

Rozmowa. Nieuchronne są trudne decyzje – określenie, na co nas stać w ochronie zdrowia **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać? – strona 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
10.12.2025

Nr 286 (5743)
Nakład: 4.530 egz.

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

REGION

Kontrowersje. Prokuratura postawiła zarzuty burmistrzowi Mielna **str. 4**



KOSZALIN CAŁKOWITA PRZEBUDOWA UL. ZWYCIĘSTWA ODDAŁA SIĘ

Kredytu na remont ulicy nie będzie

Jakub Roszkowski
Koszalin

Około 50 milionów złotych miał dostać Koszalin na dokończenie przebudowy ulicy Zwycięstwa, od starego Empiku aż do galerii Kosmos. Niestety, pieniędzy miasto nie dostało, przebudowy więc nie będzie.

Chodzi o kontynuację przebudowy ul. Zwycięstwa w śródmieściu Koszalina. Około 500-metrowy odcinek od ronda Pileckiego aż do ul. Grodzkiej jest już objęty przebudową. Ta – włącznie z drugim, kilometrowym odcinkiem na osiedlu Rokosowo – będzie kosztowała około 26-27 milionów złotych. Pierwotnie miało to być 21 milionów złotych, ale zdecydowano się jeszcze na remont mostu na wysokości koszańskiego Centrum Kultury. Tutaj prace teoretycznie mają potrwać – zgodnie z harmonogramem – aż do 2027 roku.

We wtorek dowiedzieliśmy się jednak, że droga ma być otwarta dla ruchu w połowie 2026 roku. Ale to tylko wspomniane pół kilometra nowej trasy. Miasto chciało jednak przebudować całą ul. Zwycięstwa, a więc także od wspomnianej ul. Grodzkiej aż do Galerii Kosmos. Nisko oprocentowany kredyt na tę inwestycję miał wyłożyć Bank Gospodarstwa Krajowego. Nie wyłoży, bo pieniądze, które miały na takie inwestycje, już rozdał innym samorządom.

O niekorzystnym rozstrzygnięciu poinformował właśnie prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj. – Można powiedzieć, że się po prostu spóźniliśmy. Składając wniosek, tego jeszcze nie wiedzieliśmy, ale okazało się, że rzeczywiście dostępna pula pieniędzy została rozdysponowana chwilę wcześniej – przyznaje samorządowiec.

Co dalej? Miasto chciało pozyskać z Banku Gospodarstwa Krajowego

na dalszą przebudowę ulicy Zwycięstwa około 50 milionów złotych. Wiadomo, że tych pieniędzy już nie dostanie. Samo takich nie chce wydać z własnego budżetu, przynajmniej na razie. Ale mimo wszystko z planu zwężenia tego odcinka głównej trasy, przecinającej śródmieście, nie rezygnuje. Koszalińscy samorządowcy liczą, że jednak prędzej czy później ta inwestycja się rozpocznie. Już zaczynają szukać nowych źródeł wsparcia.

A przypomnijmy, że ulica Zwycięstwa ma być zwężona z czterech do dwóch pasów jezdni, po jednym w każdą stronę. Na odcinku, który już jest przebudowywany, ma obowiązywać ograniczenie prędkości do 30 km/h. Pojawi się więcej zieleni, będą szersze chodniki, ścieżki rowerowe. Wszystko to ma zniechęcić kierowców do jeżdżenia przez centrum miasta. Odcinek od ul. Grodzkiej aż do ul. Po-

ławskiej – choć wiadomo już, że pieniędzy na jego przebudowę na razie nie ma – też będzie zwężony. To już jest postanowione. Jak wcześniej zapowiedział nam Michał Żuber, dyrektor koszańskiego Zarządu Dróg i Transportu, miasto planuje tam po prostu wykonanie nowego malowania jezdni. Udostępni po jednym pasie w każdą stronę, a dwa pozostałe pasy staną się parkingami. Zniknąć ma sygnalizacja świetlna ze skrzyżowania ulic Młyńskiej i 1 Maja ze Zwycięstwa – w tym miejscu pojawi się rondo.

To malowanie – jak się szacuje – będzie kosztowało około 400 tysięcy złotych, a ma być wykonane wiosną przyszłego roku. Dyrektor Michał Żuber zapewnia także, że rozpoczęte inwestycje na ulicy Zwycięstwa – na osiedlu Rokosowo i w Śródmieściu do starego Empiku – zostaną zakończone zgodnie z planem. ©©



Odcinek od ul. Grodzkiej aż do Galerii Kosmos poczeka na remont

Będzie Regionalne Centrum Kryzysowe

W Białogardzie przy ul. Grunwaldzkiej osoby w trakcie lub po doświadczeniu kryzysu psychicznego znajdą bezpłatną pomoc. **str. 4**

Kraj.
Zełenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak **str. 6**

Świat.
Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju **str. 7**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy w czasie wojny walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

Zamów prenumeratę

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

Nieuchronne są trudne decyzje – określenie, na co nas stać w ochronie zdrowia, a na co nie

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr n. med. Bernardem Waśko, dyrektorem Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB

Narasta przekonanie, że w ochronie zdrowia mamy kryzys finansowy bez precedensu. Jedni mówią o katastrofie, inni tonują emocje. Narodowy Fundusz Zdrowia jest stabilnym płatnikiem, czy jednak powody do niepokoju są realne?

Problem nie polega na tak czarno-białym przedstawianiu rzeczywistości. Podsyca nie spirali obaw jest absolutnie nieadekwatne, wzbudza lęk u pacjentów. W Polsce większość obywateli nie rozumie zawikłości finansowania – różnic między świadczeniami limitowanymi i Nielimitowanymi, zasad planowania pracy oddziałów, czy tego, które procedury wymagają planowania i równomiernego rozłożenia w czasie z uwzględnieniem np. sezonowości. Na tym gruncie bardzo łatwo grać emocjami. A różni interesariusze – polityczni, korporacyjni i inni – próbują wykorzystać sytuację, która z różnym nasileniem występuje rokrocznie od wielu lat. Nie znaczy to jednak, że „nic się nie dzieje”. Problemy narastały latami, wynikając z wcześniejszych decyzji, które się skumulowały. Mamy zatem przyczyny źródłowe i skutki braku reakcji na przeszerzeniu kolejnych lat.

Ale pacjenci słyszą o 14 mld zł tegorocznego deficytu w NFZ, o zamykanych oddziałach – już ponad 20 – oraz o przesuwaniu przyjęć. Czy ich niepokój jest bezzasadny?

Mają prawo się niepokoić, tylko trzeba odróżnić emocje od faktów. Szpitale przekładają wyłącznie te zabiegi, które mogą zostać przełożone. Nie ma w Polsce przypadków, by pacjent wymagający pilnej interwencji dostał termin w przyszłym roku. Dotyczy to wyłącznie świadczeń planowych.



Bernard Waśko: - W Polsce mamy ponad 20 proc. więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż średnia europejska, a część oddziałów pracuje przy obłożeniu ok. 40 proc.

Niezależnie od przyczyny grudeń zawsze jest miesiącem spadku liczby hospitalizacji, nawet o 20 procent. Powód jest banalny: święta. Pacjenci często sami odkładają planowe zabiegi. Szpitale pracują wtedy w większym stopniu w trybie ostrego dyżuru. To nie jest zjawisko nowe ani wyjątkowe i nie powinno być przedstawiane jako sygnał załamania.

Jeśli szpital wyznacza termin, a następnie go odwołuje z powodów, które można było przewidzieć, to oznacza, że nie zaplanował pracy zgodnie z umową i z wartością kontraktu. To kwestia zarządzania na poziomie lokalnym, nie kryzysu systemowego. Nie powinno być zaskoczeniem dla nikogo, że rok ma 12, a nie 11 miesięcy.

