisko swoją premierę będzie miało 23 listopada na deskach Bałtyckiego Teatru Dramatycznego (zaplanowane są dwa spektakle - o godz. 15 i 18). Dodatkowo w poniedziałek i wtorek odbędą się Spektakle dla szkół i przedszkoli.

W przedstawieniu biorą udział przedsiębiorcy zrzeszeni w Izbie, podopieczni Ewy Turowskiej i Leny Charkiewicz, zespoły taneczne z ko-

szalińskich szkół tańca oraz przyjaciele PIG, dzieci, młodzież. Całość reżyseruje Ewa Turowska.

Jest to przedstawienie charytatywne, na które wstępem są cegiełki przygotowane przez Fundację Pokoloruj Świat. Cały przychód z ich sprzedaży zostanie przekazany na leczenie i rehabilitację małej Oli - Podopiecznej Fundacji.

Ola to dzielna dziewczynka, która codziennie walczy o zdrowie. Zmagają się z autyzmem, nefrokalcynozą, niedoczynnosciami tarczycy, astmą i celiakią.

Dzięki intensywnej rehabilitacji i wsparciu ludzi o wielkich sercach robi ogromne postępy – ale koszt leczenia i terapii to nawet 2000 zł miesięcznie. Ola jest w trakcie badań kwalifikujących ją na terapię komórkami macierzystymi, której koszt to 75 tys. zł. Każdy z nas może pomóc w jej dalszej drodze ku zdrowiu.

Jeszcze można rezerwować cegiełki (na niedziele w cenie 50 zł, dla szkół i przedszkoli - 20) pod numerem telefonu: 602 233 265 lub 501 162 292. ©

Słupski DKF zaprasza. Co na afiszu?

opr. Joanna Boroń
Słupsk

Filmy niszowe, które często do kin nie trafiają, obrazy kontrowersyjne, trudne, zmuszające do refleksji - to repertuar Dyskusyjnego Klubu Filmowego. Sprawdzamy co w listopadzie znalazło się na afiszu.

20 listopada (godz. 18:00) w ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego zobaczymy będzie można film BYĆ KOCHANĄ. To nowy film producentów „Najgorszego człowieka na świecie”. Czerpiąc z własnych doświadczeń, debiutująca w pełnym metrażu Lilja Ingolfsdottir stworzyła wielowymiarową opowieść o kobiecie, która po porażce pierwszego związku ma odwagę dać sobie drugą szansę. Natomiast 27 li-

