

Wiesław Szczepański: W kraju liczba funkcjonariuszy policji przekroczyła 100 tysięcy **str. 2**



FOT. GOV.PL

Pierwsze objawy raka jądra.
Badanie zrobisz sam - str. 8
Jak dostać pokój jednoosobowy
w sanatorium? - str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

Środa
5.11.2025

Nr 257 (5714)
Nakład: 4.590 egz.

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

SPORT

Pogoń już z siódmą porażką w lidze. W PP zagra z Widzewem Łódź o ćwierćfinał **str. 16**



FOT. PAPLESZEK SZYMAŃSKI

Nowy port wybudują polskie firmy

Przylądek Pomerania będzie większy, głębszy i droższy niż planowały to poprzednie władze zarządu portu Szczecin-Świnoujście w 2023 r. Inwestycja zostanie sfinansowana głównie ze środków budżetu państwa **str. 4**

Prezydent Nawrocki wraz z gwiazdami sportu zachęca do badań profilaktycznych dla mężczyzn **str. 6**

Rosja chwali się uzbrojonym w torpedy okrętem podwodnym o napędzie atomowym **str. 7**

WYPOCZYNEK DŁUGI WEEKEND PRZYCIĄGNĄŁ TURYSTÓW

Hotele nad morzem pękają w szwach

Bogna Skarul
Region

Przed nami długi listopadowy weekend. Zaczyna się w piątek, 7 listopada, i kończy we wtorek, 11 listopada. Niektórzy zdecydowali się wziąć dodatkowo 3 dni urlopu i zrobić sobie 9-dniową przerwę. Warto ten czas spędzić poza domem.

Nadmorskie kurorty spodziewają się najazdu gości. - Już ze dwa miesiące temu zaczęły się u nas rezerwacje na ten listopadowy weekend - mówi recepcjonistka z hotelu Trofana w Międzyzdrojach. - W ten sposób mamy już wszystkie miejsca wyprzedane - dodaje.

- Nie mam ani jednego wolnego pokoju na ten termin - przyznaje Monika Kowalska, dyrektorka Venna House Amber Baltic Międzyzdroje.

- Spodziewam się obłożenia w ten weekend na 95-100 procent - informuje Agata Kucharczyk z Baltic View Resort & SPA, a member of Radisson Individuals.

- Zostały tylko ze trzy, cztery wolne pokoje - mówi recepcjonistka z Radisson Blu Resort w Świnoujściu.

Czyżby w nadchodzący weekend nad morze do miejscowości wypoczynkowych przyjechało niemal tyle samo gości, co w sezonie letnim?

- Tak różowo to chyba nie będzie - tłumaczy Bożena Drzewiecka, właścicielka pensjonatu w Międzyzdrojach i wyjaśnia, że sporo małych hoteli i pensjonatów już jest od jakiegoś czasu zamkniętych. - I nie zostaną otwarte na ten jeden listopadowy weekend, bo nie opłaca się otwieranie ich na tych parę dni - wyjaśnia.

Tłumaczy przy tym, że największą przeszkodą przy ponownym otwarciu ośrodków są pracownicy.

- Nie ma ich i trudno kogoś zatrudnić na cztery czy pięć dni w miesiącu - twierdzi. - Co innego w dużych hotelach, które otwarte są przez cały rok.

Tym samym mniej znane miejscowości nadmorskie raczej nie spodziewają się najazdu turystów.

- Może nie będzie ich tylu, ile przyjeżdża w lipcu i sierpniu na weekendy, ale promenady i ścieżki turystyczne powinny być pełne - podkreślają miejscowi. - Liczymy na to, że przyjadą do nas choćby na spacer.

- Zainteresowanie odpoczynkiem w Dziwnówku, Międzywodziu czy nawet Pobierowie jest zdecydowanie mniejsze niż w takich miejscowościach, jak Świnoujście czy Międzyzdroje - mówią przewodnicy turystyczni. - A to dlatego, że oprócz spacerów brzegiem morza to niewiele jest tam do roboty - tłumaczy.

Z kolei turyści podpowiadają, że w listopadzie trzeba się liczyć ze zmienną pogodą.

- Bo ona nie zawsze sprzyja nawet spacerom i trzeba się przygotować także na dni deszczowe, więc dobrze jest mieć w pobliżu zamieszkania coś ciekawego do zobaczenia. W takie dni to nawet wyjście na kawę czy piwo staje się atrakcją - wskazują.

Tymczasem już w ostatnie dni października wiele lokali gastronomicznych, sklepów czy kiosków z pamiątkami można było oglądać jedynie zza szczelnie zamkniętych drzwi i okien.

Bożena Drzewiecka mówi, że wielu jej sąsiadów już jakiś czas temu zamknęło swoje biznesy. - Ale sporo jest jeszcze otwartych - namawia do przyjazdu. - Jest gdzie coś zjeść czy napić się kawy - zapewnia. ©P

komentuj gs24.pl



FOT. BOGNA SKARUL

Tak wyglądała promenada w Międzyzdrojach w ostatni weekend. Teraz może być prawdziwy tłok

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 17 grudnia 1970 r. wobec robotników na Wybrzeżu PRL-owskie władze postanowiły użyć wojska. Skończyło się masakra w Gdyni i Szczecinie.

Zamów prenumeratę

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

W kraju liczba funkcjonariuszy w policji przekroczyła 100 tysięcy

Marcin Chomiuk
Rozmowa

z Wiesławem Szczepańskim, wiceszefem MSWiA.

W połowie października weszła w życie ustawa przyznająca m.in. funkcjonariuszom MSWiA świadczenia mieszkaniowe. Kiedy pieniądze wpłyną na konta bankowe mundurowych?

Niedawno na swoim posiedzeniu sejmowa Komisja Finansów Publicznych dokonała przeniesienia środków z rezerwy celowej na realizację tego zadania. W MSWiA wszystkie akty wykonawcze zostały już wydane, co oznacza rozpoczęcie procedury i możliwość składania wniosków o wypłatę świadczeń. Spotkałem się również z komendantami służb odpowiedzialnymi za logistykę, aby zorientować się, jak będzie wyglądała realizacja tego zadania. Umówiliśmy się, że co dwa tygodnie będziemy spotykać się i rozmawiać o postępach, w tym o liczbie przyjętych wniosków. Chcemy, aby pieniądze trafiły do funkcjonariuszy w podobnym czasie, pierwsze na koniec listopada, tak, żeby do 15 grudnia zakończyć półroczny proces wypłat. Pieniądże na ten rok mamy zabezpieczone i jesteśmy przygotowani.

Prezent pod choinkę?

Nie, to wynika z przyjętego przez nas kalendarza. W przypadku Warszawy wypłata – z wyrównaniem od 1 lipca, czyli za sześć miesięcy – wyniesie 10 800 zł, w Poznaniu ponad 7 500 zł, a w przypadku małego powiatu 5 400 zł. Mówimy o kwotach na rękę, bo świadczenia są nieopodatkowane. Do tego część funkcjonariuszy dostanie zwrot kosztów dojazdu do pracy.

Naliczaniem świadczeń mieszkaniowych dla funkcjonariuszy zajmują się pracownicy cywilni, którzy czują się sfrustrowani pomijaniem ich



FOT. WIKIPEDIA

Wiesław Szczepański: – Niektóre inwestycje – mówimy tu głównie o schronach, ale też o zakupach łączności – zostaną wyłączone spod prawa zamówień publicznych

przy rozdziale środków. Jest szansa na podwyżki dla nich?

O płacach dla pracowników cywilnych rozmawialiśmy m.in. na jednej z senackich komisji, a w ostatni wtorek spotkałem się z przedstawicielami NSZZ Pracowników Policji. Mamy ustalone spotkanie na 6 grudnia. Weźmie w nim udział także szefowa Służby Cywilnej. Będziemy rozmawiali o innym podejściu do ich zatrudnienia. Cały czas rozmawiamy również z Ministerstwem Finansów o tym, jak rozwiązać problem niskich płac tej grupy zatrudnionych. Oczywiście niskie wynagrodzenia otrzymują nie tylko pracownicy policji, ale w tej formacji wypłaty są najniższe. Jesteśmy na etapie ustaleń z formacjami mundurowymi na temat dodatkowej gratyfikacji finansowej dla pracowników cywilnych, którzy zajmują się naliczaniem świadczeń mieszkaniowych. To ogrom pracy wymagający często nadgodzin. Dlatego ci pracownicy otrzymają dodatkowe wynagrodzenie. Rozmawiałem już w tej sprawie z PSP i KGP. Część środków na ten cel została już zabezpieczona.

Skąd wynikają różnice w wynagrodzeniach pracowników cywilnych w poszczególnych formacjach i czy jest pomysł, aby je zrównać?

To wynik wieloletnich zaniedbań. Początkowe te wynagrodzenia były zbliżone, później przychodziły podwyżki, np. w wysokości 5 proc., a wiadomo, że inaczej liczy się 5 proc. od 1000 zł, inaczej od 1500 zł, więc jeżeli ktoś miał na starcie trochę wyższe wynagrodzenie w jednej formacji, to po wzroście wynagrodzeń wskaźnikiem inflacji ta różnica się pogłębiała. Te kilkunastoletnie zaniedbania rzeczywiście spowodowały rozstrzał wynagrodzeń. Czasami zdarza się też tak, że gdy pracownik cywilny jest chory, to na jego miejscu siada funkcjonariusz, który wykonuje tę samą pracę, mając o wiele większe wynagrodzenie. W tej chwili jest to dla nas priorytet, bo mówimy o 30 tys. pracowników cywilnych. Szukamy pomysłu na to, jak im pomóc.

Niedawno został przedstawiony nowy program modernizacji służb, a w nim rekordowo więcej pieniędzy, ale na remonty, a nie na podwyżki.

Obecny program modernizacji, który kończy się w tym roku, opiewał na ok. 10,3 mld zł. Po długich rozmowach z premierem Donaldem Tuskiem uzyskaliśmy zapewnienie kwoty 13 mld. W poprzednich programach 63-67 proc. kwoty stanowiły pieniądze na uposażenia dla funkcjonariuszy, a tylko trochę ponad 30 proc. było to pieniądze na modernizację. Chcieliśmy te proporcje odwrócić. Wiemy, że potrzebne są nowoczesne obiekty, pojazdy, łączność, broń i wyposażenie. Przystępujemy coraz bardziej do wyszkoleni i wyposażeni w nowoczesną technikę, a policja nie może zostać w tyle. W przedstawionym programie 1 mld 611 mln zł będzie przeznaczona na uposażenia, a blisko 11 mld 400 mln zł to pieniądze przeznaczone na pozostałe cele, w tym cele budowlane, remonty, łączność, sprzęt i wyposażenie. Bardzo dużo środków zosta-

nie poświęconych na dokończenie inwestycji niedokończonych przez PiS. Powiedzieliśmy wprost związkom, że na temat podwyżki uposażeń będziemy rozmawiali później. Spotkanie ze związkami, poświęcone kwestiom uposażenia, odbędzie się 6 listopada.

Czy wzorem poprzednich ustaw program zostanie rozszerzony o Służbę Więzienną? Był może wniosek w tej sprawie z resortu sprawiedliwości?

Program modernizacji to ustawa MSWiA. Wiem jednak, że MS pracuje nad własnym projektem modernizacji, który uwzględni funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Niedawno liczba funkcjonariuszy w policji przekroczyła 100 tys. To efekt wprowadzanych przywilejów?

Nie tylko. Kiedy przejmowaliśmy obowiązki w resorcie, zaufanie do policji było na niskim poziomie. Do dziś słyszemy m.in. o sprawie wybuchu granatnika w KGP, o przyskaniu gazem uczestników protestów. Tego już nie ma. Dodatkowo wprowadziliśmy od 1 stycznia 2024 r. 20 proc. podwyżki, zrównaliśmy wynagrodzenie początkujących funkcjonariuszy z wynagrodzeniem wojska we wszystkich naszych formacjach, obiecaliśmy i wprowadzamy świadczenie mieszkaniowe. To spowodowało mniejsze odejścia ze służb. Umiemy rozmawiać ze związkami zawodowymi, a w tym celu powołano pełnomocnika w randze sekretarza stanu i zespoły negocjacyjne. Wprowadziliśmy również klasy mundurowe. Po raz pierwszy mamy 238 oddziałów (policyjnych i Straży Granicznej) klas mundurowych i blisko 5,8 tys. młodych ludzi, którzy uczą się i po zakończeniu nauki będą mogli zostać przyjęci do Policji i Straży Granicznej.

Czy jest gwarancja, że wszyscy absolwenci tych klas zostaną przyjęci do służby?

Dotychczas szacunkowo 5 na 100 absolwentów tych klas trafiało do służb mundurowych. Dzięki naszemu systemowemu rozwiązaniu ten odsetek znacząco wzrośnie. Nie rozwiąże to wyzwania związanego z naborem funkcjonariuszy, ale jest krokiem w dobrym kierunku. 23 października przekroczyliśmy liczbę 100 tys. funkcjonariuszy, a na koniec roku powinniśmy osiągnąć 101,5 tys. na 110 tys. etatów.

Do Sejmu wpłynął projekt ustawy dotyczący karty rodziny mundurowej. Miał to być projekt rządowy, a jest poselski. Dlaczego?

Ten projekt jest projektem w znacznej części wypracowanym w MON i przygotowanym we współpracy z MSWiA. Ma obejmować zarówno żołnierzy, jak i funkcjonariuszy służb mundurowych podległych MSWiA, a także ich żony i dzieci. Będzie on dotyczył przede wszystkim ulg w przejazdach kolejką, pewnych preferencji w dostępie do żłobka i przedszkola dla dzieci funkcjonariuszy zmieniających miejsce służby. To również kwestia 50 proc. ulg w opłatach za wydanie paszportu czy preferencji w dostępie do służby zdrowia w placówkach MON i MSWiA.

Prace nad tym projektem trwały bardzo długo, a w niektórych resortach obawiano się, że podobnych przywilejów chciałyby inne służby, dlatego uznano, że szybszą ścieżką będzie projekt poselski, który został podpisany i jest popierany przez wszystkie ugrupowania koalicyjne. Oczywiście karta będzie rozdziela pewne skutki finansowe, które jeszcze musimy policzyć. Największym obciążeniem będzie ulga kolejowa oraz wyprodukowanie i wydanie kart uprawniających do ulg. Ustawa ustanawia także Dzień Rodziny Mundurowej. Będzie on obchodzony w maju.

Nowelizacja ustawy o ochronie ludności i obronie cywil-

nej zakłada wyłączenie niektórych inwestycji związanych z ochroną ludności z prawa zamówień publicznych. Rozumiem, że chodzi o przyspieszenie budowy m.in. schronów.

Nowelizacja jest efektem dziewięciomiesięcznego funkcjonowania tej ustawy. Ta regulacja dopiero raczkuje, jeśli chodzi o wydatkowanie pieniędzy, bo Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej zatwierdziła Rada Ministrów w maju, a Ministerstwo Finansów uruchomiło środki pod koniec lipca, więc tak naprawdę pieniądze, czyli 4,6 mld zł będące w dyspozycji wojewodów i 400 mln zł w dyspozycji ministra, są wydatkowane od 1 sierpnia. Wydatkowanie środków na inwestycje wymagające zamówień publicznych w tak krótkim czasie jest operacją niezwykle trudną. Do tej pory mamy za kontraktowane ponad 3 mld zł, a do końca roku zostały tylko dwa miesiące. Wpisanie do ustawy, że niektóre inwestycje – mówimy tu głównie o schronach, ale też o zakupach łączności – zostaną wyłączone spod prawa zamówień publicznych, spowodowałoby przyspieszenie wydawania tych pieniędzy.