W przypadku zamykanych oddziałów każda likwidacja budzi emocje. Ale patrząc na to z perspektywy makro – w Polsce mamy ponad 20 proc. więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż średnia europejska, tu jesteśmy absolutnym liderem, obok np. Rumunii czy Bułgarii. A część oddziałów – np. pediatrycznych czy położniczych – od lat pracuje przy obłożeniu ok. 40 proc. To nie jest stan adekwatny do rzeczywistych potrzeb społeczeństwa.

W przestrzeni publicznej pojawiają się tezy, że ciężarne

będą rodzić „na SOR-ach”. To pana zdaniem nieporozumienie?

Absolutnie. To przykład podsycający niepokój. Nikt nie planuje porodów na szpitalnych oddziałach ratunkowych. Mówimy o izbach porodowych, czyli o miejscach przeznaczonych do przyjmowania porodów w trybie planowym, co jest zupełnie czym innym. Lokalizacja takiej izby jest sprawą techniczną. W Holandii jedna czwarta porodów odbywa się poza szpitalami i nie jest to skutkiem gorszej czy niedostatecznej opieki położniczej, ani tym bardziej zagrożeniem dla pacjentek.

Pojawiły się propozycje ograniczenia darmowych leków dla seniorów i dla osób do 18. roku życia oraz zawieszenia programu „Dobry posiłek w szpitalu”. Czy to właściwe kierunki?

Nie chcę być recenzentem poszczególnych inicjatyw. Mogę przedstawić fakty. Program darmowych leków został rozszerzony w roku 2023 z grupy osób 75 plus na 65 plus oraz na dzieci i młodzież do osiemnastego roku życia. Źródłem finansowania były na początku środki z funduszu pasowego wyczerpane w jeden rok, a teraz co roku kosztuje to miliardy.

Warto pamiętać, że przez 25 lat system działał bez tego przywileju. Pacjenci otrzymywali leki za odpłatnością ryczałtową ok. 3 zł lub 30 proc., ale nie w pełni bezpłatnie. To nigdy nie było standardem, chyba, że cofniemy się do czasów PRL, kiedy uprawnienia takie dotyczyły m.in. rencistów czy grup uprzywilejowanych – w ramach tzw. zielonych recept. Lekcje z przeszłości, w tym dotyczące niekorzystnych skutków takich rozwiązań, spowodowały wycofanie się z tych przywilejów i zastąpienie innymi mechanizmami refundacji leków. Jeżeli dziś mamy wybór między wprowadzeniem nowych terapii onkologicznych a utrzymaniem rozszerzonej listy darmowych leków – to jest wybór i polityczny i ekonomiczny. I ktoś musi za to zapłacić.

Czy w takim razie należy zrobić, by ustabilizować system?

Potrzebne są działania krótkoterminowe i długoterminowe. Krótkoterminowo – trzeba dobrać ustabilizować sytuację finansową NFZ-u poprzez dodatkowe zasilenie z budżetu. Bez tego się nie da. Szanse na to daje nowelizacja ustawy o Funduszu Medycznym podpisana w piątek przez prezydenta.

Ale to jedynie przeciwbólowa kroplówka, a nie wyleczenie przyczyny choroby. Po stronie kosztów nieuchronne są trudne decyzje – określenie, na co nas stać, a na co nie. Nie będzie możliwe finansowanie wszystkiego w nieograniczony sposób. Utrzymanie obecnego stanu jest na dłuższą metę niemożliwe, a w zakresie tolerowania marnotrawstwa wręcz niedopuszczalne. Demografia będzie dodatkowo zwiększać presję na wzrost kosztów w kolejnych latach.

Drugim filarem niezbędnych działań jest stworzenie stałego, przewidywalnego modelu finansowania – określenie, jaki procent środków pochodzi ze składki, jaki z budżetu, według jakich parametrów i z jaką regularnością będą one wpływały. Nie może być tak, że minister zdrowia co miesiąc zabiega o kolejne dotacje.

Dlaczego więc nie podnieść składki? Ten temat wraca w debacie publicznej.

Nikt się pod tym nie podpisze politycznie. Podniesienie składki o dwa punkty procentowe oznaczałoby wzrost przychodów NFZ o ok. 40 mld zł – tyle, ile będzie brakowało. Ale każdy rząd zapłaciłby za to wysoką cenę polityczną.

Warto jednak zauważyć, że dla pacjenta nie ma wielkiej różnicy, czy te pieniądze trafiają do NFZ przez wyższą składkę zdrowotną, czy przez dotacje z budżetu pochodzące z naszych podatków – to wciąż te same środki publiczne.

Przejdźmy do płac lekarzy. Ich wynagrodzenia rosną – jak twierdzą niektórzy – „monstrualnie”, także w szpitalach, które są w najgorszej sytuacji finansowej.

I to jest sedno problemu. Lekarze nie biorą sobie jednak tych pieniędzy sami. Ktoś takie umowy podpisuje – dyrektorzy szpitali. Jeżeli szpital nie ma środków, a mimo to zawiera kontrakty na stawki, których nie jest w stanie udźwignąć, to oznacza, że za tę decyzję zapłaci ktoś inny, np. dostawcy leków, opatrunków, posiłków, czy pozostali pracownicy. To patologia zarządcza plus efekt braku nadzoru właścicielskiego. Jeśli samorząd chce utrzymać taki stan rzeczy i nie zgadza się na żadne zmiany, powinien dopłacać do funkcjonowania szpitala, zamiast oczekiwać, że zrobi to minister zdrowia czy NFZ. Gdyby podejmowane były racjonalne i potrzebne decyzje na poziomie lokalnym, regulacje centralne nie byłyby potrzebne.

Wojsko również traci lekarzy, między innymi z powodu dysproporcji płacowych. Generalowie alarmują o braku polowy personelu.

Jeśli sektor cywilny płaci znacząco więcej, wsysa zasoby z drugiego – wojskowego. Państwo powinno reagować tam, gdzie zachwiana równowaga jest zagrożeniem – czy to dla obronności, czy dla stabilności NFZ. Przykładem jest odpływ pracowników medycznych z oddziałów NFZ, gdy wynagrodzenia w szpitalach zaczęły dynamicznie rosnąć od 2020 r. Fundusz nie miał narzędzi, by konkurować płacowo, a bez tych ludzi nie jest w stanie realizować kluczowych zadań.

Mówi się, że ochrona zdrowia to „pułapka” dla każdej władzy. Nikt nie chce się narazić białym fartuchom.

To jest fenomen, który można rozwiązać tylko wtedy, kiedy polityka zdrowotna stanie się wolna od polityki. Myślenie, że tak się stanie w 100 proc.

byłoby naiwnością, ale obecny skład kierownictwa Ministerstwa Zdrowia jest krokiem właśnie w tym kierunku i to daje nadzieję na zmiany.

Już powiedzieliśmy, że część decyzji w ochronie zdrowia jest politycznie „toksyczna” i żadna władza nie chce ich podjąć. Czy widzi pan szansę na ponadpartyjne porozumienie w tej sprawie? A może konieczne byłoby referendum?

Jeżeli mówimy o poważnych, długoterminowych reformach – takich, które muszą działać niezależnie od tego, kto będzie rządził za pięć czy dziesięć lat – to oczywiście jest, że politycy powinni usiąść do wspólnego stołu. Ochrona zdrowia nie może być polem bitwy przed każdymi wyborami. To jest system, który wymaga stabilności wykraczającej poza cykle polityczne i nie da się jej zbudować w kilka miesięcy decyzjami tylko jednego rządu.

Z czystego pragmatyzmu największe siły polityczne powinny dojść do porozumienia w kwestiach zdrowia – jeśli tego nie zrobią, następnej ekipie rządzącej, kimkolwiek by ona była, problemy z systemem ochrony zdrowia spadną na głowę, tyle że dwa razy cięższe – już nie 24 mld zł deficytu NFZ jak w 2026 r., tylko 40 i 60 mld zł w kolejnych latach. Czy potrzebne jest referendum? Jeśli jako państwo chcemy utrzymać wysoki poziom dostępności świadczeń, nowych terapii i nowoczesnej diagnostyki, to musimy powiedzieć uczciwie: to kosztuje. I wtedy dokonać trudnych wyborów.

