

Już dziś specjalny dodatek **ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI**

● A w nim wielki album pełny dziecięcych uśmiechów z naszego regionu

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

Środa
3.12.2025

Nr 280 (5737)
Nakład: 4.530 egz.

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

Rozmowa. Architektura publiczna nie powinna być budowana najtaniej **str. 2**

Sport. Czarodzieje z Wydm prowadzili, ale przegrali **str. 16**

Wyrok w sprawie skandalicznego filmu. Upodlony człowiek. Oskarżeni zostali uniewinnieni **str. 3**

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



REGION

Białogard. Prezes szpitala zrezygnował z pracy. Są już nowe władze lecznicy **str. 4**



„Małpki” też będą objęte systemem kaucyjnym?

Jest pomysł, aby system kaucyjny objął też „małpki”, które - jak inne butelki i puszki - „walają się” w lasach, parkach czy na chodnikach **str. 13**

Kraj/Świat
Polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie **str. 6**

Świat.
Steve Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin? **str. 7**

REGION DRAPIEŻNIKI POŻARŁY ZWIERZĘTA DOMOWE

Wilki zaatakowały. I wracały trzy razy

Tomasz Turczyn
Powiat sławieński

Wilki zaatakowały zagrodę z końmi, danielami i owcami w Postominie w powiecie sławieńskim. Zagroda jest niedaleko budynków mieszkalnych. Wilki wracały trzykrotnie między 26 listopada a 1 grudnia. Zagryzły sześć danieli oraz owcę. Były wygłodzone, bo zjadły te zwierzęta.

- Jesteśmy przerażeni - nie ukrywa mieszkanka gminy Postomino. - W Postominie mamy zagrodę, gdzie trzymamy daniela, konie i owce. Wilki atakowały nocą. Pierwsza ich wizyta miała miejsce 26 listopada. Druga - 28 listopada, a ostatnia w nocy z 30 listopada na 1 grudnia. Wilki zagryzły, zjadły łącznie sześć danieli i jedną owcę. Mieszkanka gminy Postomino mówi, że zwierzęta hodowlane trzyma w zagrodzie. - Najpierw wilki podkopały się pod ogrodzenie i tą drogą weszły do środka - opisuje. - Później przeskoczyły przez ogrodzenie. Zawiadomiłam Wojewódzkiego Inspektora Ochrony Środowiska w Szczecinie. Jego pracownicy ocenili na podstawie śladów, że zaatakowały sześć wilków.

Nasza rozmówczyni dodaje, że w przeszłości zdarzyło się, że wilki atakowały zwierzęta w zagrodzie, ale podkreśla, że nigdy tak często nie wracały.

- Nasz niepokój jest tym większy, że tropy ich łap były widoczne w pobliżu zamieszkałych budynków w Postominie - zaznacza.

Tadeusz Lewandowski, nadleśniczy Nadleśnictwa Sławno mówi, że jeden z leśniczych poinformował go o ataku wilków. - Z naszej oceny wynika, że w tym przypadku wilki zaatakowały, aby zabić i się najść - stwierdza.

dza Tadeusz Lewandowski. - To dlatego, że ze zwierząt zostało bardzo niewiele. Czasami zdarza się tak, że wilczyca wyprowadzając młode, uczy je polować i wybiera najłatwiejsze cele. Zwierzęta gospodarskie. W takim przypadku są one tylko zagryzane.

- Jako rolnicy coraz częściej stykamy się z wilkami. Ostatnie sygnały o ich bytności od gospodarzy pochodziły z gminy Malechowo i gminy Postomino - mówi Paweł Jędrzejewski, przewodniczący Powiatowej Izby Rolniczej w Sławnie. - Rolnicy skarżą się, że wilk na przykład porwie owcę.

Okres zimowy to dla wilków czas wędrówek, m.in. w poszukiwaniu pożywienia. W tym czasie można je spotkać w lesie podczas rodzinnego spaceru. Wilki działają instynktownie, są drapieżnikami, które szukają pożywienia. Zazwyczaj unikają kontaktów

z człowiekiem, mogą pojawić się jednak osobniki, które będą próbowały skracać dystans. Wilki nie lubią hałasu, więc dobrze być w lesie słyszalnym. Prowadząc rozmowę lub zaznaczając swoją obecność, można sprawić, że wilk pozostanie w ukryciu. Gdy jednak zdarzy się sytuacja, że na naszej drodze stanie drapieżnik, po pierwsze należy zachować spokój oraz dystans.

W Polsce od 1998 roku wilki są objęte ścisłą ochroną, co oznacza, że polowanie na nie jest zabronione. Choć niektóre kraje Unii Europejskiej złagodziły przepisy, polskie Ministerstwo Klimatu i Środowiska ogłosiło, że nie planuje zmian i wilk pozostanie gatunkiem ściśle chronionym. W wyjątkowych i uzasadnionych przypadkach, które wymagają zgody Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, odstrzał może być dopuszczalny, ale jest to ostateczność.



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Polski poeta, holenderski wojak i konkwistador Krzysztof Arciszewski to jedna z najciekawszych postaci w burzliwych dziejach dawnej Polski

KALENDARIUM

3 GRUDNIA POLSKA

1945
Utworzono przedsiębiorstwo państwowe Centrala Produktów Naftowych (CPN).

1961
Elektryk Stanisław Jaros usiłował dokonać drugiego zamachu bombowego na przebywającego w Sosnowcu Władysława Gomułkę. Zbyt późno odpalona bomba zabiła mężczynę i ciężko zraniła dziecko.

ŚWIAT

1591
101 piwowarów z Hamburga podpisał pierwsze na świecie ubezpieczenie majątkowe. Poszkodowany w ewentualnym pożarze miał otrzymać od pozostałych sygnatariuszy po 10 talarów.

1829
Zawarto unię realną pomiędzy Prusami Zachodnimi i Prusami Wschodnimi, która doprowadziła do zjednoczenia obu prowincji w jedną o nazwie Prusy ze stolicą w Królewcu.

1839
Papież Grzegorz XV w brewe In supremo potępił niewolnictwo i sprzedaż niewolników jako niegodne chrześcijan.

1901
Amerykanin King Camp Gillette złożył wniosek o opatentowanie maszynki do golenia o wymiennych ostrzach.

1910
U wejścia do Grand Palais w Paryżu, gdzie odbywała się wystawa motoryzacyjna, po raz pierwszy użyto do oświetlenia lamp neonowych wynalezionych przez Georges'a Claude'a.

1941
Józef Stalin w trakcie spotkania z generałami Władysławem Sikorskim i Władysławem Anderssem oświadczył, że w sowieckich obozach nie ma już polskich oficerów, a zaginieni zapewne uciekli do Mandżurii.

1967
W Kapsztadzie Christiaan Barnard przeprowadził pierwszą na świecie operację przeszczepienia serca.

1992
Wysłano pierwszy SMS.

1997
Na Uniwersytecie Hawajskim urodziła się Cumulina, pierwsza sklonowana mysz, która w pełni się rozwinęła i dożyła wieku dorosłego.

Architektura publiczna nie powinna być budowana najtaniej

Zuzanna Piwek
Rozmowa

z Grzegorzem Piątkiem, krytykiem architektury, pisarzem, autorem książki „Świątynia i śmietnik. Architektura dla życia”.

W Polsce jest więcej świątyń czy śmietników?

Tak jak w każdym innym kraju jest więcej śmietników. „Śmietnik” w tytule mojej książki jest metaforą architektury, która służy prozaicznym celom. To większość tkanki architektonicznej, która nas otacza - małe i duże budynki, które obsługują codzienność.

Czy jest coś pomiędzy świątynią a śmietnikiem?

Oczywiście, całe spektrum, a świątynia i śmietnik to symbole ekstremów. Z jednej strony jest architektura prestiżowa, uroczysta, zaprojektowana z dużym wysiłkiem i starannością, a z drugiej - niepozorna, drobna, często pogardzana i anonimowa. Często - jak w przypadku tytułowej „świątyni”, która właściwie jest jedynie altaną ogrodową w Łazienkach Królewskich przypominającą antyczną świątynię - są to budynki bez oczywistej funkcji.

Czyli pomiędzy są na przykład...

Budynki oświatowe, żłobki, przedszkola, budynki mieszkalne, dworce kolejowe. Właściwie między tymi dwoma ekstremami mieści się cała architektura.

A czy współczesna architektura w Polsce bierze w ogóle pod uwagę użytkownika? Stara się zaspokoić jego potrzeby?

Różnie z tym bywa. Napisałem tę książkę między innymi po to, by zaapelować o projektowanie i budowanie architektury służącej codziennym potrzebom z taką samą starannością i ambicją jak tej oficjalnej i uroczystej. Na tym polu widzę duży deficyt, ale nie tylko w Polsce.

Ostatnio Stowarzyszenie Architektów Polskich opubliko-



Grzegorz Piątek: Jeśli szkoła planuje remont, to należy zacząć nie od malowania i upiększania, ale od poprawy akustyki

wało dane, z których wynika, że 98 proc. projektów zleczonych jako zamówienia publiczne w Polsce jest zleczonych w trybie, w którym jedynym kryterium jest cena. Oznacza to, że nie bierze się pod uwagę doświadczenia projektantów ani jakości projektu. To bardzo niepokojące, ponieważ są to inwestycje z kategorii oświaty, transportu czy kultury. Najbardziej bulwersującym przykładem są szkoły i przedszkola, w których dzieci przyszłość narodu - spędzają przecież wiele godzin dziennie. Wnętrza placówek oświatowych powinny być dla nich komfortowe, propagować dobre wzorce estetyczne, a jednocześnie trzymać się przepisów i budżetu. I to jest możliwe, ale trzeba zmienić podejście. Życzyłbym sobie, żebyśmy upominali się o budynki publiczne jak najlepszej jakości, ponieważ mają służyć każdemu - młodym i starym, biednym i bogatym, kobietom i mężczyznom.