Zapis, o którym mówimy, wszedłby w życie od przyszłego roku. Rozmawiamy z Ministerstwem Finansów, aby środki, których nie udało się wydać w tym roku, mogły zostać przesunięte na rok przyszły. Widać w tej kwestii światło w tunelu, ale oficjalnej zgody na to jeszcze nie mamy.

Czy wprowadzenie procedury bezprzetargowej nie grozi korupcją?

To nie jest tak, że będziemy chcieli stosować tę procedurę do wszystkich inwestycji. Ich zakres zostanie określony wspólnie z Urzędem Zamówień Publicznych. Chodzi m.in. o inwestycje ważne ze względów obronności, potrzebę zmian w tym zakresie wskazywały samorządy.

Komunikacja miejska ma przestać stać w korkach

Marek Jaszczyński
Szczecin

Ulica Okulickiego ma zostać przebudowana, by powstał na niej nowy buspas. Dzięki temu autobusy i tramwaje nie będą już stały w korkach razem z innymi pojazdami.

Problemy z zatorami na ul. Ku Słońcu i niepunktualnością rozkładów jazdy na linii autobusowej nr 60, tramwajowych 8 i 10, to niestety dzień powszedni dla mieszkańców Gumiń. Rekordy opóźnień bije autobus linii nr 98, gdzie zdarza się nawet 30 minut poślizgu. Mieszkańcy nie kryją frustracji.

- Codziennie rano jadę „ósemką” lub „dziesiątką” do pracy i nigdy nie wiem, czy dojadę na czas. Czasem tramwaj stoi na Ku Słońcu nawet po kilkanaście minut. Korki zaczynają się już przy rondzie Gierosa i wszystko staje - mówi pan Tomasz, mieszkaniec Gumiń. - Jeśli ten buspas naprawdę pomoże, to powinni go zrobić jak najszybciej.



FOT. ARCHIWUM

Receptą na usprawnienie przejazdu autobusów i tramwajów ma być poszerzenie jezdni i wytyczenie buspasa

Według naszych informacji na ulicy Okulickiego, równoległej do ul. Ku Słońcu, dojdzie do istotnej zmiany. Powstanie pas jezdni dedykowany dla pojazdów komunikacji miejskiej. - Obecnie został wyłoniony

projektant. Projekt ma zostać opracowany do końca maja 2026 roku, jeśli oczywiście nie wystąpią jakieś problemy. W przypadku znalezienia pieniędzy na realizację zadania, to według nas będzie to najszyb-

ciej w 2027 roku - informuje Kacper Reszczyński, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego.

O pomysły przebudowy ulicy Okulickiego pisaliśmy na łamach „Głosu” w grudniu 2024 roku. Chodzi o możliwość poszerzenia ul. Okulickiego do trzech pasów tak, aby wydzielić torowisko od ruchu ogólnego, zyskując osobny buspas, dzięki czemu linie tramwajowe i autobusowe nie utykałyby w korku na ul. Okulickiego. Aby było to możliwe trzeba by poszerzyć jezdnię na odcinku ok 350 metrów do maksymalnie 1 metra.

Zgodnie z polityką transportową miasta zatwierdzoną w 2006 roku przez Radę Miasta Szczecina, rozwój komunikacji zbiorowej ma być traktowany priorytetowo ponieważ: „jest to najefektywniejszy i przyjazny dla środowiska naturalnego środek transportu i dlatego powinien być traktowany priorytetowo przy planowaniu modernizacji i rozwoju układu komunikacyjnego Szczecina”.

©P

REKLAMA

0011424987

Prezydent Miasta Stargard

na okres od dnia 3 listopada 2025 r. do dnia 24 listopada 2025 r. wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

- wykaz nr 115 - dzierżawa części działki nr 268, położonej na terenie Parku Przemysłowego Nowoczesnych Technologii (obręb 23) - bezprzetargowo;
- wykaz nr 116 - dzierżawa części działki nr 123/1, położonej przy Alei Żołnierza (obręb 8) - bezprzetargowo.

REKLAMA

0011427030

OGŁOSZENIE

Burmistrza Lipian o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu uchwały Rady Miejskiej w Lipianach w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji

Na podstawie art. 6 ust. 1, ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 278),



Burmistrz Lipian

zaprasza mieszkańców Gminy Lipiany do udziału w

konsultacjach społecznych, których przedmiotem jest projekt uchwały Rady Miejskiej w Lipianach w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na obszarze Gminy Lipiany.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie 5 listopada 2025 r. do 11 grudnia 2025 r.

Szczegółowe informacje można uzyskać na stronach Urzędu Miejskiego w Lipianach w wersji:

a) **elektronicznej**

- w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Lipiany (www.bip.lipiany.pl) w zakładce: Informacje – Rewitalizacja.

- na portalu informacyjnym Gminy Lipiany (www.lipiany.pl) w zakładce: Informacje – Rewitalizacja,

lub

b) **osobiście** w pokoju nr 15 Urzędu Miejskim w Lipianach, pl. Wolności 1, 74-240 Lipiany

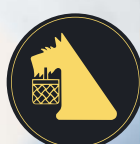
AUTOREKLAMA

0011424649



do kupienia
także
w sieci

Netto



Po wypadku na Ludowej. Szokująca relacja pasażerki. Co z badaniami kierowców?

Mariusz Parkitny
Szczecin

Kierowca ewidentnie źle się poczuł, jechał z prędkością 70 km/h. To cud, że wszyscy przeżyliśmy - mówi pasażerka taksówki, która 1 listopada wbiła się w przystanek na ul. Ludowej w Szczecinie.

Pani Anna skontaktowała się z naszą redakcją i opowiedziała, co wraz z rodziną przeżyli podczas koszmarne kursu. Do wypadku doszło w sobotę po godz. 8. Rodzina - pani Anna, jej córka i mąż - zamówili przejazd z jednej z firm działających na aplikację w telefonie. Cała trójka usiadła na tylnej kanapie. Pani Anna zajęła miejsce za siedzeniem kierowcy.

- Otarliśmy się o śmierć w wyniku tego wypadku. Kierowca miał atak w momencie uderzenia w wiatę przystankową, nie panował nad samochodem, jechał z prędkością 70 km na godzinę. Uratowało nas od śmierci to, że samochód wjechał w barierki. Kilka metrów dalej były już drzewa i normalna droga. Mogło być to zderzenie czołowe, nikt z nas by nie prze-

żył. Zastanawiam się do dziś, kto dopuszcza takich kierowców z problemami zdrowotnymi do jazdy po mieście, narażając rodzinę na śmierć. Kto za to powinien odpowiedzieć - pyta.

W wyniku silnego zderzenia doznała stłuczenia głowy. Trafiła do szpitala. Jej córka ma siniaki na nogach.

- Córka dostała ataku paniki, zajęli się nią w jednej karetce, a w drugiej mnie opatrywali, w trzeciej kierowcę. Zaraz potem przewieźli mnie do szpitala wojskowego, gdzie zrobili tomograf. Mężowi nic się nie stało - dodaje pasażerka.

Kierowcę zakleszczono w pojeździe, musieli wyciągać strażacy. Trafił do szpitala.

- Kierowca w zasadzie od początku przejazdu dziwnie jechał, za szybko i niepewnie - ocenia pasażerka.

Zapytaliśmy firmę, dla której pracował taksówkarz, czy osoby wykonujące na ich rzecz tzw. zarobkowy przewóz osób, muszą przed przedstawiać zaświadczenie o stanie zdrowia lub są kierowane na badania.

Na razie nie otrzymaliśmy odpowiedzi. Do sprawy wrócimy.



Tak wyglądał przystanek, po tym jak wjechał w niego kierowca wiozący pasażerów, który źle się poczuł

Nowy port w Świnoujściu wybudują polskie firmy

Bogna Skarul
Świnoujście

- Jesteśmy do tej inwestycji przygotowani - mówi Jarosław Siergiej, prezes Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście i zaznacza, że nowy port kontenerowy w Świnoujściu będzie gotowy w 2029 roku.

Do 31 października 2025 roku ZMPSS czekał na deklarację przedstawicieli konsorcjum w sprawie podpisanej jeszcze w 2023 r. umowy na finansowanie, budowę i eksploatację nowego portu.

- W tej chwili umowa z belgijsko-katarskim konsorcjum już nie obowiązuje - przekazał prezes portu Jarosław Siergiej.

Okazało się bowiem, że przedstawiciele spółek z Belgii i Kataru nie byli zainteresowani inwestycją.

- Nowy port na Bałtyku wybudujemy sami - ogłosił sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury Arkadiusz Marchewka.

Opowiadał też o szczegółach projektu, który nazwano „Przylądkiem Pomerania”.

Nowy port zewnętrzny w Świnoujściu ma w założeniu przyjmować 400-metrowe kontenerowce i rocznie obsługiwać 2 mln TEU. Ma być większy, niż planowały to w 2023 r. poprzednie władze ZMPSiŚ i zostanie w całości zrealizowany przez polskie państwowe podmioty. Koszty budowy morskiej i lądowej infrastruktury planowanego portu to ok. 10 mld zł. Ale najważniejsze elementy nowego terminala to nowy tor podejściowy (o długości 70 km, szer. 500 m i głębokości 17 m), sam port, który ma mieć głębokość 17 metrów, a nie 14,5 metra jak zakładał poprzedni zarząd, falochrony, na-



Nowy port może kosztować nawet 10 mld zł

brzeża o długości 2900 m, dwa tory kolejowe dojazdowe (3 km), bocznica z 10 torami po 800 m, nowa infrastruktura energetyczna itd.

- Jesteśmy w stanie sami wybudować, zrealizować tę inwestycję - podkreśla Jarosław Siergiej. - Będzie zupełnie inna. Poprzedni plan terminala nie uzasadniał się ekonomicznie. Teraz zmieniły się wszystkie parametry, które do tej pory były zawarte w umowie przedwstępnej z konsorcjum - zaznaczył i dodał, że jak obliczyli specjaliści Przylądek Pomerania ma szansę się zwrócić w ciągu 35 lat, natomiast port według projektu poprzedników nie zwróciłby się nawet za 158 lat.

Prezes przyznał, że przez ostatnie półtora roku zrealizowano kluczowe zadania przygotowujące nową inwestycję. Port Kontenerowy ma już decyzję lokalizacyjną, decyzję środowiskową, wykonano badania dna morskiego, projekt basenu portowego, a w pierwszym kwartale 2026 r. ma zostać wybrany wykonawca tzw. drogi technicznej, która umożliwi w 2027 r. rozpoczęcie budowy portu.

- Aby powstał Przylądek Pomerania, potrzebujemy ponad 20 mln ton piasku, żeby załado-

wić obszar 186 hektarów. W tym samym czasie musimy pogłębić tor podejściowy, wybudować obrotnicę i basen portowy. I w tym zakresie musimy wydobyć 19 mln ton urobku - wyjaśnił Krzysztof Sadowski, wiceprezes ZMPSiŚ.

- Tym samym będziemy mieli 186 hektarów nowego lądu - zaznaczył wiceminister Marchewka i podkreślił, że te 186 hektarów to będzie nowy obszar Polski. - I zostanie zrealizowany przez polskie podmioty. To jest inwestycja na dziesiątki lat i musimy ją przygotować w sposób jak najlepszy.

Infrastrukturę dostępową na Bałtyku zrealizuje Urząd Morski w Szczecinie. Szacuje, że koszt tej inwestycji to 5 mld zł. Finansowanie zabezpieczono w budżecie państwa.

Przylądek Pomerania stanie się hubem przeładunkowym obsługującym zarówno międzynarodowe relacje międzykontynentalne, jak i zaplecze Europy Środkowej: Polski, Niemiec, Czech, Słowacji, a nawet Austrii i Węgier. Terminal będzie też przygotowany do podwójnego, cywilno-wojskowego wykorzystania, co znacząco zwiększy zdolności logistyczne i obronne kraju.

Terminal powstanie na wschód od falochronu LNG,

na załadowanym obszarze Zatok Pomorskiej. Będzie przystosowany do obsługi największych oceanicznych kontenerowców wpływających na Bałtyk. Terminal będzie zdolny do jednoczesnej obsługi trzech statków: dwóch o długości 400 metrów i jednego o długości 250 metrów.

Koszt budowy zakresu, za który odpowiada ZMPSiŚ, to ok 1,5 mld złotych. W budżecie państwa jest też ponad 7 mld złotych na pogłębienie 70 kilometrów toru podejściowego do portu, nowego basenu portowego oraz infrastruktury lądowej zasilającej port, węzłów drogowych oraz kolejowych.

Nowy terminal będzie najbardziej ekologicznym portem na Bałtyku. Zastosowane zostaną zeroemisyjne technologie przeładunkowe oraz system zasilania statków z lądu, co ograniczy emisję hałasu i spalin. Ponadto na obszarze ponad 47 ha zostanie wybudowany nowy układ kolejowy i drogowy. Powstanie infrastruktura wodno-kanalizacyjna, informatyczna, sanitarna oraz budynki dla straży granicznej, celnej i służb sanitarnych.

Projekt terminala został wpisany do najważniejszych dokumentów strategicznych państwa - m.in. „Strategii Zrównoważonego Rozwoju Transportu do 2030 roku” oraz „Programu Rozwoju Polskich Portów Morskich do 2030 roku”. Celem jest wzmocnienie pozycji Polski jako kluczowego węzła globalnych łańcuchów dostaw i stworzenie alternatywnego „zachodniego korytarza” transportowego, opartego na infrastrukturze portów Szczecin-Świnoujście, drogi ekspresowej S3, linii kolejowej E-59 i Odrzańskiej Drogi Wodnej.

Strzelali w okna. Sąd nie miał wątpliwości

Mariusz Parkitny
Szczecin

Mężczyźni zamieszani w strzelanie do okien i narażenie kilku osób na niebezpieczeństwo usłyszeli zarzuty i trafili do aresztu. W sprawie jest nowy wątek.

Śledztwo nadzoruje Prokuratura Rejonowa Szczecin - Niebuszewo. Z dotychczasowych ustaleń wynika, że w nocy 21 października 2025 r. w Szczecinie podejrzani Eryk G., Jakub Ch. i Marcin B. rzucali materia-

łami pirotechnicznymi w okna kamienic przy ulicach Rayskiego i Mazurskiej. Dodatkowo Eryk G. oddawał w kierunku okien strzały z przedmiotu przypominającego broń palną.

- Sprawcy dokonali uszkodzenia okien na kwotę kilku tysięcy złotych. Podejrzani swoim zachowaniem narażali pięć osób na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu - wyjaśnia Julia Szozda z Prokuratury Okręgowej.

Ale to nie koniec.

Podczas przeszukania pomieszczeń użytkowanych przez Eryka G. policjanci znaleźli różnego rodzaju substancje wybuchowe oraz wyrobione już urządzenia wybuchowo - odłamkujące. Dlatego mężczyzna jest dodatkowo podejrzany o gromadzenie, posiadanie i wyrabianie materiałów wybuchowych, czym sprowadził bezpośrednie niebezpieczeństwo zdarzenia zagrożającego życiu lub zdrowiu wielu osób, bądź mieniu w wielkich rozmiarach - w po-

staci eksplozji materiałów wybuchowych.

