



FOT. PIXABAY

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
21.01.2026

Nr 16 (5774)
Nakład: 4.430 egz.

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

Region

Zorza polarna
na niebie. To nie
koniec spektaklu
str. 4

Piłka nożna

Duży transfer i jasny
sygnał dla rywali
str. 16

Kultura

Urodzony
w Koszalinie Łukasz
Żal i nominacja
do Oscara? str. 4

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



KOSZALIN

Prokuratura: Zwarcie elektryczne było
przyczyną pożaru w bloku str. 3



FOT. ARCHIWUM

PALIWA DLACZEGO W KOSZALINIE JEST TAK DROGO?

Kierowco, tankuj i słono płacić

Jakub Roszkowski
Region

Ceny paliw w Słupsku były niższe niż w Koszalinie o nawet 70 groszy na litrze. Nasza niedawna informacja poruszyła kierowców z Koszalina i regionu. Rozgorzała w tej sprawie ostra dyskusja. A teraz dostajemy zdjęcia ze Szczecina. Tam też jest znacznie taniej.

Benzyna bezołowiowa 95-oktanowa kosztowała we wtorek w Koszalinie na stacji BP przy ul. Gdańskiej 5,82 zł za litr. Olej napędowy mieli tu po 6,19 zł za litr. Identyczne ceny proponowała stacja Shell po sąsiedzku. Nieco tańszy był Orlen przy ul. Władysława IV (Pb95 mieli tu po 5,82 zł, a olej napędowy po 6,17 zł za litr). Jeszcze taniej było na Shell przy Alei Monte Cassino. Litr bezołowiowej sprzedawali tu po 5,77 zł, a olej napędowy był w cenie 6,14 zł za litr. Sprawdziłmy jeszcze ceny na stacji miejskiej MZK. Tu benzynę mieli po 5,79 zł za litr, a więc dwa grosze drożej niż na Shell przy McDonaldsie, a olej napędowy po 6,15 zł za litr, czyli grosz drożej niż proponował wspomniany Shell.

Zajrzeliśmy na ul. Przemysławą. Tam działa już od kilku lat stacja Watis. Ceny paliw zawsze mają niższe niż duże koncerny. I tak było też we wtorek. Litr Pb95 mieli tu po 5,66 zł, a litr oleju napędowego po 6,03 zł. Tania?

- Jak na koszalińskie warunki, tania. Ale wracam właśnie ze Szczecina. Tankowałem tam na stacji przy sklepie Carrefour. Bezołowiowej do mojego Jeepa nalałem do pełna, bo litr kosztował 5,30 zł. Szanowni państwo, to jest nawet 52 grosze mniej niż na taniej stacji w Koszalinie - pokazuje rachunek i zdjęcie ze

szczecińskiej stacji pan Marcin, nasz stały Czytelnik.

Podobnie mówi Daniel, kierowca zawodowy z Koszalina. - Zjeździłem pół Polski, właśnie wróciłem z Zakopanego. I nawet tam mieli benzynę 3 grosze tańszą niż u nas. A w Słupsku jest rzeczywiście wciąż nawet 60 groszy mniej niż u nas - opowiada.

Dla porządku dodajmy, że stacja Carrefour w Szczecinie sprzedawała benzynę bezołowiową 95-oktanową po 5,30 zł za litr, a olej napędowy po 5,59 zł za litr. To jest o 44 grosze taniej niż na tanim koszalińskim Watis i aż 60 groszy taniej niż na koszalińskim BP czy Orlen.

Urszula Cieślak, główny analityk w biurze Reflex, monitorującym rynek paliw w Polsce, przyznaje, że Koszalin jest jednym z najdroższych, jeśli chodzi o ceny paliw, miastem

w kraju. Choć nie najdroższym. - Problem Koszalina polega na tym, że miasto nie ma takiej typowej stacji przysmarkowej, które zawsze są tanie, dzięki czemu powodują też obniżenie cen na innych stacjach - słyszymy. Nasza rozmówczyni przyznaje jednak, że nie ma jednego wyjaśnienia na to, dlaczego w jednych miastach paliwa są tak drogie, a w innych tak tanie. - Czynnikiem jest więcej. Dopóki jednak stacje mają klientów, tych cen obniżać nie będą.

Co dalej z paliwami? Te w ostatnim tygodniu drożały o 5-10 groszy na litrze, więc analitycy szacują, że w najbliższych tygodniach ceny paliw będą się stabilizowały. - Choć oczywiście w dzisiejszych czasach naprawdę trudno jest przewidywać. Jeden gest Donalda Trumpa może zmienić wszystko - słyszymy.

Pierwszy gabinet odrodzonej Rzeczypospolitej

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

Świat.

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar tragicznej katastrofy kolejowej
str. 7

Świat.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji
str. 7



FOT. UM IWIENNO

Zdjęcie po lewej prezentuje wczorajsze ceny paliw na jednej ze stacji benzynowych w Koszalinie. Po prawej - ceny ze stacji w Szczecinie

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

21 STYCZNIA POLSKA

1919

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

1940

Wybuchło powstanie czortkowskie skierowane przeciwko sowieckim wojskom okupacyjnym.

1943

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

1954

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

ŚWIAT

1720

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

1793

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

1862

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

1911

Rozpoczął się 1. Rajd Monte Carlo.

1920

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

1959

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

1977

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

Mira Suchodolska
Rozmowa

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

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

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

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

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

Co jest istotą tego mechanizmu?

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

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

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



FOT. PIXABAY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Czy wymagało to zmiany prawa?