Przywołuje pan w książce poglądy jednej z najważniejszych w Polsce profesorek architektury Haliny Skibniewskiej - że „monumentalizm, pomnikowość jest dla architektury zagrożeniem”, „w architekturze powinna być pewna ujmująca zwykłość”. Dążenie do pomnikowości prowadzi czasem do ambicji, żeby zaprojektować coś oka-

załego, imponującego, tyle że wówczas realne potrzeby schodzą na drugi plan. Halina Skibniewska, która zaczęła studia architektoniczne przed wojną, pamiętała przedwojenną tendencję architektury państwowej do monumentalizmu, często śmiesznego i pompatycznego. Drugim zagrożeniem dla architektury jest tworzenie jej przede wszystkim dla oczu - żeby dobrze wyglądała na obrazku. Wszelka powierzchowność jest szkodliwa. W dzisiejszych czasach, kiedy łatwo rozpowszechnia się wizualizacje i zdjęcia, łatwo też zapomnieć, że budynki są także dla naszych ciał. Powinny mieć dobrą akustykę, wygodną komunikację, być czytelne w środku, a schody powinny być wygodne. Musimy się w nich dobrze czuć, czuć się do nich zaproszeni. W książce rozmawiam z Dorotą Sibińską i Filipem Domaszczyńskim z xystudio, którzy tworzą architekturę m.in. dla oświaty. Powiedzieli mi, że chociaż w oświacie zawsze jest za mało pieniędzy na inwestycje, to radzą, że jeśli szkoła planuje remont, to należy zacząć nie od malowania i upiększania, ale od poprawy akustyki, ponieważ to ona jest największym problemem. W szkołach jest dużo pustych, gładkich powierzchni, przez co dźwięk źle się rozchodzi, a to z kolei powoduje, że przebywający w niej ludzie są nerwowi, rozdrażnieni i muszą się przekrzykiwać. To ważny aspekt, którego nie widać na zdjęciu.

Czy w świecie, w którym wszystko musi mieć wartość, być spektakularne, wysuwać się na pierwszy plan, da się docenić rzeczy zwyczajne?

To jest mój cel. Żyjemy w czasach wirtualności. Coraz więcej spraw załatwiamy przez internet. W takiej rzeczywistości łatwo zapominać, że przestrzenie fizyczne również istnieją oraz że wszystko ma konsekwencje dla naszych ciał i dla środowiska. Można to rozszerzyć do wymiaru społecznego. Kiedy mówię o do-

minacji wirtualności nad materialnością, to nie mam na myśli tylko przenoszenia wszystkiego do świata cyfrowego, ale także dominację abstrakcyjnych idei nad konkretem, na przykład podporządkowanie wszystkiego logice kapitału. Myślę też, że skupienie się na potrzebach naszych ciał pozwala na bardziej obiektywne mierzenie jakości architektury. To antidotum na niebezpieczne relatywizowanie wszystkiego oraz na sprowadzanie do stylu, gustu czy symboli. Jeśli będziemy wprowadzać te kryteria, wracając do potrzeb ciał w różnym wieku, różnego pochodzenia, różnej płci, różnej sprawności, zauważymy, że mają one spory wspólny zakres potrzeb.

Potrzebami, których wirtualnie nie da się zaspokoić, są potrzeby fizjologiczne. Dlatego pisze pan o toaletach. Każdy człowiek, niezależnie od religii, poglądów politycznych, wieku, ich potrzebuje.

Niektóre projekty toalet publicznych wywołują jednak kontrowersje. Przykładem jest ta w warszawskim parku Skaryszewskim, krytykowana za koszt, jaki pochłonięła jej budowa. Znaczący to, że ludzie nie potrafią się pogodzić nawet w kwestii podstawowych potrzeb. Czy to się kiedyś zmieni?

Wierzę, że to możliwe, dlatego między innymi napisałem tę książkę. Przytaczam w niej mało znaną historię o próbie zbudowania w Warszawie sieci toalet publicznych. Po wojnie odbudowywano szybciej niż zabytki, urządzano je przy każdej dużej inwestycji, m.in. Trasie W-Z. Niestety wraz z nastaniem kapitalizmu zaczęto prywatyzować zasoby komunalne - toalety publiczne przeznaczano na wynajem oraz zaczęto je adaptować do nowych funkcji, najczęściej gastronomicznych - w dziesiątkach szaleńców powstały bary i puby. Dziś te zmiany są już nie do odwrócenia.

Fizjologia i związane z nią potrzeby różnych płci są tematem tabu. Wydaje mi się, że dlatego ten temat potrafi wzbudzić takie kontrowersje jak w Warszawie. Oczywiście, każdej władzy trzeba patrzeć na ręce i pilnować, czy gospodarnie wydaje nasze pieniądze. Jednocześnie trzeba wziąć pod uwagę, że toaleta prawdziwie dostosowana do ludzkich potrzeb, a do tego trwała i estetyczna, nie będzie kosztować kilkudziesięciu tysięcy złotych, ponieważ dzisiaj tyle może kosztować remont prywatnej łazienki w mieszkaniu. Powszechnie wydaje się, że publiczne toalety mogą być byle jakie. A ja uważam, że właśnie takie miejsca mogą być kosztowne, jeśli oznaczają, że są dobrze zaprojektowane, ładne i trwałe. Toaleta publiczna musi być odporna na intensywne użytkowanie i ewentualny wandalizm. Musi stać w określonych miejscach, tam gdzie będzie przydatna. W ogóle architektura publiczna nie powinna być budowana najtaniej, ponieważ w przyszłości oznacza to duże koszty napraw, konserwacji i sprzątnięcia oraz częstsze remonty.

Czy pana książka jest zatem rodzajem manifestu?

Tak, apeluję w niej o zmianę podejścia do architektury, do tego, jak jest projektowana, finansowana i czego od niej oczekujemy. Chciałbym, żeby była zachętą do rozglądania się wokół siebie, dlatego piszę o osiedlu Górczewska w Warszawie, na którym się wychowałem. Przeglądajmy się miejscem, które wydają się nieważne, ponieważ nie stoją w centrum, nie zaprojektował ich nikt sławny albo znajdując się w mniejszych miejscowościach. Przeglądajmy się im tak samo uważnie jak przestrzeniom reprezentacyjnym i uczmy się je analizować. Doświadczajmy się, żeby były traktowane przez samorządowców, planistów, architektów i wszystkich, od których coś zależy, nie mniej poważnie niż to, co mają podziwiać turyści. PAP

REGION WYROK W SPRAWIE SKANDALICZNEGO FILMU

Upodlony człowiek. Oskarżeni zostali uniewinnieni

Mariusz Parkitny
Szczecin

Autorzy skandalicznego filmu, na którym nieporadny mężczyzna wykonuje poniżające czynności, zostali uniewinnieni. Nie poznamy motywów wyroku. Sąd nie zdecydował się na ujawnienie uzasadnienia.

Na ławie oskarżonych zasiadały trzy osoby, w tym Łukasz W., ps. Kamerzysta. To właśnie na jego kanale filmowym w serwisie You Tube cztery lata temu ukazał się film. Na ujęciach widać młodego mężczyznę, który rozbija głową cegłówek, tapla się w błocie, biega w białym po sklepach, wskakuje do śmietnika. Za swoje zachowanie miał dostać od autorów filmu kilkaset złotych. Mężczyzna o imieniu Dominik jest niepełnosprawny intelektualnie.

Rozpoznała go była opiekunka, zwracając uwagę, że

chłopak wymaga opieki, a nie robienia sobie z niego poniżających żartów.

- W świadomy i perfidny sposób wykorzystali go do robienia obrzydliwych, dehumanizujących zadań. Ten „p...b”, jak go nazywają na początku, jeszcze do niedawna był wychowankiem domu dziecka, a jeszcze wcześniej był zaniebdywanym, maltretowanym dzieckiem wychowywanym przez ulicę. Kilka lat temu w domu się nie przelewał. Czy dziwi więc, że mając w perspektywie zarobienie kilka stów, zgadza się na to wszystko? - komentowała psycholog Agnieszka Chułek z Centrum Opieki nad Dzieckiem im. K. Maciejewicza, była opiekunka Dominika.

Choć youtuberzy zapewniali potem, że nie wiedzieli o stanie psychicznym Dominika, na filmie używają słów „poj...b”, „niedorozwinięty człowiek”, „mam poj....a,



Na pierwszą rozprawę policjanci wprowadzili „Kamerzystę” w kajdankach, bo wtedy był jeszcze w areszcie

który za kasę zrobi wszystko”. Film wywołał powszechne oburzenie.

Sam chłopak przyznawał, że dał się skusić na pieniądze, ale czuje się oszukany.

Śledztwo wszczęła prokuratura i oskarżyła o znęcanie trzy

osoby, które miały związek z filmem. Oprócz Łukasza W. to Wioletta K. oraz Adrian S.

- Z ustaleń śledztwa wynika, iż podejrzani znęcali się nad pokrzywdzonym poprzez nakłonienie go do wykonania poniżających i upokarzających

go czynności, co następnie zarejestrowali i w formie materiału filmowego udostępnili na kanale prowadzonym przez jednego z nich na jednym z portali internetowych - wyjaśniała prok. Ewa Obarek z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. „Kamerzysta” na kilka miesięcy trafił do aresztu. Pierwszy proces nie doszedł do skutku ze względu na długotrwałą chorobę sędzi. Drugi ruszył w listopadzie 2022 r. Na pierwszej rozprawie sąd wyłączył jawność procesu.

- Jawność mogłaby naruścić ważny interes pokrzywdzonego - uzasadniała sędzia Beata Szczepańska z Sądu Rejonowego Prawobrzeże-Zachód w Szczecinie.

Postępowanie trwało trzy lata, gdyż mimo prób, nie udało się odnaleźć pokrzywdzonego.

Wczoraj sąd poinformował opinię publiczną jedynie o uniewinnieniu oskarżonych. Uzasadnienie utajnił, choć zgodnie z prawem w szczególnych przypadkach może, mimo tajności procesu publicznego, uzasadnić główne motywy wyroku, tak aby ochronić interes pokrzywdzonego.

Pozostają jedynie domysły, że powodem takiego rozstrzygnięcia był fakt, że pokrzywdzony mimo problemów zdrać sobie sprawę z tego co robi i był pełnoletni.

- Uzasadnienie sądu nas przekonuje, bo ono było w duchu naszych wystąpień końcowych. Sąd się bardzo skutecznie oparł tej aurze, którą tworzyły media. Ten wyrok jest sprawiedliwy - powiedział mec. Marek Mikołajczyk, obrońca „Kamerzysty”.

Wyrok nie jest prawomocny. Dziś prokuratura ma się określić, czy złożyć odwołanie.

KRÓTKO

WAŁCZ

Chciała zrobić na złość partnerowi i wezwała policję. Dostała 500 zł mandatu!

43-letnia mieszkanka gminy Wałcz wezwała policję, twierdząc, że została pobita przez partnera. Jak się okazało na miejscu, kobieta chciała jedynie „zrobić mu na złość”.

Policjanci z wałeckiej jednostki zostali wezwani do jednego z mieszkań, gdzie według zgłoszenia, miało dojść do pobicia kobiety przez jej partnera. Wezwano także Zespół Ratownictwa Medycznego. Po przybyciu na miejsce funkcjonariusze ustalili, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej, a oboje są pod działaniem alkoholu. Po między parą faktycznie doszło do sprzeczki, jednak nie miała ona charakteru przestępstwa.