Podejrzani zostali przesłuchani i usłyszeli zarzuty. Dwóch z nich trafiło do aresztu. To Eryk G. i Jakub Ch. Wobec Marcina B. zastosowano wolnościowy środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji. Za uszkodzenie mienia i narażanie człowieka na niebezpieczeństwo grozi od 3 miesięcy do 5 lat więzienia. Natomiast za gromadzenie materiałów niebezpiecznych - nawet 8 lat pozbawienia wolności.

©@

REKLAMA 0011427316

Syndyk masy upadłości osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej Katarzyny Kucy sprzeda z wolnej ręki udział do 1/2 części w prawie własności lokalu mieszkalnego numer 1 usytuowanego w budynku położonym w Szczecinie przy ul. Szrenickiej 5, o powierzchni użytkowej 78,05 m², wraz z udziałem w wysokości 371/10000 w częściach wspólnych budynku oraz w prawie własności działki gruntu objętych księgą wieczystą SZ1S/00122298/8, dla której to nieruchomości Sąd Rejonowy Szczecin-Prawobrzeże i Zachód X Wydział Ksiąg Wieczystych w Szczecinie prowadzi księgę wieczystą numer SZ1S/00258302/2 za najwyższą zaoferowaną cenę nie niższą niż wartość oszacowania tj. **331.000,00 zł (słownie: trzysta trzydzieści jeden tysięcy złotych)**.
Warunkiem uczestnictwa w procedurze sprzedaży jest wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej nieruchomości, której dotyczy oferta na rachunek bankowy masy upadłości o numerze: **63 1240 3813 1111 0010 6511 5775** oraz złożenie ofert zgodnych z regulaminem, w terminie do dnia **19.11.2025 r. do godz. 15:00** (decyduje data wpływu). Pisemne oferty należy składać w zamkniętych kopertach z dopiskiem „Oferta. Nie otwierać. Sygn. akt SZ1S/GUp/73/2024 - nieruchomości” w dwóch egzemplarzach: jeden egzemplarz należy skierować do Biura Syndyka Natalii Leszczyńskiej przy ul. 5 Lipca 44/1, 70-374 Szczecin, drugi do Sędziego Komisarza na adres Sąd Rejonowy Szczecin-Centrum XII Wydział Gospodarczy, ul. Narutowicza 19, 70-231 Szczecin.
Płatność ceny ma nastąpić przed podpisaniem umowy sprzedaży i bez dokonywania jakichkolwiek potrąceń. Wszelkie koszty związane ze sprzedażą ponosi kupujący.

Szczegółowe informacje udzielane są poprzez email:
sekretariat@kancelariaszczecin.eu

Mistrzowie Agro. Zaczęło się głosowanie w największym plebiscycie rolniczym

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wyróżniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich.

Z dumą ogłaszamy w naszej gazecie, że tegoroczna edycja największego w Polsce plebiscytu wiejskiego i rolniczego rozpoczęła! I to, że akcja Mistrzowie Agro została objęta patronatem honorowym Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, a także Krajowego Ośrodka Wsparcia

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

nagrody dla nadleśniczych. Gdyby w skrócie napisać, czym jest plebiscyt Mistrzowie Agro, to jest to wielka akcja prezentująca w gazecie, w internecie i w mediach społecznościowych życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. To uczestnicy są w niej najważniejsi - dlatego poznaście pierwszych z nich!

Satysfakcję daje Mu widok nowych osób, które coraz chętniej angażują się w życie Świerczyny

W kategorii Sołtys Roku o tytuł walczy Jakub Nowak - sołtys Sołectwa Świerczyna (gmina Wierzychowo).

Młody, pełen energii i pomysłów - tak o sobie może powiedzieć Jakub Nowak ze Świerczyny, który z pasją działa na rzecz swojej społeczności i udowadnia, że wiek nie jest przeszkodą, by zmieniać wieś na lepsze. Już od najmłodszych lat angażował się w życie społeczne swojej miejscowości. - W szkole podstawowej i gimnazjum byłem przewodniczącym samorządu szkolnego. Po ukończeniu szkoły chętnie pomagałem na wiosce



poprzedniej pani Sołtys i radzie sołeckiej. Sam wychodziłem z inicjatywą zbiórek pieniędzy na zakup kwiatów, karmy dla

schroniska czy organizowania lokalnych imprez - wspomina. Dziś praca na rzecz wsi to Jego pasja. - Organizowanie festy-

nów czy akcji sprząających napędza mnie do działania. Zależy mi na zjednoczeniu mieszkańców, żeby nie było podziałów. Chcę, by każdy razem z Radą Sołecką działał na rzecz wyglądu naszej miejscowości - podkreśla. Największą satysfakcję daje Mu widok nowych osób, które coraz chętniej angażują się w życie Świerczyny. Mimo młodego wieku Pan Jakub łączy obowiązki zawodowe i prowadzenie własnej działalności z aktywną pracą społeczną. W wolnych chwilach lubi podróżować, poznawać nowych ludzi, ale też po prostu odpocząć w gronie przyjaciół.

Zgromadził ponad 700 starych odmian pomidorów. Obserwowanie jak rosną, to codzienna radość i misja

W kategorii Rolnik Roku wśród nominowanych znajduje się Mieczysław Tabaczyk - rolnik z Wólki Pierwszej.

Mieczysław Tabaczyk wybrał rolnictwo świadomie - nie z obowiązku, lecz z pasji. Choć Jego rodzice prowadzili niewielkie, 3,5-hektarowe gospodarstwo, to właśnie Oni zaszczytli w Nim miłość do ziemi. - Największą satysfakcję w życiu i pracy na wsi daje mi praca ze zwierzętami oraz pasja do ogrodnictwa i rozmnażania



roślin. Zgromadziłem w swoim banku nasion ponad 700 starych odmian pomidorów. Obserwowanie, jak te

rzadkie odmiany rosną, to codzienna radość i misja zachowania bioróżnorodności - mówi z dumą.

Pan Mieczysław ceni kontakt z ludźmi, którzy doceniają Jego pracę. - Zadowoleni i powracający klienci utwierdzają mnie w przekonaniu, że to, co robimy - od nasion po gotową herbatę - ma realną wartość - dodaje.

Życie rolnika podporządkowane jest rytmowi natury. Dlatego podróże zdarzają się rzadko, ale każdy wspólny wyjazd z rodziną jest dla Niego wyjątkowy. - To właśnie rodzina jest moją oazą spokoju i daje mi energię do codziennej pracy na roli - podkreśla.

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. Michał Szymanowski, Sołectwo Raduń, gmina Choszczno
2. Alicja Sztambka, Sołectwo Dyszno, gmina Dębno
3. Daria Strama, Sołectwo Ostrowice, gmina Wolin
4. Teresa Gąsiorowska, Sołectwo Giżyń, gmina Kalisz Pomorski
5. Arkadiusz Kowalczyk, Sołectwo Jazy, gmina Dygowo

ROLNIK ROKU

1. Mieczysław Tabaczyk, Wólka Pierwsza
2. Piotr Woźnicki, Sątysz Pierwszy
3. Cezary Czesnowski, Bobolice
4. Patrycja Kostrzewa, Wiekowice
5. Bartosz Marczewski-Piasecki, Godków

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. Anna Brynkiewicz, Zieleniewo, Urząd Gminy
2. Agnieszka Domagała, Kopice, sołtys wsi Kopice
3. Alina Wiśniewska, Gawroniec, Filia Biblioteczna Gawroniec
4. Joanna Janaszczyk, Żerisko, sołtys wsi Żerisko
5. Marzena Zajfert, Kozia Góra

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

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

NADLEŚNICZY ROKU

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

AGROTURYSTYKA ROKU

1. Alpakowo Marianowo, Marianowo
2. Siedem Ogrodów, Łowicz Walecki
3. PRZYSTANEK nowEKoprzywno - Żółty Domek Pod Kasztanem, Nowe Koprzywno
4. Agroturystyka Pokoje Gościnne Nad Jeziorem Słonowice, Słonowice
5. Agroturystyka Chata na końcu świata, Czaplin Mały

SOŁECTWO ROKU

1. Sołectwo Karścino, gmina Karlino
2. Sołectwo Smoleń, gmina Brojce
3. Sołectwo Gorzyca, gmina Malechowo
4. Sołectwo Jarzębowo, gmina Wolin
5. Sołectwo Koszewko, gmina Stargard

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.gs24.pl/agro

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Dożywocie utrzymane

Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał w mocy karę dożywotniego więzienia w systemie terapeutycznym dla Doriana S. za gwałt i zabójstwo 25-letniej kobiety w centrum Warszawy. Wyrok jest prawomocny.

Do zbrodni doszło 25 lutego 2024 roku. Nagą i nieprzytomną kobietę w bramie posesji przy ul. Żurawiej w Warszawie znalazł dozorca, który wezwał pogotowie i policję. Obywatelka Białorusi w stanie krytycznym trafiła do szpitala - zmarła 1 marca.

Sprawcę policja zatrzymała jeszcze w dniu napadnięcia. Okazał się nim 23-letni wówczas Dorian S.

Nieprawomocne rozstrzygnięcie w tej sprawie zapadło 17 stycznia. Sąd I instancji skazał Dorian S. na dożywocie w systemie terapeutycznym. Oprócz dożywocia nakazał mu też zapłatę 200 tys. zł zadośćuczynienia dla chłopa kobiety. Apelację od tego wyroku złożyli obrońcy mężczyzny. Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał wyrok w mocy.

KULTURA

Zmarł kompozytor Jerzy Derfel



FOT. FACEBOOK / JOANNA TRZEPIECIŃSKA

Jerzy Derfel miał 84 lata. O jego śmierci poinformowała aktorka Joanna Trzepiecińska. Piosenki jego autorstwa wykonywali m.in. Wojciech Młynarski i Irena Santor. To on skomponował muzykę m.in. do filmów „Miś”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”, serialu „Droga” i musicalu „Boso, ale w ostrogach”.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Oszustwo na pracownika banku

Funkcjonariusze policji zatrzymali 57-latkę podejrzaną o współudział w oszustwie „na pracownika banku”. Mężczyzna został ujęty na gorącym uczynku, tuż po odebraniu od mieszkańca Grudziądza 100 tysięcy złotych. Zatrzymany usłyszał zarzuty i decyzją sądu został aresztowany na 3 miesiące. Za oszustwo grozi mu nawet 8 lat więzienia.

65-letni mieszkaniec Grudziądza odebrał telefon od mężczyzny podającego się za pracownika banku. Fałszywy „bankowiec” przekonał go, że bierze udział w tajnej akcji przeciw przestępcom. Na szczęście senior w porę zorientował się, że to oszustwo i powiadomił policję - podaje KWP w Bydgoszczy w swoim komunikacie w serwisie X.

ZDROWIE

Posel klubu Koalicji Obywatelskiej Paweł Bliźniuk poinformował w mediach społecznościowych, że walczy z nowotworem. „Mam nowotwór. I walczę. Z wiarą, że wczesna diagnoza i szybkie działanie mają sens” - napisał na Facebooku Bliźniuk. Posel wskazał, że chce przypomnieć innym o potrzebie przeprowadzania badań profilaktycznych, które są tak ważne, a często pomijane czy lekceważone.

”

Choroba przyszła niespodziewanie i przypomniła mi, jak kruche, ale też jak bezcenne jest zdrowie. Mam nowotwór

Paweł Bliźniuk, poseł KO

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W czwartek sejmowa komisja regulaminowa i spraw poselskich ma rozpatrzyć wniosek o uchylenie immunitetu i tymczasowe aresztowanie byłego szefa MS, posła PiS Zbigniewa Ziobry.

Premier Donald Tusk na początku wtorkowych obrad Rady Ministrów powiedział, że musi odnieść się do „sytuacji, która bulwersuje całą polską opinię publiczną, czyli gdzie jest były minister sprawiedliwości pan Ziobro i czy wróci do kraju”.

Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara” czy „miększon” i stawia się pan przed niezależnym wyrokiem sądu w sprawie sprawiedliwości w Polsce - powiedział szef rządu.

Jak dodał, zarzuty pod adresem Zbigniewa Ziobry są poważne. - Jedyną metodą, aby wytłumaczyć się z tych zarzutów, jest postępowanie zgodne z prawem, zgodne z przepisami, tak aby zatriumfowało prawo i sprawiedliwość w Polsce. I to jest jedyna droga, jedyna metoda - podkreślił Donald Tusk. Zauważył, że ucieczka czy szukanie azylu np. w Budapeszcie stawiałoby Ziobrę w bardzo złym świetle.

Tusk wyraził nadzieję, że „nie dłużej się tu w Polsce zobaczymy” z Ziobrą. - Jak sam pan



FOT. ADAM JANKOWSKI

Zbigniew Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie ostatnio spotkał się z premierem tego kraju Viktorom Orbanem

mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domniemyanych przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów - powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Posel PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę,

przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

We wtorek we wpisie na platformie X Ziobro podkreślił, że „wniosek Prokuratora Krajowego o uchyleniu mu immunitetu podpisała inna osoba, a minister Żurek, wysyłając pismo do Sejmu, poświadczył nieprawdę”. „Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez Żurka, a także przez prok. Piotra Woźniaka, który podpisał nie swój dokument. Taki wniosek jest nieskuteczny na mocy prawa i nie powinien być rozpatry-

wany” - ocenił były minister sprawiedliwości.

Zamieścił też na X zawiadomienie, które on i inny poseł PiS, Marcin Warchoń, złożyli w imieniu klubu PiS do prokuratury. W zawiadomieniu obaj podnoszą, że skierowany do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu oraz tymczasowe zatrzymanie sugeruje, iż wnioskodawcą jest I zastępca prokuratora generalnego, prokurator krajowy, tymczasem pod wnioskiem podpisany jest Piotr Woźniak - prokurator Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga.

Jarosław Kaczyński pytany przez dziennikarzy o wniosek w sprawie uchylenia immunitetu Ziobrze i jego tymczasowego aresztowania, odpowiedział, że zarzuty kierowane pod adresem b. ministra sprawiedliwości „nie mają nic wspólnego z prawem karnym”. Według prezesa PiS ktoś, kto żąda aresztowania „bardzo ciężko chorego człowieka, któremu zagraża po prostu śmierć, żąda jego uwięzienia, sam jest przestępcą”.

Pytany, czy Ziobro, który prawdopodobnie nadal przebywa na Węgrzech, powinien wrócić do Polski, odparł pytającego: „Po to, żeby go w istocie zamordowano”?

Kaczyński podkreślił, że nie wie, gdzie obecnie przebywa Ziobro i zaznaczył, że każdy „ma prawo bronić swojego życia”. - W tym wypadku chodzi o życie - dodał.

PAP

„Odważ się, to też jest siła”. Prezydent Karol Nawrocki z gwiazdami sportu zachęca do badań profilaktycznych

Marcin Koziestański
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki dołączył do akcji Movember, wspierając Roberta Lewandowskiego i znanych sportowców w promowaniu profilaktyki raka prostaty i jąder.

Na Instagramie Roberta Lewandowskiego pojawił się krótki film, w którym obok piłkarza występują również inne znane postaci ze świata sportu i show-

-biznesu. W nagraniu wzięli udział m.in. Bartosz Zmarzlik, Bartosz Kurek, Robert Makłowicz, Tomasz Fornal, Piotr Małachowski, Borys Szyk oraz Jakub Błaszczykowski. Do akcji dołączył także prezydent Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa - to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy angielskie słowa moustache (wąsy) i November (listopad). To coroczna, międzynarodowa kampania mająca na celu

zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki raka prostaty i jąder.