Referendum – czyli akt demokracji bezpośredniej – nie jest chyba najlepszym rozwiązaniem w sytuacji, kiedy trzeba podejmować decyzje w oparciu o dowody i wiedzę, a nie emocje i życzenia. Polityka zdrowotna nie powinna być tworzona w oparciu o jednorazowy akt głosowania, ale przy aktywnym udziale w uczciwej debacie przedstawicieli pacjentów, a nie tylko korporacji zawodowych. (PAP)

nasz REGION

KOŁOBRZEG

Biblioteka Ogrody zaprasza na wyjątkowe spotkanie z Katarzyną Butowtt, autorką poruszającej książki „Oddycham, odkąd moi rodzice umarli”. Spotkanie odbędzie się 10 grudnia (środa) o godz. 17 w Bibliotece Ogrody przy ul. Żółkiewskiego 6. Uczestnicy będą mogli wysłuchać autorki, zadać jej pytania oraz dowiedzieć się, jak wyglądała droga od pierwszego pomysłu do publikacji książki.



DYŻURNY GŁOSU

Tomasz Turczyn,
tel. 94 347 35 52
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

FOT. GK24.PL

Zaawansowane prace na budowie drogi S11

Marzena Góra
Region

Na finisz tej inwestycji drogowej zmotoryzowani mieszkańcy naszego regionu czekają już od długiego czasu. Prace posuwają się mocno do przodu.

Roboty na odcinku Szczecinek - Bobolice wchodzą w ostatnią fazę. Drogowcy jeszcze bardziej przyspieszyli, chcąc wykonać jak największą ilość prac jeszcze zanim spadnie śnieg. inwestycja przekroczyła już ponad 70% realizacji.

- Na S11 na trasie Bobolice - Szczecinek powstają kolejne odcinki podbudowy bitumicznej. Inwestycja ma długość 24,3 km i obejmuje budowę dwóch wjezdów drogowych i pary Miejsc Obsługi Podróżnych --



FOT. GDDKiA

poinformowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, oddział w Szczecinie. - Finał prac przewidziano jesienią przyszłego roku.

Budowa odcinka drogi ekspresowej nr 11 na trasie pomiędzy Szczecinkiem a Boblicami trwa od 2023 roku. To fragment znacznie większej

inwestycji realizowanej przez Generalną Dyrekcję Dróg Krajowych i Autostrad w naszym rejonie. Docelowo cała ekspresowa „jedenastka” ma po-

łączyć Pomorze Zachodnie z Wielkopolską oraz dalej, przez Poznań, znacznie usprawnić komunikację ze Śląskiem.

Prace obejmują budowę dwujezdniowej drogi ekspresowej o dwóch pasach ruchu w każdą stronę z dwoma węzłami drogowymi (Wierzchowo i Szczecinek Północ) oraz Miejscem Obsługi Podróżnych (MOP) Wierzchowo. Na odcinku drogi ekspresowej S11 Bobolice - Szczecinek powstaje łącznie 26 obiektów mostowych, zaawansowanie robót na większości z nich wynosi już między 60, a 80 procent. W III kwartale przyszłego roku droga ma być gotowa.

Budowa odcinka drogi ekspresowej nr 11 na trasie pomiędzy Szczecinkiem a Boblicami trwa od 2023 roku

Dziś kończymy przyjmowanie listów do Świętego Mikołaja. Spieszcie się!

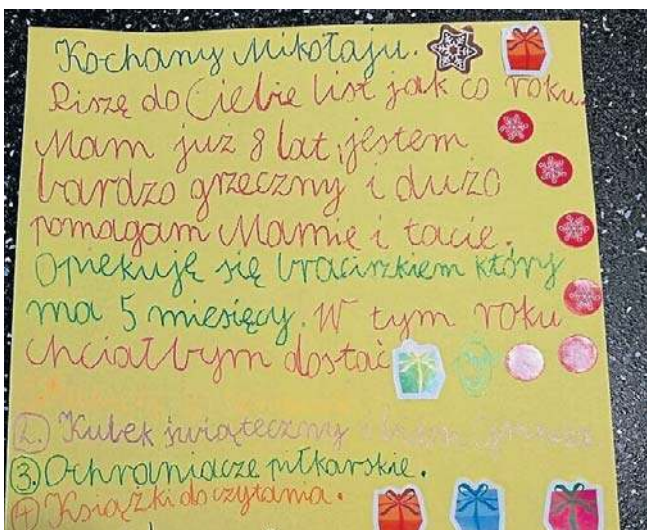
Joanna Boroń
Koszalin

Jak co roku w imieniu Mikołaja prosimy was o listy o wymarzonych prezentach. Nasza redakcja - przy pomocy zaprzyjaźnionych pomocników Świętego - nagrodzi autorów najbardziej wzruszających listów. A najwierniejsi z pomocników, czyli załoga koszalińskiego MEC, przygotowują 25 paczek niespodzianek.

Co roku zasympiecie nas pięknymi, kolorowymi, wzruszającymi listami do Mikołaja. Wszyscy w redakcji bardzo lubimy przeglądać wasze listy - już się nie możemy doczekać, co też wymyślicie w tym roku!

Drogie dzieciaki! Piszcie, a jeśli jeszcze pisać nie umiecie lub nie chcecie - rysujcie, malujcie, wyklejajcie. W razie potrzeby poproście o pomoc rodziców, czy starsze rodzeństwo. I przypominamy - dziś upływa termin!

Wasz list może mieć dowolną formę, obowiązuje tylko jedna zasada: przekazcie Mikołajowi swoje marzenia i postarajcie się go przekonać, że to właśnie wasze powinien speł-



FOT. GK24.PL

Listy możecie zgłosić za pośrednictwem specjalnego formularza na naszej stronie internetowej. Termin upływa dziś o północy

nić w pierwszej kolejności. Wszystkie nadesłane do nas - koniecznie za pośrednictwem naszej strony internetowej - listy prześlemy świętemu Mikołajowi, ale na wszelki wypadek umieścimy je również na naszym portalu GK24.pl.

Te najpiękniejsze, najciekawsze, najbardziej wzruszające nagrodzimy przy pomocy pomocników świętego Mikołaja.

Ponadto jak co roku Miejska Energetyka Ciepła przygotuje 25 wyjątkowych paczek, które trafią do autorów wyróżnionych listów. Co się w nich znajdzie? To niespodzianka! Ale nie jedyna. Podobnie jak przed rokiem autorów wyróżnionych listów zaprosimy do kina Helios na wręczenie upominków, spotkanie z Mikołajem oraz wyjątkowy seans filmowy.

©P

Droga w Karścinie już oficjalnie otwarta. Finisz inwestycji za ponad 3 mln zł

Marzena Góra
Szczecinek

Realizacja tej inwestycji wartej ponad 3 mln złotych rozpoczęła się w marcu tego roku. Teraz, po niespełna 9 miesiącach, droga została oficjalnie oddana do użytku.

To zdecydowanie dobra wiadomość dla mieszkańców Karścina (gmina Karlino) oraz okolicznych miejscowości. Właśnie oficjalnie zakończył się remont na drogach gminnych oraz dro-

dze głównej w Karścinie. Realizacji tej inwestycji podjęła się Spółka Colas.

W ramach zadania przebudowano i wybudowano drogi gminne wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną na głównej drodze w Karścinie. Zakres prac objął przebudowę i budowę nawierzchni drogowych, w tym jezdni, chodników, zjazdów, zatoki autobusowej, przejść dla pieszych oraz poboczy, dobudowę odcinka instalacji oświetlenia drogowego, wykonanie kanalizacji

deszczowej grawitacyjnej wraz z uzbrojeniem.