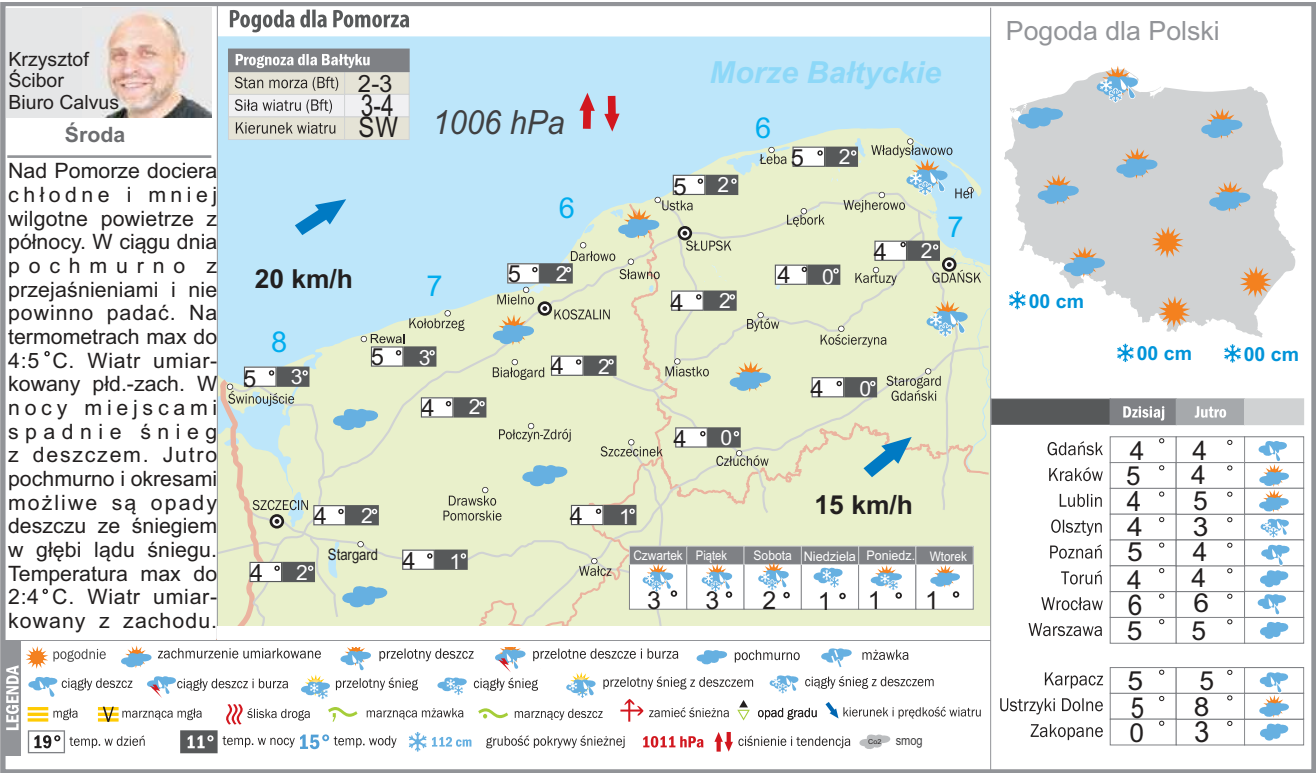
stopada (również o godzinie 18) w programie jest DZIECKO Z PYŁU - historia Sanga, niechcianego i dyskryminowanego dziecka wojny w Wietnamie, który po latach dostaje szansę poznania ojca. Po seansie organizatorzy zapraszają na spotkanie z reżyserką Weroniką Mlińczewską, z którą rozmowę poprowadzi dziennikarka Edyta Lubiak.

Seanse rozpoczyna prelekcja filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie organizatorzy zapraszają po pokazach do sali Tango (wejście z holu kina).

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



POGODA



Jakub Józef Orliński & Michał Biel w Szczecinie

opr. AB
Szczecin

Przed nami jedno z najważniejszych wydarzeń muzycznych tej jesieni w Szczecinie - w piątek (godz. 19) na scenie Sali Bogusława X wystąpi Jakub Józef Orliński.

To jeden z najbardziej rozpoznawalnych kontratenorów na świecie, którego niezwykła charyzma, wszechstronność i ekspresja wokalna podbijają serca publiczności od nowojorskiej Metropolitan Opera po sale koncertowe Tokio, Londynu czy Paryża. The New Yorker nazwał Orlińskiego „Justinem Timberlakiem opery”. Przy fortepianie towarzyszyć mu będzie Michał Biel - znakomity pianista, kameralista

i akompaniator, ceniony zarówno na prestiżowych scenach Carnegie Hall i Wigmore Hall, jak i w kameralnych salach koncertowych Europy. W duecie z Orlińskim od lat zachwyca publiczność i krytyków na całym świecie.

Publiczność będzie miała okazję usłyszeć zarówno mistrzowskie dzieła baroku – pełne ekspresji i wirtuozerii utwory Bacha, Handla i Purcella – jak i muzykę XX wieku, w której delikatność i poetyckość pieśni Tadeusza Bairda spotyka się z melancholią pieśni Mieczysława Karłowicza.

Koncert w Zamku Książąt Pomorskich będzie wyjątkową okazją, aby doświadczyć sztuki wokalne na absolutnie najwyższym poziomie w niezwyklej scenarii renesansowej Sali Bogusława X. ©

Reprezentanci Polski i kibice zostali sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Malcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Dopiero błysk Piotra Zielińskiego w końcówce sprawił, że zwyciężyliśmy 3:2.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży – takie cele przyświecały Polsce na niewielkiej wyspie położonej na południe od Włoch. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo.

Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed huraoptymizmem. Niestety, przewidział, że nie skończy się żadnym pogromem, chociaż wystawił skład zbliżony do optymalnego.

Żle w defensywie

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo słabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwa nacięcia bramek, nie tracąc ani jednej. My zwyciężyliśmy się w obu spotkaniach. Co zawiodło w poniedziałkowy wieczór?

– Przygotowanie do meczu – stwierdził Robert Lewandowski.



Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie z Holandią w Warszawie, a na Malcie zapewnił Polsce zwycięstwo

– Maltańczycy zaskoczyli nas trochę rozegraniami piłki, nie bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce – wymieniał Piotr Zieliński.

– Myśmy stworzyli sobie dosyć dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie – zauważył Jan Urban.

Padły również głosy o niewdzięcznej murawie. – Cały czas się ślizgałem – zdradził Paweł Wszolek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola. Czekał na niego w kadrze blisko... dziesięć lat.

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej dro-

dze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świderskiego na 3:1, by wrócić do sytuacji z naszego pola karnego, w którym faulu dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańczycy dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

Pauza Zalewskiego

– Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność – przekonywał potem Urban, który miał niechętną minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółta

kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprokować dał się też Wiśniewski, na szczęście pozostali – na czele z Zielińskim – utrzymali nerwy na wodzy.

Setka „Grosika”

W czwartek w szwajcarskim Zurychu poznamy rywali w dwuetapowych barażach.

– Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w Warszawie – stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Setny występ z orzełkiem na piersi zaliczył natomiast drugi z 37-latków, Kamil Grosicki. „Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym” – napisał w mediach społecznościowych. ©P

MALTA – POLSKA 2:3

Bramki: Cardona 36, Teuma 68 (k.)

– Lewandowski 32, Wszolek 59, Zieliński 85.

Żółte kartki: Teuma, Satariano – Wiśniewski, Zalewski.

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja).

Widzów: 10 326 osób.

Malta: Bonello – Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli – J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref – Cardona (77 P. Mbong).

Polska: Dragowski – Wszolek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Beresznyński), Kędziora, Kiwior, Skóraś – Kamiński (90. Różga), Słisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świdorski) – Lewandowski.

TABELA POLSKIEJ GRUPY

Inne wyniki: Holandia – Litwa 4:0.

1. Holandia	8	20	27-4
2. POLSKA	8	17	14-7
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	8	5	4-19
5. Litwa	8	3	6-15

Kadra Urbana w barażach o mundial. To będzie gigantyczny turniej

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski szczęśliwie wygrała na wyjeździe z Malcią i zajęła drugie miejsce w grupie eliminacji mistrzostw świata. Biało-Czerwoni znaleźli się w barażach.

W czwartek, 20 listopada, o godzinie 13:00 odbędzie się ceremonia losowania w szwajcarskim Zurychu (transmisja w TVP Sport). Wówczas reprezentacja Polski pozna rywali w dwuetapowych barażach. Ich półfinały zaplanowano na 26 marca 2026 roku, natomiast finały – na 31 marca.

Mundial 2026 w Ameryce Północnej, będzie gigantycznym turniejem. Po raz pierwszy na czempionat globu przyjedzie aż 48 reprezentacji. 5 grudnia tego roku, w USA odbędzie się losowanie. Uczestnicy zostaną podzieleni nie tak jak dotąd na 8 czterospółowych grup, ale aż na 12. Po fazie grupowej rozegrana zostanie 1/16 finału, bo do fazy pucharowej

awansują 24 reprezentacje z dwóch czołowych miejsc w każdej grupie, a także aż 8 z trzecich miejsc. W sumie – aż 32 kadry narodowe; czyli tyle, ile w poprzednich edycjach rozpoczynało rywalizację w finałach mistrzostw świata. Wielki finał – po 39 dniach od inauguracji 11 czerwca na Estadio Azteca w stolicy Meksyku – odbędzie się 19 lipca 2026 roku, na MetLife Stadium w New Jersey.