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

Wspomina pani o obowiązkowym czipowaniu. Dlaczego jest ono istotne?

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

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

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

Jaką rolę odgrywają w tym lekarze weterynarii?

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

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

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

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

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

Czy istnieje realna kontrola nad zasadnością eutanazji?

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

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

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

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

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

Czy wierzy pani, że system da się naprawić?

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

PAP

Zwarcie elektryczne było przyczyną pożaru w bloku

Jakub Roszkowski
Region

Biegli z zakresu pożarnictwa oraz z zakresu instalacji elektrycznych przygotowali już dla sądu opinie w sprawie przyczyn pożaru, który wybuchł we wrześniu ubiegłego roku w wielorodzinnym budynku w Koszalinie.

W pożarze poszkodowanych było kilkadziesiąt osób. Dzieci z nich trafiło do szpitala, a jedna kobieta, w wyniku poparzeń, zmarła.

- Z opinii biegłych z zakresu pożarnictwa i elektryki wynika, że pożar był nieszczęśliwym wypadkiem - mówi nam dziś prokurator Ewa Dziadczyk z Prokuratury Okręgowej w Koszalinie. Pożar był wynikiem zwarcia instalacji elektrycznej w jednym z mieszkań. Chodzi o lokal, w którym mieszkała ofiara pożaru. - Nie można tu jednak przypisać nikomu sprawstwa, czy też celowego działania osób trzecich - dodaje pani prokurator. - Ale nie ma jeszcze decyzji o zakończeniu



30 września 2025 roku około godz. 19 w budynku mieszkalnym przy ul. Moniuszki 29 w Koszalinie wybuchł pożar. Paliło się mieszkanie na II piętrze budynku

postępowania. Prokurator prowadzący chce przesłuchać elektryka, który w tym budynku przeprowadzał pomiary. Dopiero wtedy zapadnie ostateczna decyzja. Nie powinno to potrwać długo - zapowiedziała Ewa Dziadczyk.

Przypomnijmy, pożar wybuchł w mieszkaniu na drugim piętrze wielorodzinnego bloku przy ul. Moniuszki w Koszalinie. 35 mieszkańców opuściło budynek samodzielnie, 40 zostało ewakuowanych przez służby, 9 osób trafiło do szpi-

tala, jedna z nich w wyniku poparzeń zmarła.

Dziś trwają jeszcze remonty mieszkań, które najbardziej ucierpiały w pożarze. Mieszkańców wspierają wolontariusze, ludzie dobrej woli, darczyńcy. ©

Joanna Boroń
Region

Boiska, place zabaw, świetlice czy bezpieczne chodniki – takie inicjatywy znów mogą powstać dzięki „Grantom sołeckim”. Rusza dziesiąta edycja konkursu, który wspiera lokalne pomysły mieszkańców wsi. W ramach programu można uzyskać 20 tys. zł dofinansowania.

- Łącznie w poprzednich edycjach edycji wsparcia zostało ponad 1,5 tys. inicjatyw na łączną kwotę ponad 19 mln zł - mówi Olgierd Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego.

Celem konkursu jest docenienie gmin i sołectw realizujących wartościowe działania na rzecz lokalnej społeczności. Projekty mogą dotyczyć m.in. poprawy jakości życia i bezpieczeństwa mieszkańców, aktywizowania społeczności lokalnej, a także inicjatyw kulturalnych, edukacyjnych, turystycznych czy sportowych. Dodat-

kowe punkty otrzymują przedsięwzięcia o charakterze proekologicznym.

Środki pozyskane w konkursie będzie można przeznaczyć m.in. na budowę lub doposażenie terenów rekreacyjnych, placów zabaw, ścieżek spacerowych, wiat przystankowych, siłowni plenerowych czy modernizację świetlic wiejskich.

Do udziału w konkursie zaproszone są gminy reprezentujące sołectwa z obszarów wiejskich województwa zachodniopomorskiego, z wyłączeniem laureatów edycji „Granty sołeckie 2025”.

Wnioski można składać do 16 lutego. Oferty przyjmowane będą w formie elektronicznej za pośrednictwem generatora - Witkac.pl.

Jedno sołectwo może złożyć jeden wniosek z projektem nieprzekraczającym całkowitej wartości 40 tys. zł, na jego realizację ma szansę otrzymać 20 tys. zł dofinansowania. W tegorocznej edycji wsparcie otrzyma 200 projektów, a łączna pula środków wynosi 4 mln zł.

KRÓTKO

DRAWSKO POMORSKIE Bezpłatny pakiet badań dla babć i dziadków

Z okazji Dnia Babci i Dziadka, przypadającego 21 i 22 stycznia, American Heart of Poland zaprasza babcie i dziadków do skorzystania z bezpłatnego pakietu badań profilaktycznych. Akcja ma na celu promowanie zdrowego stylu życia oraz wczesne wykrywanie chorób, które częściej dotyczą osoby starsze. Badania będą realizowane w dniach 26-30 stycznia, w laboratorium Szpitala w Drawsku Pomorskim Grupy American Heart of Poland.

Seniorzy będą mogli bezpłatnie wykonać: jonogram (Na, K, Cl), profil lipidowy (lipidogram), badanie poziomu glukozy, kreatyninę z oceną eGFR, białko całkowite, albuminę, magnez, wapń, kwas moczowy, czynnik RF (reumatoidalny).