43-latką nie posiadała żadnych obrażeń i przyznała, że zgłosiła pobicie aby zrobić na złość swojemu partnerowi. Za umyślne i bezpodstawne wezwanie służb kobieta została ukarana mandatem karnym w wysokości 500 zł.

Policjanci przypominają, że takie zachowania są karalne. Fałszywe zgłoszenia angażują służby, które w tym czasie mogłyby udzielać pomocy osobom naprawdę jej potrzebującym.

REKLAMA 0011443427



WOJEWÓDZKA STACJA POGOTOWIA RATUNKOWEGO

ul. Twardowskiego 18, 70-320 Szczecin

ogłasza przetarg w formie ofert pisemnych

na sprzedaż nw. środków trwałych:

Termin składania ofert do dnia 16.12.2025 r.

w sekretariacie do godziny 10:00.

Przetarg odbędzie się w dniu 16.12.2025 r. o godzinie 10:30 w budynku administracyjnym (sala konferencyjna) Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie, ul. Twardowskiego 18.

Nw. samochody można oglądać codziennie na miejscu postoju podanym w tabeli, w godzinach od 8:00 do 14:00. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie 10% wadium przelewem na konto WSPR numer konta **38 1240 3813 1111 0010 2474 8802** do dnia 15.12.2025 r. do godziny 12:00 lub gotówką w kasie WSPR w dniu przetargu do godziny 10:00. Szczegółowych informacji można uzyskać pod numerem telefonu **505 052 146**, regulamin przetargu na stronie internetowej www.999.szczecin.pl w zakładce BIP.

Lp.	Marka/Typ/Rodzaj pojazdu	Nr rej.	Rok prod.	Cena wywoławcza brutto (zł)	Miejsce postoju
1	Mercedes Sprinter 316, sanitarny	ZS 7318U	2010	11 000	WSPR, ul. Twardowskiego 18 Szczecin
2	Mercedes Vito 115, sanitarny	ZS 4336R	2009	8 400	WSPR, ul. Twardowskiego 18 Szczecin
3	Renault Kangoo osobowy	ZS 4634K	2007	1 100	WSPR, ul. Twardowskiego 18 Szczecin

REKLAMA

0011443559



OGŁOSZENIE BURMISTRZA KALISZA POMORSKIEGO

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Prostynia

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.),

zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Kaliszu Pomorskim uchwały Nr XXIV/204/25 z dnia 27 listopada 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania

miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Prostynia.

Obszar objęty sporządzeniem planu miejscowego stanowi zabudowa miejscowości Prostynia wraz z otoczeniem o łącznej powierzchni ok. 107,5 ha.

Zainteresowani mogą składać wnioski do przedmiotowego projektu planu miejscowego w formie papierowej na adres Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim, ul. Wolności 25, 78-540 Kalisz Pomorski lub w formie elektronicznej na adres e-mail: planowanie@kaliszpom.pl, lub elektroniczną skrzynkę podawczą na platformie ePUAP lub e-Doręczenia, w terminie 21 dni od ukazania się niniejszego ogłoszenia.

W ramach przeprowadzanej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zainteresowani mogą wnosić wnioski w formie pisemnej na ww. adres, a także ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: planowanie@kaliszpom.pl, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w terminie 21 dni od ukazania się niniejszego ogłoszenia.

Składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Dane osobowe osób składających wnioski będą przetwarzane wyłącznie w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Jednocześnie w związku Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, że klauzula informacyjna w zakresie ochrony danych osobowych (RODO) znajduje się na stronie internetowej bip.kaliszpom.pl w zakładce „Informacje/RODO”.

Wnioski należy składać na formularzu będącym załącznikiem do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór formularza można pobrać ze strony bip.kaliszpom.pl w zakładce „Planowanie przestrzenne”.

KRÓTKO

SZCZECINEK

Kiermasz świąteczny. Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet zaprasza

Kiermasz rozpocznie się o godz. 10 i potrwa do godz. 15.30. To już przedświąteczna tradycja. Każdego roku przed Wielkanocą i Bożym Narodzeniem członkinie Stowarzyszenia Aktywnych Kobiet zapraszają mieszkańców na kiermasz. Nie inaczej jest również w tym roku.

Panie ze stowarzyszenia przygotowują się do tego wydarzenia już od wielu tygodni,

spotykając się na warsztatach terapii zajęciowej, gdzie własnoręcznie przygotowują wszystkie wyjątkowe ozdoby. Wyjątkowe, bo wykonane własnoręcznie. Każda z nich jest niepowtarzalna i zaprojektowana od podstaw.

Kiermasz bożonarodzeniowy odbędzie 5 grudnia na stoisku przy Centrum Informacji Turystycznej (ul. Bohaterów Warszawy). Dodajmy, że cały cały dochód ze sprzedaży zostanie przekazany na rzecz szczecineckiego hospicjum. **MG**

Gminy bez porozumień. Ratusz ucina dopłaty do przedszkoli

Marzena Góra
Region

To pokłosie zmiany przepisów dotyczących dopłat do pobytu dzieci w przedszkolach przez samorządy. Od stycznia 2025 roku miasto pokrywało również koszty pobytu dzieci z terenu ościennych gmin, za co gminy - zamiast pełnej kwoty - oddawały miastu tylko jej część. Kwestię „odzyskiwania” pieniędzy od gmin miało regulować podpisanie porozumień. Jednak żadna z gmin do tej pory tego nie zrobiła.

W 2025 roku za pobyt dzieci spoza terenu miasta w przedszkolach szczecinecki ratusz dopłacił ponad 1,2 mln złotych. Wcześniej, przed zmianą przepisów, gminy zwracały miastu całkowite koszty pobytu ich małych mieszkańców w szczecineckich placówkach. Teraz jednak, po nowych regulacjach, oddają miastu tylko część wspomnianych pieniędzy. W efekcie to mieszkańcy Szczecinka płacą za pobyt dzieci spoza terenu miasta w tutejszych przedszkolach.

Kwestię dopłat miała uregulować podjęta we wrześniu uchwała Rady Miasta. W jej myśl gminy, które chcą, aby „ich” dzieci otrzymywały opiekę w szczecineckich przedszkolach, muszą podpisać z miastem porozumienie zobowiązujące gminy do pokrywania pełnych



FOT. ARCHIWUM

kosztów. Żadna z gmin jednak do tej pory takiego dokumentu nie podpisała. Władze ratusza podjęły zatem decyzję, że od nowego roku wstrzymają dopłaty dla dzieci spoza terenu miasta, które uczęszczają do miejskich przedszkoli.

- Kilka liczb, które pozwolą lepiej zrozumieć, w czym tkwi problem. Z ponad 1331 dzieci, które uczęszczają do przedszkoli na terenie Szczecinka, 144 pochodzi spoza naszego miasta. Większość z gminy wiejskiej Szczecinek - 90 dzieci, ale także z innych, ościennych samorządów, np. 30 z Bornego Sulinowa. Każdy z nich na każdego „swojego” przedszkolaka otrzymuje pieniądze z budżetu państwa. Kiedyś była to subwencja oświatowa, a od początku 2025 roku to tzw. kwota potrzeb oświatowych. Zwykle nie wystarczają one na pokrycie realnych kosztów, gminy do edukacji dopłacają więc ze swoich budżetów. Co miesiąc

ratusz w Szczecinku, czyli faktycznie budżet, na który składają się jego mieszkańcy, płaci na dziecko w przedszkolu na terenie miasta 1395,83 zł tzw. podstawowej kwoty dotacji. Gminy zaś zwracają miastu za „swoich” przedszkolaków jedynie część tej kwoty - wyjaśnia Rajmund Wełnic z biura prasowego Urzędu Miasta.

Tym samym tylko w tym roku miasto dopłaci do obsługi przedszkolnej dzieci z gmin Szczecinek, Borne Sulinowo, Barwice, Grzmiąca, Okonek, Czame przeszło 1 milion 240 tys. złotych.

- Kilka miesięcy temu odbyło się spotkanie z przedstawicielami wszystkich ościennych samorządów, na którym przedstawiono stanowisko miasta zmierzające do tego, aby gminy pokrywały w pełni koszty pobytów „swoich” przedszkolaków w szczecineckich placówkach. Spotkało się to ze zrozumieniem, ale gdy przyszło do kon-

kretów i podpisania przygotowanego przez Miasto Szczecinek porozumienia w tej sprawie, otrzymaliśmy oficjalne pisma, w których gminy stwierdziły, że nie są zainteresowane złożoną im propozycją - mówi Tomasz Czuk, dyrektor Komunalnego Centrum Usług Wspólnych w Szczecinku, które zarządza miejską oświatą.

Jak dodaje: - Obecny stan rzeczy, w którym finansujemy z własnego budżetu faktyczne zadania gminy Szczecinek, gminy Borne Sulinowo, gminy Barwice, gminy Grzmiąca, gminy Czarne, gminy Okonek, w międzyczasie doszły jeszcze gminy Biały Bór i Człuchów, nie może odbywać się kosztem nakładów na szczecinecką oświatę.

Władze Szczecinka podjęły decyzję, że od 2026 roku dotacja dla dzieci spoza miasta Szczecinek, które korzystają z usług znajdujących się w mieście przedszkoli, nie będzie wypłacana. Teraz „piłka” jest po stronie ościennych gmin. Jeśli do końca roku nie podpiszą z miastem stosownych porozumień, od przyszłego roku rodzice, których dzieci uczęszczają do tutejszych przedszkoli, będą mieli problem. W myśl wspomnianej uchwały, podjętej kilka miesięcy temu przez Radę Miasta Szczecinek, dzieci spoza miasta mogą być przyjmowane do placówek wyłącznie wtedy, gdy ich gmina podpisze porozumienie i pokryje pełne koszty pobytu. ©©

Prezes szpitala zrezygnował z pracy

Jakub Roszkowski
Białogard

Po trzech latach kierowania białogardzką lecznicą Piotr Skaskiewicz, prezes Regionalnego Centrum Medycznego w Białogardzie, 1 grudnia złożył rezygnację i odszedł ze stanowiska.

Decyzję byłego już prezesa potwierdził dziś Paweł Wiśniewski, starosta powiatu białogardzkiego. Spółka RCM jest spółką samorządową, w której 100 procent udziałów ma właśnie starostwo.

- Serdecznie dziękuję dotychczasowemu prezesowi za pracę na rzecz naszej szpitalnej spółki - mówi starosta. - Stanowisko objął w dość trudnym dla szpitali czasie, ale poradził sobie, zostawia spółkę w bardzo dobrej kondycji. Życzę mu wszystkiego najlepszego na nowej drodze, wiem,



FOT. POWIAT BIAŁOGARDZKI

Nowym dyrektorem lecznicy została Krystyna Janowska, która dotychczas była prokurentem i główną księgową spółki

że wyzwani mu nie zabraknie - powiedział.