Wszystko kosztowało ponad 3 miliony złotych i zostało sfinansowane z trzech różnych źródeł: Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich w ramach umowy z samorządem województwa zachodniopomorskiego, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa i z budżetu gminy Karlino. KOWR daje aż 2,3 mln zł, a milion to pieniądze z programu PROW.

©P



FOT. GMINA KARLINO

Otwarcie drogi w Karścinie.

Regionalne Centrum Kryzysowe otwiera nową siedzibę w Białogardzie

Jakub Roszkowski
Region

W Białogardzie przy ul. Grunwaldzkiej osoby w trakcie lub po doświadczeniu kryzysu psychicznego znajdą bezpłatną pomoc. W czwartek otwarte tu zostanie Regionalne Centrum Kryzysowe.

Punkt RCK zaoferuje mieszkańcom powiatu białogardzkiego spotkania indywidualne oraz profilaktyczne warsztaty grupowe m. in. z psychologiem, seksuologiem, doradcą zawodowym, terapeutą uzależnień. Z pomocy będzie można korzystać zarówno w nowej siedzibie RCK przy ul. Grunwaldzkiej 49a, jak i mobilnie. Specjaliści będą mieli do dyspozycji pojazd, którym dojadą do potrzebujących wsparcia.

Powiat Białogardzki na dostosowanie punktu RCK w nowej lokalizacji otrzymał ponad 4 mln zł dofinansowania

Pracujący w RCK specjaliści mają być wsparciem, ograniczać skutki zdarzeń kryzysowych, często w nagłych sytuacjach, np. spowodowanych okolicznościami trudnymi do przewidzenia - wypadkiem samochodowym, pożarem, nagłą śmiercią bliskiej osoby.

- Tym działaniem, za którym stoją głównie psychologowie i specjaliści interwencji kryzysowej, staramy się wyciągnąć pomocną dłoń do wszystkich osób, które zmagają się z kryzysami psychicznymi. Pomoc tworzymy w formie pionierskiego pilotażu, budując regionalną sieć wsparcia. Dzięki niej



Podpisanie umowy na przebudowę budynku RCK nastąpiło w czerwcu

pomoc jest bliżej mieszkańców - wyjaśnia marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz.

Docelowo powstanie co najmniej 15 takich punktów w regionie. Do tej pory uruchomiono osiem punktów RCK w powiatach drawskim, kołobrzeskim, myśliborskim, świdwińskim, stargardzkim, wałeckim, sławieńskim i kamieńskim. Obecnie trwają prace nad przygotowaniem punktów w docelowych lokalizacjach wspólnie z pięcioma powiatami, wspomnianym białogardzkim oraz choszczeńskim, goleniowskim, gryfickim, szczecińskim i miastami na prawach powiatu Szczecinem i Świnoujściem.

Dodajmy, w ramach pierwszej edycji projektu z pomocy RCK skorzystało blisko 7 tysięcy osób. Poza ofertą interwencji kryzysowej, prowadzona była też edukacja, m. in. szkolenia dla przedstawicieli zawodów zaufania publicznego oraz warsztaty dla młodzieży starszych klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych. W tym przypadku ze wsparcia skorzystało ponad 2 tysiące uczniów. Na utworzenie nowych punktów wydanych 41,8 mln zł z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego. ©

Prokuratura postawiła zarzuty burmistrzowi Mielna

oprac. Natalia Sobierajska
Region

Zarzuty poświadczenia nieprawdy w dokumentach w związku z wyłudzeniem promesy na kwotę ponad 3,6 mln zł i przekroczenia uprawnień w celu uzyskania korzyści majątkowej przez gminę przedstawiła burmistrzowi Mielna Adamowi Czyczowi Prokuratura Rejonowa w Koszalinie. Podejrzane są jeszcze cztery osoby.

Zgodnie z informacjami przekazanymi w poniedziałek przez rzecznik Prokuratury Okręgowej w Koszalinie Ewę Dziadczyk zarzuty mają związek z inwestycją realizowaną w Mielnie przy ul. Bolesława Chrobrego pod nazwą „Przebudowa budynku wraz z parkingiem na potrzeby Centrum Kultury w Mielnie”.

Zadanie uzyskało dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład w kwocie ponad 3,6 mln zł. Promesa, jak wskazała prok. Dziadczyk, zakładała wypłatę środków po zakończeniu inwestycji. Przetarg na jej realizację wygrało w czerwcu 2022 r. kołobrzeskie konsorcjum, którego liderem była WS, spółka z ograniczoną odpowiedzialnością.

Konsorcjum, jak wynika z zamówienia, zobowiązało się wykonać przebudowę za nieco ponad 6,2 mln zł w terminie 20



Burmistrz Czycz nie odniósł się do zarzutów. - Na tym etapie nie chcę niczego komentować - powiedział.

miesięcy. Realizacja się jednak przedłużała. A to wiązało się z utratą ważności promesy i dofinansowania.

Do przestępczych działań z udziałem burmistrza gminy Mielno, jak podała prok. Dziadczyk, miało dojść między 31 lipca 2024 r. a 26 sierpnia 2024 r.

- To wówczas doszło do poświadczenia w dokumentacji nieprawdy, co do tego, że roboty zostały zakończone w celu uzyskania środków z promesy, podczas gdy prace te nie były wykonane. W momencie poświadczenia nieprawdy termin realizacji inwestycji był wyznaczony na 14 lutego 2025 r. - po-

informowała prokurator Ewa Dziadczyk.

Przekazała, że burmistrzowi Adamowi Czyczowi (wyraził zgodę na publikację danych osobowych - PAP) Prokuratura Rejonowa w Koszalinie przedstawiła zarzuty poświadczenia nieprawdy w dokumentach w związku z wyłudzeniem promesy o wartości ponad 3,6 mln zł i przekroczenia uprawnień w celu osiągnięcia korzyści majątkowej dla gminy. Za popełnienie tych czynów grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Zarzuty w związku z poświadczeniem nieprawdy w dokumentach ciąży także na czterech innych osobach.

To dwóch przedstawicieli kołobrzeskiego konsorcjum, kierownik budowy i były główny specjalista do spraw komunalnych, inwestycji budowlanych UM w Mielnie, który aktualnie nie pracuje w magistracie.

- Podejrzani nie przyznali się do zarzucanych czynów. Czterech odmówiło składania wyjaśnień. Składał je tylko burmistrz. Wszyscy zapowiedzieli, że chcą się zapoznać z aktami - powiedziała prok. Dziadczyk.

Burmistrz Adam Czycz w rozmowie z PAP poinformował, że śledztwo prowadzone jest z jego zawiadomienia. To on miał zawiadomić organy ścigania o nieprawidłowościach w dokumentacji inwestycji, której realizacja rozpoczęła się w poprzedniej kadencji samorządowej, gdy na stanowisku burmistrza była Olga Roszak-Peżała.

Czycz nie odniósł się do przedstawionych mu zarzutów.

- Postępowanie trwa, na tym etapie nie chcę niczego komentować - powiedział.

Zaznaczył, że środki z Polskiego Ładu zostały zwrócone do ministerstwa „co do złotówki”. Zwrot dotacji nie wpłynął na zakres realizowanej inwestycji, którą gmina ostatecznie sfinansowała z własnego budżetu. Przebudowa zakończyła się dopiero na przełomie listopada i grudnia 2025 r. PAP ©

W Koszalinie ruszyła sprzedaż choinek. Za ile kupimy drzewko na święta?

Joanna Boroń
Koszalin

Nie wyobrażacie sobie świat bez świeżej, pachnącej choinki? Wybór jest duży, a ceny zróżnicowane.