To bardzo istotny pakiet badań profilaktycznych, który pozwala na wczesne wykrycie nieprawidłowości często występujących u osób starszych. Wyniki badań umożliwiają ocenę ryzyka chorób serca i naczyń, rozwoju cukrzycy, zaburzeń metabolicznych oraz wydolności nerek. Dodatkowo badania takie jak magnez, wapń, białko czy albumina dostarczają ważnych informacji o stanie metabolizmu i funkcjonowaniu organizmu, a czynnik RF pozwala wstępnie ocenić ryzyko chorób reumatycznych.

Badania wykonywane są z próbki krwi. Aby z nich skorzystać, należy od 21 do 23 stycznia odebrać voucher w laboratorium - punkcie pobrań, w dni robocze w godzinach 7:30-18:00. Pobranie materiału odbywa się w tych samych godzinach. Liczba miejsc jest ograniczona. ©

REKLAMA

0011464736

Prezydent Miasta Koszalina

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 roku (Dziennik Ustaw z 2024 roku poz. 1145 z późniejszymi zmianami) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy ul. Adama Mickiewicza 26 na okres 21 dni wywieszono zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu obejmującego lokale użytkowe, będące własnością Miasta Koszalina, przeznaczone do najmu.

REKLAMA

0011465169

Tychowo, 21 stycznia 2026 r.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA TYCHOWA

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla lokalizacji elektrowni fotowoltaicznej wraz z infrastrukturą towarzyszącą w obrębie Kikowo wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 w nawiązaniu do art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1130 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 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 (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1112 ze zm.), w związku z uchwałą Nr VIII/70/24 Rady Miejskiej w Tychowie z dnia 26 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla lokalizacji elektrowni fotowoltaicznej wraz z infrastrukturą towarzyszącą w obrębie Kikowo **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla lokalizacji elektrowni fotowoltaicznej wraz z infrastrukturą towarzyszącą w obrębie Kikowo** wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 21 stycznia 2026 r. do 19 lutego 2026 r.**

Z projektem planu miejscowego wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w Urzędzie Miejskim w Tychowie, ul. Bobolicka 17, 78-220 Tychowo, w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Tychowie: <https://bip.tychowo.pl/> w zakładce <https://bip.tychowo.pl/artukul/847/11062/sporzadzenie-miejscowego-planu-zagospodarowania-przestrzennego-dla-lokalizacji-elektrowni-fotowoltaicznej-wraz-z-infrastruktura-towarzyszcza-w-obrebie-kikowo>

Konsultacje przeprowadzone będą w następujących formach:

- **zbieranie uwag w terminie od 21 stycznia 2026 r. do 19 lutego 2026 r.,**
 - **spotkanie otwarte w formie stacjonarnej**, poprzedzone prezentacją rozwiązań przyjętych w projekcie planu miejscowego, które odbędzie się w **dniu 9 lutego 2026 r. w godzinach od 15.00 do 16.00** w Urzędzie Miejskim w Tychowie, ul. Bobolicka 17, 78-220 Tychowo, sala konferencyjna,
 - **dyżury projektanta**, które odbywać się będą w **dniu 9 lutego 2026 r. w godzinach od 15.00 do 15.20 oraz od 16.00 do 16.20** w Urzędzie Miejskim w Tychowie, ul. Bobolicka 17, 78-220 Tychowo, sala konferencyjna.
- Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1130 ze zm.), w związku

Klauzula informacyjna

Przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych odbywać się będzie na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z ustawą z dnia 27 marca 2003 o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennymi oraz na podstawie art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1). Informuję, że szczegółowa klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie <https://bip.tychowo.pl/>

Zorza polarna na niebie. To nie koniec spektaklu



Zdjęcie zorzy polarnej wykonane przez naszego Czytelnika w Rosnowie w miniony poniedziałek

Tomasz Turczyn
Region

Nasi Czytelnicy uchwycili efektowną zorzę polarną. Jeżeli chcecie sami zobaczyć ten piękny „spektakl” być może będzie jeszcze okazja.

- Przed nami, na Pomorzu Środkowym, trzy dni i noce (20, 21, 22 stycznia 2026 r.) z bardzo mroźnymi porankami. Do tego niebo będzie bezchmurne. Lokalnie temperatura powietrza może spaść do minus 10, a nawet minus 16 stopni Celsjusza - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Calvus. - Takie warunki oznaczają, że być może ponownie będzie można obserwować w nocy zorzę polarną. To astronomiczne zjawisko związane z załamaniami promieni słonecznych widoczne jeśli są ku temu sprzyjające warunki i takie będą do czwartku

włącznie. Najczęściej zorza jest widoczna w strefach podbiegunowych, ale także zdarza się, że można ją obserwować nad Polską. Krzysztof Ścibor dodaje, że w weekend aura na Pomorzu Środkowym się zmieni. Pojawiają się chmury, mróz zelżeje i lokalnie możliwe są opady śniegu.

- Zorza polarna jest zjawiskiem pięknym, która na naszych szerokościach geograficznych zdarza się bardzo często, ale nie często o tak ogromnym zasięgu - komentuje Patryk Chamerski, Łowca Burz ze Sławna. - Biorąc po uwagę całokształt, była to Zorza najsilniejsza od 10 maja 2024 roku i zarazem jedna z najsilniejszych w ubiegłych 20, może nawet 25 latach. Zorza polarna prognozować ciężko. Czy pojawią się w najbliższych dniach? Wiele zależy od tego czy słońce da nam taką szansę - dodaje. ©©

Urodzony w Koszalinie Łukasz Żal i nominacja do Oskara?