Meczów na tym dystansie będzie mnóstwo. Od 1998 do 2022 roku na mundial składały się 64 mecze. Teraz w samej fazie grupowej spotkań będzie 68, a w całym turnieju – aż 104.

©P

Mundial 2026. Nowy format:

48 reprezentacji uczestniczących (od 1998 do 2022: 32);
12 grup po 4 drużyny (od 1998 do 2022: 8 grup po 4 drużyny);
awans z grupy: 32 drużyny (od 1998 do 2022: 16 drużyn);
liczba meczów: 104 (od 1998 do 2022: 64).
Procent kadr narodowych uczestniczących w mundialu 22 proc. (od 1998 do 2022: 15).



Mecz z Malcią to już historia. Czekamy już na czwartkowe losowanie dwuetapowego baraży, a potem – na mundial

Od czwartku w Gdańsku trzecie zawody cyklu World Tour w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Gdańsk będzie trzecim przystankiem cyklu World Tour w short tracku. Zawody zaplanowano w dniach 20-23 listopada.

Pierwsze i drugie zawody odbyły się już w październiku na kontynencie amerykańskim. Gospodarzem obydwu był kanadyjski Montreal. Najmilej wspomina je Gabriela Topolska, która dwukrotnie

wystąpiła w finale na dystansie 1500 metrów, a w drugi weekend ustanowiła rekord Polski. Jedyną podium Biało-Czerwoni wywalczyli natomiast w sztafecie mieszanej (trzecia lokata w drugich zawodach).

Gregory Durand, jeden z trenerów naszej reprezentacji, już po premierowych zawodach podkreślał, że najważniejsze w tegorocznych zmaganiach jest zapewnienie sobie maksymalnej możliwej liczby miejsc na igrzyskach olimpijskich. Lo-

katy w czołówce World Tour są mniej istotne.

– Nie oznacza to, że nie walczymy o krążki, ale na tę chwilę wolałbym mieć po trzy kobiety i trzech mężczyzn w pierwszej dwudziestce, by zapewnić punkty, niż medale i mniej kwalifikacji – mówił szkoleniowiec cytowany przez pzs.pl.

Po zmaganiach w Kanadzie, a więc na półmetku zarówno cyklu World Tour jak i olimpijskich kwalifikacji, w lepszej sytuacji są panie. Gdyby aktualna klasyfikacja miała decydować

o tym, ilu naszych przedstawicieli pojedzie do Włoch, większą liczbę startujących zobaczylibyśmy w kobiecych zmaganiach (dwie na 500 m, trzy na 1000 m, dwie na 1500 m). Panowie spisują się nieco słabiej i na dziś zajmują rankingowe lokaty dające prawo startu trzem zawodnikom na 500 m, a także po jednym na dwóch pozostałych dystansach. W Gdańsku trzeba więc powalczyć o jak najlepsze wyniki, by poprawić sytuację i zwiększyć pulę.

Także nasze sztafety muszą w najbliższych zawodach, zarówno odbywających się w tym tygodniu, jak i za tydzień w Dordrechcie, zanotować lepsze niż dotychczas występy. O ile awans drużyny mieszanej na igrzyska wydaje się niezagrożony (5. lokata w olimpijskim rankingu), to dwie pozostałe muszą się mieć na baczności. Panie na półmetku kwalifikacji zajmują bowiem ostatnie premiowane miejsce, panowie pierwsze nie dające awansu.

Rywalizacja w Gdańsku zapowiada się więc niezwykle interesująca, tym bardziej że własnej publiczności zawieść nie wypada. Zawody zaplanowano na cztery dni (20-23 listopada). W czwartek i piątek odbywać się będą wyścigi eliminacyjne (początek – ok. 9.30), a w sobotę i niedzielę repesaże (od ok. 10.00) oraz ćwierćfinały, półfinały i finały (od 14.05). Transmisję z zawodów można będzie śledzić na sportowych kanałach Polsatu.

