

Rozmowa o kanonie lektur z Agnieszką Kopacz,  
Nauczycielem Roku 2025 **str. 2**



FOT. JAKUB STEINBORN

Pierwsze objawy raka piersi.  
Co do nich należy, na co zwrócić  
uwagę, żeby rozpocząć leczenie  
jak najszybciej - str. 8

STRONA  
ZDROWIA

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA

Środa  
15.10.2025

Nr 240 (5697)  
Nakład: 4.590 egz.

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

### PODRÓŻE

**Pomorza.** Będą nowe połączenia lotnicze  
z lotniska w Gdańsku **str. 3**



FOT. PORT LOTNICZY GDAŃSK

## Seniorzy są łatwym celem dla wirusów i bakterii

W starszym wieku spada odporność, dlatego  
seniorzy powinni rozważyć zaszczepienie się  
na kilka chorób. Zwłaszcza jeżeli mają  
schorzenia liczne i przewlekłe **str. 5**

**Kraj.**  
Pakt senacki PiS  
i Konfederacji?  
Mentzen i Nawrocki  
rozmawiają  
**str. 6**

**Świat.** Prezydent  
USA oraz przywódcy  
Egiptu, Turcji i Egiptu  
podpisali pokojowy  
plan dla Strefy Gazy  
**str. 7**

**SŁUPSK** PAWEŁ SZEWCZYK TWIERDZI, ŻE SIĘ POMYLIŁ

## CBA bada deklarację majątkową szefa rady

Wojciech Lesner  
Słupsk

**Po analizie oświadczenia majątkowego Pawła Szewczyka, przewodniczącego Rady Miejskiej w Słupsku, wojewoda zawnioskowała o kontrolę dokumentu do Centralnego Biura Antykorupcyjnego. Radny twierdzi, że przy wypełnianiu oświadczenia doszło do pomyłki.**

Wojewoda analizuje oświadczenia majątkowe pod kątem terminowości ich złożenia, staranności, a także kompletności wypełniania. Porównywana jest także treść złożonego oświadczenia i kopii zeznań podatkowych PIT z treścią uprzednio złożonych dokumentów.

Jak wynika z informacji przekazanej Radzie Miejskiej w Słupsku, wojewoda „na podstawie przeprowadzonej analizy złożonych dotychczas oświadczeń majątkowych, w stosunku do Przewodniczącego Rady Miejskiej w Słupsku, zdecydował o podjęciu działań, o których mowa w art. 24h ust. 9 ustawy o samorządzie gminnym”.

Ten przepis mówi, że „w przypadku podejrzenia, że osoba składająca oświadczenie majątkowe podała w nim nieprawdę lub zataiła prawdę, podmiot dokonujący analizy oświadczenia występuje do Centralnego Biura Antykorupcyjnego z wnioskiem o kontrolę jej oświadczenia majątkowego.”

Jak do sprawy odniósł się radny Paweł Szewczyk?

- Oświadczenia majątkowe radnych weryfikuję ja. Jeżeli są jakieś nieścisłości, błędy, pomyłki, zwracam się do radnych, aby poprawili to. Natomiast moje oświadczenie i pani prezydent trafia do analizy wojewody. [w tym przypadku - red.] Nie ma proce-

dury poprawek. Jeżeli coś jest niezrozumiałe i wojewoda ma wątpliwości, kieruje sprawę do innej instancji. Natomiast to, czy będzie powzięta kontrola, czy też nie, to jest odrębny temat - mówi Paweł Szewczyk.

Przewodniczący Rady twierdzi, że podczas wypełniania oświadczenia pomylił się przy określeniu powierzchni swojej nieruchomości.

- Skontaktowałem się ze służbami wojewody. Wiem, gdzie błąd popełniłem i złożyłem wyjaśnienie - chodziło o wielkość powierzchni działki - mówi.

### Oświadczenie majątkowe. Czym jest?

Oświadczenia majątkowe radnych (ale również urzędników czy parlamentarzystów) są jawne - publikowane są biuletynach informacji publicznej. Oznacza to, że każdy obywatel ma do nich dostęp i może sprawdzić, co się w nich znajduje.

Oświadczenia służyć mają przede wszystkim przeciwdziałaniu korupcji i sprawdzeniu, czy osoby pełniące ważne funkcje publiczne nie wzbogaciły się nielegalnie. Składane są przez samorządowców na początku i końcu kadencji oraz cyklicznie co roku do końca kwietnia.

W dokumentach znajdują się informacje na temat zgromadzonych oszczędności, dochodów, zaciągniętych kredytów, posiadanych pojazdów czy nieruchomości.

W oświadczeniu majątkowym Pawła Szewczyka (stan na 31 grudnia 2024 roku) przeczytamy m.in., że posiada dom (1/2 udziału) o powierzchni ok. 100 m<sup>2</sup> i działkę o pow. 300 m<sup>2</sup> i wartości 350 tys. złotych, mieszkanie o pow. 56,90 m<sup>2</sup> o wartości 380 tys. złotych oraz dwa lokale mieszkalne - jeden o pow. 23 m<sup>2</sup>, a drugi o pow. 19,4 m<sup>2</sup> - oba o wartości po 150 tys. zł.

©P



FOT. LUKASZ CAPAR

Szef Rady Miejskiej w Słupsku - Paweł Szewczyk

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdunami w 1908 r. był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską.

## Zamów prenumeratę

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

# Kanon lektur jest niepotrzebny

Danuta Starzyńska-Rosiecka  
Rozmowa

z Agnieszką Kopacz,  
Nauczycielem Roku 2025

### Dlaczego pani została nauczycielką? Jak to się stało?

Szczerze mówiąc, miałam plan, by zostać informatyką, tak jak mój tata, ale w klasie maturalnej polonistka zachęciła mnie do udziału w olimpiadzie polonistycznej - i wtedy stwierdziłam, że pójdę na polonistykę. Natomiast myśl, by być nauczycielem, chyba zawsze trochę we mnie była. Jako dziecko bawiłam się dziennikiem i tablicą, w szkole tłumaczyłam innym różne rzeczy. Przez pięć lat byłam drużynową w harcerstwie, gdzie współpraca z młodzieżą była moją codzienną praktyką. Myślałam, że nauczycielstwo ma się we krwi.

### Praca nauczyciela to są nie tylko miłe dni, ale również czasami trudne chwile, sytuacje. Czy kiedykolwiek przyszła pani myśl, że może by przestać być nauczycielem?

Oczywiście, że przyszła. I to nawet bardzo często przychodzi. Bo nie ukrywamy, ten zawód nie jest dobrze opłacany, choć to akurat nigdy nie było moim priorytetem. Ta myśl o zmianie przychodziła w momencie, kiedy miałam poczucie, że albo sama szkoła mnie nie chce jako system - czyli to, co robię, nie ma po prostu sensu - albo na tyle wizerunek społeczny nauczyciela jest zły, że po prostu już nie daję sobie z tym rady. To mówienie o tym, że nauczyciel pracuje tylko 18 godzin przy tablicy, że mamy długie wakacje... Ja nie ukrywam, że gdy przychodzą wakacje, to pierwsze, co robię, to choruję i tak jest od wielu lat. I to jest bardzo złe świadectwo na temat ogólnego stanu nauczycieli. Względem zdrowotne u mnie bardzo często odgrywają rolę w tym, że zaczynam myśleć o zmianie zawodu na taki, w którym kończę pracę po 8 godzinach i idę do domu. Trzy lata temu klasa ze mną planowała, że pójdzie ze mną do zajezdni tramwajowej w Gdańsku, bo



FOT. JAKUB STEINBORN

**Agnieszka Kopacz: - Uczniowie cenią to, gdy ktoś wymaga, ale jednocześnie jest sprawiedliwy. Trzeba trzymać określony poziom**

wtedy szukali motorniczych, a mowa o zmianie była na tyle oficjalna.

### A co w takim razie, jak przychodzi taki kryzys, przekonuje panią, żeby jednak zostać w szkole?

Zawsze, gdy myślę, że tym razem złożę wypowiedzenie, to znajduje się uczeń, znajduje się inna osoba (w tej konkretnej szkole mój przyjaciel, który uczy matematyki), która daje mi taki błysk, malutki płomień nadziei i stwierdzam, że może jeszcze spróbuję. I tak to się już kręci całkiem długi czas. Historie uczniowskie, historie osób, z którymi się spotykam, myślę, że są największą motywacją w tej pracy, bo tak jak powiedziałam na gali Nauczyciel Roku: to uczeń jest najważniejszy i szkoła powinna właśnie wokół niego otworzyć się jako środowisko. I to właśnie sprawia, że zostaję.

### Mówi pani, że uczeń jest najważniejszy, że jedną z najważniejszych rzeczy w uczeniu jest relacja między uczniem a nauczycielem. Jak budować dobre relacje?

Myślę, że przede wszystkim trzeba być w tych relacjach autentycznym. Nie można próbować udawać kogoś innego,

uczniowie to momentalnie wyczuwają. Ja na przykład mówię, że choć czasami mówię potocznym językiem, to nie będę używać typowo młodzieżowych słów, bo to będzie brzmieć śmiesznie, sztucznie i jeszcze pomylę jakieś słowo, więc już jestem postrzegana jako trochę boomerka. Druga rzecz, myślę, że uczniowie czują, czy ktoś ich lubi, czy interesuje się ich zainteresowaniami. A ja naprawdę uważam, że mam fantastycznych uczniów i daję im to odczuć na różne sposoby. (...) Raz na jakiś czas warto pogadać z nimi na przerwie, ale nie staję się ich koleżanką, bo też nie o to chodzi, ale o to, by po prostu dać im sygnał, że są istotni w tej szkole. I że to nie jest tak, że ja jestem u góry, a oni są gdzieś na dole i dystans jest taki ogromny.

### Jak pani pamięta swoją pierwszą lekcję w życiu, kiedy wyszła pani do klasy jako nauczyciel?

Pamiętam, że uczeń powiedział, że mam męża Jakuba, studiowałam na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim i zapytał, czy jestem świątobliwa, tak to chyba było. Powiedział: „my wszystko już wiemy o pani”. Wtedy jeszcze na Facebooku nie zastrzegłam informacji o mnie i to był dla mnie szok, a to była II klasa gimnazjum (pozdrawiam Karola, który mnie poinformował o tym, że wszystko tam widać). To było zderzenie się z rzeczywistością, a nie lekcja z fajerkami. Byłam w szoku, a uczniowie nie za bardzo chcieli mnie słuchać, bo myśleli, że skoro przyszła młoda nauczycielka, to można wszystko robić.