Piotr Skaskiewicz to 52-latek, białogardzianin, radny miejski w Białogardzie. Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że zrezygnował z powodów osobistych.

Rada Nadzorcza spółki RCM przyjęła już rezygnację Skaskiewicza. Jednocześnie powołała na stanowisko prezesa Regionalnego Centrum Medycznego Krystynę Janowską, dotychczasową prokurent oraz

główną księgową spółki. Krystyna Janowska pracuje w białogardzkim szpitalu od 1999 roku. - Gratulacje oraz najlepsze życzenia dla nowej pani prezesa - zakończył starosta Wiśniewski. ©©

0011443381

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28 listopada 2025 roku odszedł Kochany Mąż, Brat, Szwagier i Wujek

śp. HENRYK HULKO

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w sobotę, 6 grudnia 2025 roku o godzinie 11.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011443320

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 1 grudnia 2025 roku odszedł Kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

Bogdan Magiera

płk w st.spocz.

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w piątek, 5 grudnia 2025 roku o godzinie 10.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku rodzina

0011443346

„Twój ślad prowadzi do naszego serca”

Z głębokim żalem żegnamy naszą Koleżankę

Terenię Franczak

wieloletnią i oddaną swojej pracy nauczycielkę, człowieka o wielkim sercu.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci jako osoba z ogromną wrażliwością, życzliwa i empatyczna.

Łącząc się w bólu
z Rodziną
składamy wyrazy współczucia.

*Dyrekcja, nauczyciele, pracownicy oraz społeczność
Centrum Kształcenia Ustawicznego
im. St. Staszica w Koszalinie*

0011443339

Najszczerze wyrazy współczucia oraz słowa otuchy i wsparcia dla

Aleksandry, Rafała i Lecha Wojciechowskich

w tych trudnych chwilach po stracie

Mamy, Babci i Teściowej

składają

*Koleżanki i Koledzy z
firmy EkoWodrol sp. z o.o.*

AKCJA CHARYTATYWNA

0411434824



KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – usuwane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023-2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć o 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zołza” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię

POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

GOSPODARKA

– Rada Polityki Pieniężnej na grudniowym posiedzeniu obniży stopy procentowe o 25 pkt bazowych – powiedział PAP ekonomista ING Banku Śląskiego Adam Antoniak. Dodał, że kolejna obniżka może nastąpić już w styczniu. – Mielśmy taką prognozę już wcześniej, ale po danych o inflacji w listopadzie zauważyłem, że obecnie zdecydowana większość banków prognozuje obniżkę stóp w grudniu – dodał

„
Uczniowie zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne

Paulina Mikuła popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej”

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939-45. Nieba-



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

wem zaczną się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramieniem – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbicia klina między Polskę

i Niemcy. Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie. PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączania przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak podał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskim podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcielibyśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

- Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest



Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

„zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie - wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. - Mamy nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów - podkreślił Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. - Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju - zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiały wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi.

FOT. PAP/EP

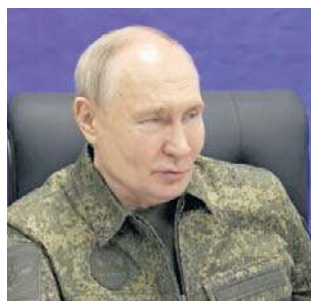
Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowane „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

- Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie - powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic



FOT. PAP/EP

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa - Witkoffem?

na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami. Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości

omawiano tylko kwestię powojennych granic - pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” - Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Leavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyrażający uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. - Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji - wyjaśnił Axios jeden

z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wycofać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje - przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji - latem tego roku - Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolili się Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu. PAP

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksual-

nych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofili-satanistów stał 26-latek

wykorzystywanie dzieci i posiadanie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału

ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając tysiące filmów. - Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie

dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem - powiedziała. - Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt - dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, której celem jest materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. ©©

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

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

stronapodrozy.pl/przewodnik

W NUMERZE: Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codziennie otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzenia zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwas lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczone przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą mleczną



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyistów - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o piciu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutynowych

kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętać o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Bada-

cze przeprowadzili testy z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, kon-

systemencji lub o większych korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Ś W I Ą T E C Z N E GWIAZDECZKI

Świąteczne Gwiazdeczki to dla nas zawsze wyjątkowa akcja. Z radością obserwujemy, jak rodziny dzielą się z nami opowieściami, radością i zdjęciami maluchów, na których ich oczka błyszczą bardziej niż wszystkie światełka na choince. Możemy wszyscy być blisko tych wzruszeń. Bo tu nie chodzi tylko o plebiscyt, a o rodzinne ciepło. O chwile, które łączą. O momenty, które składają się na to, co najpiękniejsze. Poznajcie uczestników tegorocznych Świątecznych Gwiazdeczek i czytajcie o akcji na gk24.pl/gwiazdeczki



Cezary Legęć GKM.234



Tadeusz Piwoński GKM.235



Misha Brammield GKD.135



Anastazja Marczak GKM.232



Jakub Stachnik GKM.231



Piotr Przybysz GKM.45



Franciszek Kosmala GKD.134



Laura Chudy GKD.133



Maksymilian Skrobot GKD.136



Zuzanna Dymczyk GKD.17



Aleksandra Siostrzynkowska GKM.89



Oskar Grązka GKM.226



Marysia Bies GKD.83



Mikołaj Wardak GKD.101



Nikodem Karasiński GKD.68



Tymon Pałka GKD.22



Zofia Cyganiak Kowalczyk GKD.15



Zuzanna Wardak GKD.102

FOT. GETTYIMAGES



Aleksander Giga GKM.42



Antoni Niebieszczański GKM.3



Ariel Husejko-Pietraszek GKM.159



Augustyn Husejko-Pietraszek GKM.158



Brayan Lach GKM.61KOS.



Diana Kacprowska GKM.169



Dominik Tryfon GKM.228



Franciszek Czeselski GKM.4



Gabriela Wolniak GKM.5



Hanna Brewińska GKM.134



Inez Gotowała GKM.180



Jakub Mioduszewski GKM.219



Java Senkevych GKM.117



Julia Sacharuk GKM.135



Julian Brzezicki GKM.80



Kajetan Pudzik GKM.6



Kamil Czechowski GKM.90



Kordian Witzczak GKM.53



Kornel Skwarek GKM.178



Kornelia Oleś GKM.102



Laura Ustach GKM.91



Leon Kameduła GKM.1



Leon Łuczka GKM.167



Leon Łuczyniec GKM.127



Liliana Szoplik GKM.43



Marcel Graczyk GKM.164



Marcel Musiał GKM.2



Marcelina Kulesza GKM.136



Maria Konopnicka GKM.8



Marlena Ziarkiewicz GKM.104



Nicole Voronkevych GKM.81



Nikodem Chudzik GKM.150



Nikodem Majewski GKM.105



Nikodem Makowski GKM.170



Nikodem Studziński GKM.171



Oliwier Krasowski GKM.137



Pola Sterna GKM.118



Rozalia Kurek GKM.128



Stanisław Ociepa GKM.92



Stanisław Tracz GKM.202



Tadei Mironkov GKM.60



Teodor Shnyder GKM.187



Weronika Sobczynska GKM.106



Wiktoria Gryń GKM.138



Alan Snoch GKD.1



Aleksander Zieliński GKD.99



Antoni Rogozinski GKD.119



Antonina Dudek GKD.51



Blanka Hebda GKD.131



David Lazutkin GKD.84



Emilia Angrys GKD.106



Filip Walkowiak-Witenberg GKD.57



Gabryś Łuczyniec GKD.115



Hanna Ziemka GKD.89



Ignacy Piasecki GKD.2



Jan Konopnicki GKD.3



Jan Korabiewski GKD.58



Jan Obrebski GKD.100



Jędrzej Wasilewski GKD.128



Laura Łuczka GKD.116



Lena Paprzycka GKD.23



Maja Wojciechowska GKD.59



Maksymilian Siwiec GKD.4



Marcel Wojciechowski GKD.70



Marcelina Majchrzak GKD.108



Maria Ćwirko GKD.97



Mark Striła GKD.5



Martyna Popielas GKD.32



Martyna Tryfon GKD.129



Michalina Mioduszevska GKD.121



Nadia Bąk GKD.52



Pola Luchowska GKD.36



Sara Jagiello GKD.16



Weronika Rak GKD.90



Zuzanna Chądzyńska GKD.37

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)



Antoni Andracki GKM.220



Aurelia Siwek GKM.209



Borys Zieliński GKM.11



Dorian Diemidiuk GKM.157



Helena Bieniek GKM.13



Hubert Homza GKM.195



Julia Grzybowska GKM.63



Kacper Sosnowski GKM.51



Laura Reczyńska GKM.16



Leon Galas GKM.18



Liliana Kiedrowska GKM.107



Maja Bulik GKM.119



Marcelina Polańska GKM.56



Maria Wojciechowska GKM.93



Michalina Kuchcicka GKM.211



Natan Adamowicz GKM.120



Nikodem Gąsior GKM.200



Pola Mikołajczak GKM.19



Seweryn Skalmowski GKM.216



Amelia Walczuk GKD.27

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Antoni Michalski GKD.109



Antoś Krepstul GKD.28



Brajan Latocha GKD.66



Dorian Wingrowicz GKD.65



Iga Horbacz GKD.126



Inka Juskiewicz GKD.71



Liliana Dziemidok GKD.72



Maja Kuchcicka GKD.110



Michał Burszta GKD.98



Nadia Malecka GKD.29



Natan Waszkiewicz GKD.64



Nikodem Biront GKD.86



Nikodem Wołoszyn GKD.35



Oliwia Wingrowicz GKD.67



Tymon Kos GKD.73



Wiktoria Andrzejewska GKD.74



Adam Chromiński GKM.94



Aurelia Łukasiewicz GKM.223



Filip Mazur GKM.125



Filip Szatochin GKM.95



Ignacy Migoń GKM.44



Krzysztof Kordek GKM.190



Krzysztof Limarowski GKM.121



Liliana Domasat GKM.196



Luiza Radzińska GKM.62



Marcel Chrypo GKM.173



Mikołaj Nowak GKM.174



Miłosz Rajecki GKM.21



Oliwia Adamiuk GKM.163



Tymoteusz Kiarszys GKM.196



Zuzanna Ginko GKM.46



Adrian Kucio GKD.6



Anna Nowak GKD.91



Grajan Kowalski GKD.7



Kamil Wesołowski GKD.18



Krzysztof Oliwia GKD.19



Michalina Mackiewicz GKD.75



Nela Pawłowska GKD.123



Nikodem Kikosiński GKD.38



Oliwia Kędzior GKD.39



Sebastian Haraszczuk GKD.122



Alicja Pasternak GKM.24



Antoni Syzdoł GKM.129



Franciszek Snoch GKM.103



Hanna Karbowska GKM.64



Hubert Polechoński GKM.147



Ignacy Kamiński GKM.97



Ignacy Pietruszka GKM.47



Jakub Szemis GKM.197



Jerzy Obrembski GKM.54



Julian Obrembski GKM.55



Laura Turkowska GKM.27



Leon Wilk GKM.206



Lilianna Mazur GKM.175



Marcel Łukaszewicz GKM.212



Mikołaj Lythall GKM.201



Mikołaj Sokołowski GKM.139



Pola Mazun GKM.65



Róża Michalak GKM.131



Stanisław Bęben GKM.30



Szymon Petryna GKM.108



Wiktoria Zgryzewicz GKM.224



Zuzanna Szyszka GKM.205



Aleksander Świątek GKD.20



Brayan Szuplak GKD.76



Konstanty Przygudzi GKD.120



Lena Krawczyk GKD.8



Lena Szyszka GKD.77



Wiktor Szuster GKD.40

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)