- W sporcie uczymy się walczyć, dbać o ciało, o formę, ale prawdziwa siła to też troska o zdrowie, o siebie i o innych. Listopad to miesiąc świadomości raka prostaty i jąder - mówi na nagraniu Lewandowski. Badania trwają kilka minut, a mogą uratować życie. Zrób to dla siebie.

W akcji wzięli udział sportowcy, aktorzy i Karol Nawrocki. Film jest częścią kampanii społecznej, w której znani Polacy zachęcają do badań i dbania o zdrowie.

- Chwila odwagi może dać ci całe życie - podkreśla żużlowiec Bartosz Zmarzlik. - Nie musisz być niezniszczalny, wystarczy, że będziesz odpowiedzialny - mówi siatkarz Bartosz Kurek. Na koniec materiału prezydent Nawrocki podsumowuje: Odważ się. To też jest siła!

Iskrzy na linii USA – Wenezuela. Jak Trump usunie Maduro?

Grzegorz Kuczyński
miejscowość

Donald Trump oświadczył, że „nie sądzi” i „wątpi”, aby USA rozpoczęły interwencję wojskową w Wenezueli. Jednocześnie wyraził przekonanie, że dni reżimu Nicolasa Maduro są policzone.

Od kilku miesięcy amerykańskie dowództwo gromadzi siły zbrojne u wybrzeży Wenezueli i przeprowadziło już serię ataków na statki, które prawdopodobnie zajmowały się przemytem narkotyków. Od początku września Stany Zjednoczone zatopiły kilkanaście statków podejrzanych o przemyt narkotyków, zabijając co najmniej 57 osób.

W zeszłym tygodniu kilka mediów opublikowało informacje o gotowości USA do przeprowadzenia pełnych ataków, a zwińczeniem tej serii było śledztwo agencji Reuters dotyczące przygotowań do wojny na pełną skalę.



FOT. SOUTHCOM/XX

Obecnie około 10 tysięcy żołnierzy amerykańskich stacjonuje w bazach rozmieszczonych w rejonie Karaibów oraz na pokładach okrętów wojennych USA w tym rejonie

Rozbudowa potencjału militarnego USA na Karaibach nie musi oznaczać, że działania wojskowe są nieuniknione. Równie dobrze może to być operacja wywierania presji psychologicznej na Maduro, który w międzyczasie zwrócił się o pomoc do Rosji,

Chin i Iranu, ale nie otrzymał wyraźnych gwarancji wsparcia.

Operacja w Wenezueli: 3 scenariusze

Większość analityków zgadza się, że gdyby wojsko USA podjęło działania na terytorium Wene-

zueli, odbyłoby się to według jednego z trzech możliwych scenariuszy. Pierwszy to ograniczony atak rakietowy lub dronowy na cele wojskowe podejrzane o udział w handlu narkotykami. Drugi to misja polegająca na schwytaniu Maduro i/lub in-

nych ważnych urzędników. Trzeci, uważany za mało prawdopodobny, to pełna inwazja podobna do operacji z 1989 r. w Panamie, która doprowadziła do obalenia dyktatora Manuela Noriegi.

Opcję ograniczonych nalołów uważa się za najbardziej prawdopodobną. Sądząc z działań USA, wysoko stoją akcje scenariusza, w którym Maduro ucieka lub zostaje schwytany. Opcja wielkiej lądowej inwazji jest mało prawdopodobna, podobnie jak scenariusz deeskalacji i przejścia do negocjacji.

Jak silna jest armia Wenezueli?

„Financial Times” szczegółowo zbadał dzisiejszy stan wenezuelskiej armii. Większość ekspertów uważa, że jest ona w opłakanym stanie. Po fali dezercji i dziesięcioleciach skupiania się na wewnętrznych sporach, a nie na obronie narodowej, siły zbrojne są dalekie od gotowości do poważnego konfliktu.

Armia Wenezueli liczy około 120 tysięcy żołnierzy, Maduro groził, że w razie potrzeby będzie w stanie zmobilizować 4 miliony ludzi, ale eksperci „FT” uważają, że trudno mu będzie zebrać nawet 70 tysięcy żołnierzy czynnej armii. Opozycjoniści mówią o 40-50 tysiącach. Przedstawiciele opozycji szacują też, że milicje mogą liczyć na około 40 000 wyszkolonych i uzbrojonych bojowników.

Trump wystraszy Maduro?

Do wybrzeży Wenezueli wysłano już amerykański okręt transportowy Ocean Trader. Jest on w stanie dostarczyć na miejsce operacji helikoptery Night Bird, które były wcześniej wykorzystywane do operacji w Somalii i Pakistanie, w tym do zabicia Osamy bin Ladena. Wydawałoby się, że w tej sytuacji Maduro powinien szukać ratunku poza stolicą, ale przynajmniej eksperci „FT” są przekonani, że tam nie zapewni mu się nawet minimalnego bezpieczeństwa. ©©

Polacy ukradli artefakt z wykopalisk

Adam Kielar
Delfy

Dwóch polskich turystów zostało aresztowanych po tym, jak mieli napaść na ochroniarza i próbować ukraść artefakt z wykopalisk na terenie ruin starożytnego greckiego miasta Delfy.

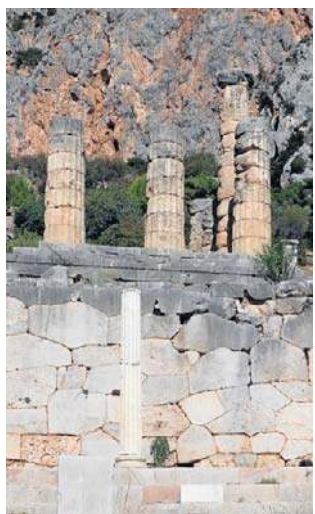
Wszystko zdarzyło się w sobotę, 1 listopada, na jednym z wykopalisk archeologicznych na terenie starożytnego miasta Delfy w Grecji.

Dwóch mężczyzn z Polski, 42-latek i 31-latek dostali się tam, omijając bramkę biletową i odmawiając kontroli toreb.

Jak relacjonuje portal iefemerida.gr, jedna z kobiet zajmujących się ochroną obiektu przez moment zauważyła „przypominający kamienny przedmiot” w torbie młodszego z mężczyzn.

Według doniesień wówczas starszy z Polaków zaatakował ochroniarza, po czym obaj uciekli wynajętym, białym samochodem.

Policja od razu rozpoczęła poszukiwania, podejrzani szybko zostali złapani. Nie znaleziono przy nich kamiennego artefaktu, władze podejrze-



FOT. BERTHOLD WERNER / CC BY-SA 2.0

Dwóch Polaków zostało aresztowanych za kradzież artefaktu

wają, że został on wyrzucony w czasie pościgu.

Z kolei portal Greek City Times podaje, że - według nieoficjalnych doniesień świadków - dwaj mężczyźni byli pod wpływem alkoholu i „szukali przygód”.

Greckie media podają, że dwaj Polacy odpowiedzieli na kradzież dziedzictwa kulturowego, napaść na funkcjonariusza i nielegalne wejście na teren obszaru archeologicznego.

Rosja chwali się okrętem podwodnym uzbrojonym w torpedy o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Siewierodwińsk

W weekend w Siewierodwińsku zwodowano okręt podwodny Chabarowsk. Ma on przenosić potężne torpedy - uzbrojone w głowice jądrowe i napędzane przez reaktor jądrowy c.

- Dzisiejszy dzień jest dla nas ważnym wydarzeniem - w renowowanej stoczni Sewmasz zwodowano ciężki krążownik rakietowy o napędzie atomowym Chabarowsk - powiedział minister obrony Andriej Biełousow. Chwilę wcześniej dowódca rosyjskiej marynarki wojennej admirał Aleksandr Moisiejew rozbił tradycyjną butelkę szampana o kadłub okrętu podwodnego.

Ministerstwo obrony potwierdza na Telegramie, że nowy okręt podwodny będzie wyposażony w zrobotyzowane systemy uzbrojenia „do różnych celów”. Przede wszystkim chodzi oczywiście o Posejdon.

Na razie zdjęcia opublikowane z ceremonii pokazują tylko tylną część okrętu. Pod względem konstrukcji rufy kadłuba wygląda podobnie do okrętów podwodnych z pociskami balistycznymi klasy Bo-



FOT. SEVMAŠH/VKONTAKTE

Na dostępnych zdjęciach nie widać okrętu Chabarowsk w całej okazałości, a jedynie tylną jego część

rej-A, które zostały zwodowane w tej samej hali stoczniowej. System pompowo-odrzurowy, wyposażony w coś, co wygląda na śrubę napędową w tunelu, był częściowo zakryty.

Przed sobotnią prezentacją niewiele wiadomo było o nowym okręcie podwodnym. Budowa rozpoczęła się w lipcu 2014 r., na długo przed ogłoszeniem przez Władimira Putina w 2018 r., że jego inżynierowie opracowują napędzany energią jądrową, uzbrojony w broń jądrową bezałogowy pojazd robotyczny drugiego uderzenia,

który ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik, aby uderzać w cele przybrzeżne w Stanach Zjednoczonych.

Rosyjska marynarka wojenna klasyfikuje Chabarowsk jako „ciężki krążownik rakietowy” - w rzeczywistości jest to zupełnie nowa klasa okrętów podwodnych, jakiej świat jeszcze nie widział. Zamiast pocisków manewrujących lub balistycznych Chabarowsk będzie uzbrojony w napędzane energią jądrową megatorpedy dalekiego zasięgu. Czyli słynne Posejdony.

To broń, jakiej nie widziano w żadnym dotychczasowym wyścigu zbrojeń. Ma kształt gigantycznej torpedy, jest napędzana energią jądrową, wyposażona w głowice jądrowe i może rzekomo zanurzyć się na duże głębokości, osiągając zasięg międzykontynentalny. Produkcja testowych wersji podwodnych dronów Posejdon trwa od lat. Broń ta posiada mały reaktor jądrowy i rzekomo będzie wyposażona w megatonową głowicę termojądrową.

W ubiegłym tygodniu Putin poinformował o pomyślnym zakończeniu testów Posejdon, w tym uruchomieniu reaktora. Test prawdopodobnie odbył się na Morzu Karskim, na wschód od archipelagu Nowa Ziemia w Arktyce.

Minister obrony Biełousow podkreślił, że okręt podwodny Chabarowsk „musi jeszcze przejść serię prób morskich”. W ostatnich latach okręty podwodne z napędem atomowym były testowane przez co najmniej rok, zanim zostały przekazane marynarce wojennej. Budowa drugiego okrętu tej klasy, który zostanie nazwany Uljanowsk, rozpoczęła się w 2017 roku. Nie podano informacji na temat terminu wodowania tej jednostki.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką

w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

- Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?
- Koniec z alkoholem w sanatoriach



FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Co rok w Polsce około tysiąc mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Jakie są pierwsze objawy raka jądra?

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia. Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących” się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli. Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie.

Jak już wcześniej wspomniano, samobadanie jąder



FOT. DR. MICROBE/GETTYIMAGES

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu

najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najdrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nieregularności na najdrzech.

● Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna. Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany

- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnętrzny moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in. niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny, wcześniejszy rak jąder.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór uleczalny w ok. 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie

wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia. Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże - sięgające nawet 80 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre, zmiany wykryte we wczesnym stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II

- 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu.

● Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.

● Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.

● Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badania USG.

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz kosztownych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar.

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

- Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czysta itp.

- Cisz i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie te-



„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

lefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawać rozmowami.

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje uprawniona „jedynka”. Co powinienś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne.

W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedynce”, o ile spełniasz warunki.

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do zakwaterowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrepowania)
- Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością.

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybranym przez ciebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniami medycznymi, niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal

mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

- Zadzwonić do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.

- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedynki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedynka” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień.

Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedynki”. Obecnie za jeden dzień w pokoju jednoosobowym z łazienką poza sezonem (październik – kwiecień) płaci się 32,60 zł. Za cały trzytygodniowy turnus zapłacisz więc dodatkowo 685 zł. Pokój bez łazienki kosztuje mniej, 24,90 zł, czyli 523 zł za cały turnus.



Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

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

Ciemne plamy na łokciach często ignorujemy, traktując je wyłącznie jako problem kosmetyczny. Tymczasem mogą one stanowić ważny sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Choroba Hashimoto wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a jednym z najbardziej widocznych objawów są zmiany skórne. Zaburzenia hormonalne wynikające z niedoczynności tarczycy mogą sprawić, że skóra stanie się sucha, szorstka i chłodna w dotyku.

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

Tarczycza produkuje hormon T4, czyli tyroksynę, który odpowiada m.in. za prawidłową pracę gruczołów łojowych. Kiedy jego poziom jest za niski, skóra traci naturalne nawilżenie. W efekcie staje się przesuszona, łuszcząca i zaczyna się nadmiernie rogowacieć.

Zmiany te są szczególnie widoczne w miejscach narażonych na tarcie i ucisk, takich jak łokcie, kolana, pięty, a czasem dłonie. Popularnie mówi się wtedy o „brudnych łokciach” lub „szorstkich kolanach”. Na stopach często pojawiają się pęknięcia i zrogowaciały naskórek, zwłaszcza na piętach, które są najbardziej obciążone.

Oprócz ciemnych przebarwień, szorstkiej skóry, osoba chorująca na Hashimoto może zaobserwować u siebie też inne objawy. Warto zwrócić uwagę na:

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,
- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne

cykle, obfite lub długie krwawienia,

- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

Rogowacenie ciemne, czyli acanthosis nigricans, często pojawia się u osób z insulinoopornością. W tej chorobie organizm produkuje nadmierną ilość insuliny, aby „przebić się” przez oporność komórek na jej działanie.

Nadmiar hormonu stymuluje przyspieszony wzrost keratynocytów, czyli komórek naskórka, oraz fibroblastów, które odpowiadają za strukturę tkanki łącznej. W efekcie skóra staje się pogrubiona, ciemniejsza i miejscami szorstka, a zmiany przybierają charakterystyczny wygląd.

Ciemne plamy w przebiegu insulinooporności zwykle występują w miejscach zgięć: na łokciach, pod pachami, na karku, w pachwinach i na kolanach.

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

Jeśli ciemne plamy na skórze, w tym na łokciach, pojawiają się nagle, szybko się rozprzestrzeniają i dotyczą również łokci, mogą wskazywać na obecność nowotworu, w tym raka żołądka. W takich przypadkach rogowacenie ciemne jest wynikiem działania substancji wydzielanych przez guz, które stymulują wzrost komórek skóry.

Rak żołądka często rozwija się długo bez wyraźnych objawów, dlatego nagle pojawienie się rozległego rogowacenia ciemnego u osoby dorosłej powinno wzbudzić podejrzenie choroby nowotworowej.

W przypadku zauważenia u siebie ciemnych zmian skórnych warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.

WARTO WIEDZIEĆ

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów. Mogą tam być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

Rano szczepionka działa lepiej. Odporność jest wtedy na najwyższych obrotach



Przyjęcie szczepionki w odpowiednim momencie dnia sprawia, że jej działanie jest lepsze i trwalsze. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej nie tylko z wiekiem, ale też w zależności od pory dnia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Kolejne badania naukowe potwierdzają, że czas podania szczepionki - w szczególności u seniorów - ma znaczenie. Nasz układ immunologiczny reaguje inaczej w zależności od pory dnia.