### Jak ich pani przekonała do siebie?

Uczniowie cenią to, gdy ktoś wymaga, ale jednocześnie jest sprawiedliwy. Trzeba trzymać określony poziom. Niezależnie od tego, czy ten uczeń jest dobry z polskiego, czy nie jest, albo czy lubię go bardziej niż innych (a miałam, jak każdy, swoich ulubieńców przez te wszystkie lata), to mam taką zasadę, że gdy stawiam ocenę, to musi być ona sprawiedliwa. To jest jeden z czynników,

który sprawia, że uczniowie słuchają nauczyciela. Widzą też, czy rzeczywiście staram się ich zainteresować danym tematem i też dlatego często starają się słuchać. Nie jest jednak tak, że wszyscy uczniowie na moich lekcjach siedzą, grzecznie słuchają i tak dalej. Specyfika programu z polskiego jest taka, że nie wszystkie tematy są superciekawawe. Można wplatać treści, które mogą być dla młodzieży atrakcyjne, ale i tak utrzymanie uwagi uczniów przez 40 minut jest prawie niemożliwe. Oczywiście relacje między klasą i nauczycielem też wpływają na to, czy uczniowie go słuchają, ale nie jest to na pewno czynnik, który jest remedium na wszystko.

### Z badań wynika, że polskie społeczeństwo mało czyta. Jak zachęcić uczniów do czytania?

Kryzys czytelnictwa w Polsce ma kilka przyczyn. Żeby zachęcić uczniów do czytania, nie wystarczy kampania społeczna czy szkolna. Z badań wynika, że wpływ na to, czy uczeń sięgnie po książkę, ma np. liczba książek u niego w domu i to, jaka jest tam kultura czytania, choćby to, czy rodzice, rodzeństwo czytają. Jeśli dziecko wyniesie z domu przekonanie, że czytanie jest wartościowe, że to jest istotne, chętniej sięgnie po książkę, choć nie zawsze. Szkoła może zachęcać do czytania, pokazując uczniom określone lektury. Tylko że my w szkole od wielu lat niestety pokazujemy teksty, które są totalnie nieciekawe dla młodzieży. W podstawówce interesujące lektury zdarzają się, ale w liceum większość jest napisana takim językiem, że nawet jeśli my, nauczyciele, staniemy na głowie, to uczniowie po nie sięgną. Najlepiej jest z tekstami w IV klasie, bo omawiana jest tam literatura współczesna, np. „Rok 1984” Orwella. Jak uczniowie uznają dany temat, lekturę za ciekawą, to prędzej ją przeczytają, ale reszty w ogóle nie dotkną. Nauczyciel może też pokazywać książki, które on sam czyta, i to czasem zachęca niektórych do czytania. Szkoła może do

łożyć swoją cegiełkę, ale wszystko zaczyna się w domu.

### Część uczniów deklaruje, że czyta, ale ich lektury to nie wielkie powieści, poezja, tylko książki young adult, komiksy czy fanfiki. Jak do tego powinien podejść nauczyciel?

Staram się raz na jakiś czas ująć takie teksty w języku polskim, zresztą same podręczniki to proponują, więc to nie jest jakaś nowa praktyka. W pierwszym tygodniu szkoły robię wśród uczniów ankietę, by dowiedzieć się, co jest dla nich ciekawe, i potem staram się to wpleść w swoje zajęcia. Czasami uczniowie danej klasy oglądają konkretny serial albo czytają jakiś określony typ książek, jednak każda klasa może lubić coś innego. Pamiętam, że w drugim roku mojej pracy w szkole pozwoliłam klasie wybrać lekturę, którą będziemy razem omawiać. Uczniowie wybrali „Zieloną miłą” Stephena Kinga. W życiu nie widziałam takiego zaangażowania uczniów! Zrobiliśmy debatę o tym, czy kara śmierci powinna być dopuszczona. Klasa dyskutowała dwie godziny, nie chcieli wyjść z sali, byli bardzo zaangażowani, bo lektura i temat były dla nich ciekawe. Natomiast, niestety, jest to rzadkość, a większość lektur nie jest dla uczniów ciekawa.

### Jak mówimy o relacjach, to szkoła to są nie tylko nauczyciele i uczniowie, ale też rodzice. Część nauczycieli wskazuje, że najtrudniejsze w ich pracy to są właśnie relacje z rodzicami.

Tak, dla mnie też.

### Co jest w tej relacji najtrudniejsze, co nauczyciele mogą zrobić, by były lepsze?

Akurat rodzice mojej aktualnej klasy są fantastyczni, w mojej poprzedniej klasie wychowawczej też tacy byli. Nigdy nie było wśród nich rodzica, który np. by składał skargi na mnie albo awanturował się na zebraniach. Jednak z innych klas takowi zdarzali się i to nierzadko. Trudność kontaktów z rodzicami polega na tym, że to

zbiór osób o różnorodnych poglądach, różnych doświadczeniach, czasami są to też nauczyciele. Truizmem jest, że nie da się lubić wszystkich. Oni mogą nie podzielać mojego zdania, jak i nie zgadzać się ze sobą wzajemnie. I choć to najtrudniejsze, trzeba znaleźć sposób rozmawiania ze sobą, kompromis dla wszystkich. Problem polega też na tym, że nauczyciele z rodzicami widzą się tylko kilka razy w roku, dlatego z moją klasą mam grupę na WhatsAppie. Wrzucam tam zdjęcia, filmy pokazujące, co robimy z uczniami. Rodzice mówią, że to dla nich jest ważne. Jestem też wychowawcą, który, jak coś zauważy, to dzwoni do opiekunów - nie tylko, gdy widzę coś niepokojącego, ale też czasem wtedy, gdy uczeń odniósł sukces, coś „poszło do przodu”, zwłaszcza gdy jest to osoba, która ma przed sobą jakieś wyzwania, walczy z czymś.

### Dużo w tej chwili się mówi o przygotowywanej reformie. Co pani zdaniem powinno się w szkole zmienić, żeby było lepiej dla uczniów i dla nauczycieli?

Wykładałam przez pięć lat politykę oświatową i mam przekonanie, że niestety, ale u nas robi się reformy na kolanie: przychodzi nowy rząd, stwierdza, że zrobi inaczej niż poprzednicy. Bardzo często te zmiany robione są tak, żeby był jakiś szybki efekt, najlepiej spektakularny, ale w edukacji tak się nie da. Efekty zmiany w oświacie widoczne są czasem dopiero za kilka, kilkanaście, czasami nawet kilkadziesiąt lat. Dlatego ważne w edukacji jest myślenie długoterminowe, a wprowadzane reformy - przemyślane.

Gdy myślę o zmianach na języku polskim, to zniósłabym kanon lektur. Można zaproponować kilka na dany etap edukacyjny, np. jeszcze kilka lat temu w liceum było ich osiem. Uważam, że to jest optymalna liczba. Natomiast trzydzieści, jak było w pewnym momencie, to jest zdecydowanie za dużo, a ich omawianie staje się po prostu fikcją. PAP

# nasz REGION

## REGION

W Bytowie po ruchliwej ulicy Gdańskiej wieczorem biegł dwuletek w samej piżamie i skarpetkach. Dzieckiem zaopiekowały się kobiety, które przejeżdżały obok. Wezwały policję. Maluch twierdził, że biegnie do babci. Jego matka nawet nie zorientowała się, że chłopca nie ma w domu. Była to już taka druga ucieczka dwulatka. Sytuacji rodziny przyjrzy się dzielnicowy oraz MOPS. **LES**



### DYŻURNY GŁOSU

**Patryk Czerwiński**  
tel. 697 770 123

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

FOT. ARCHIWUM

## Dzięki nowej drodze S 6 nie tylko Trójmiasto, ale i świat będzie bliżej nas

Jakub Roszkowski  
Pomorze

**Bezpośrednie połączenia lotnicze ze słowackim Popradem, greckimi Atenami, francuską Niceą, estońskim Tallinem i litewskim Wilnem zaproponuje nam wkrótce lotnisko im. Lecha Wałęsy w Gdańsku.**

Lotnisko w Gdańsku sukcesywnie wzbogaca ofertę lotów i to nie tylko na okres wakacji. Ichociaż już teraz słupszczenie z niego korzystają, bo jest najbliższe, to ma być jeszcze bliższe. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, w połowie 2026 roku pojedziemy już do Trójmiasta całą nową drogą S6. Podróż na lotnisko skróci się może do około godziny.

Co więc zaoferuje nam wkrótce lotnisko Gdańsk? Prezes linii Wizz Air József Váradi poinformował właśnie o dodaniu do gdańskiej bazy kolejnego samolotu oraz otwarciu pięciu nowych połączeń. Narciarzy na pewno

ucieszy informacja, że już od 25 grudnia będziemy mogli z Gdańska polecieć bezpośrednio do Popradu na Słowacji. Stąd na słowackie narciarskie stoki jest już naprawdę niedaleko.

Pozostałe nowe połączenia mają być wprowadzone na długi majowy weekend przyszłego roku. Co ważne, wtedy prawdopodobnie będzie też już gotowa i otwarta dla kierowców cała trasa S6.

W maju 2026 roku Wizz Air uruchomi więc bezpośrednie połączenie z greckimi Atenami oraz z Niceą, nieformalną stolicą Lazurowego Wybrzeża we Francji. Samoloty będą też latały bezpośrednio z Gdańska do Tallina oraz Wilna.

Jak informuje rzecznik przewoźnika, loty z Gdańska do Popradu będą odbywać się dwa razy w tygodniu - w czwartki i niedziele. Do Tallina polecimy pięć razy w tygodniu - w poniedziałki, środy, czwartki, piątki i niedziele. Ateny odwiedzać będziemy mogli trzy razy w tygodniu - w poniedziałki, środy i piątki.