Alija Drab GKM.151



Anastazja Zbuchalska GKM.98



Antoni Bańkowski GKM.57



Antoni Kozoriz GKM.156



Antonina Woźniak GKM.213



Arminka Pańczyszyn GKM.140



Artur Palucki GKM.146



Diana Kostevych GKM.214



Emilia Pobuciewicz GKM.152



Gabriela Juzefa Gawlikowska GKM.99



Gabriela Kiedrowska GKM.67



Hanna Szafulska GKM.68



Jaś Kiedos GKM.165



Kacper Biegun GKM.31



Kacper Klimek GKM.225



Kajetan Głębikowski GKM.48



Laura Cieloch GKM.69



Lilianna Żyła GKM.7



Maja Maryńczak GKM.145



Maksymilian Tyszkiewicz GKM.203



Marcelina Siracka GKM.9



Mia Sherifi GKM.181



Nela Kurczak GKM.166



Nikodem Klejbuk GKM.210



Nikodem Kuś GKM.83



Nikodem Strzechmiński GKM.50

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Oskar Jakubowski GKM.70



Oskar Wach GKM.49



Róża Pillach GKM.182



Szymon Zięba GKM.186



Wiktoria Woźniak GKM.141



Wojciech Kamiński GKM.10



Zosia Skowrya GKM.58



Zuzanna Borowicz GKM.132



Zuzanna Popławska GKM.59



Aleksandra Borowicz GKD.93



Aleksandra Torchalska GKD.21



Anna Tyszkiewicz GKD.104



Antonina Buśk GKD.132



Emi Ostrówka GKD.87



Franciszek Stefański GKD.33



Jagoda Strusińska GKD.53



Kornel Matysiak GKD.41



Laura Rusak GKD.42



Lena Sawicka GKD.127



Leon Belz GKD.111



Leon Garczewski GKD.55



Marcelina Wawczyk GKD.43



Marcin Maryńczak GKD.96



Maria Mahalias GKD.63



Mikołaj Witkiewicz GKD.44



Nela Kaszuba GKD.124



Oliwia Polak GKD.125



Pola Borowicz GKD.94



Zuzanna Siostrzynowska GKD.34



Amelia Kowalska GKM.110



Brunon Ruzik GKM.12



Daria Khoma GKM.14



Filip Kawalek GKM.116



Gabriela Redner GKM.153



Gracjan Zaleski GKM.154



Hanna Ślagor GKM.222



Helenka Miłkowska GKM.100



Iwo Cholewiński GKM.85



Jan Magierski GKM.15



Julia Kosowska GKM.71



Julian Lityński GKM.17



Kornelia Białonos GKM.122



Leon Barczak GKM.20



Leon Białczyk GKM.72



Leonard Noah Herdzik GKM.86



Liwia Mostowska GKM.192



Maksymilian Apanowicz GKM.22



Marcel Abolik GKM.25



Marek Roś GKM.111



Mia Nadarzyńska GKM.26



Michalina Pietras GKM.183



Naira Zofia Blendowska GKM.28



Natalia Patacz-Bubrzyk GKM.155



Nataniel Mostowski GKM.194



Nikodem Bojanowski GKM.208



Nikodem Sztobnicki GKM.130



Pola i Wiktoria Jasnoch GKM.148



Pola Soboi GKM.123



Teodor Nieczarz GKM.32



Zofia Wojtalik GKM.101



Zuzanna Chwojnica GKM.33



Amela Wrotkowska GKD.118



Brajan Karwacki GKD.105



Dajana Danailova GKD.92



Ewa Podolska GKD.60



Franciszek Kapuściński GKD.9



Hanna Kugler GKD.45



Hanna Sobczyk GKD.46



Jakub Lawrenc GKD.10



Ksawery Gajewski GKD.47



Maksymilian Grącki GKD.11



Nadia Gabriela Iwanów GKD.12



Naomi Niwinska GKD.48



Olimpia Nijssen GKD.88



Tymoteusz Pilecki GKD.49



Zofia Matecka GKD.78



Asia Tałaśka GKM.184



Barbara Dopierała GKM.217



Borys Iwaniak GKM.34



Brajan Kryza GKM.73



Iga Maliszewska GKM.133



Jan Chmielewski GKM.160



Krzysztof Piotr Działkiewicz GKM.204



Lena Góra GKM.142



Leokadia Sikora GKM.176



Leos Modrzejewski GKM.35



Nikola Mielniczek GKM.168



Sara Rabenda GKM.188



Wiktoria Michalak GKM.112



Wojciech Ordak GKM.143



Alicja Zawicka GKD.79



Amelia Andrałojć GKD.13



Dawid Mielniczek GKD.30



Fabian Rybarczyk GKD.54



Julia Kubiak GKD.95



Kaja Kornacka GKD.25

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 3.12.2025



Kornelia Kornacka GKM.50



Krzysztof Dopierała GKM.114



Maja Mleczak GKM.61



Nadia Szelag GKM.69



Amelia Littwin GKM.191



Ida Tokarska GKM.198



Ines Szatkowska GKM.36



Jakub Urbanowicz GKM.37



Julia Wyszyńska GKM.199



Klara Szydłowska GKM.38



Leon Strugała GKM.185



Lukas Ihma GKM.39



Paweł Polak GKM.221



Róża Radtke GKM.193



Stanisław Romek GKM.162



Tadeusz Kopciuc GKM.124



Tadeusz Kopciuch GKM.177



Antoni Garan GKM.107



Franek Kania GKM.14



Leon Kamiński GKM.80



Nikodem Nicpoń GKM.103



Nikodem Sasiński GKM.62



Wojciech Witkowski GKM.81



Antonina Strzezińska-Ferenc GKM.215



Antonina Twardowska GKM.75



Ignacy Jan Szymański GKM.144



Jagoda Jagodzińska GKM.113



Kinga Baran GKM.87



Kornelia Tamm GKM.76



Laura Zyguła GKM.40



Marcel Hamer GKM.189



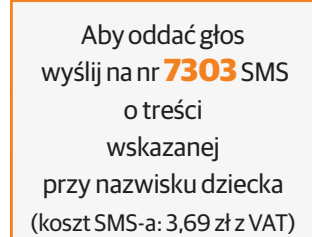
Mikołaj Jagielski GKM.41



Milan Jachimczak GKM.77



Nel Magdzińska GKM.114



Pola Prus GKM.179



Remigiusz Zieliński GKM.149



Szymon Sadło GKM.88



Theo Leśniewski GKM.78



Zofia Pawelczak GKM.79



Zosia Cybak GKM.230



Zosia Pawelczak GKM.115



Fabian Karasiński GKM.113



Fabian Michota GKM.112



Gabrysia Opalka GKM.85



Kuba Kuźnik GKM.31



Marcelinka Śledź GKM.117



Maria Kowalska GKM.82

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści
wskazanej
przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kiły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych mia-



Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

stach. Na badanie nie trzeba przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,

- nawet raz korzystała z nieszczepionych igieł i/lub strzykawek,

- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zaskrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub

używania substancji psychoaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą przeżyć ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nielezione zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że no-

woczesne i bardzo skuteczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzicielskiej, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.



Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

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

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmolog Dorota Łegin.

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, witaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpielach.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i swędzeniem.

2. Weź prysznic po kąpielach

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie zneutralizują pozostałości chloru i chloramin.



Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz poczucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórka, a nie „wyziębienie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływananiu.

WARTO WIEDZIEĆ

Nieleczone zakażenie HIV może doprowadzić do rozwoju AIDS

HIV to wirus nabytego niedoboru odporności, który niszczy układ immunologiczny, a zakażenie może prowadzić do rozwoju AIDS. Wirus przenosi się przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia, a także zakażoną krew. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo przez wiele lat, ale dzięki nowoczesnym lekom antyretrowirusowym można je kontrolować i prowadzić długie, zdrowe życie.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,

- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wniosek PR-4) wniosek

należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCO) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO.

Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.

- Wypełnij ankietę.

Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

- Wybierz dogodny termin konsultacji.

W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc konsulta-

cję możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

- Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.