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że pora dnia wpływa na siłę i efektywność odpowiedzi immunologicznej po szczepieniu. Potwierdza się to zarówno w badaniach eksperymentalnych, jak i w badaniach klinicznych.

Już w 2016 r. badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii na Uniwersytecie w Birmingham wykazały, że starsze osoby, które były szczepione przeciw grypie rano, miały lepszą odpowiedź immunologiczną: osoby, które otrzymały poranną szczepionkę, miały wzrost miana przeciwciał przeciw grypie H1N1 typu A o 353, w porównaniu z 96 u osób zaszczepionych po południu.

Z kolei naukowcy z Washington University School of Medicine w St. Louis wykazali w 2023 r., że szczepionka mRNA COVID-19 może być bardziej skuteczna w zapobieganiu infekcjom, jeśli dawki są podawane w środku dnia, a nie w innych porach.

Badanie obejmowało dane od ponad 1,5 miliona osób w wieku powyżej 12 lat. Po przeanalizowaniu skutecz-

ności szczepionki badacze doszli do wniosku, że w zależności od wieku osoby skuteczność szczepionki poprawiała się z 8,6 proc. do 25 proc., gdy była podawana mniej więcej w środku dnia, w porównaniu z dawką podawaną wieczorem.

Korelacja była najsilniejsza u dzieci i młodzieży, a także u dorosłych w wieku powyżej 50 lat, a za najbardziej korzystny przedział czasowy uznano porę od 10.00 do 14.00.

- Tego typu informacje mogą mieć kluczowe znaczenie podczas kampanii masowych szczepień, ponieważ jeśli uda się dotrzeć do grup priorytetowych - takich jak osoby młode i starsze, które według naszych danych mogą odnieść największe korzyści ze szczepień przeciwko COVID-19 w południe - i zaszczepić je w optymalnych porach dnia, powinno to przynieść znaczące korzyści społeczne w postaci zmniejszenia liczby przełomowych infekcji - powiedział Jeffrey A. Haspel, MD, PhD, profesor nadzwyczajny medycyny na Wydziale Medycyny Pulmonologicznej i Intensywnej Terapii.

Naukowcy uważają, że rytm okołodobowy może wpływać na reakcję organizmu na szczepionkę. Kolejne badania z 2023 r. potwierdziły, że komórki odpornościowe - zwłaszcza komórki dendrytyczne (antygenprezentujące) i limfocyty T - działają z rytmem dobowym: ich aktywność, migracja i zdol-

ność do wywołania odpowiedzi zmieniają się w ciągu dnia.

Oznacza to, że podanie szczepionki nastąpi w „bardziej sprzyjającym” momencie dnia (czyli wtedy, gdy system odpornościowy jest „gotowy”), odpowiedź ze strony układu odpornościowego jest lepsza i trwalsza.

Co ważne, efekt ten się utrzymuje i może wpływać

na trwałość odpowiedzi immunologicznej. Co oznacza, że czas szczepienia może mieć konsekwencje długoterminowe dla skuteczności szczepienia. Jest to szczególnie istotne w kontekście osób starszych, których układ odpornościowy starzeje się, co skutkuje słabszą odpowiedzią na szczepionki.

Sezon infekcji dopiero nabiera tempa. Choć liczba przypadków COVID-19 spada, wcześnie pojawienie się grypy i RSV grozi tzw. tridemem.

Oficjalna statystyka COVID-19 jest lepsza niż w ubiegłym roku. Od 1 stycznia do 30 września 2025 r. zarejestrowano 113,5 tys. przypadków koronawirusa, co stanowi spadek o blisko 45% w porównaniu do 206,4 tys. w analogicznym okresie 2024 roku. Jednak ten spadek jest zwodniczy, bo obecnie COVID przebiega znacznie łagodniej niż dawniej, w związku z czym wiele zakażeń COVID-19 jest diagnozowanych testami domowymi i nie trafia do oficjalnych statystyk, co oznacza, że faktyczna transmisja wirusa SARS-CoV-2 jest znacznie wyższa.

W ostatnim czasie, w przeciwieństwie do spadku COVID-19, w poprzednim sezonie, grypa uderzyła z rekordową siłą. Wczesne pojawienie się grypy i RSV w tym roku każe nam sądzić, że to właśnie te patogeny, w połączeniu z jesienną falą COVID-19, będą stanowić główne wyzwanie i obciążenie dla szpitali.

WARTO WIEDZIEĆ

Największe kliniczne zagrożenie stanowią dwa wirusy:

● RSV (syncytialny wirus oddechowy): Jest to główna przyczyna obciążenia oddziałów pediatrycznych i pulmonologicznych. U niemowląt objawy mogą być bardzo niespecyficzne i niebezpiecznie skąpe, ograniczając się do drażliwości, ogólnego zmniejszenia aktywności i trudności w karmieniu lub oddychaniu.

● Grypa: Poprzedni sezon (2024/2025) był wyjątkowo ciężki, z ponad 2 milionami zachorowań i tygodniowymi szczytami sięgającymi nawet 300 tysięcy przypadków. Wczesne pojawienie się grypy w tym roku (2,2 tys. we wrześniu) sygnalizuje, że ryzyko jest równie wysokie.

Jesteś kobietą? Tych objawów nigdy nie lekceważ. Twoje zdrowie może być zagrożone

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

Kobiety często ignorują ból brzucha, nieprawidłowe krwawienia czy problemy z oddawaniem moczu, nie zdając sobie sprawy, że szybka reakcja może uratować życie.

Choć lekkie dolegliwości w dolnej części brzucha w trakcie miesiączki są dość powszechne, silny i utrzymujący się ból w obrębie miednicy może wskazywać na poważniejsze schorzenie, takie jak endometrioza. Jest to choroba, w której tkanka macicy rozwija się poza jej naturalnym miejscem, co może prowadzić do bliznowacenia, krwawień, powstawania torbieli oraz zmian hormonalnych. Schorzenie to najczęściej diagnozuje się u kobiet w wieku 30-40 lat.

Jednym z objawów endometriozy może być trudność z zajściem w ciążę, a w niektórych przypadkach choroba może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu. Przewlekły ból miednicy może mieć też inne przyczyny, związane zarówno z układem rozrodczym, jak i z jelitami lub pęcherzem, na przykład mięśniaki macicy, torbiele jajników czy przewlekłe zapalenie narządów miednicy mniejszej. Rzadziej bóle te mogą być objawem nowotworu jajnika, szyjki macicy lub macicy. Badania przeprowadzone przez University of Utah School of Medicine pokazują, że wiele kobiet nie zgłasza bólu miednicy i często go bagatelizuje.

Nie ignoruj duszności

Duszność może sygnalizować różne problemy zdrowotne - od astmy, zapalenia płuc czy oskrzeli, po choroby serca. Może też mieć podłoże psychiczne, np. być objawem lęku. Czasami pojawia się również jako objaw zaawansowanego raka płuc, gdy guz uciska tkanki płuc lub blokuje drogi

oddechowe. Jeżeli odczuwasz, że brakuje ci powietrza, koniecznie powiedz o tym lekarzowi. Pomoże to uniknąć powikłań i wykluczyć poważne choroby, w tym nowotwory. Niezależnie od przyczyny, nagła lub uporczywa duszność powinna być traktowana jako stan nagły.

Nieregularne krwawienia z pochwy czy plamienia między miesiączkami to sygnały, które powinny wzbudzić szczególną czujność u kobiety.

Ekspertki podkreślają też, że nieprawidłowe krwawienie z pochwy może być wczesnym objawem raka endometrium. Jak informuje American Cancer Society, ponad 90 proc. kobiet z tym nowotworem doświadcza w pewnym momencie nieprawidłowego krwawienia. Wczesne wykrycie choroby znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Choć rak endometrium częściej diagnozuje się u kobiet po menopauzie, nieprawidłowe krwawienie powinno skłonić do wizyty u lekarza każdą kobietę, niezależnie od wieku.

Widok krwi w moczu to sygnał, którego nie należy ignorować. Choć czasami przyczyną jest coś błahego, np. niektóre pokarmy, leki czy intensywny wysiłek fizyczny, jednak często kryje się za tym poważniejszy problem zdrowotny, taki jak infekcja dróg moczowych czy kamienie nerkowe, podaje Mayo Clinic.

Ekspertki przestrzegają jednak, że krwimocz może być również jednym z pierwszych sygnałów raka pęcherza moczowego. Według American Cancer Society, wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Niepokojące mogą być też towarzyszące objawy: pieczenie przy oddawaniu moczu, częstsze wizyty w toalecie czy nagła zmiana jego zapachu lub konsystencji. Każdy z tych sygnałów powinien być traktowany poważnie.



Silny, utrzymujący się ból miednicy może być sygnałem poważniejszych problemów, np. endometriozy

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAKWAS BURACZANY

Jak zrobić domowy zakwas buraczany?

Zakwas buraczany znajduje się w czołówce prozdrowotnych napojów, a ten przygotowany w domu nie ma sobie równych pod względem smaku i liczby żywych bakterii. Jak go zrobić? Oto przepis:

Składniki:
● 2,5 kg buraków, ● 3 litry wody źródlanej lub filtrowanej, ● 55 g soli, ● ząbki z niecałej główki czosnku, ● 5-6 liści laurowych, ● 5-6 ziaren ziela angielskiego, ● szczypta całych ziaren czarnego pieprzu, ● słoik o pojemności 5 litrów (albo 4 l i ok. 1 l), ● spodeczki do przyciśnięcia buraków.

Przygotowanie:
● Zagotuj wodę, po czym dodaj do niej sól i wymieszaj do rozpuszczenia. Przykryj garnek i odstaw do wystygnięcia - ja najchętniej wynoszę na balkon,

by przyspieszyć ten proces. ● Umyj i obierz buraki i pokrój na średniej wielkości kawałki.

● Obierz ząbki czosnku i porozkrawaj na pół. ● Wyparz wrzniętym umyty słoik, jego wieczko i spodeczki. ● Wrzuć na dno wszystkie przyprawy, po czym umieść w nim buraki. ● Zalej buraki wystudzoną solanką, która może być jeszcze letnia lub lekko ciepła. ● Docisnij buraki spodeczkami, by nie wypływały na powierzchnię. ● Nałóż wieczko na słoik, ale go nie zakręcaj; przykryj całość ściereczką, by osłonić przed światłem, i odstaw w ciepłe miejsce.

● Gdy po kilku dniach na powierzchni zakwasu zacznie robić się piana, usuwaj ją codziennie wyparzoną łyżką. ● Po ok. tygodniu spróbuj zakwasu i jeśli jest odpowiednio kwaśny, zlej go z nad buraków do wyparzonych butelek i wstaw do lodówki, a jeśli nie, odstaw jeszcze i regularnie próbuj.

Tak zrobiony zakwas przelej do litrowych butelek. Trzymaj go w lodówce nawet kilka miesięcy i w tym czasie nie pojawia się na nim pleśń ani nie traci na swoim smaku. Siegaj po niego, gdy np. przemarznieś albo chcesz poprawić trawienie. To także obowiązkowy składnik barszczu z białą fasolą.

Po co kisić buraki czerwone?

Kiszenie buraków to staropolska metoda przetwarzania tego warzywa, która pozwala na utrwalenie ich na zimę. Dzięki temu wydłuża się ich czas przydatności do jedzenia, a wartość odżywcza wzrasta. W ten sposób uzyskuje się zakwas buraczany oraz kiszzone warzywo, z którego przeważnie wyciska się sok. Podczas

kiszenia w burakach i wydzielonym przez nie soku zachodzi fermentacja mlekowa, w ramach której zawarte w nich cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy. Odpowiedzialne za to bakterie, głównie *Lactobacillus plantarum*, wytwarzają też inne związki wzbogacające smak i poprawiające



właściwości zdrowotne kiszonych buraków. To właśnie one pomagają wyleczyć dysbiozę jelit albo po prostu cieszyć się komfortem trawiennym. Kiszenie buraków jest metodą zdrowszą niż konserwowanie ich sporym dodatkiem octu. Taki przetwór jest łatwiej strawny, a przy tym tak samo zakwaszony. Niskie pH to wymóg dla uzyskania bezpieczeństwa mi-

krobiologicznego przetworu. Nieukiszzone buraki tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii nazywanej laseczką jadu kiełbasianego (*Clostridium botulinum*), której toksyna botulinowa jest przyczyną śmiertelnych zatrucia.

Ile kalorii mają zakwas, sok z kiszonych buraków i buraki?

Kiszonych buraczane są niskokaloryczne. Dzięki procesowi fermentacji mają niski indeks glikemiczny, który w nieukiszonym warzywie nie jest wcale taki niski - dla surowych buraków wynosi 30, a dla gotowanych aż 65 (mniej więcej tyle ma cukier). Kiszone buraki mogą więc być spożywane przez osoby z insulinoopornością i cukrzycą. To tak lekki dodatek, że zwykle nie wliczam go do dziennej puli kalorii. Porcja 100 ml zakwasu z buraka to około 12 kcal. Buraki kiszzone

w porcji równej 100 g dostarczają 27 kcal.

Co daje picie zakwasu z buraków?

Kiszonych buraków to produkty o działaniu leczniczym, polecane m.in. w diecie przeciwwzapalnej, probiotycznej oraz wspomagającej terapię i profilaktykę chorób nowotworowych. Swoje cenne właściwości zawdzięczają bogactwu antyoksydantów. Jednym z najcenniejszych związków antyoksydacyjnych, występujących szczególnie obficie w bulwach czerwonego buraka zwyczajnego, jest betaína. Związek ten jest pochodną aminokwasu glicyny i stanowi od 0,8 do 1,6 procent suchej masy warzywa. W organizmie występuje zwłaszcza w nerkach, mózgu i wątrobie, a także w łożysku. Betaína wspomaga regulację ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych.

Domowy eliksir na odporność

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Ten owoc ma więcej witaminy C niż cytryna, a syrop z niego to naturalny sposób na odporność i zapobieganie infekcjom.

Syrop z pigwowca zrobisz z owoców pigwowca japońskiego (*Chaenomeles japonica*). Często mylony jest on z pigwą, bo ma do niej podobną nazwę i właściwości zdrowotne. Jednak pigwowiec to niewielki krzew dorastający do 2 m wysokości, a pigwa to drzewo mające nawet 8 m wysokości. Owoce pigwowca są też dużo mniejsze i mają średnicę ok. 2 cm, a pigwy ok. 6 cm. Natomiast oba są żółte, przypominają z wyglądu jabłka i mają w sobie duże ilości witaminy C.

Pigwowiec jest jednak bardziej aromatyczny, jest też ceniony za swój intensywny, kwaskowaty smak i bardzo wysoką zawartość witaminy C, co czyni go idealnym dodatkiem do herbaty i zamiennikiem cytryny.

Wypróbuj prosty przepis na syrop z pigwowca bez gotowania, który idealnie sprawdzi się jako pyszny i zdrowy dodatek na zimę, wspierający odporność organizmu.

Dzięki temu, że przygotowywe się go bez podgrzewania, zachowuje on większość swoich witamin.

Ten przepis wykorzystuje właściwości cukru do wyciągnięcia soku z twardych owoców.