**Od tego roku z Gdańska polecimy już do Budapesztu. Pod koniec tego miesiąca zostaną uruchomione loty do Madrytu**

Do Wilna samolot odlatywać ma cztery razy w tygodniu - we wtorki, czwartki, soboty

i niedziele, a do Nicei polecimy cztery razy w tygodniu - we wtorki, czwartki, soboty i nie-

dziele. Dodajmy jeszcze, że z końcem października z Gdańska polecimy także

do Bukaresztu, Madrytu oraz sycylijskiej Katanii.

Nowe, bezpośrednie połączenie lotnicze z Gdańska do Stambułu od 14 stycznia 2026 roku wprowadza rodzimy przewoźnik - Polskie Linie Lotnicze LOT.

- Urlopowe wyjazdy do Turcji od lat biją w Polsce rekordy popularności, ale większość naszych turystów dociera głównie na Riwierę Turecką w okolicy Antalyi. Dzięki nowemu połączeniu z Gdańska mieszkańcy Polski północnej po 3-godzinnym locie będą mieli okazję odkryć w miesiącach zimowych i wiosennych przepiękny Stambuł i jego okolice - mówi Maciej Nykiel, prezes biura podróży „Nekera”, które będzie korzystać z floty LOT-u.

Lotnisko Gdańsk oferuje już kilkadziesiąt bezpośrednich połączeń z miastami niemal całej Europy. Stąd polecimy m.in. bezpośrednio na Islandię, do Amsterdamu, Londynu, Paryża, Helsinek, na Maltę, do Hiszpanii i Turcji. ©P

FOT. POLSKA PRESS GRUPA

## Edukacja przyszłości. Uniwersytet Pomorski zakończył międzynarodową konferencję

Patryk Czerwiński  
Słupsk

**Jak projektować nauczanie, by było nowoczesne, skuteczne i przyjazne człowiekowi? Odpowiedzi na to pytanie szukali uczestnicy I Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Dydaktycznej „W kręgu kreatywności. Innowacyjne projektowanie edukacji”, która zgromadziła na Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku naukowców, nauczycieli i studentów z kraju i zagranicy.**

W słupskim Uniwersytecie rozbrzmiewały ostatnio rozmowy o przyszłości edukacji. Za nami pierwsza edycja Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Dydaktycznej „W kręgu kreatywności. Innowacyjne pro-

jektowanie edukacji”, która stała się ważnym forum wymiany myśli i doświadczeń.

Wydarzenie, zorganizowane przez Instytut Filologii oraz Studium Praktycznej Nauki Języków Obcych UP, przybrało formę hybrydową, dzięki czemu mogli w nim uczestni-

czyć zarówno goście stacjonarni, jak i ci śledzący obrady online.

Głównym tematem spotkania były kluczowe wyzwania współczesnej dydaktyki.

Uczestnicy debatowali nad: - wdrażaniem nowoczesnych strategii nauczania,

- projektowaniem edukacji zorientowanej na człowieka (tzw. human centered learning),

- wykorzystaniem technologii cyfrowych w procesie kształcenia.

W sesjach plenarnych, panelach dyskusyjnych i praktycznych warsztatach aktywny udział brali nauczyciele języków obcych, poloniści oraz specjaliści od nowych technologii.

- To wyjątkowe połączenie środowisk naukowego i praktyków stworzyło przestrzeń do inspirującej refleksji nad rolą kreatywności i innowacji w edukacji - oceniają organizatorzy. - Konferencja okazała się nie tylko platformą wymiany teoretycznych poglądów, ale także miejscem, gdzie nauka spotykała się z codzienną praktyką szkolną. ©P



Międzynarodowa konferencja na UP

FOT. UNIWERSYTET POMORSKI

## Podatki w górę: nowe stawki w gminie Redzikowo

Patryk Czerwiński  
Słupsk

**W przyszłym roku w gminie Redzikowo wzrośnie podatek od nieruchomości. Samorząd szacuje, że dzięki temu do budżetu trafi dodatkowe 2,3 mln złotych.**

Podstawowe stawki podatku od nieruchomości zostaną podniesione w ramach tzw. waloryzacji inflacyjnej. Od przyszłego roku właściciele domów i mieszkań będą płacić 1,15 zł od każdego metra kw. powierzchni. Znacznie wyższa stawka, wynosząca 34 zł za mkw, będzie obowiązywać dla nieruchomości związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Wzrosną także opłaty za grunty oraz pozostałe budynki użytkowe.

Nowelizacja uchwały przynosi również istotną zmianę w katalogu zwolnień podatkowych. Poraz pierwszy opodatkowane zostaną budowle służące do zbiorowego zaopatrzenia w wodę i odprowadzania ścieków, które do tej pory cieszyły się zwolnieniem. Z ulg będą mogły natomiast nadal korzystać obiekty o charakterze społecznym, takie jak świetlice, biblioteki, kluby wiejskie oraz obiekty sportowe i kulturalne, pod warunkiem, że nie są wykorzystywane do celów komercyjnych.

Samorząd szacuje, że dodatkowe wpływy do budżetu, wyliczane na 2,3 mln zł, zapewnią gminie stabilność finansową. Pozwolą na kontynuację bieżących zadań oraz sfinansowanie nowych inwestycji, odpowiadających na potrzeby lokalnej społeczności. ©P

# Czy Pomorze zyska nową linię kolejową?

Tomasz Chudzyński  
Pomorze

**Projekt budowy całkowicie nowej linii kolejowej na Pomorzu został wpisany do dokumentów strategicznych rozwoju polskiej kolei. Pasażerskie połączenie miałyby łączyć Gdańsk, Nowy Dwór Gdański i Elbląg. Ma powstać w ciągu 15 lat.**

Nowa linia kolejowa na Pomorzu miałyby łączyć się z obecną stacją towarową Gdańsk Olszynka, mostem Wiślinka-Sobieszewo, przebiegać mniej więcej wzdłuż trasy S7, wykorzystywać obecnie istniejącą kolejową infrastrukturę w Nowym Dworze Gdańskim i Elblągu. W tym celu linia miałyby dalej prowadzić do Elbląga. Pociągi miałyby też jeździć przez Kieźmark. Podróż tą trasą pociągami Intercity zajmowałaby 20 minut, a pociągami Regio około 40 minut. Dziś pociągi regionalne z Elbląga do Gdańska kursujące przez Tczew i Malbork, jadą średnio godzinę i 20 minut.

Projekt, o którym mówią z entuzjazmem lokalni samorządowcy i politycy, jest wpisany w dokumenty strategiczne rozwoju linii kolejowych w Polsce, do roku 2040. Inna możliwość, to realizacja tej inwestycji w ramach rozbudowy Pomorskiej Kolei Metropolitalnej.

- Taka nowoczesna trasa odciążałaby obecną linię kolejową nr 9 Gdańsk - Tczew - Malbork

- Elbląg, bardzo zatłoczoną. Przyspieszyłaby przejazd między Gdańskiem a Elblągiem, stanowiłaby alternatywę dla komunikacji trasą kołową S7 - mówił dr hab. Tadeusz Bocheński z Uniwersytetu Szczecińskiego, ekspert transportu zbiorowego.

## Kolej na Żuławy

Kolej Gdańsk - Nowy Dwór Gdański - Elbląg to odpowiedź na realne potrzeby mieszkańców Żuław - pracowników, studentów, pacjentów - oraz ogromny impuls rozwojowy dla całego regionu - mówi Jerzy Wcisła, senator KO z Elbląga.

Dodajmy, projekt ma także społeczne wsparcie. Działacze Inicjatywy Wyspa Sobieszewska domagają się stworzenia nowego połączenia kolejowego. Pod petycją podpisało się prawie 5 tys. osób - głównie mieszkańców Elbląga. Również inna organizacja pozarządowa - Ruch Obywatelski Nowy Elbląg złożył niedawno obywatelską inicjatywę uchwałodawczą w sprawie inwestycji kolejowych w mieście. Nosi ona nazwę „Kolej na Żuławy”.

- Apelujemy do władz publicznych o budowę nowej linii kolejowej Gdańsk-Elbląg i uznanie jej za inwestycję priorytetową, ważną dla gospodarki i obronności państwa. Nasza propozycja to wyższa jakość życia dla mieszkańców Trójmiasta oraz całego Pomorza i Warmii. Czystsze powietrze i adaptacja nowoczesnych rozwiązań transportowych, które



Mapa prawdopodobnego przebiegu nowej linii kolejowej

są standardem na zapleczu wiodących portów europejskich. Bezpieczeństwo i rozwój to postulaty które nam przyświecają.

Cieszy nas, że w narracji coraz częściej przechodzimy z pytania „czy” do stwierdzenia „kiedy”. To daje wiarę, że oddolne działania społeczne naprawdę przynoszą efekt - podkreśla Paweł Wojciechowski, inicjator petycji „Kolej na Żuławy”.

Wcisła wskazuje również jednak i na aspekt gospodarczy budowy.

- Przyszłe funkcjonowanie portu w Elblągu i jego współpraca z portem w Gdańsku wy-

magają sprawnego transportu lądowego (kolejowego i drogowego). Budowa nowej linii jest odpowiedzią na tę kwestię - podkreśla.

- Postulowana linia jest niezbędna dla zapewnienia alternatywnego dostępu kolejowego do Portu Gdańsk na wypadek problemów na linii Gdańsk-Tczew, co w obecnej sytuacji międzynarodowej jest kluczowe dla obronności państwa - dodawał w petycji Paweł Wojciechowski.

Dodajmy, że powiat nowodworski jest jednym z niewielu miejsc na Pomorzu bez czynnej linii kolejowej. Funkcjonuje tu sezonowa, turystyczna kolej

wąskotorowa (z Nowego Dworu Gd. do Stegny, Sztutowa, Jantar i Mikoszewa). Linia nr 256 - normalnotorowa, z Nowego Dworu Gd. przez Nowy Staw, do węzła kolejowego w Szymankowie (na trasie Malbork-Tczew), została kilka lat temu rozkradziona i zamknięta (są plany jej reaktywacji).

- Chcemy, by kolej na Żuławach i Mierzei Wiślanej odgrywała pełnoprawną rolę transportową, także codzienną pasażerską. Mamy wielu mieszkańców, uczniów i studentów dojeżdżających do pracy w Gdańsku. Transport kolejowy byłby dla nich istotnym

ułatwieniem. Chcemy przywrócenia linii nr 256, a także budowy nowej linii do Gdańska i Elbląga - mówi Barbara Ogrodowska, starosta nowodworska.