Jedną z tańszych opcji jest choinka z lasu - oczywiście nie można choinki wycinać ot tak po prostu, bo za to grozi sroga kara - mandat 500 złotych, dodatkowy za wjazd autem do lasu.

Sprawa takiego samowolnego wycięcia drzewka trafić też może do sądu, który może zasądzić nawet pięć tysięcy złotych grzywny.

Samowolne wycinanie choinek bez zgody leśniczego to fatalny pomysł, ale nadleśnictwa prowadzą sprzedaż drzewek - cena od 40 złotych. Możemy sobie we wskazanym lesie wy-



Ruszyła sprzedaż choinek przed tegorocznymi świętami. z dnia na dzień przybywa punktów gdzie można kupić pachnące zielone drzewko

brać choinkę, wyciąć i za nią zapłacić.

Inną opcją są punkty sprzedaży choinek - najtańszą opcją jest świerk pospolity - za

drzewko tego gatunku przyjdzie zapłacić nam od 60 złotych, ceny bardziej szlachetnych gatunków są wyższe - i tak za mały średni świerk srebrny

zapłacimy 80 złotych, za kaski 100. Opcje w donicach, które potem można wysadzić, zaczynają się od 100 złotych. ©

0011449404

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 8 grudnia 2025 roku odeszła nasza Kochana Żona, Mama, Córka i Siostra

śp. Dorota Hełminiak-Surdyk

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 12 grudnia 2025 roku o godzinie 11.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrzebowa w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011449096

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 8 grudnia 2025r. odeszła Ukochana Mama, Teściowa, Żona, Babcia i Siostra

śp. Zdzisława Borodo

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny odbędzie się w piątek, 12 grudnia 2025r. o godzinie 11:00 w sali ceremonialnej Domu Pogrzebowego Wrotniewscy przy ul. Różanej 8 w Koszalinie.

Pod koniec konduktu uda się na cmentarz w Koszalinie pod wejście główne (około godziny 11:45).

Rodzina

AKCJA CHARYTATYWNA

0611434824



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia.

PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podała GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

”

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomoc i wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i zaproponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.



FOT. ADAM JANIKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska

ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze swoich zobowiązań sojuszniczych wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli prze-

analizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraińcami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Kom-

isia Europejska wyraża zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego

podmiotu. To znaczy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroża bez-piecznieniu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanął minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi przez przemysłowców papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała

4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była

wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona – ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażo-

wanie w odstraszenie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112” i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy,

pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc - nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

● Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

● Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać

szcze poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

● Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy goniwę myśli, a także bezsenność.

● Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

● Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach

serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

● Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

● Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herba-

cie, stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

● Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

- Lepsza odporność organizmu. Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych se-



Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

sjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

- Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby. Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

- Lepszy nastrój. Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

- Poprawa kondycji skóry i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, boreliozy, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

- Szybsze odchudzanie. Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

- Poprawa krążenia. Przebывanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

- Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów. Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperaturowy może tylko nasilić sztywność stawów.

- Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

- Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie, ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

- Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.

- W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.

- Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.

- Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla twojego zdrowia. Zanim się-

gniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydalą wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu limfaticznego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przebyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, małe, białe plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się grubopłamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez

matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrę może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dla tych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrę jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated, „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspertzy Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu popra-

wia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
- 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
- 1 łyżeczka kurkumy,
- sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
- 1 łyżeczka miodu,
- szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.

Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.

- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.

- Następnie odstaw napój na 3–4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.

- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły.

Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans.

Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2–3 gałązki świeżego rozmarynu,
- 3–4 plasterki świeżego imbiru

- 1–2 łyżeczki miodu,
- 1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.

- Do dzbanki włóż plasterki gruszki, imbiru i gałązki rozmarynu.

- Zalej składniki gorącą wodą.

- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.

- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki

w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki.

Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2–3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk

redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie *Appetite* dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiążane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzystwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Lewandowska postawiła na czerwień

Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie nie tak w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tarker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porwują małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

KRZYŻÓWKA NR 190

Poziomo:

- daszek nad paleniskiem,
- George, ukochana Fryderyka Chopina,
- lubi wędrować po świecie,
- Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
- srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
- pospolity chwast polny,
- gruby, pleciony sznur,
- stolica regionu Piemont (Włochy),
- ozdoba męskiej koszuli,
- tylna część stopy,
- pojemnik na odpadki,
- plynie przez województwo małopolskie,
- „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
- afrykańska owca grzywiasta,
- w powiedzeniu czyni zło dzieja,
- usuwa resztki makijażu,
- włoski lub okupacyjny,
- domena bałaganiarza, nieporządek,
- predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
- instrument Johna Lennona,
- miasto nad rzeką Ochnią,
- rzecz niezwykła, чудо,
- wykrwa cieki wodne, różdżkarz.

Pionowo:

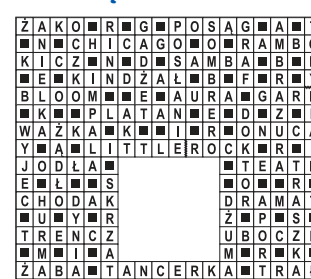
- cumuje przy nabrzeżu,
- święty Patryk dla Irlandii,
- na brzuszku piwosza,
- załącznik do umowy,
- sytuacja bez wyjścia, pułapka,



- 6) pomieszczenie do opalania się,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) wiekowa, zużyta miotła,
- 9) metalowe koło na beczce,
- 10) cecha bohatera, męstwo,
- 20) manewr pięściarza na ringu,
- 22) amerykański taniec towarzyski,
- 24) potrawa jajeczna z farszem,
- 25) wyznaczona porcja żywności,

- 28) notowane na giełdzie,
- 29) władza po wojskowym zamachu stanu,
- 31) wystawiana w teatrze,
- 32) ruchoma zasłona w oknie,
- 33) starszy od kadeta,
- 35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
- 36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
- 37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

Byk (20.04 - 20.05)

Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektóre z Ci tego pozazdroszą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszyś z Twoich bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

„Biedronka” zapłaci za mobbing - orzekł sąd. Nękana kasjerka przeżywała latami koszmar

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Spółka Jeronimo Martins ma zapłacić ponad 30 tys. zł za mobbing kasjerce z „Biedronki” w Wąbrzeźnie. Tak orzekł sąd pracy w Toruniu. Kobieta przez kilka lat była dręczona w pracy.

- Ten wyrok jest już prawomocny - przekazuje „Nowościom” sędzia Jędrzej Czerwiński, prezes Sądu Rejonowego w Toruniu.

A to oznacza, że spółka Jeronimo Martins - właściciel sieci sklepów „Biedronki” - musi wypłacić pokrzywdzonej kasjerce: 25 tys. zł zadośćuczynienia za krzywdy, jakich kobieta doznała wskutek mobbingu oraz 6061 zł odszkodowania.

Mobbing miał miejsce w jednym ze sklepów „Biedronki” w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem. Potwierdzili to biegli medycy. Szukała pomocy, ale ze strony pracodawcy jej nie dostała. A ten - zgodnie z prawem - odpowiada za przeciwdziałanie mobbingowi w miejscu pracy i ponosi z niego odpowiedzialność.

Taki los kierowniczką zgutowała kasjerce
W procesie zeznawali m.in. byli i obecni pracownicy „Bie-



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Wyrok sądu pracy w Toruniu w sprawie spółki Jeronimo Martins jest już prawomocny i podlega wykonaniu

dronki” w Wąbrzeźnie oraz ich przełożeni. Ustalając przebieg wydarzeń i jego skutki, sąd opierał się także na opinii biegłego psychologa i dokumentach. Co ostatecznie ustalił?

Kasjerka przez kilka lat upokarzana i zastraszana była przez przełożonych, ale szczególnie przez zastępczynię kierownika sklepu - A.K. Regularnie była przez nią wulgarnie wyzywana w obecności współpracowników i klientów.