Do dietetyka możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznawanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, rywalizacja bywa na

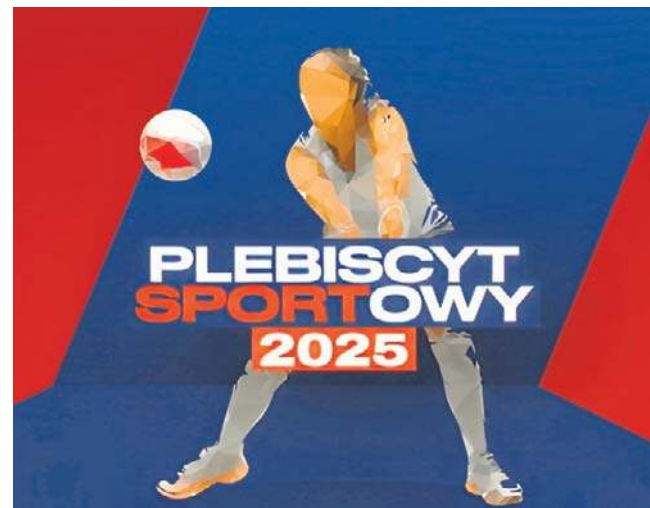
prawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwał, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wyjątkową pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego chcemy pokazywać ich

naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegną szybciej, skaczą

wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznać ich pasję - isierkę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznać ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznacie również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

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

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Elżbieta Parapura, kettlebell, Iron Queens, powiat szczecinecki



Gabriela Zwolan, biegi, powiat sławieński



Urszula Piątkowska, biegi, Biegnięci Koszalin, Koszalin

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Kornel Wiśniewski, combat kalaki, powiat świdwiński



Piotr Brzozowski, nordic walking, Aktywni Postomino, powiat sławieński



Radosław Koczwar, crossfit hyrox, CrossTeam Szczecinek, powiat szczecinecki

TRENER ROKU



Dawid Michalak, piłka nożna, MKS Sokół Karlino, powiat białogardzki



Jakub Krakus, piłka nożna, MKS Gryf Polanów, powiat koszaliński



Szymon Żukowski, piłka nożna, UKS Akademia Piłkarska Szczecinek, powiat szczecinecki

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Natalia Magdziak**, koszykówka 3x3, AK Robię 3x3 Basket, powiat koszaliński
2. **Elżbieta Parapura**, kettlebell, Iron Queens, powiat szczecinecki
3. **Luiza Malatyńska**, koszykówka, Kosz Koszalin, Koszalin
4. **Urszula Piątkowska**, biegi, Biegnięci Koszalin, Koszalin
5. **Gabriela Zwolan**, biegi, powiat sławieński

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. **Adam Gembarski**, trójbój siłowy, Farma Liferów Wojny, powiat walecki
2. **Artur Więsek**, Kalistenika, Street workout, Koszalin
3. **Szymon Bodnar**, biegi półmaratońskie, iron man, triathlon, powiat drawski
4. **Kornel Wiśniewski**, combat kalaki, powiat świdwiński
5. **Radosław Koczwar**, crossfit hyrox, CrossTeam Szczecinek, powiat szczecinecki

TRENER ROKU

1. **Jakub Krakus**, piłka nożna, MKS Gryf Polanów, powiat koszaliński
2. **Wojciech Zacholski**, piłka nożna, MKS Rozwój Koszalin, Koszalin
3. **Marta Kuchna**, Fitness akrobatyczny, Acro-fitness Soleil, powiat kołobrzeski
4. **Dawid Michalak**, piłka nożna, MKS Sokół Karlino, powiat białogardzki
5. **Szymon Żukowski**, piłka nożna, UKS Akademia Piłkarska Szczecinek, powiat szczecinecki

DRUŻYNA ROKU

1. **UKS Jedność Koszalin**, piłka ręczna, Koszalin
2. **LZS Drzewiarz Krosino**, piłka nożna, powiat szczecinecki
3. **LKS Wspólni Różewo**, Piłka nożna, powiat walecki
4. **FAP Carlo Ladies Czaplinek**, piłka nożna, powiat drawski
5. **SPR Victoria Postomino**, piłka ręczna, powiat sławieński

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.gk24.pl/plebiscyt-sportowy

Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.

Paweł Deląg ubrał się podobnie

Popularny aktor zakochał się w psychoterapeutce i coraz chętniej pokazuje ją swoim fanom. Ostatnio para, którą dzieli 20 lat różnicy, wybrała się w niedzielę na miasto. Nie obyło się bez pamiątkowych fotek. Zakochani pokusili się o „partner look” – szare płaszcze i fikuśne nakrycia głowy.

Natalia Kukulska pochwaliła się sukcesem

Córka słynnej piosenkarki, Anna, ma 20 lat i w ubiegłym roku rozpoczęła studia musicalowe w Londynie. Ostatnio wzięła udział w Ogólnopolskim Festiwalu Wokalnym im. Marii Stankowej, który przyciąga uczniów szkół muzycznych z całego kraju. Anna, reprezentując Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Warszawie, zdobyła pierwsze miejsce. Sławna mama początkującej artystki pochwaliła się na Instagramie sukcesem córki. „Zuch dziewczyna” – napisała Kukulska. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Reagan

Canal+ Premium, 18:25

Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15

W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05

Fabula koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45

Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaj tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50

Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stuzłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża mała wąskonos,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185

A	A	H	O	T	E	L	G	R	A	N	D	T	B
M	A	N	T	A	O	A	D	R	Z	E	P	A	
E	D	N	O	W	Y	D	W	O	R	E	O	Z	
R	A	R	O	G	A	A	O	I	N	T	E	R	N
Y	U	A	A	R	A	S	Z	K	A	W	I	N	
K	A	S	P	R	Z	Y	K	A	N	G	A	Z	A
N	A	L	I	T	L	E	N	R	A	A	A		
P	R	Z	Y	N	E	T	A	D	E	Z	E	R	C
O	T	B								Y	N	E	M
A	N	T	A	B	A					B	R	A	H
L	R	A	A							Y	R	R	Z
B	E	A	G	L	E					S	C	I	N
E	U	A	A							E	B	B	T
R	E	M	U	S								R	U
T	A	A	T	A	K	S	O	W	K	A	R	Z	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Baran (21.03 - 19.04)

Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci siły, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie.

Rak (22.06 - 22.07)

Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

„Małpki” też będą objęte systemem kaucyjnym? Niewykluczone, ale decyzja w przyszłym roku

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Jest pomysł, aby system kaucyjny objął też „małpki”, które - jak inne butelki i puszki - „walają” się w lasach, parkach czy na chodnikach. Luka w przepisach? Wiemy, co na to resort Klimatu i Środowiska.

Zaczął się od wpisu kontrowersyjnego działacza społecznego, Jana Śpiwak, na platformie X (dawny Twitter): „Czy ktoś może mi powiedzieć dlaczego małpki - najbardziej walające się po miastach i lasach towar - jest wykluczony z systemu kaucyjnego?! Co to jest za wał?”

Pod jednym względem Śpiwak, wskazując lukę (bo jednak „małpki” są w szklanych butelkach do 1,5 litra) na pewno nie przesadził - można je spotkać wszędzie, np. w lasach, parkach, na ulicach, chodnikach czy nawet klatkach schodowych.

Co na to Ministerstwo Klimatu i Środowiska?

Resort nie wyklucza objęcia systemem kaucyjnym jednorazowych butelek szklanych „małpek”, a decyzja w tej sprawie ma zapaść w 2026 roku.

Tłumaczy, że najpierw system musi w pełni zacząć funkcjonować, aby ocenić jego efektywność, a ewentualne rozszerzenie o „małpki” wiązałoby się



Jest pomysł, aby system kaucyjny objął „małpki”, które „walają” się w lasach, parkach czy na chodnikach

z koniecznością inwestycji w infrastrukturę.

Znów głośno o małych butelkach

O „małpkach” znów jest głośno. Ostatnio było, gdy zostały opodatkowane, co nastąpiło od 1 stycznia 2021 roku. Wprowadzono wówczas nowe przepisy dotyczące opodatkowania napojów alkoholowych o objętości nieprzekraczającej 300

ml, przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży. Jednym z argumentów było wtedy... zdrowie Polaków.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska nie wyklucza, że objęcia systemem kaucyjnym także „małpek”. Decyzja ma zapaść w 2026 roku

Oczywiście, wyższe opłaty wpłynęły na ceny trunku, a czy spadła sprzedaż „małpek”?

Takim zdaniem skwitował to kiedyś sprzedawca w osiedlowym monopolu na bydgoskim Górzyszkowie: „Tatusiu, Tatusiu, alkohol drożeje. Będziesz mniej pił? Nie synku, ty będziesz mniej jadł”.

Wracając do kaucji. 1 października weszły w życie kaucje na butelki i puszki.

W sklepach powinni doliczać nam przy kasie 50 groszy za puszkę i plastikową butelkę i 1 zł za szklaną, ale pod warunkiem, że opakowania posiadają specjalny kod, czyli nadrukowany znak systemu kaucyjnego.

Tak teraz działa system kaucyjny

Na razie system kaucyjny i działa, i nie. Dlaczego? Bowiem na sklepowych półkach wciąż są jeszcze puszki i butelki bez znaku systemu kaucyjnego.

Sprzedawcy nie naliczają kaucji, więc nie można ich zwrócić. Oczywiście, są także nowe opakowania z wymaganym oznakowaniem.

Kupujący powinni pamiętać, że:

- kaucji podlegają nie wszystkie opakowania, a jedynie butelki plastikowe o pojemności do 3 litrów,
- puszki metalowe o pojemności do 1 litra,
- butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra.

Muszą być one nie tylko oznakowane wspomnianym już symbolem kaucji, ale również niezgniecione. Można je zwracać w dowolnym punkcie zbiórki, czyli każdym sklepie powyżej 200 metrów kwadratowych oraz w małych sklepach (poniżej 200 mkw.), które zdecydowały się przystąpić do systemu. Kaucję można

odebrać przy zwrocie opakowania ze znakiem kaucji, nie jest do tego potrzebny paragon - przypomina nam Polska Organizacja Handlu i Dystrybucji.

Jak pisaliśmy, niektóre sklepy próbowały ominąć kaucje.

Sklepy chciały ominąć kaucje

Najpierw w Kauflandzie na półki trafiła woda źródlana Ustroniana o pojemności... 3,001 l, natomiast kaucja, jak wspomnieliśmy, obejmuje butelki do 3 l.

Sieć reklamowała ten produkt jako „hit” i z radością informowała, że „butelka nie podlega systemowi kaucyjnemu”. Wtedy klient przy kasie nie musi płacić dodatkowo 50 groszy. Po burzy medialnej Kaufland wycofał produkt ze sprzedaży.

Niedługo później Oshee, polski producent znanych izotoników, wprowadził je na rynek w kartonowych opakowaniach przypominających pudełka od mleka czy soków, choć dotąd te napoje były sprzedawane tylko w plastikowych butelkach. Oczywiście, taki sposób pozwolił Oshee omijać wymóg pobierania kaucji i rozliczania się z operatorem systemu.

Produkt pojawił się m.in. w Rossmannie, gdzie, jak już informowaliśmy, od 1 października zniknęły butelki PET do 3 litrów, puszki metalowe do 1 litra i szklane butelki do 1,5 litra. ©

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zleisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011247910

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

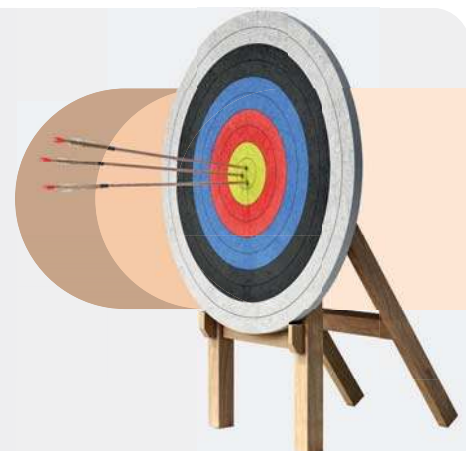
AUTOREKLAMA

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl**

**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl



Grudzień w kinie Rejs. Hity świąteczne, przedpremiery

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Festiwal Miejsce Kobiet, nowy, okrutny Smarzowski i retransmisja z Royal National Theatre w Londynie. Li-stopad w słupskim kinie Rejs zapowiada się bardzo ciekawie.