## Sporo pracy i pieniędzy

Dokumenty strategiczne wskazują na datę realizacji tej inwestycji do roku 2040 r. Trzeba też zaznaczyć, że (o ile dojdzie do skutku), to budowa będzie sporym wyzwaniem. Teren podmokłych Żuław to zawsze wyzwanie inżynierne.

Przykładem jest budowa żuławskiego odcinka S7, zakończonego w roku 2018. Zbudowano dwa duże mosty (nad Wisłą i Nogatem), szereg innych przepraw nad mniejszymi rzekami i kanałami. Teren budowy musiał być specjalnie wzmocniany. Inwestycja kosztowała w tamtym czasie ok. 4 mld zł.

Również budowa linii kolejowej wymagałaby budowy nowych, przepraw dla pociągów nad Wisłą, Nogatem i wieloma innymi mniejszymi kanałami. Niemniej środki na ten cel w tzw. programie kolejowym miałyby się znaleźć.

- Wyzwaniem są koszty i trudna infrastruktura Żuław (mosty, podłoże, skala inwestycji). Jednak mieszkańcy od lat jasno sygnalizują potrzebę tej kolei - dziś nie rozmawiamy już czy, ale kiedy inwestycja ruszy - podkreśla Jerzy Wcisła.

©P

## Karoliny Martiszewicz

Z wielkim smutkiem i żalem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

naszego wieloletniego pracownika,  
felczera bardzo oddanego pacjentom,  
wrażliwego, wspaniałego człowieka.  
Składamy szczerze wyrazy współczucia

Rodzinie



dyrekcja i pracownicy  
Samodzielnego Publicznego Miejskiego  
Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku

AUTOREKLAMA

## Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na  
nekrologi.net i gp24.pl/nekrologi

## Sprzątała pokoje i czyściła portfele gości hotelowych

Tomasz Turczyn  
Powiat sławieński

**Kryminalni z Darłowa zatrzymali 41-letnią sprzątaczkę, której zarzucili 34 kradzieże z włamaniami na szkodę turystów jednego z darłowskich ośrodków wypoczynkowych.**

Dzięki pracy kryminalnych z Komisariatu Policji w Darłowie 34 zarzuty za kradzieże z włamaniami usłyszała 41-letnia mieszkanka powiatu sławieńskiego. Według policji kobieta, sprzątając pokoje w jednym z darłowskich ośrodków wypoczynkowych, okradała gości, przeszukując ich rzeczy osobiste. Policja wylicza, że łupem nieuczciwej sprzątaczkii padły pieniądze w kwocie blisko 12 tysięcy zł.

Pokrzywdzonymi w sprawie było kilku gości, którzy zauważyli, iż od kilku dni z zaj-



**Kobieta przyznała się do zrabowania kilkunastu tysięcy złotych. Policjanci odzyskali te pieniądze**

mowanych przez nich pokoi sukcesywnie znika przechowywana tam gotówka. Straty oszacowali na kwotę blisko pięć tysięcy złotych. Tym tropem poszli śledczy.

- Funkcjonariusze dokładnie sprawdzali i analizowali każdą informację, która mogłaby doprowadzić ich do sprawcy tego czynu - mówi asp. sztab. Kinga Warczak, rzecznik prasowy powiatowego kome-

danta policji w Sławnie. - Zeznania świadków i zebrane w sprawie dowody nie pozostawiały wątpliwości mundurowych. Ustalono, że za tajemniczymi „zniknięciami” gotówki stała sprzątaczką.

Policjanci zatrzymali 41-letnią mieszkankę powiatu sławieńskiego. Jak się okazało, sprawczyni pobierała klucze do pokoi pensjonariuszy i pod ich nieobecność kradła pieniądze.

W wyniku przeszukania jej miejsca zamieszkania funkcjonariusze znaleźli pieniądze w kwocie niemal 18 tysięcy złotych.

W trakcie prowadzonych czynności kobieta przyznała, że niemal 12 tysięcy złotych ukradła w ten sam sposób innym osobom.

Policjanci przedstawili kobiecie 34 zarzuty kradzieży z włamaniem, do których się przyznała.

Niewykluczone są kolejne zarzuty wobec podejrzanej.

Prokuratura zastosowała wobec 41-atki środek zapobiegawczy w postaci dozoru policyjnego.

Wkrótce materiały z postępowania wraz aktem oskarżenia zostaną skierowane do Sądu Rejonowego w Sławnie.

Za czyny, których dopuściła się kobieta grozi kara od roku do 10 lat pozbawienia wolności. ©P

ZDROWIE NOWOCZESNE SZCZEPIONKI WYTWARZANE SĄ Z MYŚLĄ O OSOBACH STARSZYCH – MOŻESZ IM ZAUFAC

# Seniorzy powinni się szczepić, bo są łatwym celem dla wirusów i bakterii

J. Gromadzka-Anzelewicz  
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

**- W porównaniu do mieszkańców innych krajów jesteśmy bardziej schorowanym społeczeństwem - alarmuje prof. Tomasz Targowski, kierownik Kliniki Geriatrii Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie, konsultant krajowy w dziedzinie geriatrii.**

Zły stan zdrowia Polaków potwierdza ostatni raport „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2025” opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Instytut Badawczy.

- Dane przedstawione w raporcie pokazują, że obserwowany przez dziesięciolecia wyraźny przyrost oczekiwanej długości życia w zdrowiu bardzo spowolnił w połowie drugiej dekady XXI wieku - podkreśla prof. Targowski.

## Kilka chorób naraz

Największym problemem jest tzw. wielochorobowość, czyli to, że polscy seniorzy chorują jednocześnie na kilka schorzeń. Z danych badania PolSenior2 wynika, że dotyczy ona ponad 65 proc. osób w wieku 60-64 lata i 90 proc. w wieku powyżej 80 lat. 41 proc. osób powyżej 65 lat ma cztery i więcej schorzeń przewlekłych, a spośród osób powyżej 80 lat - aż 64 proc. Polacy najczęściej chorują na choroby układu krążenia.

- Rzadko zdarza się osoba starsza, która nie ma żadnej choroby układu sercowo-naczyniowego. Większość osób ma nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, chorobę wieńcową, czasem niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca, powikłania zatorowo-zakrzepowe, są po zawale serca, po incydentach naczyniowo-neurologicznych - wylicza prof. Artur Mamcarz, kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Wydziału Lekarskiego WUM. - Dodatkowo występuje otępienie i cukrzyca, co również powoduje powikłania sercowo-naczyniowe.

## Starość nie radość

- Starzenie się jest procesem fizjologicznym, w wyniku którego dochodzi do zmian w budowie i funkcjonowaniu narządów i układów organizmu - wyjaśnia prof. Mamcarz. - Wraz z wiekiem dochodzi również do starzenia się komórek układu

odpornościowego, czego skutkiem jest zmniejszenie odporności immunologicznej, utrzymywaniem się przewlekłego stanu zapalnego w organizmie oraz zwiększonym ryzykiem chorób autoimmunologicznych.

Osoby starsze stają się łatwym łupem dla wirusów i bakterii. Infekcje u osób obciążonych wieloma chorobami są groźne również dlatego, że mogą spowodować zaostrzenie choroby przewlekłej.

## Słabiej reagują na szczepionki

Osoby starsze mogą również słabiej reagować na szczepienia, dlatego producenci starają się konstruować szczepionki tak, by były jak najbardziej skuteczne także u osób z osłabioną odpornością.

- W odróżnieniu od dzieci, których układ odpornościowy dojrzeła, osoby starsze nie przestają być w grupie ryzyka - tłumaczy prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Dlatego skuteczność szczepionek u osób - dorosłych, zwłaszcza starszych, to bardzo ważne zagadnienie, szczególnie w przypadku preparatów, którymi szczepimy się jedno- czy dwukrotnie.

Nowoczesne szczepionki są wytwarzane z myślą o osobach starszych, które potrzebują odporności. Widać to po przykładzie starszej szczepionki przeciw półpaścowi, której skuteczność spadała wraz z upływem czasu. Nowa szczepionka, dostępna obecnie na rynku, utrzymuje zaskakująco długo swoją skuteczność: dzięki dodaniu do niej nowemu adiuwantowi, czyli substancji pomocniczej, która zwiększa skuteczność i wydajność preparatu, w tym przypadku szczepionki.

Podobnie jest w przypadku szczepionki przeciw RSV dla dorosłych. Dzięki nowym adiuwantom antygen jest dużo lepiej rozpoznawany przez układ odpornościowy, wytwarzane są przeciwciała, tworzy się pamięć immunologiczna - wyjaśnia prof. Szenborn, jednocześnie zastępca przewodniczącego Polskiego Towarzystwa Wakcynologii.

Po przyjęciu najnowszej szczepionki przeciw półpaścowi Shingrix ochrona utrzymuje się co najmniej do 11 lat po zrealizowaniu schematu szczepienia u dorosłych powyżej 50. roku życia.



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

**Przyjęcie szczepienia to nie tylko ochrona własnego zdrowia, ale także zdrowia naszych bliskich**

## Mniej barier w dostępie do szczepień

Autorzy raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego zwracają uwagę na fakt, że mimo rosnących nakładów na opiekę medyczną w Polsce, nie przekłada się to na poprawę stanu zdrowia społeczeństwa. Stąd wniosek, że konieczne są większe inwestycje w profilaktykę i zdrowie publiczne. Jedną z takich interwencji są szczepienia.

Za największe bariery w dostępie do szczepień pacjenci

uznawali brak świadomości konieczności szczepień, kwestie logistyki i organizacji szczepień oraz barierę finansową. Część z tych barier powoli jest likwidowana, niektóre szczepionki są refundowane, część jest bezpłatna dla seniorów.

- Wiele się u nas zmieniło w ostatnich latach: coraz więcej szczepień jest refundowanych lub bezpłatnych, choć jeszcze nie wszystkie. Mamy coraz lepiej zorganizowany system, szczepienia są nie tylko realizowane w przychodniach, ale też

w aptekach, coraz więcej mówi się o szczepieniach dla osób starszych - mówi prof. Szenborn.