Kasjerka latami musiała znosić nie tylko złośliwości, ale

też ośmieszanie, upokarzanie i nieuzasadnioną krytykę. Nieuzasadniona, bo jak podkreślił sąd, bez zarzutu wykonywała swoje obowiązki.

Pani A.K. celowo zmieniała kasjerce harmonogram pracy bez uprzedzenia, uniemożliwiała jej wychodzenie na przerwę do toalety, a nawet wymuszała obsługę niesprawnych urządzeń - np. pieca do wypieku pieczywa.

Kasjerka szukała wsparcia i ratunku u przełożonych, ale jej prośby były bagatelizowane i zbywane - ustalił sąd. A kole-

żanki i koledzy z pracy? Niektórzy też cierpieli wskutek zachowań pani A.K., ale bali się reagować. Inni stanowili tak zwany „krąg mobbera” - milcząco lub aktywnie go wspierali.

W końcu udręczona kasjerka podpadła na zdrowiu psychicznym tak, że musiała leczyć się u specjalisty. Nawet wtedy pani A.K. nie dawała jej spokoju - robiła jej zdjęcia!

Po chorobie kasjerka złożyła wniosek o rozwiązanie z nią umowy o pracę z winy pracodawcy - jako przyczynę wska-

zuając mobbing. Korzystała już wtedy z pomocy prawnej i czuła się silniejsza.

Tak się broniła „Biedronka” w sądzie
Takie wypowiedzenie umowy o pracę w wielkiej sieci handlowej musiało poskutkować wszczęciem określonych procedur. I one ruszyły. Powołano Komisję Antymobbingową, która „znamion mobbingu nie potwierdziła”.

W sądzie pracy na korzyść Jeronimo Martins zeznawali: pani A.K., wyżsi od niej rangą

przełożeni, ale też niektórzy z pracowników sklepu w Wąbrzeźnie. Natomiast wersję wydarzeń kasjerki potwierdzili inni pracownicy sklepu (również - byli), a także członkowie rodziny będący świadkami jej cierpień. Jasna była też opinia biegłego medyka, który wskazał na bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego kobieta doświadczała latami w pracy a jej stanem zdrowia.

Sąd: pracodawca jest odpowiedzialny za mobbing
Proces w tej sprawie prowadziła i wyrok ogłosiła doświadczona sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

Po pierwsze uznała, że kasjerka doświadczyła w pracy długotrwałego i uporczywego nękania, czyli mobbingu.

Po drugie wskazała, że pracodawca - nawet jeśli sam nie jest mobberem - zobowiązany jest mobbingowi przeciwdziałać i ponosi odpowiedzialność, gdy do niego dojdzie.

Po trzecie zaś sędzia podkreśliła, że wdrożenie polityki antymobbingowej, problemu nie rozwiązało.

„Nowości” nieoficjalnie dowiedziały się, że mobberka A.K. została przeniesiona do innego sklepu sieci w Wąbrzeźnie - też na kierownicze stanowisko. ©©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

INNE

SPRZEDAM miód / wyrób węży Wlkp,
Dadanta, Ostowskiej, 519-473-581.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap,
foteli 889-571-282.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl



Opowieść o macierzyństwie, miłości i pożądaniu

Anna Czerny-Marecka
Kino

„Zgiń kochanie” to sensacja ostatniego Festiwalu w Cannes. Aktorski koncert dają tu zdobywczyni Oscara Jennifer Lawrence oraz bożyszcze kobiet, Robert Pattinson.

Film jest ekranizacją książki Ariany Harwicz „Die my Love”. Kiedy Jennifer Lawrence ją przeczytała, natychmiast wysłała list do Lynne Ramsey, cenionej reżyserki filmowej, twórczyni głośnego „Musimy porozmawiać o Kevinie”. Wieziała, że Ramsay już od jakiegoś czasu pracuje nad scenariuszem na podstawie tej powieści. Musiała kuć żelazo, póki gorące! W liście tym aktorka napisała, jak ogromne wrażenie wywarła na niej historia z książki i dopisała na końcu: „Jeśli kiedykolwiek to zekranizujesz - ja to zrobię.”

Ostatecznie prace nad scenariuszem trwały pięć lat. Skoro główną rolę kobiecą zarezerwowała już sobie Lawrence - Ramsey pozostało wybrać aktora, który będzie jej partnerować. Postawiła na uwielbianego przez kobietą część widowni po sadze „Zmierzc” Roberta Pattinsona.

Film kręcono w Montanie i w kanadyjskiej Albercie. Momentami w ekstremalnych warunkach, przy temperaturach spadających poniżej -20°C. Lawrence wspominała w wywia-



Jennifer Lawrence i Robert Pattinson

dzie dla Vogue, że: „to był emocjonalny maraton, a fizycznie jeden z najtrudniejszych projektów w mojej karierze.”

„Zgiń kochanie” to nie jest kolejny dramat o macierzyństwie. To film o tym, co dzieje się, gdy miłość i szaleństwo zamieniają się miejscami. To kino, które choć nie daje ukojenia - zostaje w głowie długo po napisach końcowych. Jak mówi reżyserka „To film o kobiecie, która kocha zbyt mocno, czuje zbyt głęboko i w końcu zaczyna tonąć w sobie.”

Już dziś mówi się, że to najbardziej dojrziała, emocjonalna i wymagająca rola Lawrence.

Jake Coyle z Associated Press określa ją jako „surową i odświeżającą szczera”. Richard Lawson z „Vanity Fair” pisze wprost: „Lawrence zapiera dech w pierśiach”. A Stephanie Zacharek na łamach „Time” podsumowuje: „To ten rodzaj kreacji, dla którego idzie się do kina”.

Dziennikarze są zgodni, że Jennifer powinna dostać nominację do Oscara. Dotychczas film otrzymał już dwie nagrody British Independent Film za zdjęcia i muzykę.

Fabula
Grace (Jennifer Lawrence) i Jackson (Robert Pattinson)

wprowadzają się do położonego na odludziu domu, by wkrótce powitać na świecie swoje pierwsze dziecko. Nowe życie okazuje się dużo trudniejsze niż oczekiwali. Spędzając długie dni jedynie z dzieckiem, Grace zaczyna przejawiać coraz dziwniejsze zachowania. Niekontrolowane fale pożądania, irracjonalnego lęku czy nawet agresji, wprowadzają w życie rodzinne coraz większy chaos. W miarę, jak rzeczywistość Grace ustępuje miejsca dzikim fantazjom, staje się jasne, że dzieje się z nią coś bardzo niepokojącego.

Książka
„Zgiń kochanie” - ta krótka, ale niesłychanie mocna opowieść trafia w sedno trudnego i skomplikowanego doświadczenia, jakim jest początek macierzyństwa, który bywa zupełnie inny od naszych wyobrażeń.

Po urodzeniu dziecka młoda kobieta mieszkająca z mężem na odludziu walczy z demonami: samotnością, depresją poporodową, niepokojem o noworodka, nieokreśloną kobiecością i wymykającym się spod kontroli popędem seksualnym.

Pierwsze wydanie „Zgiń kochanie” ukazało się w styczniu 2020 roku nakładem Wydawnictwa Pauza. Wydanie specjalne zostało przygotowane w 2025 roku z okazji polskiej premiery filmu. ©©

KRÓTKO

SZCZECIN

Damsko-męska komedia



Teatr Współczesny w Szczecinie zaprasza w dniach 11-14 grudnia o godzinie 19 na spektakl „Seks dla opornych” w reżyserii Justyny Celedy. Bilety 35/ 55 zł. Dowcipna komedia, pełna trafnych spostrzeżeń o kobiecych i męskich pragnieniach bawi do łez i jednocześnie skłania do refleksji. MARA

SŁUPSK

Zrób sobie kartkę świąteczną

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na warsztaty tworzenia kartek bożonarodzeniowych.