Piotr Polechoński
Koszalin

Czy Łukasz Żal będzie nominowany do Oskara po raz trzeci? Bardzo dużo wskazuje na to, że tak właśnie się stanie, o czym przekonamy się już 22 stycznia. Przypominamy: ten jeden z najbardziej zdolnych polskich twórców filmowych pochodzi z podkoszalińskiego Manowa i jest absolwentem koszalińskiego liceum.

W najbliższy czwartek poznamy nominacje do 98. Oscarów. Tego dnia dowiemy się, kto znajdzie się wśród kandydatów ubiegających się o te najważniejsze na świecie nagrody filmowe. M.in. wśród nich będzie pięciu operatorów filmowych, z których jeden zostanie uhonorowany Oscarem za najlepsze zdjęcia.

Bardzo duże szanse na to, aby znaleźć się w tej prestiżowej piątce ma Łukasz Żal. Jest autorem zdjęć do zdobywającego coraz większy rozgłos filmu „Hamnet”, który niedawno zdobył nagrodę Złoty Glob w kategorii najlepszy film dramatyczny. Co ważne, 16 grudnia została opublikowana oscarowa shortlista, w ramach której do dalszego etapu oscarowego wyścigu w kategorii najlepsze zdjęcia przeszło 16 operatorów - wśród nich Łukasz Żal.

Wcześniej był dwukrotnie nominowany za najlepsze zdję-



Urodzony w Koszalinie Łukasz Żal wychowywał się i przez wiele lat mieszkał w podkoszalińskim Manowie

cia: w 2015 roku za film „Ida” (który zdobył Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny) i w 2019 roku za obraz „Zimna wojna”. Oba tytuły wyreżyserował Paweł Pawlikowski i w obu przypadkach Oscary za zdjęcia powędrowały do innych twórców (był też autorem zdjęć do głośnego obrazu „Strefa interesów”, który zdobył dwa Oscary: za najlepszy

film międzynarodowy i najlepszy dźwięk).

Nie wszyscy wiedzą, że Łukasz Żal urodził się w 1981 roku w Koszalinie i część życia spędził w podkoszalińskim Manowie. Tutaj skończył szkołę podstawową, tutaj też mieszka jego najbliższa rodzina. Jest absolwentem koszalińskiego I Liceum im. St. Dubois, studiował na Wydziale Operatorskim Pań-

stwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Ma na swoim koncie wiele cennych nagród i prestiżowych wyróżnień.

- Bardzo się cieszymy, że Łukasz odniósł wielki, światowy sukces - mówi Roman Kłosowski, wójt gminy Manowo. - Bo to chłopak od nas. Wychował się wśród nas, ludzie go pamiętają, jego najbliżsi cały czas mieszkają w Manowie. Nie mam wątpliwości, że kiedyś w końcu Oskar powędruje do Łukasza, a teraz wszyscy będziemy trzymać kciuki, aby stało się to już w tym roku, aby w czwartek znalazł się on wśród nominowanych twórców - dodaje samorządowiec.

Akcja filmu „Hamnet” rozgrywa się w Anglii drugiej połowy XVI wieku. „Zubożały nauczyciel łaciny William Szekspir poznaje niezależną duchem Agnes. Para zakochuje się w sobie i rozpoczyna gorący romans, który prowadzi do ślubu i narodzin trójki dzieci. Jednak gdy Will wyrusza do odległego Londynu, aby rozwinąć swoją karierę teatralną, Agnes zostaje sama ze wszystkimi domowymi obowiązками. Kiedy dochodzi do tragedii, niegdyś silna więź między małżonkami zostaje poddana próbie, a ich wspólne doświadczenia stają się inspiracją do stworzenia ponadczasowego arcydzieła Szekspira, »Hamleta«” - czytamy w opisie producenta.

„Karnawał przed ratuszem” w Szczecinku. Kilkadziesiąt osób tańczyło w centrum miasta

Marzena Góra
Szczecinek

Klub Tańca Towarzyskiego AIDA zaprosił mieszkańców na to coroczne, tradycyjne karnawałowe taneczne wydarzenie. Odpowiedziało kilkadziesiąt osób, które przez blisko godzinę wspólnie tańczyły w centrum Szczecinka.

To kontynuacja karnawałowej tradycji, zapoczątkowanej kilka lat temu przez szczecińskich tancerzy. Na jeden wieczór Plac Wolności zmienia się w parkiet, na którym mieszkańcy w karnawałowych strojach oddają się jednej z ulubionych rozrywek - wspólnemu tańczeniu. Kolejny „Karnawał przed ratuszem” odbył się w poniedziałek, 19 stycznia.



Od 2018 roku, w samym sercu miasta, członkowie KTT Aida spotykają się, by wspólnie dzielić swoją pasję do tańca i wprowadzać Szczecincezan w radosny, karnawałowy nastrój, a Plac Wolności zamienia się wtedy w otwarty parkiet

taneczny - dostępny dla wszystkich, bez względu na wiek czy taneczne doświadczenie.

Kolorowe, błyszczące stroje, widowiskowe maski, gorące rytmy i entuzjazm uczestników skutecznie rozgrzewają nawet

podczas zimowej aury. W poprzednich edycjach wydarzenie przyciągało liczne grono miłośników tańca i dobrej zabawy, którzy wspólnie celebrowali karnawałowe szaleństwo. Podobnie było również w tym roku.