- Niezbędna jest edukacja i promocja zachowań prozdrowotnych - podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego WUM, konsultant wojewódzka w dziedzinie epidemiologii na Mazowszu. - Tu konieczne są działania dwutorowe: po pierwsze lekarze powinni na każdej wizycie informować pacjentów o możliwości profilaktyki w formie szczepień. Po drugie, potrzebna jest akcja społeczna, adresowana do pacjentów dotycząca szczepień - dodaje prof. Aneta Nitsch-Osuch.

- Szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym to konieczność! - alarmują lekarze Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia. Już dziś notuje się wyraźny wzrost zachorowań na COVID-19 (nawet 10-12 tysięcy przypadków tygodniowo).

## Szczepienia bezpłatne dla seniorów

• COVID 19 - szczepienie dla chętnych (w różnych grupach wiekowych), koszty pokrywa NFZ • grypa - darmowa szczepionka dla: dzieci od 6. miesiąca życia do 18 lat, osób po 65. roku życia, kobiet w ciąży, personelu medycz-

nego, osób zatrudnionych w placówkach, które sprawują całodobową opiekę nad osobami starszymi, chorymi czy niepełnosprawnymi • pneumokoki - szczepienia przeciw pneumokokom są częściowo refundowane dla osób z grup ryzyka: dzieci do 5. roku życia, osób starszych (65 lat i więcej), ze zwiększonym ryzykiem choroby (przewlekłe choroby serca, płuc, wątroby, cukrzyca, a także osoby z różnymi formami niedoboru odporności) • RSV - darmowa szczepionka przysługuje kobietom w ciąży oraz osobom po 65. roku życia. Osoby w wieku 60-64 lata mogą otrzymać szczepionkę z 50-proc. zniżką • krztusiec - darmowa szczepionka przysługuje kobietom w ciąży, między 27. a 36. tygodniem, a w przypadku zagrożenia porodem przedwczesnym - po 20. tygodniu ciąży.

- Przyjęcie szczepienia to nie tylko ochrona własnego zdrowia, ale także zdrowia naszych bliskich i całej społeczności. Nie lekceważmy zagrożenia - szczepmy się, aby ten sezon był dla nas bezpieczniejszy - podkreśla Jacek Pilarczyk Dyrektor Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

©P

REKLAMA

0011414645

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach**  
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06  
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

## O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego

w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m<sup>2</sup>. Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto**

słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **24 200,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

**Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00** w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30. **Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto** opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: [www.smorlowiec.pl](http://www.smorlowiec.pl)

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414646

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach**  
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06  
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

## O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej

w Pszowie, przy ul. Karola Miarki 20, woj. śląskie, powiat wodzisławski, działki ewidencyjne nr 1128/198 o powierzchni 19 m<sup>2</sup>, 1129/81 o powierzchni 121 m<sup>2</sup> i 1130/197 o powierzchni 1023 m<sup>2</sup>. Łączna powierzchnia działek do sprzedaży wynosi 1163 m<sup>2</sup>.

Nieruchomość gruntowa jest własnością Skarbu Państwa, w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”. Prawo własności budynku posiada Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec”. Nieruchomość zabudowana jest niezamieszkałym budynkiem wielorodzinnym z roku 1909. Budynek podpiwniczony, ściany z cegły pełnej, stropy na belkach drewnianych, dach drewniany, kryty dachówką.

Powierzchnia użytkowa budynku wynosi 333,46 m<sup>2</sup>.

Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków pod nr GEZ 48 i nadaje się do generalnego remontu lub rozbioru.

Do działki doprowadzony jest prąd, wodociąg i sieć kanalizacji sanitarnej. W budynku media zostały odcięte, a budynek zabezpieczony przed dostępem osób trzecich.

Nieruchomość posiada księgę wieczystą nr **GL1W/00000586/2** i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 196 000,00 zł netto**

słownie: sto dziewięćdziesiąt sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **19 600,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

**Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00** w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Nieruchomość można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

**Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto**, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: [www.smorlowiec.pl](http://www.smorlowiec.pl)

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

## KRÓTKO

## WARSZAWA

## Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. – gorzej, a 12 proc. – lepiej – wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej – 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych – poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej.

Oprac. Anna Nagel | PAP

## WARSZAWA

## Poseł Mejza jechał 200 km/h



FOT. ADAM JANKOWSKI

Poseł Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

## WARSZAWA

## Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa – Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła – zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory” – napisał szef polskiego rządu.

Oprac. Anna Nagel | PAP

## KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” – oświadczył prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

”

*Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie*

Wołodymyr Zełenski prezydent Ukrainy

# Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.**

– Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej – stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w Polsat News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

– Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony – powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

– Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może (pre-



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

**W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów**

zydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć – ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

– Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego – powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senac-

kiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

**Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?**

– Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie – powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena

Kaczyński „nie jest człowiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na środowowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi wystąpieniami pokazuje tylko jedną rzecz – obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

– Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki – dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. – Żadnych rokowań nie ma – podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

– Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić – dodał.

PAP

## Premier: Rząd zrobi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**– Rząd zrobi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część – powiedział premier Donald Tusk.**

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przygotowań do procesu re-

strukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restrukturyzacyjne oraz ramy funkcjo-

nowania JSW w perspektywie długoterminowej.

– My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy – powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie niedługo zaprezentowa-

wany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. – Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności – mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte.

PAP

# Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński  
Kijów

**Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.**

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądzę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakiety, które Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



FOT. PAP/EPA/STRINGER

**Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji**

# Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska  
Ankara

**Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.**

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

**„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”**

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy na pewno „nie zostanie zapomniane”.



FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

**- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump**

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewiduje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwiązać konflikt Izraela z Palestyną.

**W poniedziałek prezydent USA oraz przywódcy Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy**

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórze Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

REKLAMA 0011414644

## Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06  
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wnętrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytkowej 82,45 m<sup>2</sup>. Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsiönka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto**

słownie: dwieście pięćdziesiąt tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

**Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00** w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

**Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto** opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: [www.smorlowiec.pl](http://www.smorlowiec.pl)

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA 0011414641

## Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06  
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/VII (I piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z osiemnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 415,84 m<sup>2</sup> wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 41584/464599.

Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 311 000,00 zł netto**

słownie: trzysta jedenaście tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **31 100,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

**Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00** w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

**Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto** opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: [www.smorlowiec.pl](http://www.smorlowiec.pl)

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA 0011414643

## Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach

przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06  
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m<sup>2</sup> wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.

Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

**Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto**

słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025r godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

**Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00** w siedzibie Spółdzielni - sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

**Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto** opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.

Treść regulaminu do wglądu na stronie: [www.smorlowiec.pl](http://www.smorlowiec.pl)

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwiczne, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

## ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

# Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.**

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie,



FOT. 4PM/PRODUCTION/123RF

**Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet**

które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i postawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania. Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie.

Dobór właściwej metody ma szczególne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

**Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej**

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinienia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

# Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad  
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

**Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.**

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkakrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicowych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek badań diagnostycznych. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

• długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;  
• przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;  
• brak poczucia bezpieczeństwa;  
• obawa o swoją przyszłość;  
• podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

• **Model poznawczo-behawioralny**  
Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym

założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są negatywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

• **Model interpersonalny**

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Zwią-

zane jest to z tym, że przed diagnozą należy wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie od nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicowym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

## Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

**Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić na wszelki wypadek w szpitalu?**

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

– Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genezę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

– Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

– Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw unikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydostanie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częściowej zmiany osobowości.

# Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.**

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nic dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i różnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rążących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów. Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyśzukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria mają po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa

rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

## TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

● Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSTYNKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).

● Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).

● Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).

● Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA (średnia ocen w Google: 4,5).

● Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).

● Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

## Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

**Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.**

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębienia i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

● olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łago-

dzi stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

● olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

● olejek eukaliptusowy - udrażnia zatki nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

● olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

● olejek lawendowy - kojí układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

● olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu.

Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia oraz nadkażenia bakterijne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### DOMOWE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ

#### Co to jest antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

#### Jak zrobić naturalną antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

#### Ile pić antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.



#### Kto nie powinien pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

#### Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

#### Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odczucić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

# Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

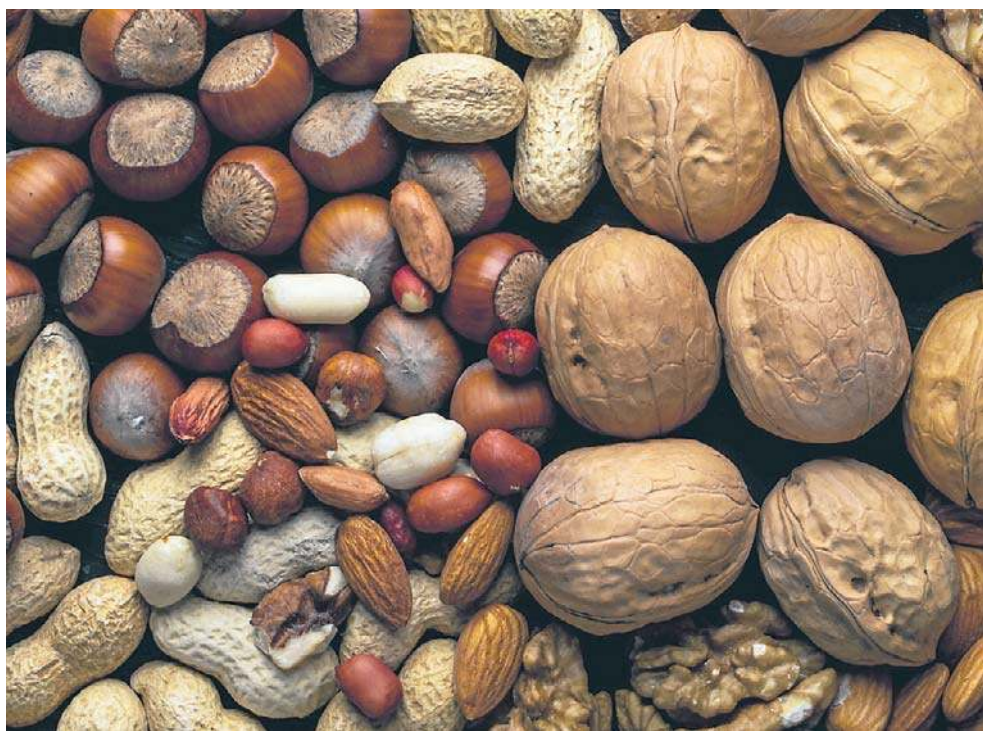
**Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.**