Smaczny, aromatyczny, a do tego ma więcej witaminy C niż cytryna. Syrop z pigwowca to naturalna bomba witaminowa wspomagająca odporność jesienią i zimą

Składniki:

● 1 kg dojrzałych owoców pigwowca (najlepiej żółtych),
● 0,7 - 1 kg cukru (w zależności od preferowanej słodyczy). Można użyć cukru białego, brązowego lub częściowo zastąpić miodem (choć miód może spowolnić proces ekstrakcji soku),
● duży, wyparzony szklany słoik.

Jak zrobić syrop z pigwowca?

Owoce pigwowca umyj, pokrój na ćwiartki, a następnie usuń z nich gniazda nasienne (pestki). Wnętrze jest twarde i cierpkie.

Oczyszczone owoce pokrój w cienkie plasterki lub małą kostkę. Im drobniej pokroisz, tym szybciej puszcza sok.

W wyparzonym słoju układaj warstwami pokrojone owoce pigwowca, przesypując każdą warstwę cukrem. Na wierzch nasyp solidną warstwę cukru.

Słoć szczelnie zakręć i odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce (np. na parapet) na 2 do 4 dni.

Codziennie delikatnie potrząsaj słoikiem (lub raz dziennie zamieszaj drewnianą łyżką), aby cukier się rozpuścił i równomiernie wymieszał z sokiem. Pod wpływem cukru

owoce zaczną bardzo intensywnie wydzielać sok.

Gdy cały cukier się rozpuści, zlej gotowy syrop przez sitko wyłożone gazą do czystych, wyparzonych butelek lub słoików. Szczelnie zakręć butelki.

Niepasteryzowany syrop przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz przechowywać syrop poza lodówką przez dłuższy czas (np. w spiżarni), możesz go zapasteryzować (np. poprzez gotowanie zamkniętych butelek w wodzie przez ok. 15 minut).

Co zrobić z pigwowca po odlaniu soku?

Po odlaniu soku z pigwowca nie wyrzucaj pozostałych owo-

ców. Są one dość miękkie, idealnie słodkie i aromatyczne, dzięki czemu można je wykorzystać na wiele sposobów:

- dodaj je do jesiennych ciast (np. szarlotki),
- zrób z nich dżem lub konfiturę,
- dodaj do kompotu,
- zalej je alkoholem, tworząc popularną nalewkę pigwowcową (pigwocówkę),
- wrzucaj do herbaty zamiast cytryny.

Na co pomaga syrop z pigwowca?

Syrop z pigwowca sprawdzi się idealnie w czasie jesienno-zimowych infekcji jako naturalny środek wzmacniający odporność. Syrop z pigwowca przede wszystkim:

- wzmacnia odporność - owoce pigwowca są jednym z najbogatszych lokalnych źródeł witaminy C. Z tego względu syrop jest doskonałym wsparciem układu odpornościowego, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i przeziębieniem. Pigwowiec jest bogaty w polifenole i flawonoidy, które działają jako silne przeciwutleniacze. Pomagają one neutralizować wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu,
- pomaga w leczeniu przeziębienia i grypy - gorąca herbata z syropem z pigwowca i plasterkami owoców doskonale rozgrzewa, co jest pomocne podczas pierwszych objawów przeziębienia. Kwaśny smak syropu sprawia, że jest świetnym, a przy tym zdrow-

szym (ze względu na wyższą zawartość witaminy C) substytutem cytryny w herbatce,

- poprawia trawienie - owoce pigwowca zawierają dużą ilość pektyn (rodzaj błonnika), które po przejściu do syropu wspomagają pracę układu pokarmowego. Pomagają w regulacji procesów trawiennych i wspierają prawidłową pracę jelit.

Syrop z pigwowca jest więc idealnym, naturalnym dodatkiem do domowej apteczki.

WARTO WIEDZIEĆ

Pigwowiec a pigwa

Pigwa pospolita (*Cydonia oblonga*), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (*Chaenomeles japonica*), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców. Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów, takich jak: sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy.

Lubię media. I mam wrażenie, że media lubią też mnie

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik dba o zdrowie

Popularna dziennikarka wybrała się do Neapolu. Nawet tam nie zapomina jednak o intensywnych treningach. W social mediach pochwaliła się m.in. pływaniem w zimnej wodzie. Nie zabrakło także sportowych aktywności z partnerem. Olejnik zapozowała do zdjęcia z Tomaszem Ziolkowskim na tle włoskich widoków.

Katarzyna Cichopek podróżuje z przygodami

Celebrytka wybrała się z mężem w podróż poślubną do USA. Jak zdradziła, ich eskapada odbyła się z przygodami. Warunki pogodowe zablokowały ich lot do Nowego Jorku. Lotnisko zostało zamknięte, przez co małżonkowie wylądowali w Baltimore. „Przygoda goni przygodę” – napisała podekscytowana Cichopek.

Małgorzata Rozenek-Majdan pije szklankę wody

Z okazji premiery programu „Bez kompleksów” celebrytka zorganizowała spotkanie z fanami na swoim Instagramie. Wyznała, że stosuje post przeżywany, a jej okienko żywieniowe wynosi 16 godzin. Zdradziła przy tym, że „nie liczy kalorii”, ale pilnuje ilości spożywanego białka i unika jedzenia mięsa. Kiedy fanki dopytywały, jak radzi sobie z głodem, odpisała: „Piję szklankę wody. Serio, działa, a przy okazji nawadnia organizm. Zimą piję napary. Ważę 53 kg, ale kilogramy nie są ważne” – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Strzępy TVP Kultura, 20:00

W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota TVN Fabuła, 20:00

Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nieolejalności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

Najdziwniejsze przedmioty National Geographic, 21:00

W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzyjmy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcję ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

Elsbeth 2 FX, 22:00

Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

- 1) Hugo, polski polityk, mąż stanu,
- 6) samokontrola, twardy charakter,
- 10) w parze z omegą,
- 11) słabe, wodniste wino,
- 12) roślina astrowata, skorzonerka,
- 13) barszcz czerwony z uszkami,
- 15) popularna gra w karty,
- 19) rodzaj nowotworu, mięsak,
- 23) roślina ogrodowa, floks,
- 25) kielbaska w hot dogu,
- 26) jama w czaszce z gałką oczną,
- 27) piec do wzbogacania rudy,
- 28) jedna ze stron monety,
- 32) siedziba muz i Apollina,
- 35) najdłuższy lewy dopływ Wisły,
- 36) futerał na łuk i strzałę,
- 37) gruby sznur skręcony z włókna,
- 38) fartuch ochronny, kitel,
- 39) pobory dla pułkownika,
- 40) mityczna żona Hefajstosa,
- 41) zakład z wielkimi piecami.

Pionowo:

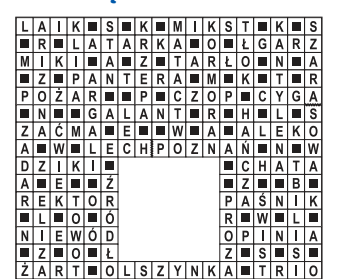
- 2) drzewo liściaste o żółtawoszarej korze,
- 3) samica jelenia lub daniela,
- 4) forma monopolu kapitalistycznego,
- 5) muzyka Leszka Możdżera,
- 6) jedna z największych rzek Bałkanów,
- 7) metalowa płoza przy bucie,
- 8) ewolucja na drążku,
- 9) wezwanie do broni, pobudka,
- 14) część nogi nad kolanem,
- 15) ocenia jakość wina,



- 16) dawna nazwa szkicu,
- 17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 18) reklamowany lek przeciwbólowy,
- 19) w dal lub wwyż,
- 20) cienka gałązka bez liści,
- 21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
- 22) miękka tkanina jedwabna,
- 24) „... i żona”, komedia Aleksandra Fredry,

- 29) figura retoryczna,
- 30) spotkanie zuchów w harcówce,
- 31) chustka zawiązywana pod szyją,
- 32) wiekowy obszar leśny,
- 33) potocznie zamieszanie, rozgardiasz,
- 34) roślina zielna jak odmiana czerwieni.

ROZWIĄZANIE NR 170



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój. **Baran (21.03 - 19.04)** Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.

Byk (20.04 - 20.05)

W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie. **Rak (22.06 - 22.07)** Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)

Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech – jest Ci to potrzebne. **Panna (23.08 - 22.09)** Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy. **Waga (23.09 - 22.10)** Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowy pomysłu zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści niż się spodziewasz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga jest kluczowa.

ZUS dla firm. Ma być prawie 2000 zł miesięcznie. Tak źle nie było od 25 lat

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

2026 rok będzie kolejnym, gdy firmy zapłacą wyższe składki na ubezpieczenia. Tanio nie będzie! Wyjdzie drożej o 152 zł miesięcznie.

W 2026 roku tzw. „duży ZUS” wyniesie 1926,76 zł miesięcznie, co oznacza wzrost o ponad 150 zł w porównaniu do 2025 roku. W górę pójść także preferencyjne składki - tzw. „mały ZUS” od stycznia wyniesie 456,19 zł miesięcznie.

ZUS dla firm - jakie składki?

Szczegółowo sytuacja na zwykłym ZUS-ie będzie wyglądać tak: 1103,27 zł to kwota składki emerytalnej od przyszłego roku; 452,16 zł - rentowej; 138,47 zł - chorobowej; 94,39 zł - wypadkowej i 138,47 zł - Fundusz Pracy. Razem wychodzi 1926,76 zł (z dobrowolnym chorobowym).

Dla kogo „mały ZUS”?

Przypomnijmy, żeby załapać się na tę ulgę, trzeba spełnić takie warunki: przychody z pozarolniczej działalności gospodarczej prowadzonej przez cały poprzedni rok kalendarzowy nie mogą przekroczyć 120 000 zł i musi ona trwać nie



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Obecnie ZUS dla przedsiębiorców to 1773,96 zł miesięcznie (z dobrowolnym chorobowym). Ma być 1926,76 zł, czyli więcej o 152,80 zł

mniej niż 60 dni kalendarzowych.

Trudności z opłacaniem składek mogą dotknąć każdego przedsiębiorcę - bez względu na wielkość firmy czy branżę. Nawet chwilowe problemy z płatnościami potrafią szybko przerodzić się w poważne za-

dłużenie i ryzyko egzekucji. Dlatego nie warto zwlekać - ZUS oferuje rozwiązania, które pomagają wyjść z trudnej sytuacji: odroczenie terminu płatności lub rozłożenie długu na raty.

Jeśli firma nie jest w stanie zapłacić składek w terminie,

może wystąpić o ich odroczenie.

W praktyce oznacza to przesunięcie daty płatności, dostosowanej do możliwości przedsiębiorcy. ZUS nie nalicza wówczas odsetek - zamiast nich pobierana jest jedynie opłata prolongacyjna niższa niż usta-

wowe odsetki. To rozwiązanie pozwala zyskać czas i zachować płynność finansową.

Aby skorzystać z odroczenia, trzeba złożyć wniosek najpóźniej w dniu, w którym upływa termin płatności składki - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Splata zadłużenia. Można w ratach

Drugim rozwiązaniem jest rozłożenie należności na raty. To szansa na stopniowe spłacenie długu nawet wtedy, gdy ZUS wszczął już postępowanie egzekucyjne. Po podpisaniu umowy egzekucja zostaje zawieszona, a przedsiębiorca spłaca zobowiązania zgodnie z ustalonym harmonogramem.

Dzięki temu możliwe jest również uzyskanie zaświadczenia o niezaleganiu, potrzebnego m.in. w przetargach.

Wniosek o rozłożenie zadłużenia na raty można złożyć w każdej chwili - zarówno w odniesieniu do zaległych, jak i przyszłych składek. Umowa z ZUS może obejmować także zobowiązania wobec pracowników, koszty egzekucyjne oraz zadłużenie osób trzecich (np. spadkobierców, małżonków, następców prawnych).

Zarówno odroczenie, jak i splata w ratach są korzystne fi-

nansowo - zamiast pełnych odsetek przedsiębiorca ponosi tylko połowę ich wysokości w formie opłaty prolongacyjnej.

Przedsiębiorcy nie muszą szukać rozwiązań sami - w placówkach ZUS-u dostępni są doradcy ds. ulg i umorzeń. Pomagają w przygotowaniu wniosku, wyborze najkorzystniejszej formy wsparcia oraz wyjaśniają, jakie dokumenty należy dołączyć.

Zakres wymaganych załączników zależy od rodzaju prowadzonej działalności i formy opodatkowania, dlatego ustalany jest indywidualnie. Z doradcą można skontaktować się osobiście, telefonicznie lub podczas e-wizyty. Szczegółowe informacje i dane kontaktowe znajdują się na stronie zus.pl.

ZUS to jedno z obciążeń najbardziej odczuwalnych przez biznesy. Tymczasem Polska uzyskała 6,80 punktów na możliwych 10, co dało nam dopiero 76. miejsce wśród 165 państw świata sklasyfikowanych według wolności gospodarczej.

Znaleźliśmy się między Mongolią i Kambodżą - takie wnioski płyną z najnowszego Raportu Wolności Gospodarczej Świata 2025, który zaprezentowało Centrum im. Adama Smitha w Warszawie. Tak źle nie było od 25 lat. ©

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

■ FINanse/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

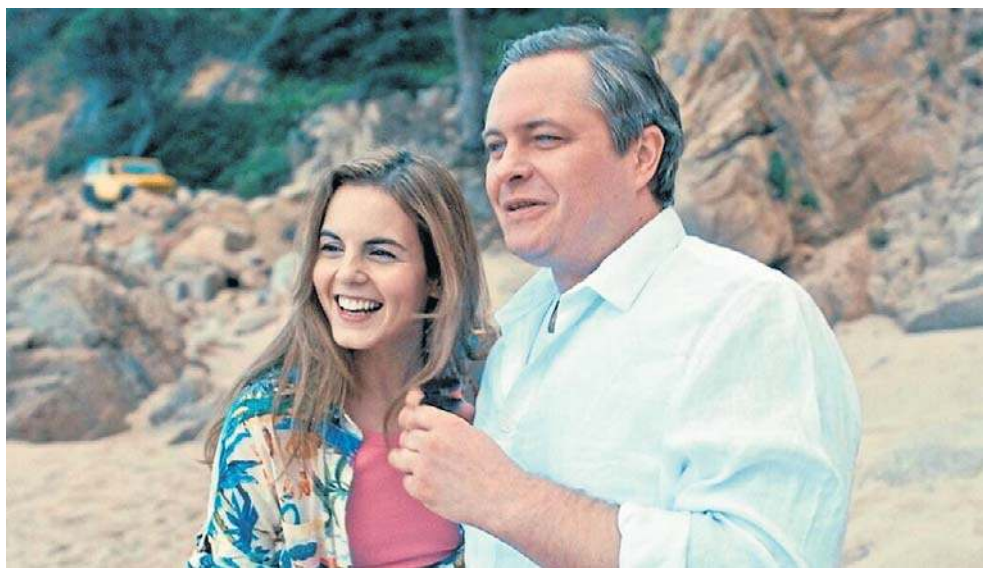
„Dom dobry”, „Dziecko z pyłu” i inne filmy, które warto zobaczyć

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W listopadzie w DKF Projektcja, oglądając twórczość skrajnie różnych reżyserów, będziemy śledzić losy bohaterów, którzy próbują uwolnić się z pułapki: w sensie dosłownym, ale także w kontekście trudnych relacji, oczekiwań społecznych i historycznych traum.