0011465709

Wyrazy najszczerzego współczucia
Pani dr **Joannie Dyczkowskiej**
z powodu śmierci
Taty
składają
Kolegium Dziekańskie i Pracownicy
Wydziału Nauk Ekonomicznych Politechniki Koszalińskiej

0011465886

Łącząc się w bólu i żałobie,
pragniemy przekazać wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia
koleżance
Monice Błaszczyk
z powodu śmierci
Taty
Zarząd, Dyrektorzy Oddziałów
oraz Pracownicy
Energa – Operator Wykonawstwo Elektroenergetyczne
sp. z o.o.

Pierwszy gabinet odrodzonej Rzeczypospolitej

Mariusz Grabowski
Historia

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

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

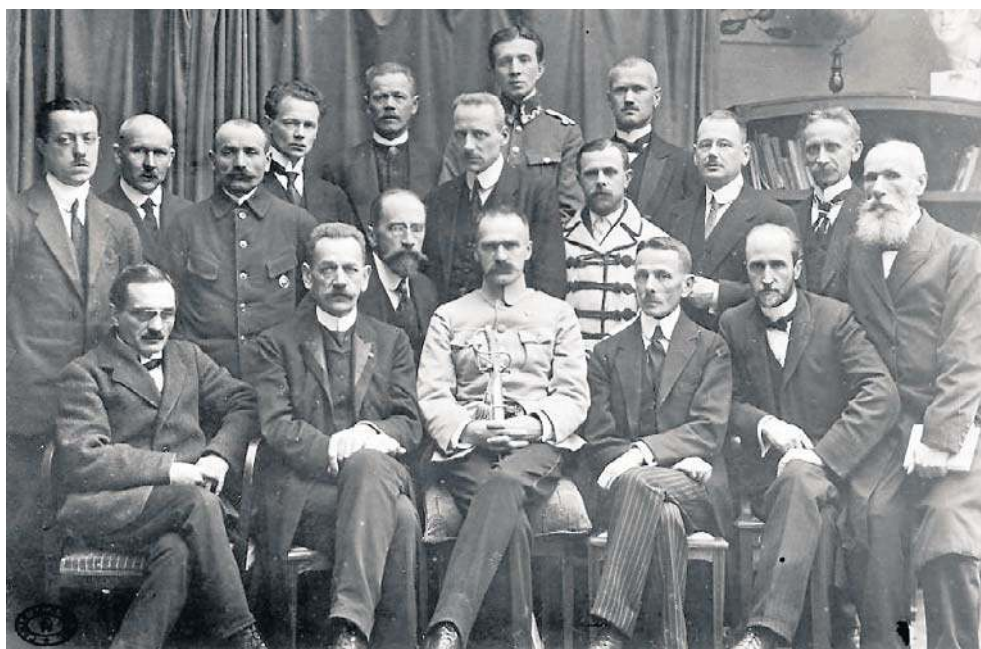
Budowanie państwa

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

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

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

„Panie kapitanie – tak wedle świadków Piłsudski miał zwrócić się do Moraczewskiego w momencie powołania go na premiera – ma pan zostać prezesem ministrów, ale pod dwoma warunkami: pierwszy, by pan nie wkraczał swymi zarządzeniami w jakiegokolwiek stosunki społeczne, drugi: wypracuje pan w ciągu



Rząd Jędrzeja Moraczewskiego. Premier siedzi z prawej strony Józefa Piłsudskiego

jednego tygodnia ustawę wyborczą, i to tak, jak gdyby pan miał budować okopy”.

Wolność i socjalizm

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

W jednej z odezów do legionistów pisał tak: „Polska Niepodległa musi (...) dać chłopom ziemię, robotnikom warsztat pracy, inteligencji możliwość utrzymania. Musi złamać ustrój kapitalistyczny, zdusić lichwę i wyzysk klasy nad klasą. Wtedy (...) przyniesie fałsz, że Polska to powrót pańszczyzny. Zatriumfuje prawda, że Polska to wolność polityczna, równość społeczna i braterstwo wyzwolonych ludów”.

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

„Obywatelu ministrze”

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

Pierwsze posiedzenie odbyło się 18 listopada o godz. 10.40. Podczas prac rządu nie tytułowano się per „pan”, tylko „obywatel”, co miało nawiązywać do tradycji kościuszkowskiej. Tego dnia premier i ministrowie składali także ślubowanie.

Co może wydawać się zaskakujące, członkowie gabinetu dopowiadali słowa przysięgi odnoszące się do Boga. Treść rotury brzmiała: „Ślubuję ludowi polskiemu, że jako minister spełniać będę obowiązki mego urzędu bezstronnie, sumiennie i wszystkie me siły obrócę ku służeniu wedle najlepszej mej wiedzy i sumienia dobru i interesom Republiki polskiej. Tak mi Panie Boże dopomóż”.

Żadnych kompromisów

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

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

Program opublikowano 20 listopada 1918 r. Zgodnie z powyższymi założeniami zakładał „całościową przebudowę ustroju gospodarczego i społecznego wedle doktryny socjalizmu”, zapowiadając ponadto wywłaszczenie wielkiej własności ziemskiej i oddanie jej w ręce ludu pracującego pod kontrolą państwową, upaństwowienie kopalni i całego przemysłu.

Po co ta Polska?

Posunięcia rządu były powszechnie krytykowane, ale znacznie większe niebezpie-

czeństwo płynęło z faktu, że nie wszystkie siły polityczne opowiadały się za istnieniem niepodległego państwa polskiego. Powstała 16 grudnia Komunistyczna Partia Robotniczej Polski postulowała rewolucję a zamiast Polski „ogólnoswiatowe socjalistyczne państwo federacyjne”.