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

#### Orzechy to jesienne „superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



**Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia**

#### Orzechy a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

#### Orzechy poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

### WAŻNE

#### Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

# Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgaranie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

### Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

### Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdziestce można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



## W TELEWIZJI



### Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

### Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

### Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

### Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

## KRZYŻÓWKA NR 159

### Poziomo:

- popularny klej kauczukowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szklisko pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z palakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

### Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- ciemny przewód hydrauliczny,
- piersiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

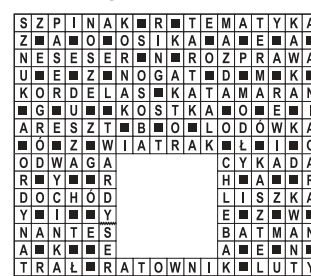


- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fabryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

### finansowy,

- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- kraj połączony Eurotunalem z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

## ROZWIĄZANIE NR 158



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka. Baran (21.03 - 19.04) Drobne nieporozumienia mogą dziś urosnąć. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop dzienny na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

### Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed tobą dobry dzień, by działać publicznie. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

### Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia. Panna (23.08 - 22.09) Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania. Waga (23.09 - 22.10) Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne. Strzelec (22.11 - 21.12) Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność doprowadzi Cię naprzód.

# O godność na wakacjach. Niepełnosprawni są traktowani jak turyści drugiej kategorii

Małgorzata Oberlan

**Brak zjazdu nad morze czy jezioro, niedostępne toalety, nieczynne windy i podnośniki, za wysokie krawężniki - to tylko początek długiej listy barier. Osoby niepełnosprawne wciąż są w Polsce turystami drugiej kategorii. Czy kampania podjęta przez posłankę Iwonę Hartwich to zmieni? Czy następne wakacje będą lepsze?**

Nie będzie łatwo. Jest duży opór gmin turystycznych przed zmianami - mówi Iwona Hartwich (KO), posłanka z Torunia, po pierwszych kontaktach z władzami samorządowymi gmin, do których pod koniec sierpnia wystosowała list otwarty. Otwarte w pewnym stopniu są te władze, które zaprosiły na rozmowy. Oporu można się spodziewać tam, gdzie jest brak reakcji albo pojawia się odpowiedź: „Nie da się tak od razu”.

Hartwich w swoim liście adresowanym do wszystkich gmin turystycznych w Polsce zaapelowała o trzy podstawowe sprawy. Po pierwsze, o zapewnienie co najmniej jednego w pełni dostępnego wejścia do wody osobie poruszającej się na wózku inwalidzkim.

Po drugie, o uwzględnienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami w planach zagospodarowania przestrzennego i inwestycjach turystycznych.

Trzecim postulatem jest wykorzystanie opłat klimatycznych oraz funduszy unijnych na likwidację barier architektonicznych w miejscach wypoczynku.

- Zapewnienie dostępu do plaży czy kąpieliska osobom z niepełnosprawnościami nie jest łaską. To obowiązek wobec obywateli - podsumowała posłanka z Torunia. I po apelu ruszyła do pracy - na spotkania z poszczególnymi samorządami. Była już w kilku miejscach nad morzem, planuje kolejne spotkania.

Nie byłoby apelu posłanki i rozpoczętej kampanii, gdyby nie liczne sygnały, które dostawała przez całe wakacje. Wyłania się z nich obraz kraju, w którym traktowani są jak obywatele drugiej kategorii. „Może dlatego, że za mało się na nas zarabia” - konstatują smutno niektórzy.

## „Spacer nad morzem niemożliwy”

Wrzesień. „Jestem w sanatorium w Kołobrzegu. Niestety, spacer nad samym morzem niemożliwe. Nie ma jak wózkiem zjechać” - daje znać posłance Aneta.

W mediach społecznościowych reakcja natychmiastowa. „Byłam, potwierdzam” - pisze Romana. „To prawda” - pisze Darek. „Dobrze, że ktoś się za to wziął. Niedostosowane bywają nawet te ośrodki, które teoretycznie mają podpisane umowy z PFRON-em i biorą



FOT. FACEBOOK/IWONA HARTWICH

**Posłanka Iwona Hartwich z Torunia (KO), mama niepełnosprawnego Jakuba i aktywna działaczka na rzecz poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, wystosowała list otwarty do władz wszystkich gmin turystycznych w Polsce. Podjęła walkę o dostępność infrastruktury dla niepełnosprawnych - zaczęła cykl spotkań**

grubą kasą za turnus. A tymczasem nie mają dostosowań, a rehabilitacja w nich nie spełnia norm. To są wyjazdy wakacyjne za kasę PFRON-u. Wszyscy o tym wiedzą, a nikt głośno nie mówi” - dorzuca Agata.

Lipiec i sierpień. „Ja z synem (niepełnosprawnym) byłam w Dźwirzynie. Tam również nie ma zejścia dla niepełnosprawnych. Owszem, jest takiego tylko kawałek. Ale co dalej? Byłam w tej sprawie w miejscowym urzędzie. Pani sobie zapisała ten problem i kazała mi jeszcze pisać do Kołobrzegu, bo oni tam podlegają” - relacjonuje pani Ewa.

- Świnoujście, Międzyzdroje, Mrzeżyno, Dźwirzyno, Kołobrzeg, Stegna, Jantar, Kąty Rybackie, Sztutowo, Sopot, Gdynia... Z tych nadmorskich miejscowości tylko Gdynia ma plażę naprawdę dostosowaną dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami: z kompleksem zjazdów aż do samego morza, toaletami i przebieralniami przy samej plaży. Pozostałe miejscowości, nawet jeśli coś mają, to są to pseudozjazdy o długości 2-3 metrów. W najlepszym razie, jak w Świnoujściu, jest kilka zjazdów, nawet z platformami, ale do połowy plaży. Największym rozczarowaniem był dla mnie Kołobrzeg, który mieni się największym uzdrowiskiem w Polsce. Jest wprost naszpikowany barierami” - to opinia innej matki osoby niepełnosprawnej.

„Jest to ogromny problem nad polskim morzem. Przykładem jest Rewal. W kwietniu 2025 roku oddano tam nowe, wygodne zejście z 57 schodami. Ale niedostępne dla osób niepełnosprawnych” - opisuje pani Anna.

## Nie chodzi tylko o morze. I nie tylko o osoby na wózkach...

W przywoływanym Trójmieście nie tylko dostęp do morza jest problemem. Wykluczeni w tym turystycznym mieście czują się ludzie z różnymi typami niepełnosprawności i w różnych jego rejonach.

„W przypadku Trójmiasta jest jeszcze jeden aspekt dostępności dla niepełnosprawnych: perony SKM. Mam niewiadcą, dorosłą córkę i całe szczęście, że mój mąż ma jeszcze siłę wziąć ją pod ramiona i przesadzić przez tę przepaść, która ziele między wagonem a peronem - doświadczyliśmy tego w Sopocie i Gdyni. W nowych pociągach też nie ma lekko - wyjście jest o jakieś 20-30 cm niżej niż peron i do tego ta przerwa między stopniem a krawędzią peronu. Być może mieszkańcy Trójmiasta już się z tym pogodzili, ale dla przy-

jezdnych to szok. Jak radzą sobie seniorzy czy osoby z ograniczeniem ruchowym? Nie mam pojęcia” - opisuje matka z Kujawsko-Pomorskiego.

A przecież wakacje to nie tylko morze, ale i jeziora, uzdrowiska, góry, turystyka miejska. I tutaj lista barier i najzwyczajszych upokorzeń jest długa. Począwszy od banalnych dla kogoś zdrowego spraw typu dostęp do WC.

„Mój mąż ma urostomię. Pojechaliśmy do Torunia pociągiem i wysiedliśmy na dworcu Toruń Miasto. Tak nam radzono, bo najbliżej starówki. Jest w remoncie. Toalety przyzwoitej brak, tylko jakaś budka. Chcieliśmy dojść do starówki, ale mąż nie wytrzymał. Woreczek opróżniał w krzakach” - wspomina letnią wycieczkę Beata.

## Jakie będą kolejne wakacje?

### „Są deklaracje”

Historie, relacje, sygnały można by mnożyć. Niedostępność turystyczna w Polsce to skutek długich lat zaniedbań. Niestety, także ostatnich, kiedy to wiele gmin korzystało z unijnych dotacji na rozwój swojej bazy, atrakcji etc. Już na etapie projektowania nowych inwestycji czy modernizacji starych „zapominano” o realnym ich dostosowaniu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Realnych, bo jakieś podstawowe wymogi jednak się spełnia. ©©

## DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 35 12  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń:

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

### RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI  
■ HANDLOWE  
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES  
■ NAUKA  
■ PRACA

■ ZDROWIE  
■ USŁUGI  
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER  
■ ZWIERZĘTA  
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE  
■ RÓŻNE  
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA  
■ /PODZIĘKOWANIA  
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE  
■ TOWARZYSKIE

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

**OMEGA**  
**WYCENY**  
**OBRÓT**  
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11  
tel. 59 841 44 20  
601 654 572  
[www.nieruchomosci.slupsk.pl](http://www.nieruchomosci.slupsk.pl)  
[omega@nieruchomosci.slupsk.pl](mailto:omega@nieruchomosci.slupsk.pl)

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

**NAPRAWA** RTV, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 888-032-998

### Rolnicze

#### MASZYNY ROLNICZE

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

#### ZWIERZĘTA HODOWLANE

**KURKI** odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

# Powraca Szantrapa - szanty bez granic i ponad granicami

**Anna Czerny-Marecka**  
Szczecin

**W dniach 16-18 października  
trwać będzie „SZANTRAPA”  
Transgraniczny Festiwal  
Muzyki Okołomorskiej im.  
Grażyny Sarosiek.**

Dom Kultury Słowianin w Szczecinie ogłasza wielki powrót Festiwalu Muzyki Okołoskrajowej Szantrapa po 13 latach nieobecności. To już druga edycja po tak długiej przerwie – a w tym roku Festiwal ma wymiar transgraniczny!