- Na spotkaniu przypomnimy tradycje bożonarodzeniowe, zaproponujemy rozwijanie umiejętności manualnych oraz wyobraźni. Możliwe będzie poznanie technik pracy z papierem dekoracyjnym: scapbooking, decoupage, akwarela. Warsztaty będą okazją do wyrażenia własnej ekspresji artystycznej oraz integracji rodzinnej w świątecznej i artystycznej atmosferze - informuje Muzeum.

Termin: 13 grudnia, godz. 12:00-14:00, miejsce: Czerwony Spichlerz, ul. Szarych Szeregów 12, wiek uczestników: od 10. roku życia, czas trwania: 120 minut, prowadzenie warsztatów: Alicja Augustyniak oraz Magdalena Sursy, koszt: 18 zł na osobę.

Zapisy: pod numerem telefonu: 59 728 55 30. MARA

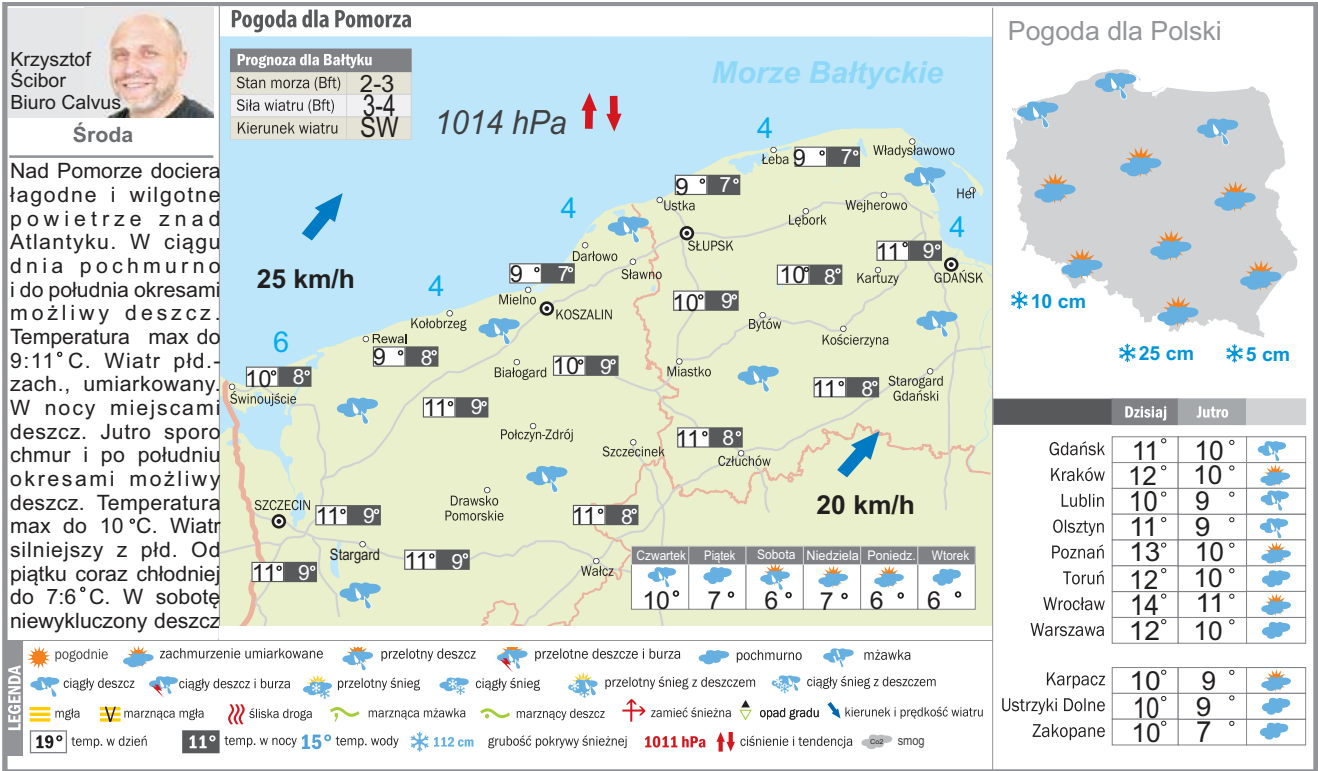
SŁUPSK

W świątecznym nastroju



Ze względu na duże zainteresowanie i brak dostępnych miejsc na wieczorny koncert „W świątecznym nastroju” Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku zaprasza w piątek, 19 grudnia, o godzinie 11 na otwartą próbę generalną. W programie kolędy oraz utwory świąteczne w orkiestrowych aranżacjach przygotowanych przez Macieja Banachowskiego, który tego wieczoru wystąpi także w roli dyrygenta. Wystąpią: Daria Sikorska (śpiew), Piotr Pastuszka (śpiew), a także Dziecięco-Młodzieżowy Chór Fantazja działający przy II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku. Biety 30 zł. MARA

POGODA



Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.

W swoim ostatnim występie na MŚ Białe-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmała. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstada przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polski pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

- Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedzieliśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwo, chcieliśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegraliśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo graliśmy jak równy z równym - powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chcieliśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi

drużynami. Opuuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekcjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Białe-Czerwonymi.

- Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze - powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra - zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

- Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspominałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro - podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku. ©

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Ma-

teusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spisywał się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów

Ligi Mistrzów:

18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao - PSG
21:00 Bayer Leverkusen - Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona - SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund - FK Bodo/Glimt
21:00 Club Brugge - Arsenal FC
21:00 Juventus FC - Pafos FC
21:00 Real Madryt - Manchester City.



FOT. PAP/EPJA/JAVIER ZORRILLA

„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzeciogolowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyńcze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Bałtyk wciąż szuka nowego trenera

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

PIŁKA NOŻNA. Mateusz Kaźmierczak nie poprowadzi już zespołu Bałtyku Koszalin w czwartoligowych rozgrywkach. O awans do III ligi zespół powalczy z innym szkoleniowcem.

- Trener objął drużynę 9 grudnia 2024 roku po Łukaszu Korsańskim i od tamtej pory prowadził zespół w rozgrywkach ligowych oraz Pucharu Polski. W IV lidze zanotował 25 zwycięstw, 3 remisy i 5 porażek, a w PP ZZPN - 3 zwycięstwa i 2 porażki - wyliczył koszaliński klub w komunikacie o rozstaniu z Mateuszem Kaźmierczakiem.

Pod wodzą tego trenera Bałtyk zajął 3. miejsce w poprzednim sezonie, a po rundzie jesiennej 2025 jest na 4. miejscu ze stratą 6 punktów do prowadzącej Iskierki Szczecin. Pozycja Bałtyku byłaby lepsza, gdyby nie finisz jesieni. Pech rozpoczął się od spotkania z Białymi Sądów, który został zremisowany 1:1 w kontrowersyjnych okolicznościach. Ry-

wale wyrównali w ostatniej minucie, choć gospodarze uważali, że nie zdobyli gola z rzutu wolnego. Później Bałtyk pokonał Iskierkę 3:2, niespodziewanie zremisował z Mechanikiem Bobolice 4:4, a na końcu przegrał w Policach 0:3 i po rzutach karnych odpadł też z regionalnego PP (lepszą była Astra Ustronie Morskie).

- Dziękujemy trenerowi za zaangażowanie, pracę wykonaną z zespołem i czas poświęcony na rozwój drużyny. Życzymy powodzenia w dalszej karierze i realizacji kolejnych sportowych wyzwań - podkreślał komunikat Bałtyku.

Działacze zapowiedzieli, że do świąt przedstawią nazwisko nowego szkoleniowca. Możliwe, że stanie się to jeszcze w tym tygodniu.

A sam Mateusz Kaźmierczak odniósł się do całej sytuacji wpisem pod komunikatem klubu na facebooku.