Moraczewski pisał wówczas: „Cały aparat prasowy puszczono w ruch. Szlachta, ziemiaństwo, przemysłowcy, kapitałści opodatkowali się nawet wysoko, by tylko zważyć nowy gabinet. (...) uderzyła na niego (...) z całą furią endecja. (...) SDKPiL, PPS-Lewica, Bund, Poalej Syjon, dążąc do przewrotu dla urzeczywistnienia dyktatury proletariatu przy pomocy sowietów, rzuciły się z całą wściekłością na rząd ludowy”.

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

Orzeł bez korony

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

Z kolei klasy posiadające obawiające się utraty przywilejów. Wzywano wręcz do niepłacenia podatków na rzecz państwa, bojkotowano pożyczkę narodową, utrudniano politykę zagraniczną. Endeckie demonstracje przelewały się przez kraj. Prawicowa prasa opisywała rząd i Piłsudskiego jako „działających w interesie

Żydów, Niemców i Ukraińców”.

Potwierdzała to symboliczna polityka rządu, choćby w kwestii godła państwowego: polski orzeł miał pozostać bez korony. Minister spraw wewnętrznych wychodził z założenia, iż symbolem monarchii jest korona, a zatem Polska, jako państwo demokratyczne i republikańskie, nie będzie go używać. Na Zamku Królewskim w Warszawie zawisł czerwony sztandar – znak zerwania z tradycją monarchistyczną i „przejęcia władzy przez polski lud”.

Zamach i dymisja

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

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

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

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

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

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

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

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

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



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

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

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

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

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

WARSZAWA

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

”

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

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

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

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

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

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

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

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

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

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

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

Śledztwo ws. wypadku

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

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



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

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

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

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

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

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

Czy wcześniej były problemy?

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

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

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

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

Akt dywersji?

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

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkukrotnego incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejsze było o sytuacji, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

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

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

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

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

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

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

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

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

Marcin Koziestański
Davos

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

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

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

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



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

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

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

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

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

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

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

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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na gripę

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. GETTY IMAGES

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

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.

- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu. Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.

- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.

- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwicze-



FOT. PIXABAY.COM

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

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

Ważna jest także dieta

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

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

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

jów, z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

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

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

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

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

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

Lepiej zapobiegać niż leczyć

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

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

profilaktycznych możesz skorzystać.

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

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

Mężczyźni w Polsce żyją

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

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

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

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

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

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

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

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



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

i zapytaliście o te treści wprost...

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

Czy może Pani podać ich przykłady?

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

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

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

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

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

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

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



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

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

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

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

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

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



Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

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



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

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

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

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

Szczepienie w aptece

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

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

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

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

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

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

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

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

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

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

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

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

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

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

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

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

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

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

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

pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

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

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

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

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



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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

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

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

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

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

Na czym polega operacja bariatryczna?

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

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

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

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



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

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

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

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

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

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

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej. – Głównie hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

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

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

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

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

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

– Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

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

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

WAŻNE

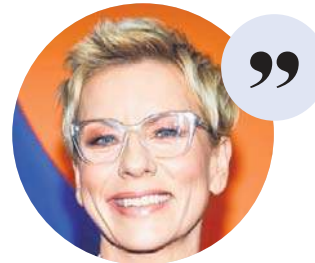
Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

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

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

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

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

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

Kinga Rusin odmówiła pigwówki

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

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

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



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

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

Droga powrotna TVN 7, 20:00

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

Pianista TVP 1, 21:10

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

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

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

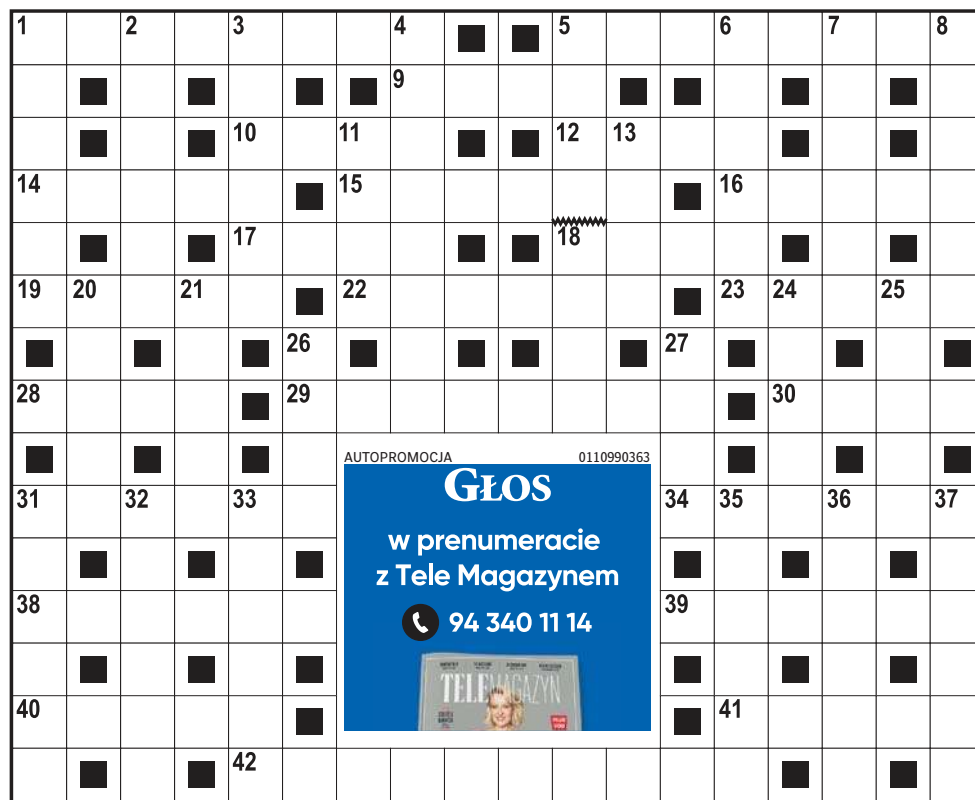
KRZYŻÓWKA NR 10

Poziomo:

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

Pionowo:

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



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

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

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Baran (21.03 - 19.04)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

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

Masz kominek? Sprawdź papiery

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

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

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

Dodatkowo możliwe jest znalezienie na urządzeniu tabliczki znamionowej.

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

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



FOT. ROBERT WOŹNIAK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

DOMY - KUPIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



FOT: EAST NEWS

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

Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.

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

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

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

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

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

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

Rekordowi lotnicy

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

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera

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

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

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

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

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

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

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

– godz. 19.00 – odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

– godz. 14.30 – oficjalny trening.

– godz. 17.00 – kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

– godz. 15.00 – seria próbna.

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

Sobota, 24 stycznia 2026

– godz. 15.30 – seria próbna.

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

Niedziela, 25 stycznia 2026

– godz. 15.15 – seria próbna.

– godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



FOT: ADAM JANKOWSKI

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

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapołuje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

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

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

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

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

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedyneką w bramce mistrzów Hiszpanii – Joana Garcję. Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

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

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

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

SPORT

www.sportowy24.pl

I LIGA KOSZYKARZY

W środę o godz. 18 rozpoczną się derby Pomorza Zachodniego w 20. kolejce rozgrywek.

Kotwica Port Morski Kołobrzeg w swojej hali Milenium przy ul. Łopuskiego podejmie PGE Spójnię Stargard. Na trybunach może być komplet publiczności. Faworyta trudno wskazać. Po 19 kolejkach

Spójnia jest 6. w tabeli, a Kotwica 15. W dodatku stargardzianie wygrali swój ostatni mecz, a „Czarodzieje z wydm” przegrali. Ale w ostatnich tygodniach gospodarze zaczęli się lepiej prezento-

wać, a całkiem możliwe, że w ich składzie w środę zadebiutuje zakontraktowany niedawno strzelec z Kanady - Isiah Osborne. W Spójni blisko powrotu po kontuzji jest Igor Wadowski.

PIŁKA NOŻNA

Kacper Kostorz podpisał 3,5-letni kontrakt z Polonią Warszawa (I liga). Kostorz od wiosny 2022 był graczem Pogoni, ale był rezerwowym. 2 lata spędził w Holandii, a jesienią zagrał 10 spotkań (200 minut) w ekstraklasie.

Duży transfer i jasny sygnał dla rywali

Jakub Lisowski
sport@gp24.pl**PIŁKA NOŻNA. Oskar Pogorzalec znów będzie bramkarzem Bałtyku Koszalin. To pierwszy zimowy transfer klubu i potwierdzenie dużych aspiracji w klubie.**

- Bramkarz 30-lecia KKPN Bałtyk Koszalin wiosną ponownie założy niebiesko-białe barwy - podkreśla klub w komunikacie.

O tym transferze mówiło się od paru tygodni, a Bałtyk nie chciał dłużej trzymać kibiców w niepewności. Działacze nie informują jednak, na jak długo związali się z 30-letnim Oskarem Pogorzałem.

Doświadczony bramkarz urodził się w Pile. Mocno był związany z Kotwicą Kołobrzeg, a jako junior trafił do akademii

Legii Warszawa (będąc zawodnikiem tego klubu grał też w młodzieżowych kadrach Polski i w 2012 r. uczestniczył w Mistrzostwach Polski do lat 17, w których Polacy zdobyli brązowy medal).

W Legii nie przebił się jednak do rotacji pierwszego zespołu, więc związał się w 2013 r. z Siarką Tarnobrzeg. Po dwóch latach odszedł do MKS Kluczbork, później krótko związany był z Concordią Elbląg, KKS Kalisz, Olimpem Gościno i w końcu zimą 2019 r. związał się z Bałtykiem Koszalin.

Grał w nim 2,5 roku. Na tyle dobrze, że został wybrany bramkarzem 30-lecia klubu.

Przed rozpoczęciem sezonu 2021/22 przeszedł do Kotwicy Kołobrzeg. Wtedy drużyna była w III lidze, ale z Pogorzałem wygrała te rozgrywki i awansowała



Oskar Pogorzalec wraca do Bałtyku po pięciu latach przerwy

do II. Pogorzalec grał dużo i dobrze również w sezonie 2022/23. W kolejnym związany z Kotwicą był cały czas, ale grał tylko jesienią. Miał jednak swój wkład w awans kołobrzeszkiej drużyny do I ligi. Po awansie w Kotwicy doszło do zmian kadrowych, a Pogorzalec zmienił klub.

Bramkarz związał się z Wybrzeżem Rewal, które akurat awansowało do III ligi. Pogorzalec rozegrał wszystkie spotkania w lidze od pierwszej do ostatniej minuty i pomógł się beniaminkowi utrzymać na tym poziomie.