- W poprzednich edycjach nasz festiwal cieszył się ogromnym zainteresowaniem miłośników muzyki szantowej i folkowej. Na scenie gościliśmy znakomitych artystów, którzy swoją muzyką przenosili nas w klimat morskich opowieści. Tegoroczna edycja nie tylko powraca do tych tradycji, ale także poszerza swoje horyzonty o nowe formy sztuki - informują organizatorzy.

## Program

16.10.2025  
godz. 17:00 - Gra miejska  
„Akwen zbrodni” ze Stowarzy-  
szeniem Chowaniec - udział  
bezpłatny, obowiązują zapisy.

Wyobraź sobie Szczecin spowity mgłą, ciemne zaułki, szemrzące fale Odry i tajemnice, które od wieków kryje woda. „Akwen zbrodni” to wyjątkowa gra miejska, która przeniesie Cię w świat kryminału, filmów noir i mrocznych dresz-



## Jedną z gwiazd będzie zespół Stary Szmugler

czowców. Twoim zadaniem będzie odkrycie serca serii zbrodni, których motywem przewodnim jest woda - żywioł, ale i narzędzie w rękach tajemniczkiej sekty oddającej cześć Viadrusowi, zapomnianemu bogu rzeki Odry. Trop prowadzi wzdłuż bulwarów, mostów i zakamarków Szczecina, gdzie każdy cień może skrywać wskazówkę, a każdy napotkany świadek - nowe kłamstwo.

Czeka Cię: fabularna intryga inspirowana klasyką kina noir i thrillerami psychologicznymi, mroczna atmosfera Szczecina, którego ulice i nabrzeża staną się planszą gry, tajemnicze zagadki i ślady, które pozwolą odkryć prawdę o sekcje Viadrusa

i jej mrocznych rytuałach. Czy odważysz się zejść do świata, gdzie woda kryje więcej niż odbicia światła miasta? Czy rozwikłasz sprawę, zanim sekta zatopi swoje sekrety na zawsze?

17.10.2025  
- Szantrapa po drugiej stronie Odry - warsztaty umuzykalniające z zespołem Klang oraz warsztaty kreatywne z Kasią Pawlikowską (spot art - classes and workshops) w Niemczech.

Dom Kultury Słowianin  
17:00 - koncert otwierający:  
Klang

17:30 - przegląd solistów  
i zespołów

19:30 - koncert ubiegłorocznych laureatów: Pierwsza Wachta

20:30 - koncert zespołu Sąsiedzi

21:30 - koncert niemieckiego zespołu UFO  
Wstęp wolny  
18.10.2025

- Szantrapka - marynistyczne warsztaty dla całych rodzin o 10:00 - wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy.

KONCERT FINAŁOWY  
18:00 - występ laureatów  
części konkursowej

18:30 - koncert zespołu  
Stary Szmugler

19:30 - koncert niemieckiego zespołu Makatumbé

20:30 - koncert zespołu Mechanicy Shanty

Wstęp wolny.

## KRÓTKO

**SŁUPSK**

## Przystanek Rap w hali Gryfia



**Przystanek Rap 2025 – Słupsk odbędzie się 17 października w hali Gryfia w Słupsku. Na jednej scenie spotkają się ci, którzy ten rap tworzyli - i ci, którzy go dziś prowadzą dalej: O.S.T.R. | Eldo | Louis Villain | Kabe | Polska Wersja | Fenomen | Edzio. Początek godz. 18. Bilety: <https://smw.bilet.pl>. MARA**

**SŁUPSK**

# Projekcja z prelekcją

**Dyskusyjny Klub Filmowy  
Projekcja im. Grażyny Bożek-  
Szczepłockiej w kinie Rejs  
w Słupsku zaprasza w  
czwartki na wyjątkowe filmy.  
Poprzedzone są prelekcją Bar-  
tosza Murawskiego, a po nich  
w sali Tango odbywa się dys-  
kusja.**

16 października, godz.  
18:00 - WIELKA BIAŁA CISZA  
- zrealizowany na początku  
XX wieku dokument będący  
zapisem brytyjskiej ekspedycji  
polarnej, kierowanej przez

**Roberta Falcona Scotta. Pokaz filmu z muzyką na żywo zespołu Titanic Sea Moon.**

**23 października, godz.  
18:00 - FRANZ KAFKA - fil-  
mowy portret literackiej  
ikony XX wieku.**

**30 października, godz.  
18:00 - LOT NAD KUKUŁ-  
CZYM GNIAZDEM** - historia  
cwaniaka i nonkomformisty,  
który chcąc uniknąć więzie-  
nia udaje chorobę psychiczną  
i trafia do szpitala.  
**MARA**

# POGODA



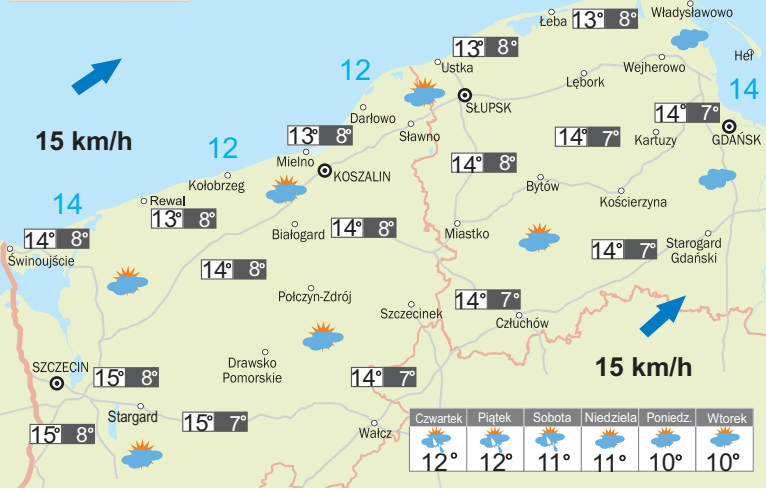
**Krzysztof Ścibor**  
 Biuro Calvus  
**Środa**

Nad Pomorze dociera łagodne i mniej wilgotne powietrze znan Skandynawii. W ciągu dnia pochmurno z przejaśnieniami i bez opadów. Temperatura max do 13:15°C. Wiatr słaby i umiarkowany z pld.-zach. W nocy pochmurno i bez opadów. Jutro zachmurzenie duże i okresami możliwe są opady deszczu. Temperatura max do 10:12°C. Wiatr umiarkowany z zach. Do końca tygodnia mokro i chłodno na termometrach 11°C.

### Pogoda dla Pomorza

**Prognoza dla Bałtyku**  
 Stan morza (Bft) 1-2  
 Siła wiatru (Bft) 2,3  
 Kierunek wiatru SW

1022 hPa ↑↓

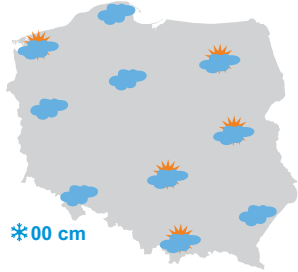


#### LEGENDA

pogodnie
 zachmurzenie umiarkowane
 przelotny deszcz
 przelotne deszcze i burza
 pochmurno
 mżawka
 cięgiy deszcz
 cięgiy deszcz i burza
 przelotny śnieg
 cięgiy śnieg
 przelotny śnieg z deszczem
 cięgiy śnieg z deszczem
 mgła
 marnąca mgła
 śliska droga
 marnąca mżawka
 marnący deszcz
 zamięć śnieżna
 opad gradu
 kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień    11° temp. w nocy    15° temp. wody    \* 112 cm grubość pokrywy śnieżnej    1011 hPa ciśnienie i tendencja    smog

### Pogoda dla Polski



\*00 cm    \*00 cm    \*00 cm

|          | Dzisiaj | Jutro |
|----------|---------|-------|
| Gdańsk   | 14°     | 13°   |
| Kraków   | 11°     | 12°   |
| Lublin   | 10°     | 11°   |
| Olsztyn  | 12°     | 11°   |
| Poznań   | 13°     | 12°   |
| Toruń    | 12°     | 12°   |
| Wrocław  | 11°     | 13°   |
| Warszawa | 10°     | 12°   |

|                |    |     |
|----------------|----|-----|
| Karpacz        | 9° | 11° |
| Ustrzyki Dolne | 9° | 11° |
| Zakopane       | 7° | 9°  |

**SŁUPSK**

## Na ludowo i nowocześnie



W Śluskim Inkubatorze Technologicznym przy ul. Portowej 13b w piątek, 17 października, o godz. 20 rozpocznie się FOL-Kowy Koncert. Światowe przeboje i muzyka autorska w ludowym brzmieniu wykonywana na bandurze, akordeonie i perkusji. Zagra zespół B&B Project. - Ich muzyka to zderzenie historii i współczesności, klasyki i nowoczesności, Wschodu i Zachodu - piszą organizatorzy. - B&B Project pokazuje światu, jak potężnie i nowocześnie mogą brzmieć tradycyjne instrumenty: bandura, guzikowy akordeon i perkusja.

**MARA**

# Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższej awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewczęta Jelena Rybakina.

## Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace,



FOT. SYLVIA DĄBROWA

**Wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026**

w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Ri-

jadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

## Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w tur-

nieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

## Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

# Co dalej z Arkadiuszem Milikiem? Zatrważające, ile Polak czeka już na powrót

Jakub Jabłoński  
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arkadiusz Milik wciąż nie wrócił do gry po kontuzji odniesionej w meczu towarzyskim z Ukrainą przed Euro 2024. Co dalej z napastnikiem Juventusu?**

Napastnikowi Juventusu w dniu niedzielnego meczu Polski z Litwą stuknęło dokładnie 500 dni od ostatniego występu - przypomniał na portalu X (dawniej Twitter) Piotr Dumanowski. Kiedy wróci do zdrowia i co się z nim wydarzy w zimowym okienku lub po sezonie?

## Kolejne badania w Polsce?

To druzgocąca statystyka, pokazująca, że napastnik, który ucieszył kibiców m.in. bramką w kwalifikacyjnym meczu z Niemcami czy na Euro 2016 z Irlandią Północną, nie gra już ponad półtora roku. Teraz wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Według medialnych in-

formacji, 31-letni zawodnik wróci do Polski na kolejne badania i konsultacje.