- Decyzja o zakończeniu mojej współpracy z drużyną przyszła szybko, może nawet zbyt szybko, by zdążyć zamknąć pewne sprawy na boisku i poza nim. W ostatnich dniach padło wiele słów, nie za-

EKSTRAKLASA SIATKAREK

Lotto Chemik Police doznał już szóstej porażki w rozgrywkach Tauron Ligi i tym samym spadł na 10. pozycję, ale zarazem zdobył cenny punkt w Łodzi. ŁKS Commercecon Łódź - Chemik Police 3:2 (sety: 25:19, 30:28, 19:25, 22:25, 15:8). Najwięcej punktów dla polickiej drużyny zdobyły: Wiktoria Gierszewska 20 oraz Julia Orzoł 16 (na zdj.). W piątek Chemik podejmie Radomkę Radom.



FOT. TAURON LIGA

TENIS ZIEMNY

Reprezentacja Polski spotka się na wyjeździe z Egiptem na otwartym korcie ziemnym w Kairze. Stawką meczu Pucharu Davisa zaplanowanego w dniach 7-8 lutego 2026 r. będzie miejsce w Grupie Światowej I.



FOT. JACEK WOJCIK

Trener Mateusz Kaźmierczak podczas jednego ze spotkań Bałtyku

wsze łatwych do przyjęcia, również tych o tym, że mecze przegrywa się już w szatni. Chciałbym jednak dopowiedzieć coś, co zawsze powtarzałem: trener ma prawo wymagać. I ja wymagałem. Nie mogłem i nie chciałem pozwalać na bylejaką, brak zaangażowania czy odkładanie odpo-

wiedzialności na później. Taka praca nie prowadzi do rozwoju ani indywidualnego, ani zespołowego. Młodzi, ambitni zawodnicy dawali ogrom energii. Z tą częścią drużyny pracowałem mi się świetnie, bo chłonęli wskazówki, reagowali na wymagania i nie bali się podnosić poprzeczki. Ale jest też w dru-

żynie grupa bardziej doświadczonych zawodników i to naturalne, że to właśnie oni powinni ciągnąć zespół, dawać przykład, nadawać ton w trudnych momentach. Powiem to bardzo delikatnie, ale jasno: ta odpowiedzialność musi być przez nich wzięta mocniej i wyrażnie, bo na takim poziomie to

od nich zaczyna się charakter drużyny. Wiem, że macie możliwości, by zrobić ten krok - wystarczy chcieć. Zwolniono mnie w momencie, gdy sezon trwa, a przecież piłkarski rok to ciągła praca, kolejne etapy, których nie miałem okazji dokończyć. To trudne uczucie kończyć coś, co dla mnie jeszcze trwało. Żegnając się z drużyną, powiedziałem jedno: ze mną czy beze mnie i tak osiągnięcie zamierzony cel. Jesteście zbyt dobrą drużyną, by było inaczej. Wystarczy wziąć się w garść i solidnie przygotować do rundy rewanżowej. I tego Wam szczerze życzę. Otrzymałem wiele życzeń wiadości od zawodników z drużyny - to dla mnie szczególnie ważne. Co więcej, odezwali się także ludzie z klubów, z którymi rywalizowaliśmy. To pokazuje, że mimo sportowej walki potrafimy okazywać sobie szacunek i widzieć w sobie ludzi, którzy wykonują swoją pracę najlepiej, jak potrafią. Życzę Bałtykowi powodzenia w walce o cel, który od początku pozostawał taki sam, dla mnie również - napisał Kaźmierczak. ©P

Kamil Grosicki piłkarzem jesieni Pogoni. Na podium też Linus Wahlqvist i Valentin Cojocar

Jakub Lisowski
ANALIZA

PIŁKA NOŻNA. Po każdym meczu jesieni „Głos” wystawiał piłkarzom Pogoni Szczecin noty w skali od 1 do 10. Czas na podsumowanie konkursu.

Jedna zauważalna zmiana w porównaniu z analogicznym okresem poprzedniego roku. Wtedy Pogoni też nie szło jakoś szczególnie dobrze, miała spore problemy w meczach wyjazdowych, ale na swoim boisku i w Pucharze Polski osiągnęła lepsze wyniki. Dlatego zwycięzca jesieni 2024 (Leonardo Koutris) zgromadził prawie 20 punktów więcej niż tegoroczny lider. Wtedy 11 piłkarzy przekroczyło barierę 100 punktów, a teraz tylko 3. To jest znacząca różnica - dobrze obrazująca,



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kamil Grosicki jesienią zdobył 7 bramek i zanotował 4 asysty

jaki mamy za sobą okres. A różnica nie wynika tylko z tego, że jesienią 2025 Portowcy rozegrali 20 spotkań, bo rok wcześniej mieli 21 występów.

Piłkarzem jesieni 2025 w Pogoni został Kamil Grosicki. Nie pierwszy raz kapitan Pogoni wygrywa w plebiscycie

„Głosu”. Za nim Linus Wahlqvist oraz Valentin Cojocar. Niespodzianki? Raczej nie. Grosicki z grona zawodników na podium zagrał we wszystkich spotkaniach, zawsze punktował, a że ofensywa Pogoni zazwyczaj opiera się właśnie na nim - najłatwiej mu za-

punktować. W porównaniu z nim dużo trudniej punkt gromadził szwedzki obrońca, a notowania rumuńskiego bramkarza byłyby jeszcze wyższe, gdyby drużyna osiągała gorsze wyniki, a do pracy Cojocar nie byłoby zastrzeżeń.

Klasyfikacja jesieni według sumy punktów

1. Kamil Grosicki	110
2. Linus Wahlqvist	108
3. Valentin Cojocar	100
4. Leonardo Koutris	99
5. Musa Juwara	95
6. Fredrik Ulvestad	93
7. Adrian Przyborek	87
8. Paul Mukairu	80
9. Marian Huja	78
10. Dimitrios Keramitsis, Danijel Loncar, Mor Ndiaye	68
13. Rajmund Molnar	66
14. Sam Greenwood	63
15. Jose Pozo	54
16. Kacper Smoliński	49
17. Jan Biegariski	42

18. Leo Borges	37
19. Hussein Ali, Efthymis Koulouris, Kacper Kostorz	20
22. Krzysztof Kamiński	17
23. Patryk Paryzek, Jakub Lis, Benjamin Mendy	11

Klasyfikacja jesieni według średniej punktów (minimum 6 meczów punktowanych):

1. Dimitrios Keramitsis	6,18
2. Kacper Smoliński	6,13
3. Adrian Przyborek	5,80
4. Linus Wahlqvist	5,68
5. Musa Juwara	5,59
6. Valentin Cojocar	5,56
7. Kamil Grosicki, Rajmund Molnar	5,5
9. Leo Borges	5,29
10. Jan Biegariski, Sam Greenwood	5,25
12. Mor Ndiaye	5,23
13. Marian Huja	5,2
14. Fredrik Ulvestad	5,17
15. Leonardo Koutris	4,95
16. Jose Pozo	4,91
17. Danijel Loncar	4,86
18. Paul Mukairu	4,71

©P

WYCHOWANEK O JESIENI

Kacper Smoliński:

Oczekiwaliśmy na pewno wyższego miejsca w tabeli i oczywiście dalszej gry w Pucharze Polski. Ostatni tydzień był bardzo rozczarowujący dla nas - porażka w Katowicach, przegrana z Widzewem w PP i tylko remis z Radomiakiem. Musimy na spokojnie przeanalizować, co się wydarzyło i zrobić wszystko, żeby na wiosnę pięć się ku górze tabeli. Tabela jest bardzo spłaszczona i dwa, trzy zwycięstwa mogą przybliżyć nas do czołowej czwórki, ale także musimy patrzeć się za plecy co jest za nami. By jednak myśleć o czym więcej niż tylko utrzymaniu, to musimy zacząć punktować nie tylko na swoim boisku, ale także na wyjazdach.