Na rejsowym grudniowym afiszu nadal mamy dwa filmy, które zaczęto grać w listopadzie, czyli „Ministrantów” i „Left Handed Girl”. Oba słodko-gorzkie, portretując młode pokolenie, pozostawiają nas ze szczyptą optymizmu i lekkim uśmiechem.

Wśród grudniowych nowości znajdziemy też pierwszy film Jana Komasy zrealizowany w Hollywood. „Rocznica” to pełna napięcia opowieść o miłości, zdradzie i uwodzielejskiej sile idei, które potrafią niszczyć nawet najbliższe relacje, a przyjaciół zamieniać we wrogów.

Kolejna pozycja to „Harvest” - wizualne arcydzieło, które zachwyci malarzskimi kadrami inspirowanymi Pieterem Brueglem. Film Athiny Rachel Tsangari przenosi nas do świata zrośniętego z ziemią, a jednocześnie buduje duszną atmosferę, w której piękno i groza stapiają się w jedno.

Z kolei węgierska propozycja „Wszystko w porządku” to kryminalne kino moralnego niepokoju, czarno-biały film, w któ-



„Rocznica” Jana Komasy to jego pierwszy film zrealizowany w Hollywood

rym nic nie jest czarno-białe. Bohater filmu staje przed dramatycznym wyborem: skłamać w obronie syna czy ujawnić prawdę, która może na zawsze zmienić życie dwunastolatka?

Następny film, włoska komedia „W innym świecie”, opowiada o nauczycielu, który - po latach nauczania w wielkim mieście - rozpoczyna pracę w małej, zagubionej wśród górskich bezdroży, wiejskiej szkole. To pełna humoru opowieść o walce o marzenia i ideały, która lekki i zabawny ton łączy się z szacunkiem dla nauczycieli.

W trakcie grudniowych „Podróż z sztuką” naszym przewodnikiem będzie Diego Velázquez, którego fenomenalna twórczość była i jest inspiracją dla kolejnych pokoleń artystów. Na pokaz dokumentu

„Velázquez i jego tajemnica” Rejs zaprasza w niedzielę, 14 grudnia, o godzinie 16:00.

W okolicykajkowo-świątecznym czasie nie można zapomnieć o o najmłodszych widzach, dla których Rejs szykuje aż trzy propozycje: pełne akcji „Mysz-masz na święta”, wzruszające „Święta z Astrid Lindgren” oraz rozgrzewającą serca „Magiczną gwiazdkę zwierzków”. W niedzielę, 14 grudnia, po seansie o godzinie 13:00, tradycyjnie kino zaprasza na bezpłatne warsztaty rodzinne, w trakcie których wspólnie będziemy szykować świąteczne dekoracje i ozdoby (obowiązują zapisy: 507 846 243).

Dla nieco starszych widzów Rejs również ma świąteczną propozycję: kiedy inni oddawać się będą lepieniu uszek i smażeniu karpia, można się ukryć

w kinowych ciemnościach, oglądając polską komedię „Uwierz w Mikołaja 2”.

Bezpretensjonalnie zapowiada się produkcja ze Studia A24. „Eternity. Wybieram ciebie” to zabawna, wizualnie odważna i emocjonalnie szczera komedia romantyczna: bohaterka musi zdecydować, z którym partnerem zamierza po śmierci spędzić wieczność.

W niedzielę, 21 grudnia, w trakcie seansu o godzinie 15:45 można z akcji BONA DO KINA: czyli seans dla rodziców, warsztaty dla dzieci.

Na finiszu 2025 roku Rejs zaprasza też na cztery przedpremierowe pokazy filmów, które wejdą na kinowe ekrany w nadchodzących miesiącach: „Ścieżki życia”, „Father Mother Sister Brother”, „Dźwięki miłości” i „Miłość, która zostaje”. ©

KRÓTKO

SŁUPSK

Tego filmu nie można przegapić



DKF Projekcja w kinie Rejs w Słupsku zaprasza w czwartek, 4 grudnia, o godzinie 18 na pokaz filmu „Ministranci” Piotra Domalewskiego, ze słowem wstępnym prof. Uniwersytetu Gdańskiego, dr. hab. Krzysztofa Kornackiego. Na 50. FPFF w Gdyni film zdobył szereg nagród, w tym główną - Złote Lwy. MARA

SIEMIANICE

Podwórko zaprasza na spektakl

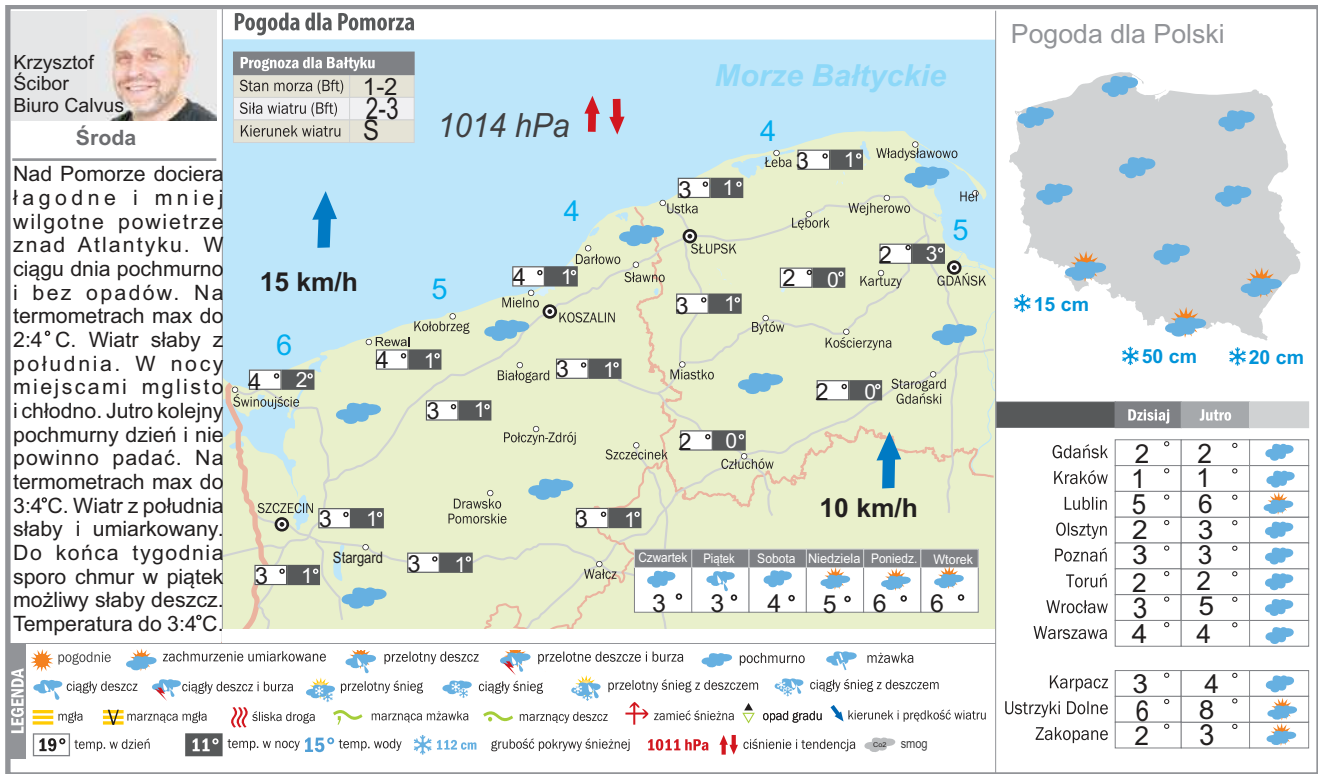
5 grudnia o godz. 18w auli Zespołu Szkolno Przedszkolnego im. Czesława Miłosza w Siemianicach grupa „Podwórko” wystawi sztukę pt. „Tu i teraz” (scenariusz i reżyseria: Katarzyna Praszczak i Andrzej Praszczak).

Fabula: uczennica, która nie rozumie poezji Czesława Miłosza, wchodzi w dialog z poetą i zostaje poprowadzona przez refleksję nad przemianami, chaosem świata i ludzką odpowiedzialnością. W kolejnych scenach zderza się z obrazami współczesnych kryzysów - pośpiechu, agresji, wojen i dążenia do władzy - by ostatecznie odkryć, że nadzieja, wiara i miłość nadają światu sens. Bilety w cenie 20 zł do nabycia w sekretariacie szkoły oraz przed spektaklem. Dochód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na dwudniowe warsztaty w Teatrze Szekspirowskim w Gdańsku. MARA

nością. W kolejnych scenach zderza się z obrazami współczesnych kryzysów - pośpiechu, agresji, wojen i dążenia do władzy - by ostatecznie odkryć, że nadzieja, wiara i miłość nadają światu sens.

Bilety w cenie 20 zł do nabycia w sekretariacie szkoły oraz przed spektaklem. Dochód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na dwudniowe warsztaty w Teatrze Szekspirowskim w Gdańsku. MARA

POGODA



SŁUPSK

Kolumbijskie święto lampionów



Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej w Słupsku zaprasza 7 grudnia do wspólnego świętowania tej wyjątkowej daty - w tradycji kolumbijskiej Dnia Świec. Program: 16:00 - 18:00 - wspólne tworzenie lampionów z Aurą Leguizamón, BGSW / Podgórze, Partyzantów 31a, Słupsk; 18:00 - otwarcie nowej Przestrzeni Nawzajem; 18:30 - DIA DE LAS VELITAS - Park Powstańców Warszawskich, Szarych Szeregów, w sąsiedztwie siedziby BGSW. - W blasku lampionów, które wykonamy własnoręcznie podczas warsztatów, powitamy grudniowe święta. Czekaamy na Was! - zapraszają organizatorzy. MARA

Panie mają ambitny, ale realny cel na MŚ. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczypiornistkami?
Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niżej notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodarziami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęciami, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużynie jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco ponad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego?
To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.



Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

A związek i pan jako prezes próbujecie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?
Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z pytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.
Ważne też jest też, aby na kadrę przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej grać, dając z siebie na boisku

we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii,

w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minał rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniorskim i juniorskim w Polsce. ©P

Eliminacje koszykarzy. Nasz zespół pokazał niesamowity charakter

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

W 15. pojedynku z Holendrami o punkty Polacy zanotowali 11. wygraną, w tym czwartą z rzędu, odnosząc sukces w niesamowitych okolicznościach i po wielkich emocjach. Prowadzili w spotkaniu w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

Teraz pora na trochę uśmiechu

- Chciałbym podziękować kibicom, którzy przyjechali z Polski. Gratulacje dla trenera Holandii Johannesowi Roijakowi za przygotowanie drużyny do tego okienka. Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywale mieli za dużo zbiórek w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. To było bardzo ważne spotkanie dla nas. Nie tylko dla tego etapu kwalifikacji, ale miejmy nadzieję, że dla kolejnych faz kwalifikacji także. Jesteśmy szczęśliwi z wyniku 2-0. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powie-



Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranej meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

dział po spotkaniu na konferencji prasowej trener Polaków Igor Milicić.