©P

SPORT

www.sportowy24.pl

JUDO

Anatolij Tychanow z Akademii Judo Szczecin zdobył srebrny medal w kategorii do 90 kg podczas Otwartego Pucharu Polski Juniorów w Bytomiu. Brązowy medal w kategorii do 52 kg wywalczyła Sofiya Mutaeva. Wiktor Mateja i Mateo Kujawa, ale nie przebili się do strefy medalowej. W Bytomiu odbyły się też zawody PP juniorów młodszych. Akademię Judo reprezentowało 6 dzudoków, a trzech wywalczyło złote medale: Lena Freilich (kat. -57 kg), Marco Kujawa (kat. -50 kg), Mateo Kujawa (kat. -73 kg, na zdj.). W zawodach walczyli też: Aleksander Jura, Dominika Malczyńska i Jakub Zielonka.



FOT. AKADEMIA JUDO

PIŁKA WODNA

Juniorzy młodszy Arkonii Szczecin zajęli 2. miejsce w pierwszym turnieju o MP, którego byli gospodarzem. Arkonia pokonała Stilon Gorzów i Waterpolo Poznań (22:13) i uległa Alfie Gorzów. Kolejne turnieje wiosną.

Kamil Grosicki rozegrał setne spotkanie dla reprezentacji. „Mam jedno marzenie”

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Krótki występ z Maltą był dla kapitana Pogoni setnym występem w seniorskiej reprezentacji Polski. Miejsce w elitarnym gronie „Grosik” już ma, ale przed nim kolejne zadania w kadrze narodowej.

Grosicki ma 37 lat i za sobą już bogatą karierę klubową. Jest wychowankiem Pogoni, w niej debiutował w ekstraklasie. Gdy klub należący do Antoniego Ptaka rozpadł się - Grosicki wyjechał ze Szczecina. Grał dla Legii, szwajcarskiego FC Sion, Jagiellonii Białystok. Na Podlasiu dojrzał, mniej było informacji o pozaboiskowych przygodach, a więcej o dokonaniach piłkarskich. W 2010 r. Grosicki pomógł „Jadze” zdobyć Puchar Polski w finale pokonując Pogoń.

W styczniu 2011 odszedł do Sivassporu (Turcja), po trzech latach trafił do Stade Rennais (Francja) i po kolejnych trzech latach wyruszył na podbój Wysp Brytyjskich. Grał dla Hull City (debiut w Premier League) i West Bromwich Albion.

W Anglii jego rola malała, więc latem 2021 r. zdecydował się wrócić do Polski i skorzystał z oferty Pogoni Szczecin. Klub trzymał ten transfer w dużej tajemnicy, a piłkarza zaprezentował prezes Jarosław Mroczek przed meczem ligowym. Kibice entuzjastycznie go przywitani. - Przyjechałem zdobyć mistrzo-



Kamil Grosicki z Maltą wszedł na boisko w 78. minucie

stwo Polski - zapowiedział. Reakcje fanów dziwić więc nie mogły, podobnie jak łzy Mroczka.

Grosicki szybko został liderem Pogoni i jest nim do teraz. Brązowy medal w 2022 r., dwa udziały w finale Pucharu Polski (2024 i 2025). Przy okazji zgarniał indywidualne nagrody i wyróżnienia. Rozdział „Pogon” wciąż jednak jest nieukończony.

Przez te wszystkie lata Grosicki był też ważnym ogniwem reprezentacji Polski. Najważniejszym za kadencji selekcjonera Adama Nawalki, która przypadła na jego najlepszy wiek piłkarski.

Szansę na debiut w reprezentacji dał Kamilowi Grosickiemu Holender Leo Beenhakker w towarzyskim meczu z Finlandią. Było to w 2008 r. Pierwszą bramkę strzelił w 2014 r. (w meczu z Gibraltarem). W eliminacjach Euro 2016 Grosicki zdobył 4 bramki i 5 asyst, a Polacy świetnie wypadli w turnieju we Francji. Grosicki grał dużo i notował ważne asysty (ze Szwajcarią i z Portugalią). To dlatego kadencję Nawalki uważa za najlepszą.