Kontrakt Milika w Turynie obowiązuje do czerwca 2027 roku, ale włoski klub ma już podobno zaplanowane konkretne rozwiązania dotyczące przyszłości napastnika - informuje włoska „La Gazzetta dello Sport”. Według niej są dwie możliwości: albo Arek zostanie wypożyczony do innego klubu, albo Juventus zdecyduje się na rozwiązanie umowy.

## Konkurencja nie śpi

A jeśli Milik - wbrew nakreślonemu scenariuszowi - wróci po kontuzji do kadry Starej Damy (oby!), to nie będzie miał łatwo w walce o pierwszy skład. W Juventusie aż roi się od piłkarzy o dużym potencjale ofensywnym - są Belg Lois Openda, Serb Dusan Vlahović oraz Kanaadyjczyk Jonathan David, który szalał we francuskim Lille. Milik do Juventusu dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

**Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania i konsultacje**

# Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet

jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

## Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie

zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedziałkowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal, półfinał są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczyć zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania

z Liechtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu-procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## PIŁKA NOŻNA

**Puchar Polski** Dziś rozegranych zostanie pięć meczów 4. rundy Pucharu Polski na szczelbu Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Zmierzą się: godz. 15.30 - Brda Przechlewo - Sokół Wyczechy,

Start Miastko - Bytovia Bytów, godz. 16.00 - Granit Końcewo - Dolina Speranda Niepołędzie, Kaszubia Studzienice - Piast Człuchów, Stal Jezierzycy - Gryf II Słupsk. Mecz Jantar Ustka - Gryf

Słupsk i Pomorze Potęgowo - Pogoń Lębork zostały przełożone na 28 lutego 2026 r. Wczoraj zmierzyły się Sparta Syczewice z Aniołami Garczegorze (mecz zakończył się po zamknięciu wydania). **JAK**

## KOSZYKÓWKA

**Słupszczanin w elitarnym gronie** Krzysztof Nitka (STK Czarni Słupsk) znalazł się wśród 16 zawodników powołanych na FIBA YDF Talent Camp (23-26 bm. we Władysławowie). **JAK**

# Lepsi strzelcy są w Lechii czy Arce?

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Drużyny grające w PKO Ekstraklasie mają rozgrywanych jedenaście kolejek w sezonie 2025/26 oraz jedną rundę w STS Pucharze Polski.**

Zespoły Lechii Gdańsk i Arki Gdynia zdecydowanie odmiennie prezentują się w grze ofensywnej. Lechia strzeliła 20 goli (19 w PKO Ekstraklasie i 1 w STS Pucharze Polski), a Arka tylko 8 (7 w PKO Ekstraklasie i 1 w STS Pucharze Polski).

Biało-zieloni aktualnie są trzecią siłą ofensywną w krajowej elicie, a w dorobku mają tyle samo goli, co Jagiellonia Białystok. O jedną bramkę lepszy jest Radomiak Radom, a o dwie Zagłębie Lubin. Co ciekawe, „Miedziowi” na 21 goli zdobytych w tym sezonie w sumie aż dziesięć strzelili grający przeciwko Lechii i Arce. Drużyna z Gdyni jest na drugim biegunie w kwestii ofensywy, bowiem z siedmioma bramkami jest najsłabszym zespołem w PKO Ekstraklasie.

Świetny początek sezonu zaliczył Tomasz Bobek z Lechii,



**Tomasz Bobek z Lechii Gdańsk jest dziś najlepszym strzelcem zespołów z Trójmiasta w tym sezonie**

który był nawet liderem klasyfikacji strzelców w PKO Ekstraklasie. Strzelił pięć goli i na nich się zatrzymał, bo do siatki nie trafił już od blisko dwóch miesięcy. Słowak wciąż jest najlepszym strzelcem spośród dwóch drużyn z Trójmiasta w krajowej elicie i traci dwie bramki do pro-

wadzącego w klasyfikacji strzelców Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok. Bobek jednak w Trójmieście na tyle odskoczył konkurencji, że utrzymał pierwsze miejsce w naszym rankingu.

Kto stara się go ścigać? Głównie kolega z zespołu, czyli



**Sebastian Kerk z Arki Gdynia stara się gonić rywali i daje drużynie najwięcej w grze ofensywnej**

Camilo Mena. Kolumbijczyk rozgrywa dobry sezon i jest tym zawodnikiem, który na boisku daje Lechii dużo piłkarskiej jakości, a przede wszystkim - co bardzo ważne - także liczby w postaci zdobytych bramek oraz asyst. Mena strzelił trzy

a dzięki temu ustępuje koledze z drużyny tylko o jeden punkt.

Na najniższym stopniu podium mamy piłkarza z Arki Gdynia. Chociaż podopieczni trenera Dawida Szwargi nie imponują w grze ofensywnej, to z pewnością wyróżniającą się postacią jest Sebastian Kerk.

Ten piłkarz miał wkład w wygranych meczach nad Pogonią Szczecin oraz Cracovią. W sumie jak dotąd strzelił trzy bramki i dołożył jedną asystę. Cztery punkty ma również Kacper Sezonienko z Lechii, ale na jego wynik składają się po dwie bramki oraz asysty. Ponieważ jednak przy identycznym wyniku punktowym forumy tych piłkarzy, którzy zdobyli więcej bramek, to dlatego Kerk w naszym rankingu jest wyżej notowany niż Sezonienko.

Przed zespołami kolejne mecze ligowe oraz pucharowe, a więc będzie okazja, aby poprawić bilans bramkowy zarówno indywidualny, jak i drużynowy. W Lechii nie brakuje jakości w ofensywie i podopieczni trenera Johna Carvera muszą to tylko pokazywać na boisku. Z kolei w Arce cały czas trwa praca na treningach, aby ustawienie zespołu w ofensywie było możliwe jak najbardziej optymalne i przynosiło efekty w kolejnych meczach. Lepiej to wyglądało w spotkaniu z Cracovią, ale jak zauważa trener Szwarga, w tym wszystkim potrzebna jest powtarzalność. ©

## Kuciak grał w Lechii i był na EURO 2020, a teraz wybrał Stocznioiwca

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Stocznioiwiec Gdańsk grający w piątej lidze ma nowego bramkarza, a został nim dobrze znany Dusan Kuciak.**

40-latek grał m.in. w Legii Warszawa, Lechii Gdańsk i Rakowie Częstochowa. Był też w kadrze reprezentacji Słowacji na EURO 2020. Kuciak nie zamierza jeszcze kończyć piłkarskiej kariery i teraz zagra w Stocznioiwcu.

Dusan Kuciak to zawodnik bardzo utytułowany. W dorobku ma trzy tytuły mistrza Polski, Puchar Polski oraz Superpuchar Polski. Zagrał też 328 meczów na poziomie polskiej ekstraklasy. Znalazł się też w kadrze reprezentacji Słowacji, która wzięła udział w turnieju EURO 2020.

Kuciak to jeden z najlepszych bramkarzy w historii Lechii Gdańsk. Z biało-zielonymi

miał lepsze i gorsze momenty. Zdobył Puchar Polski, choć w finale był bramkarzem rezerwowym, a także Superpuchar Polski i brązowy medal mistrzostw Polski. Grał też dwukrotnie z Lechią w europejskich pucharach - najpierw w eliminacjach Ligi Europy, a potem Ligi Konferencji.

Pożegnanie z Lechią nie było jednak dobre, bo zakończyło się spadkiem z PKO Ekstraklasy. Ponieważ miał ważny kontrakt, to był w klubie, kiedy ten walczył o powrót do krajowej elity. Jednak prezes Paolo Urfer nie widział miejsca dla Kuciaka. Ostatecznie w kwietniu 2024 roku udało się osiągnąć porozumienie i Dusan trafił do Rakowa Częstochowa. To był tak zwany transfer medyczny, bowiem Raków miał problemy z kontuzjami swoich bramkarzy.

Z końcem czerwca tego roku wygasł kontrakt Kuciaka z Rakowem i pozostawał wolnym



**Dusan Kuciak chce pomóc drużynie Stocznioiwca Gdańsk w awansie do czwartej ligi**

zawodnikiem. Nigdy jednak oficjalnie nie ogłosił zakończenia kariery. Dusan mieszka na stałe w Gdańsku i tutaj też zajmował się szkoleniem chłopaków, którzy chcą zostać bramkarzami. Wreszcie podjął decyzję o powrocie na boisko i w najbliższym czasie będzie reprezentować barwy Stocznioiwca. Klub z Gdańska na co dzień występuje w rozgrywkach piątej ligi.

Kuciak jest bramkarzem bardzo doświadczonym i o dużych umiejętnościach, więc na pewno informacja o związaniu się ze Stocznioiwcem zabrała sensacyjnie. Dusan ma już swoje lata, ale wciąż czuje się na siłach, żeby grać w piłkę. Zresztą wielu bramkarzy po 40 roku życia nie kończyło jeszcze z futbolem. Jeśli kibice Lechii będą chcieli zobaczyć jeszcze w akcji Dusana Kuciaka, to po prostu będą mogli wybrać się na mecze Stocznioiwca.

Kuciak może zadebiutować w barwach Stocznioiwca już w środę (15.10.2025 roku) w zaległym meczu ligowym przeciwko AS Kolbudy. To spotkanie nie zapowiada się bardzo interesująco, bowiem prowadzący w tabeli Stocznioiwiec ma tylko punkt przewagi nad zajmującym drugie miejsce zespołem z Kolbud. Dusan będzie mógł zatem pomóc drużynie w tym bardzo ważnym spotkaniu. Stocznioiwiec w grupie rywalizuje z TLG, klubem powołanym przez fanów Lechii, ale to spotkanie ma już za sobą. Stocznioiwiec wygrał 1:0. Nowy klub słowackiego bramkarza celuje w tym sezonie w awans do czwartej ligi, a Kuciak będzie miał pomóc gdańskiej drużynie w osiągnięciu tego celu. Bilans Stocznioiwca w tym sezonie ligowym to osiem zwycięstw i dwie porażki. Drużyna w dziesięciu kolejkach strzeliła 23 gole, a straciła dziesięć. ©