Nie szło nam przez cały mecz

Największy wkład w zwycięstwo mieli spisujący się znakomicie w decydujących momentach czwartej kwarty

Przemysław Żołnierewicz i kapitan Mateusz Ponitka, który był bliski double-double - miał 22 punkty i 9 zbiórek oraz cztery asysty i pięć strat oraz Michał Sokołowski, który uzyskał ostatnie pięć punktów dla reprezentacji, mimo niepowodzeń w poprzednich akcjach.

- Cóż to było za spotkanie! Nie szło nam przez cały mecz, nie trzymaliśmy się naszych podstaw. Koledzy z drużyny pokazali jednak mnóstwo odporności na takie sytuacje. Walczyliśmy do końca. Wiedzieliśmy, że jak dalej będziemy walczyć, to w końcu doprowadzimy do wyrównanej sytuacji. To się udało. Jestem niesamowicie dumny z tej drużyny. Wszyscy zostawili mnóstwo serca - podsumował mecz w Hadze Jerriek Harding, dziesiąty naturalizowany Amerykanin w polskiej reprezentacji w historii.

Udało się zrobić coś naprawdę fajnego

Polska ma na swoim koncie po pierwszym okienku eliminacji mistrzostw świata dwa zwycięstwa po tym, jak w piątek pokonała w Gdyni Austrię 90:78. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają

Białoczerwonych dwa mecze z Łotwą.

- Zespół pokazał niesamowity charakter, wolę walki, ducha. Cały czas mówimy, że najważniejsze jest to, by utrzymać atmosferę w zespole, tę atmosferę rodziny, zdrowej rodziny. Myślę, że udało nam się dzisiaj naprawdę zrobić coś fajnego. Zobaczymy, jaka będzie sytuacja w lutym, kto będzie gotów, żeby nam pomóc. Dziś na pewno brakowało nam kilku zawodników, którzy stanowią o sile zespołu. Liczymy, że wrócą w lutym i będą grali z Łotwą. Holendrzy ją pokonali. Myślę, że Łotysze mają teraz trudny moment, bo zmienili trenera. Taktycznie też muszą się przyzwyczaić, a w okienkach nie ma czasu na ćwiczenia sposobów gry. My będziemy przygotowani - powiedział PAP kapitan polskiej kadry Mateusz Ponitka. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Kacper Wojdak: I liga? Wszystko zależy od nas - zawodników

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Jak zostanie 5-6 kolejek do końca sezonu, to wtedy możemy jasno ocenić, o co będzie grał Świt. Chęci są, ale takie same chęci są w kilku innych zespołach - mówi kapitan Świtu Szczecina.

Świt Szczecin zakończył już tegoroczną rywalizację w II lidze piłkarskiej. Za nim świetne 12 miesięcy, bo zespół wobec którego nie było dużych oczekiwań - wiosną zakończył w barażach o I ligę, a jesienną część nowego sezonu na 5. miejscu, która również gwarantuje rywalizację o zaplecze ekstraklasy.

Piątka czy piątka minus za jesienny wynik Świtu?

Kacper Wojdak: Odpowiem może nie oceną, ale opinią. Uważam, że naprawdę solidny rok za nami, bo mieliśmy w nim słabszy moment - choćby tej jesieni, to jednak trzeba patrzeć też na to, że w tym roku zegraliśmy w barażach o I ligę i jesienią też kończymy na wysokim miejscu.

Można powiedzieć tak: baraż nieudane, ale po nich drużyna fajnie zareagowała, bo nie widać jesienią jakiegokolwiek podłamania, ale solidna gra o ligowe punkty, dobre miejsce. Często jest tak, że jak zespoły nadspodziewanie dobrze wyglądają w jednym sezonie, to w drugim są gdzieś na dole tabeli. Świt - poza początkiem rozgrywek - cały czas był w środku lub w czołowie.

Tak było i nie będę tu czarował, że nie mieliśmy słabszego momentu. Mieliśmy go na początku ligi, ale później wróciliśmy do swojej gry. Może czasami to wyglądało, że przeciwnik nad nami góruje na boisku, ale po prostu to jest taki nasz styl gry i jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Fajnie, że dobrze kończymy ten rok i to nas cieszy, bo te 32 punkty, które uzbieraliśmy jesienią, dają nam baraż, a może i nawet coś więcej.



Kacper Wojdak zagrał w 18 meczach ligowych, zdobył 3 bramki i zobaczył 7 żółtych kartek

Początek był taki nazwijmy to nijaki, bo były oczekiwania, że po udanym sezonie pójdziecie w górę. Trener Kafarski zwracał jednak uwagę, że zespół jakby potrzebował Krzysztofa Ropskiego w ataku, bo z nim inaczej funkcjonuje. A może coś innego zadziałało? Może by po prostu potrzebowaliście takiego momentu, gdy sami na siebie się wkurzycie, coś jednak zaiskrzy i zaczniecie lepiej grać.

Wie pan, czasami tak jest - może nie zawsze - że po sezonie zmienia się w drużynach bardzo dużo. Mam tu na myśli transfery, wprowadzanie nowych pomysłów taktycznych. U nas też było podobnie i nie chciałbym, by to źle zabrzmiało, ale wydaje mi się, że my wpadliśmy trochę w taką rutynę. Krzysia nie było, ale my byliśmy przygotowani do innej gry. Niby pomyśli był, ale nie procentował. Z biegiem czasu uważam, że naszą siłą stało się to, że jak wrócił Krzysiu, a dołączył też Mikołaj Lebedyński, to nagle zrobiła się rywalizacja w składzie i na koniec, kto by nie grał od początku, to robił tę różnicę.

SPORTY WALKI

Julia Stasiuk - wychowanka Bałtyku Koszalin, a obecnie zawodniczka Czerwonego Smoka Poznań (podopieczna Bartosza Jezierskiego i Piotra Sawińskiego) zdobyła tytuł mistrzyni świata w formule K-1 podczas za-

wodów Abu Zabi.

Złoto Stasiuk był jednym z sześciu złotych krążków polskiej reprezentacji podczas MŚ w kickboxingu. - Mam świetnych ludzi wokół siebie, dzięki czemu jeszcze bardziej chcę to robić. Mam wspierającą rodzinę, która

wierzy w to, że mogę osiągnąć wszystko. Przyjaciół, którzy w kryzysach pchają mnie do przodu. Trenerów, którzy wierzą we mnie jeszcze bardziej niż ja sama. Jeśli miałabym kogoś zachęcić do trenowania kickboxingu to powiedziałabym, że

przede wszystkim zyskują niezapomniane wspomnienia z wyjazdów, obozów i treningów. Wspaniałych ludzi można poznać podczas tej drogi. Zobaczyć wiele pięknych miejsc. Tego nikt wam nie zabierze - podkreśliła 22-letnia zawodniczka. **(LIS, RP)**

Czarodzieje z Wydm przez większość meczu z SKS prowadzili, ale przegrali

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. Pierwszoligowy zespół Kotwicy Port Morski Kołobrzeg doznał 7. porażki w rozgrywkach i zajmuje 13. pozycję.

Blisko 1500 widzów w starogardzkiej hali oglądało ciekawe, zacięte spotkanie dwóch czołowych zespołów I ligi. Obecna pozycja w tabeli Kotwicy o tym nie mówi, ale w drużynie wciąż jest sporo potencjału.

Kołobrzeżanie bardzo dobrze rozpoczęli spotkanie. Szybko objęli prowadzenie, równie szybko ta przewaga urosła do 8-10 punktów. Przy stanie 24:13 goście zacięli się, przestali punktować, co gospodarze błyskawicznie wykorzystali odrabiając straty. Kwartę zakończył trójką Szymon Rduch, więc powiało optymizmem.

Druga kwarta podobna - Kotwica znów odskoczyła, a SKS starał się utrzymać małą stratę. Jeszcze w 15. minucie było 44:35 dla Kotwicy, ale ponownie SKS lepiej wyglądał w kolejnych minutach. Do przerwy tylko 52:50 dla Kotwicy.

Trzecia kwarta to już w zasadzie gra punkt za punkt. „Kocięskie Diabły” na moment objęły prowadzenie, ale „Czarodzieje z Wydm” szybko je odzyskali. Różnice były jednak skromne, więc publiczność

czekała na decydującą odsłonę spotkania.

Przez pierwsze trzy minuty Kotwica była na prowadzeniu, ale przy stanie 80:78 straciła 8 punktów z rzędu. W tym fragmencie były aż 3 straty i 2 niecelne rzuty. Dopiero trójka Wojciecha Siembigi dała nadzieję (86:83). Czas uciekał, Kotwica próbowała złapać rywala. Udało się to jej w ostatniej minucie. Po rzutach osobistych Michała Kurpisa był remis 81:81.

Moment dekoncentracji i Mateusz Bartosz rzucił za 2. Na domiar złego w kolejnej akcji Ramon Nelson sfaulował Sebastiana Kowalczyka, a ten wykorzystał osobiste. Nelson zrehabilitował się trójką. Goście mieli nawet szansę na zwycięstwo, bo przy stanie 96:94 mieli piłkę, ale była kolejna strata i to SKS wygrało mecz.

Kotwica lepiej rzucała od przeciwników, na tym samym poziomie zbierała piłki, ale w całym spotkaniu popełniła 14 strat. Starogardzianie tylko 3. Przełożyło się to na 12-punktową zdobycz rywali po stratach gości.

SKS STAROGARD GDAŃSKI-KOTWICA PORT MORSKI KOŁOBRZEG

Kwarty: 23:27, 27:25, 22:24, 24:18.

SKS: Bartosz 25 (2x3), Buskingham 25, Majewski 13 (2), Kordalski 7 (1), Adamczyk 4 - Kowalczyk 10, Komenda 8, Ziolkowski 4, Górka 0.

Kotwica:

Małgorzaciak 22 (2), Dzierżak 17 (3), Kurpisz 13 (2), Długosz 12, Siembiga 8 (2) - Nelson 15 (3), Rduch 5 (1), Janczak 2, Fraś 0. ©



Paweł Dzierżak był drugim najskuteczniejszym graczem Kotwicy w meczu z SKS Starogard