Kolejni selekcjonerzy - Jerzy Brzęczek, Paulo Sousa, Czesław Michniewicz, Fernando Santos i Michał Probiez - Grosickiego powoływali, ale skrzydłowy ge-

neralnie był już zmiennikiem, zawodnikiem od budowania atmosfery, wprowadzania do elity debutantów. Od 2020 r. był w tzw. Klubie Wybitnego Reprezentanta (są w niej piłkarze z minimum 80 występami w kadrze A), ale licznik występów rósł.

Wydawało się, że czas w kadrze minął podczas Euro 2024. Przed meczem grupowym z Francją poinformował, że kończy reprezentacyjną karierę. Długo trwało ustalanie terminu pożegnania, do którego doszło 6 czerwca 2025 r. podczas meczu z Mołdawią. Jeszcze w trakcie I połowy opuszczył boisko. Piłkarze zrobili mu

szpaler. Stadion Śląski w Chorzowie żegnał go na stojąco. Fani zawsze doceniali jego poświęcenie dla reprezentacji, zaangażowanie, autentyczną radość po golach. Szczególne miejsce w pamięci kibiców mają pewnie obrazy z szatni i kulis reprezentacji. Radość po awansach, disco polo z prezydentem, niekończące się żarty z kolegami z kadry.

Nikt nie był szczególnie zdziwiony, gdy wkrótce po swoim pożegnaniu Grosicki zadeklarował, że do reprezentacji wróci, jeśli będzie go potrzebował nowy selekcjoner - Jan Urban. Czas Michała Probieza dobiegł końca w fatalnej atmosferze, więc Urban musiał gasić sporo pożarów. W myśl zasady „wszystkie ręce na pokład” powołał ponownie Grosickiego, a ten wrócił na boisko. Grał jako joker. Na większą rolę już nie ma co liczyć. Ma 37 lat, przy nim dojrżeli m.in. Jakub Kamiński czy Michał Skórś.

W piątkowym meczu z Holandią zagrał 8 minut. W poniedziałkowym spotkaniu z Maltą - Biało-Czerwoni nie grali już pod dużą presją wyniku, ale wszyscy oczekiwali zwycięstwa. Grosicki wszedł na boisko w 78. minucie, przy stanie 2:2. Zmienił Pawła Wszołkę i ożywił grę na skrzydłach. Ostatecznie Polacy wygrali 3:2, a Grosicki ma już na koncie 100 występów, 17 zdobytych bramek i 24 asysty.

- Już się żegnałem z reprezentacją, ale wróciłem. Nie

po to, by rozegrać ten setny mecz, ale czułem, że jestem potrzebny tej reprezentacji. Mam marzenie pojechać na jeszcze jeden, wielki turniej - mówił Grosicki. - Wiek to tylko liczba. Ja wierzę, że będę miał jeszcze jeden swój wielki moment w kadrze. Zrobię wszystko, by pojechać na mundial, bo zasługują na to nasi kibice.

- Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym występie z Orzełkiem na piersi, a zagrałem w kadrze po raz setny. Każdy z tych stu meczów przynosił mi niepowtarzalną radość i wyjątkową dumę. 100x DZIĘKUJĘ - napisał na twitterze.

Przed Grosickim tylko sześciu piłkarzy w historii Polski zanotowało 100 lub więcej występów w reprezentacji. Są to: Robert Lewandowski (rekordzista - 162 występy), Jakub Błaszczykowski (109), Kamil Glik (103), Michał Żewłakow (102), Grzegorz Lato i Grzegorz Krychowiak (po 100).

Setny występ Grosicki ma już na koncie, ale to nie koniec. Polacy wiosną powalczą w barażach o udział w Mistrzostwach Świata w USA, Kanadzie i Meksyku. Dobrze to też wróży Pogoni Szczecin. Grosicki walczący o kolejne powołania to zawsze była gwarancja dobrej formy w rozgrywkach ligowych. A po 15 kolejkach kapitan Portowców ma już 6 strzelonych bramek i 4 zaliczone asysty.

©@

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

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

stronapodrozy.pl/przewodnik