Klubowe pokazy DKF Projektcja w słupskim kinie Rejs otworzy 6 listopada nagrodzona na festiwalu w Wenecji „Bugonia” Yorgosa Lanthimos. Najnowszy obraz greckiego reżysera podąża za mężczyznami wierzącymi w teorie spiskowe, którzy porwają szefową dużej firmy, przekonani, że jest kosmitką zamierzającą zniszczyć Ziemię. Wybuchowy thriller, którego scenariusz został oparty na koreańskim filmie „Save the Green Planet”, obok znakomitych kreacji aktorskich oferuje – jak zawsze w przypadku tego twórcy – mroczne i komiczne spojrzenie na współczesny świat.

Tydzień później, 13 listopada, Projektcja pokaże „Dom dobry” Wojciecha Smarzowskiego. Reżyser, który konsekwentnie od początku swojej filmowej drogi eksploruje tematy niewygodne i bolesne, tym razem kieruje uwagę na problem przemocy domowej. Bezkompromisowy, wstrząsający obraz Smarzow-



„Dom dobry” Smarzowskiego to mocny film o domowej przemocy

skiego miał premierę na 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, skąd wyjechał ze statuetką Don Kichota – nagrodą Polskiej Federacji Dyskusyjnych Klubów Filmowych.

Relacjom małżeńskim, choć zgoła odmiennym, przygląda się również Lilja Ingolfsdottir. Jej pełnometrażowy debiut „Być kochaną”, który obejrzymy w kinie Rejs 20 listopada, to zniuansowany portret kobiety, rozwódki z czwórka dzieci, na kolejnym życiowym zakręcie. Dekonstruując mit romantycznej miłości, norweska reżyserka zaczyna opowieść tam, gdzie zwykle kończą się klasyczne love stories, a w zamian proponuje szczere i wielo-

wymiarowe spojrzenie na dynamikę związku.

W ostatnim tygodniu, 27 listopada, DKF zaprasza na pokaz specjalny dokumentu „Dziecko z pyłu” oraz spotkanie i rozmowę z reżyserką Weroniką Mliczewską. Film jest historią Sanga, niechcianego i dyskryminowanego dziecka wojny w Wietnamie, który po latach dostaje szansę poznania ojca. Intymna, wzruszająca opowieść o poszukiwaniu tożsamości i przynależności, zdobyła dwie główne nagrody podczas 65. Krakowskiego Festiwalu Filmowego: w Konkursie polskim oraz Konkursie międzynarodowym, zyskując tym samym kwalifikację do Nagród Amery-

kańskiej Akademii Filmowej Oscarów.

Pokazy DKF Projektcja odbywają się w każdy czwartek w sali kina Rejs (Emcek, al. 3 Maja 22) o godzinie 18:00 i rozpoczynają się około piętnastominutową prelekcją filmoznawcy Bartosza Murawskiego. Wszystkich, którzy mają ochotę porozmawiać jeszcze o filmie przy herbacie i ciasteczkach, Projektcja zaprasza po seansach do sali Tango (wejście z holu kina).

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

I Pomorski Posiad Klechdarzy w Słupsku

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

6 listopada o godzinie 17 w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Słupsku odbędzie się I Pomorski Posiad Klechdarzy. Będzie literacko, tajemniczo, a nawet nieco przerażająco - zapowiadają organizatorzy.

6 listopada Miejsce Animacji Kultury Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku wypełnią poeci, aktorzy i pisarze, którzy przybędą w strojach przywołujących legendarną przeszłość. Usiądą w kręgu i będą snuć opowieści o tym, co usłyszeli w dzieciństwie, przeczytają własne teksty i o nich pogawędzą.

Pojawią się w nieszablony-wym miejscach i czasie, zadziwią i zaszokują. Przybędzie zieleń, Stolem i żerca rodem z Pomorza, a guślarz opowie o mitycznym świecie i osobliwościach w nim bytujących.

- Przenieśmy Was w świat wirujących nad moczarami osobliwości, gdzie dobro ze złem walczy, a do ludzkich pragnień przenika Jutrzenka - zapowiadają bibliotekarze. - Spotkanie uświetnią merytorycznie Daniel Kalinowski i Adela Kuik-Kalinowska, zakochani w teatrze filologowie polscy, przed którymi Kaszuby i całe Pomorze nie mają tajemnic.

Podczas wydarzenia zaprezentują się również: Magdalena Kubiak, poetka, pisarka i gawędziarka, która udowodni

uczestnikom, że życie jest tykającym zegarem, upiornym zegarem ze Zdrzewna. Danuta Sroka przekona obecnych, że pośród garbatych jabłoni i suchych jodeł wciąż tli się dawne życie Słowian.

- Do udziału zaprosiliśmy również Teresę Ławecką, niewidomą poetkę, która swe wiersze z pamięci będzie recytowała, w nich pojawi się zwierciadło i zakwitną ludzkie charaktery - opisują organizatorzy. - Niespodzianką będzie wywiad Guślarza ze Stolem.

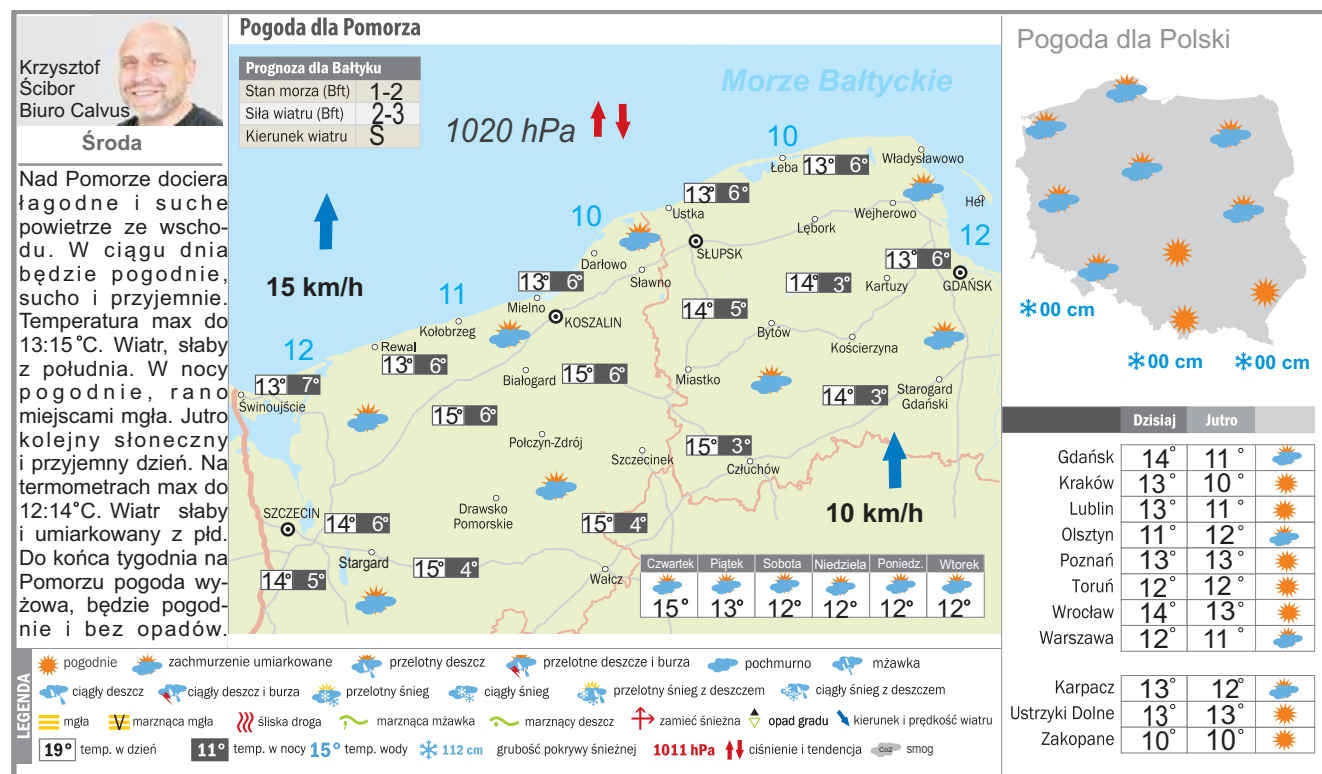
Wydarzenie jest otwarte dla mieszkańców, i młodych i starszych, wszak wszystkich dla nas, świat baśni, legend i mitów, to świat utkany z czasu i przeznaczenia. Klechdy, wiersze i gawędy będą prezentowane w języku kaszubskim i polskim.

I Pomorski Posiad Klechdarzy”, z elementami teatru i muzyki odbędzie się przy rzece Słupi, we wnętrzach budynku historycznego dawnego kościoła św. Mikołaja. Odbiorcy otrzymają pożądaną dawkę światła związaną z utrwalaniem własnych pamięci, tworzeniem opowieści i gawęd.

©©

Klechda to ludowa opowieść łącząca elementy historyczne i fantastyczne, związane z lokalnymi wierzeniami i tradycjami

POGODA



Spotkanie z Tomaszem Raczkim

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Dzisiaj Pomorska Biblioteka Pedagogiczna zaprasza nauczycieli bibliotekarzy i wszystkich zainteresowanych na spotkanie z Tomaszem Raczkim.

Spotkanie odbędzie się 5 listopada o godzinie 13 w sali konferencyjnej PBP i nosić będzie ty-

tuł: „Jak oglądanie filmów może stać się terapią”.

Tomasz Raczek – teatrolog, krytyk filmowy i popularyzator kinoterapii, autor audycji Raczek Movie w Radiu Nowy Świat oraz youtuber – prowadzi własny kanał Ekran Tomasza Raczka. Wydawca (Instytut Wydawniczy Latarnik) oraz autor kilkunastu książek o filmie i telewizji. Laureat nagrody Wiktora. ©©



Tomasz Raczek to znany gawędziarz

Nie ma wyjścia – trzeba wygrać. To będzie walka o przetrwanie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Wygrana i przegrana – oto bilans dwóch pierwszych meczów Igi Świątek w prestiżowym turnieju WTA Finals, który odbywa się na korcie twardej „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie.

Nasza tenisistka wciąż ma szansę na obfitą wygraną w arabskiej metropolii. Nawet z jedną porażką w fazie grupowej, triumfatorce tegorocznego WTA Finals może bowiem zainkasować nawet 4 880 000 dolarów... Warunek jest jeden – wszystkie kolejne mecze trzeba już wygrać.

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

London, Nowy Jork i teraz Rijad – Amerykanka, której rodzice wyemigrowali z Rosji (sama urodziła się już w Freehold Township w stanie New Jersey), po raz trzeci w ciągu czterech miesięcy stanęła na drodze Igi Świątek w prestiżowej imprezie.

Stawką dzisiejsze spotkanie, które ma rozpocząć się nie wcześniej niż o godz. 16.30, będzie półfinał podsumowujący sezon tenisowy WTA Finals. Dotychczasowy bilans pań to 1-1.

Świątek rozpoczęła udział w imprezie w Arabii Saudyjskiej kapitalnie. Raszynianka, rozstawiona z numerem 2, rozbiła w 61 minut inną Amerykankę Madison Keys 6:1, 6:2.

Obiecujące nastolatki

Niestety, w kolejnym spotkaniu – przynajmniej dziwnym spotkaniu – musiała uznać wyższość Rosjanki z paszportem Kazachstanu, Jeleny Rybakiny, przegrywając 6:3, 1:6, 0:6.

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa



Iga Świątek zna smak zwycięstwa w turnieju WTA Finals – dokonała tego w 2023 roku w meksykańskim Cancún

Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony poniedziałek – nie bez problemów – pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że Rybakina ma już zapewniony awans do półfinału turnieju z pierwszego miejsca.

O drugi, „wolny” półfinał powalczą w „Grupie Sereny Williams” – właśnie w bezpośrednim starciu – Świątek i Anisimova.

Amerykanka była – podobnie jak jej rówieśniczka z podwarszawskiego Raszyna – obiecującą nastolatką, ale później – inaczej niż Świątek – popadła w sportowy niebyt.

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz

w krótkim odstępie po raz trzeci zmierza się na wielkiej tenisowej scenie.

Pierwszy raz ich drogi przecięły się 2 października 2016 roku. Wówczas Świątek pokonała Anisimovą w finale juniorskiego Pucharu Federacji 6:4, 6:2.

Londyńska farsa

Mijały długie lata i mamy rok 2025. W półfinale Wimbledonu stoczyła heroiczny ze względu na dramaturgię i wysoką temperaturę pojedynek z Białorusinką Aryną Sabalenką, broniąc najpierw piłki meczowej, ale ostatecznie wygrywając 6:4, 4:6, 6:4.

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę

za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

Po jednym z najkrótszych finałów w historii – trwającym ledwie 57 minut – Amerykanka przegrała 0:6, 0:6. Był to pierwszy od 114 lat przypadek w londyńskim turnieju, że finalistka nie zdobyła ani jednego gema.

Ledwie 53 dni po farsie w Londynie obie tenisistki zmierzyły się w ćwierćfinale US Open.

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6.

Ostatecznie Anisimova dotarła na Flushing Meadows do finału, w którym nie sprostała Sabalence, ale nie ukrywała, że to wygrana z Polką była w tamtym turnieju najcenniejsza...

Przegrana odpada

Jesienią, w Azji, Iga Świątek zwyciężyła w Tokio, a Anisimova – w Pekinie, dzięki czemu awansowała na najwyższe w karierze, 4. miejsce w rankingu światowym WTA.

W zależności od rozstrzygnięcia w Rijadzie, może nawet wyprzedzić Coco Gauff i zakończyć sezon tuż za plecami białorusko-polskiego duetu.

Choć w WTA Finals rywalizacja toczy się w grupie, to ich dzisiejsze spotkanie ma charakter „pucharowy” – przegrywająca odpada. Obie mają w dorobku zwycięstwa nad Keys, obie przegrały z Rybakiną.

Ta ostatnia ma już zagwarantowaną pierwszą pozycję – i zagra w półfinale z tenisistką z drugiego miejsca w „Grupie Stefanie Graff”. W Rijadzie zarobiła już 1 050 000 dolarów (340 000 \$ za sam udział + 710 000 \$ za dwie wygrane grupowe – każda po 355 000 \$). Iga Świątek, podobnie jak Anisimova, mają na razie zagwarantowane 695 000 \$. ©©

Gramy o pierwszy w tym sezonie prestiż i nagrody. Tylko nie wiemy, jakie...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Już po raz trzeci z rzędu AL-KO Superpuchar Polski mężczyzn odbędzie się w katowickim „Spodku” – miejscu szczególnie nie tylko dla rodzimej siatkówki, ale i całego polskiego sportu.

Przypomnijmy, że to właśnie na tym obiekcie w 2014 roku świętowaliśmy zdobycie mistrzostwa świata po kapitalnym boju z Brazylijczykami.

Dzisiaj wieczorem poznamy zdobywców pierwszego trofeum w polskiej siatkówce w sezonie 2025/2026. Najpierw powalczą panie, czyli DevelopRes Rzeszów – mistrz i zdobywca TAURON Puchar Polski kontra ŁKS Commercecon Łódź – finalistka obu najważniejszych rozgrywek w kraju.

Po nich na boisko wyjdą panowie, czyli Bogdanka LUK Lublin – mistrz kraju, kontra JSW Jastrzębski Węgiel – zwycięzca rozgrywek o TAURON Puchar Polski.