Jesienią zagrał w 16 na 18 spotkań, a że w klubie coraz gorsza sytuacja sportowa i finansowa - zdecydował się przyjąć propozycję Bałtyku. Ma pomóc w walce o awans. Nie tylko on, bo klub ma kolejne transfery w planie. ©

Świt rozpoczął zgrupowanie w Policach

Jakub Lisowski
sport@gp24.pl**II LIGA PIŁKARSKA. 27 piłkarzy ma trener Tomasz Kafarski na obozie zimowym. W środę i sobotę Świtowcy rozegrają kolejne dwa sparingi.**

Wiosna w II lidze rozpocznie się 21 lutego, więc zespoły mają jeszcze dość czasu, by odpowiednią zbudować formę. Wszyscy ligowcy już trenują i coraz częściej grają mecze towarzyskie.

Świt ma za sobą już trzy sprawdziany. Na początek przegrał z Pogonią Szczecin 1:3 (1:1 gdy grał w podstawowym składzie), a w ostatni weekend zmierzył się z trzecioligowcami - Wybrzeżem Rewal (1:2) i Błękitnymi Stargard (4:0).

- Z obu będziemy mieć ciekawe spostrzeżenia. Nawet w tym przegranym meczu widziałem sporo pozytywów w naszej grze, determinację - mówił Tomasz Kafarski, trener Świtu Szczecin.

W tym tygodniu drużyna ma obóz. Pierwsze plany były takie, by Świtowcy pojechali do Świnoujścia. Miał być bardzo dobry hotel, ale były obawy o stan boisk do treningu. Dla tego sztab postawił na Police.

Zespół skoszarowany jest w Doboszu, a trenuje w różnych miejscach Szczecina czy Polic.

- Na obozie cały czas będziemy trenować dwa razy dziennie, w lepszych warunkach i będzie okazja wykonać więcej pracy teoretycznej - mówi szkoleniowiec.

- Miejsce obozu nie ma większego znaczenia. Mógł być za granicą, a jest blisko domów, co też może zapoczątkować. Najważniejsze, by pogoda pozwalała trenować i grać - uważa Robert Obst, defensywny pomocnik Świtu. - Nie jest to przyjemny okres, ale taką mamy pracę i w tygodniu musimy wytrenować pewne zachowania, a w sparingach je przećwiczyć. Skupiamy się na tym, żeby drużyna dobrze funkcjonowała, bo to będzie kluczem w rundzie rewanżowej. Obóz pozwoli zbudować jeszcze lepszy kolektyw. Mamy bardzo dobrą drużynę i możemy coś fajnego pokazać wiosną.

- Kto nie lubi, ten nie lubi. Ja akurat lubię ten zimowy okres. Lubię ciężko popracować, starać się z tego czerpać pod kątem rozwoju piłkarskiego i motorycznego. Generalnie ciężko trenujemy, ale nie może być inaczej, skoro mamy cel na ligę postawiony. Wiemy, o co walczyć na wiosnę. Póki co wszyscy wal-

czą o skład. Dzięki temu stajemy się lepszymi zawodnikami. Rywalizacja jest zdrowa, a nikt nikomu nic za darmo nie da. Jedyny minus to treningi na sztucznych boiskach, a to mocniej wchodzi w stawę. Mam nadzieję, że jak pogoda się już poprawi to będziemy wchodzić na naturalne boiska. Na razie do-

ceniamy to, co mamy - zaznacza Sebastian Rogala, obrońca Świtu. Kacper Wojtak, kapitan Świtu: - Dla nas to cały czas jest początek przygotowań, budujemy moc i wytrzymałość. Liga nam już pokazała, że w niej trzeba być mocnym i skutecznym do 90 minut. Nie ma co teraz wybiegać w przyszłość,

ale każdy z nas wie, że możemy dużo zdziałać. Teraz jednak liczy się ciężka praca i pokora.

Trener Kafarski ma 27 piłkarzy na obozie. Jednym z nich jest wypożyczony z Pogoni Szczecin Jakub Zawadzki. Obrońca lub wahadłowiec zdobył nawet jedną z bramek w meczu z Błękitnymi. - Ten gol powinien mi pomóc

w dobrym wejściu do drużyny, w dalszej pracy. Otrzymałem szansę gry w II lidze i widzę, że zespół Świtu ma ogromną jakość. Mam nadzieję, że uda mi się pomóc w walce o I ligę. Drużyna dobrze mnie przyjęła, a przede mną walka o miejsce w składzie. Wiosną będę w Świcie, rozwijam się, ale mam nadzieję, że za kilka miesięcy powrócę na Twardowskiego - mówi Zawadzki.

Drugim z nowych zawodników jest bramkarz Marcel Mendes-Dudziński. Został wypożyczony z Legii Warszawa. Do treningów ze Świtem powrócił też inny boczny obrońca - Dawid Kisły. Za nim pechowy rok, z kontuzjami.

- Cieszy powrót Dawida, bo to jest dla nas bardzo ważny gracz. Fajnie, że Jakub i Marcel już do nas dołączyli. Mam nadzieję, że to poprawi albo zwiększy rywalizację na pozycjach - podkreśla Tomasz Kafarski.

A przed Świtowcami dużo obozowych treningów, ale i dwa kolejne sparingi. W środę o godz. 11 na boisku przy ul. Pomarańczowej drugoligowiec zmierzy się z Pogonią II Szczecin, a w sobotę zaplanowany jest wyjazd do Głogowa na mecz z pierwszoligowym Chrobrym. ©



Grzegorz Aftyka (80.) powalczy zimą o powrót do podstawowego składu Świtu