Przyjmujący reprezentacji i Lublina Wilfredo León po raz pierwszy w karierze zagra w meczu o Superpuchar Polski

Polska środa z piłkarską Ligą Mistrzów. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W dzisiejszy wieczór w Lidze Mistrzów otrzymamy sporą dawkę emocji związanych z naszymi piłkarzami. Spore szanse na występ w 4. kolejce fazy ligowej ma aż pięciu Polaków.

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Jego azerski Karabach Agdan, który ma na swoim koncie 6 punktów, czeka nie

lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji.

Późnym wieczorem naprawdę spore szanse na grę ma 4 polskich graczy. FC Barcelona podejmie na wyjeździe belgijski Club Brugge. W barwach Dumy Katalonii w bramce po raz kolejny zagra Wojciech Szczęsny. Być może pierwszy raz po kontuzji wyjściowy skład otrzyma również Robert Lewandowski.

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efek-

townie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

Piotr Zieliński i jego Inter Mediolan podejmą u siebie kazachski Kairat Ałmaty. Pomocnik reprezentacji Polski w ubiegły weekend popisał się przepięknym trafieniem w Serie A i teraz ma nadzieję, że podtrzyma dobrą passę i zaliczy kolejny udany występ w barwach Nerazzurri.

Natomiast Atalanta Bergamo, której zawodnikiem jest Nicola Zalewski, zmierzy się na wyjeździe z francuskim Olympique Marsylia. Skrzydłowy po urazie nie zachwyca, a posada trenera ekipy z Bergamo wisi na włosku. Tylko zwycięstwo z czołowym klubem Ligue 1 może uchronić Ivana Jurica przed stratą pracy.

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Manchester City – Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz

Listkiewicz i Adam Kupsik, natomiast arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Terminarz środowych meczów 4. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

● godz. 18.45: Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Chelsea FC
● godz. 18.45: Pafos FC – Villarreal CF

● godz. 21.00: Ajax Amsterdam – Galatasaray Sтамбул
● godz. 21.00: Benfica Lizbona – Bayer Leverkusen
● godz. 21.00: Club Brugge – FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)
● godz. 21.00: Inter Mediolan (Piotr Zieliński) – Kairat Ałmaty
● godz. 21.00: Manchester City – Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)
● godz. 21.00: Olympique Marsylia – Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)
● godz. 21.00: Newcastle United – Athletic Bilbao. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Widzew - kolejny mecz Pogoni w Pucharze Polski z masą podtekstów

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Niezłe losowanie Pogoni Szczecin w 1/8 finału Pucharu Polski. Portowcy trafili na dobrze sobie znanego przeciwnika - Widzew Łódź, a mecz będzie rozegrany na Stadionie im. Floriana Krygiera.

Pogoń i Widzew wiosną przechodziły spore zmiany organizacyjne, są nowi właściciele. Sportowo oba zespoły są na razie pod kreską w lidze, oba dokonały trenerskich zmian i postawiły na szkoleniowców spoza Polski. W Pogoni pracuje Duńczyk Thomas Thomasberg, a w Widzewie od połowy października pracuje Chorwat Igor Jovčević. Do zatrudnienia tego szkoleniowca przyczynił się m.in. Dariusz Adamczuk. Były piłkarz i wiceprezes Pogoni od września pracuje w Widzewie. Trafił tam z nim również Sławomir Rafałowicz (przez lata piłkarz, trener i skaut Pogoni) czy Piotr Burlikowski (jako piłkarz był w latach 90. związany krótko z Pogonią).

W lidze Pogoń wygrała w sierpniu z Widzewem w Łodzi 2:1, ale Portowcami kierował jeszcze Robert Kolendowicz, a w Łodzi pracował Żeliko Sopić. W ostatnich sezonach Portowcy mają korzystny bilans z tym przeciwnikiem.

Pogoń awansowała do 1/8 finału PP - eliminując Legię Warszawę. Szczecinianie wygrali w stolicy 2:1 po dogrywce i tym samym zrewanżowali się za porażkę z legionistami w finale ostatniej edycji. Pogoń chce

po raz trzeci z rzędu awansować do decydującego spotkania i w myśl zasady „do trzech razy sztuka” - wygrać po raz pierwszy w historii to trofeum dla klubu i Szczecina. Przypomnijmy, że Pogoń w pierwszej rundzie miała wolny los.

Widzew do 1/8 przebił się po dwóch zwycięstwach. W pierwszej rundzie potrzebował serii rzutów karnych (5:4), by pokonać beniaminka PKO Ekstraklasy - Bruk-Bet Termalicy Nieciecza. Łodzianie szybko zdobyli gola na 1:0, ale w 80. minucie przegrywali 1:2. Do dogrywki doprowadził Julian Shehu w doliczonym czasie gry. W 1/16 finału Widzew grał z innym zespołem z elity - Zagłębiem Lubin. Mecz był wyrównany, a rozstrzygnął gol Bartłomieja Pawłowskiego w 112. minucie dogrywki. Lider Widzewa mocno uderzył z rzutu wolnego, ale fatalny błąd zanotował Rafał Gikiewicz - który akurat debiutował w Zagłębiu po niedawnym przejściu z Widzewa.

PARY 1/8 PUCHARU POLSKI

Piast Gliwice - Lech Poznań, Avia Świdnik (III liga) - Polonia Bytom (I liga), Zawisza Bydgoszcz (III liga) - Wisła Kraków (I liga), Pogoń - Widzew, Chojniczanka Chojnice (II liga) - Korona Kielce, Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze, GKS Katowice - Jagiellonia Białystok, Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa.

Podczas losowania obowiązywała reguła, że gospodarzem spotkania będzie zespół z niższej klasy rozgrywkowej lub pierwszy wylosowany w przypadku skojarzenia drużyn z tego samego poziomu. Spotkania będą rozegrane na początku grudnia. Dokładne terminy poznamy wkrótce. ©



Byli Portowcy w Widzewie (od lewej): Sławomir Rafałowicz, Dariusz Adamczuk i Piotr Burlikowski

PIŁKA NOŻNA

W środę o godz. 11 rozpocznie się sparingową gierka ekstraklasowej Pogoni Szczecin z drugoligowym Świtem Szczecin. Mecz ma charakter czysto szkoleniowy. Obaj trenerzy będą mogli wystawić do gry zawodników, którzy mniej grali w ostatnich tygodniach lub wcale jak Benjamin Mendy (zdj.). Sztaby umówiły się na rywalizację w wymiarze 2x30 minut. Spotkanie odbędzie na boisku numer 3, a wstęp dla kibiców jest bezpłatny, ale trzeba poprzez stronę bilety.pogonszczecin.pl odebrać darmową wejściówkę.

OCENY POGONI

Valentin Cojocar 6 - trudno go obwiniać za stracone bramki, bo one były konsekwencją błędów w defensywie i pięknego uderzenia z rzutu wolnego. W innych sytuacjach Rumun pokazał, że trzyma dobrą formę.

Hussein Ali 3 - nieudany występ. Rozkojarzony, bez odpowiedniego zaangażowania, przegrywający pojedynki.

Dimitrios Keramitsis 6 - z defensorów najrowniej grający, raz wybił piłkę sprzed bramki i gdyby nie on - Pogoń szybciej straciłaby dwie bramki.

Marian Huja 5 - on też zaliczył kilka udanych interwencji, ale też nie kierował defensywą na odpowiednim poziomie. Gdy wychodził wyżej - tworzył zagrożenie dla kolegów.

Leonardo Koutris 4 - słabszy występ, bez ikry w ofensywie. To na jego konto idzie 1. gol Wisły. **Musa Juwara 3** - początek niezły, ale zgąsł szybko, a symulka na żółtą kartkę pozostanie na długo memem z jego udziałem. Pod formą w ostatnich tygodniach, choć ma przebyłki - jak w stolicy.

Mor Ndiaye 4 - pracowity, ale nieskoncentrowany. Potrafił przejąć piłkę, by po chwili ją stracić. Niewiele dobrego wynikało z jego gry.

Fredrik Ulvestad 5 - w pierwszej połowie to pokazał się w jednej akcji ofensywnej. Po zmianie stron częściej widoczny w polu karnym Wisły niż w środku.

Adrian Przyborek 7 - najlepszy w Pogoni, także wyróżniony przez trenera Thomasberga.

I słusznie, bo od początku nie bał się kreować sytuacji będąc przy piłce, próbował strzelać, miał najwięcej energii ze wszystkich graczy.

Kamil Grosicki 5 - jakby miał więcej farta to zdobyłby dwie bramki, okazji nie brakowało, ale skuteczności tak. Został do końca, ale w ostatnich minutach już nie miał ognia.

Rajmund Molnar 4 - takie mecze musi kończyć z bramką. Tych okazji trochę miał, ale obył poprzeczkę, nogę defensora czy boczną siatkę. W pierwszej połowie - jak typowy napastnik - polakomiał się na strzał, zamiast podać do lepiej ustawionego Grosickiego.

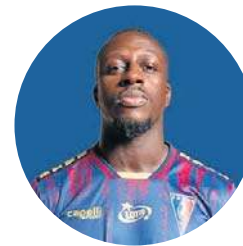
Jakub Lis 5 - odkurzony, po raz pierwszy dostał szansę gry. Nie miał ciężkiego zadania, by pokazać się z lepszej strony od Aliego, ale widać było, że ma więcej energii, pomysłów oraz brak tych minut w sezonie.

Leonardo Borges 5 - pokazał się z lepszej strony od Koutrisa. Twardszy, przebojowy, ale też z tej gry niewiele wyszło. Możliwe, że jednak wywalczył sobie miejsce w „11” w kolejnym meczu.

Kacper Smoliński 6 - razem z Przyborkiem był motorem napedowym drugiej części. Dobrze się zaprezentował, a w grze nie ograniczył się tylko do tego, by obsługiwać kolegów, ale i sam podejmował próby strzelać.

Paul Mukairu 4 - oceniliśmy go po udanych meczach Pogoni w których grał mało, ale np. strzelał bramki, więc musimy i teraz. Niewiele dobrego wniósł do gry.

Jan Biegański 4 - mocno pracował w środkowej strefie, ale i oddał jeden strzał z dystansu. ©



FOT. POGON SZCZECIN

BOKS

Ksawery Urbański (Skorpion Szczecin) zdobył srebro ME młodzików. Ksawery w drodze do finału pokonał rywali z Rumunii, Łotwy i Węgier, a w finale przegrał z Anglikiem. Jest młodszym bratem Fabiana - mistrza Europy juniorów.

Pierwsza porażka Pogoni Thomasa Thomasberga



FOT. MICHAŁ HORBACZEWSKI/POGONSPORTNET.PL

Blisko pół tysiąca kibiców dopingowało Pogoń w Płocku. Do sympatyków Portowców dołączyła też spora grupa zaprzyjaźnionych fanów Widzewa

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PKO EKSTRAKLASA. Trener Pogoni Szczecin Thomas Thomasberg zanotował pierwszą porażkę w Polsce i pierwszą od kwietnia tego roku. W Płocku górą zespół byłego Portowca.

Mariusz Misiura - wychowanek Pogoni, w niej stawiający pierwsze kroki w ekstraklasie, w poniedziałek po raz pierwszy poprowadził swój zespół przeciwko Portowcom. Misiura jest w Polsce na fali - praca w trzecioligowej Warcie Gorzów to był rozruch, ale już robotę w Zniczu Pruszków wykonał na tyle dobrze, że dostał ofertę z Płocka. Z Nafciarzami awansował do elity, a przed spotkaniem z Pogonią zajmował 3. lokatę. W Szczecinie mocno zapunktował w ostatnim tygodniu, gdy przeznaczył swój szczęśliwy dres na licytację. Dochód zasilili konto chorego Roberta Dymkowskiego, czyli kolegi z boiska.

Przed meczem otrzymałem dużą liczbę wiadomości ze Szczecina, w większości pozytywnych. Były oczywiście docinki, ale odpisywałem, że będą ich pocieszał po meczu - mówił po meczu szkoleniowiec Wisły. - 17 lat spędziłem w Pogoni. To był czas, w którym nie płacono nam przez kilka miesięcy, w którym brakowało ciepłej wody pod prysznicem, gdy

trzeba było się zapożyczyć, by mieć co zjeść na kolację. Ale wtedy była szatnia, pewne wartości i nikt nie myślał o ucieczce. Gdy pojawił się nowy właściciel i nam podziękowano, to było poczucie bólu, złości, bo nie doceniono naszego zaangażowania w najtrudniejszym momencie. Gdyby nie tacy piłkarze jak Robert Dymkowski i tamtej atmosfery, to nie wiem, gdzie byłaby dziś Pogoń. Poniedziałkowa wygrana w pewnym sensie ukoji tamten ból.

Misiura przechrztył Pogoń i Thomasberga. Przygotował zespół skoncentrowany, z pomysłem na grę (przez większość spotkania płoczanie oddali Portowcom piłkę, a sami groźnie kontrowali), ale i szybko reagujący na boiskowe wydarzenia. Zmiana Daniego Pacheco została przyspieszona ze względu na rzut wolny i Hiszpan zdobył drugą bramkę. Agdy Wisła słabła w środku lub Pogoń sprawiała jej problemy w ofensywie - były kadrowe zmiany.

Pogoń nie zagrała szczególnie źle, mogła nawet objąć prowadzenie. Nie wykorzystała dobrej okazji, poszła kontra i stracony pechowo gol (złe wybiecie Leonardo Koutrisa, później rykoszet). Takich spotkań Pogoń przerabiała już dużo, potrafiła po zmianie stron włączyć wyższy bieg i punktować. W Płocku też naciskała, przebiła się przez defensywę, ale

jednak Rafała Leszczyńskiego nie zdołała pokonać.

Trochę czasu minęło od mojej ostatniej porażki. Teraz znów sobie przypomniałem, jak to jest bardzo bolesne. Nawet po porażkach szukam też pozytywów. Ich nie brakowało, ale jednak brakowało nam choćby twardości w grze w ważnych momentach np. w końcówce I połowy. Brakowało jakości w strzałach czy kreacji sytuacji. Momentami nie mogliśmy nic zrobić, bo Wisła - dobrze się broniła. Pozytywy to na pewno zaprezentowany mental, bo do końca wierzyliśmy w zdobycie pierwszego gola - mówił Thomasberg.

Skończyło się porażką, ale większe zmartwienie jest takie, że Portowcy po 14 kolejkach są na 13. pozycji. Bilans mocno przeciętny - 5 zwycięstw, 2 remisy i aż 7 porażek. W meczach z trójką beniaminków - Pogoń zdobyła tylko punkt (remis w Niecieczy). A przed nią mecz z Jagiellonią Białystok.

WISŁA PŁOCK - POGON SZCZECIN 2:0 (1:0)

Bramki: Koutris (22. - samobój), Pacheco (56.)

Wisła: Leszczyński - Rogelj, Haglind-Sangre, Kamiński, Edmundsson, Lecoeuche (87. Nastić) - Kun, Tavares (Pacheco), Nowak (69. Salvador) - Sekulski (69. Niarchos), Jurić (69. Mijusković).

Pogoń: Cojocar - Ali (46. Lis), Keramitsis, Huja, Koutris (46. Borges) - Juwara (46. Smoliński), Ndiaye (76. Biegański), Ulvestad (76. Mukairu), Przyborek - Grosicki, Molnar.

Sędziował Paweł Malec (Łódź).

Widzów: 8371. ©