

Rozmowa z prof. Magdaleną Grzyb, kryminolożką z Uniwersytetu Jagiellońskiego **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PPG

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
19.11.2025

Nr 268 (5725)
Nakład: 4.530 egz.

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

REGION

W Kępicach rozpoczęły się prace związane z budową centrum przesiadkowego **str. 4**



FOT. WOJCIECH RELICHOWSKI

Nowa metoda wyludzenia pieniędzy

Przedsiębiorczynie z Torunia mogła stracić masę pieniędzy. Dała się podejść oszustom udającym Krajową Administrację Skarbową. **str. 5**

Kraj.
Włodzimierz Czarzasty wybrany na nowego marszałka Sejmu **str. 6**

Świat.
Wołodimir Zełenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji **str. 7**

EDUKACJA ZAGRANICZNI STUDENCI UCZĄ SIĘ JĘZYKA POLSKIEGO

Obcokrajowców zmagania z polszczyzną

Patryk Czerwiński
Słupsk

- Uczący się języka polskiego często napotykają trudności w wymowie charakterystycznych polskich głosek. Powszechne są pomyłki w określaniu rodzaju gramatycznego rzeczowników - mówią w Uniwersyteckim Centrum Języków Obcych w Słupsku. Placówka prowadzi kursy języka polskiego dla cudzoziemców od poziomu podstawowego aż po przygotowanie do państwowych egzaminów certyfikujących.

Uniwersyteckie Centrum Języków Obcych działa w ramach Studium Praktycznej Nauki Języków Obcych Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Zajęcia dydaktyczne odbywają się w budynku Uniwersytetu Pomorskiego przy ul. Arciszewskiego 22a, ale także w siedzibach firm zamawiają-

cych kursy lub online. Zajęcia prowadzi doświadczeni lektorzy, którzy są również egzaminatorami na egzaminach certyfikujących.

Liczba osób uczących się języka polskiego w Centrum rośnie. Kursanci pochodzą m.in. z Ukrainy, Białorusi, Stanów Zjednoczonych, Kolumbii i Wenezueli. Najliczniejszą grupę stanowią pracownicy, którzy potrzebują języka polskiego do codziennych sytuacji. Dynamicznie rośnie za to grupa przyszłych studentów, głównie z Ukrainy, którzy planują podjęcie nauki na polskich uczelniach.

Początek nauki koncentruje się na przełamaniu barier w kontakcie z nowym językiem. Kursanci poznają fundamentalne zwroty grzecznościowe niezbędne w codziennym funkcjonowaniu. Program wprowadza umiejętność przedstawiania się, podstawy alfabetu i wymowy, posługiwania się liczbami oraz nazywania

krajów i narodowości. Kluczowym elementem są praktyczne scenki sytuacyjne odtwarzające autentyczne okoliczności, w których mogą znaleźć się uczestnicy kursu.

Różne grupy uczniów mierzą się z odmiennymi trudnościami. Osoby pracujące zawodowo często borykają się z ograniczonym czasem na naukę i różnicowaniem kompetencji w grupie. Dla tej grupy szczególnie problematyczne bywa opanowanie poprawnej wymowy. Specjaliści koncentrują się na doskonaleniu języka branżowego, kładąc nacisk na precyzję wypowiedzi ustnych i pisemnych. Kandydaci na studia muszą opanować złożone struktury gramatyczne niezbędne w środowisku akademickim, a także przygotować się do egzaminu potwierdzającego kwalifikacje na poziomie B2 (średnio zaawansowany wyższy).

©©

Czytaj str. 3



FOT. STUDIUM PRAKTYCZNEJ NAUKI JĘZYKÓW OBCHYCH

Liczba osób uczących się języka polskiego w Uniwersyteckim Centrum Języków Obcych rośnie

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Przemoc to codzienność ukryta pod pozorem normalności

Mira Suchodolska
Rozmowa

Z prof. Magdaleną Grzyb, kryminolożką z Uniwersytetu Jagiellońskiego

Film „Dom dobry” znów otworzył dyskusję o przemocy. Czy to, co widzimy na ekranie, to przesada, czy rzeczywistość?

To rzeczywistość, tylko bez pudrowania. Smarowski nie pokazuje „patologii”, tylko nasze codzienne mechanizmy: milczenie, usprawiedliwianie, wstyd. Przemoc domowa nie dzieje się w mroku - dzieje się w salonie, przy stole, w rodzinach, które na zewnątrz wyglądają normalnie.

Kto bije - mężczyźni czy kobiety?

Jedni i drudzy, ale nierówno. Mężczyźni biją mocniej i częściej wygrywają, bo mają przewagę fizyczną, ewolucyjnie ukształtowaną skłonność do agresji i społeczne przyzwolenie, by użyć siły. Kobiety też bywają sprawczyniami, choć o tym rzadziej się mówi, ale jeśli już, to często wyolbrzymia. Zdarza się tzw. przemoc psychiczna, emocjonalna, ekonomiczna. Ale generalnie to kobiety częściej doświadczają przemocy, bo żyją w świecie, w którym mężczyźni wciąż chcą nad nimi dominować i przemoc jest do tego środkiem.

Czyli przemoc nie ma płci?

Nie symetryzowałabym. Jako kryminolog muszę powiedzieć, że ma. Mężczyźni częściej uciekają się do przemocy, co nie znaczy, że kobiety nigdy. Mówimy o uśrednionych wynikach. Przemoc ma wiele twarzy i różne motywy. Kobiety też potrafią dominować - emocjonalnie, słownie, współcześnie też finansowo. Ale różnica polega na skutkach: mężczyzna ma większy potencjał do fizycznego zniszczenia drugiej osoby. Biologia jest faktem, a kultura dokłada swoje - mężczyźni są uczeni, że złość można rozładować siłą, a kobiety, że mają znosić i tłumić. Badacze wskazują też, że mężczyźni mają,



FOT. ARCHIWUM PPG

Magdalena Grzyb: - Przemoc w związku rzadko zaczyna się od bicia

powtórzę - co do zasady - skłonność do kierowania agresji na zewnątrz, a kobiety do wewnątrz, czyli w zachowania autodestrukcyjne.

Zdarza się jednak, że to kobiety zabijają.

Tak. Najczęściej po latach doświadczenia przemocy ze strony partnera. W aktach sądowych widać, że zabijały, by przeżyć - nie z nienawiści, tylko z desperacji. Ale są też kobiety, które wykorzystują przemoc w relacji - psychicznie, emocjonalnie, czasem fizycznie. Przemoc to nie tylko kwestia płci, ale też cech osobowości i relacji, w której jedna osoba ma przewagę, a druga traci kontrolę.

Często słyszymy: „ona też była toksyczna”.

Bo łatwiej tak powiedzieć, niż uznać, że ktoś został skrzywdzony. Społecznie wolimy widzieć „konflikt” niż przestępstwo. Ale nie każda kłótnia to przemoc. Przemoc zaczyna się tam, gdzie jedna osoba świadomie łamie granice drugiej. I dotyczy to obu płci.

Kiedy kobiecie powinna się zapalić czerwona lampka? Co świadczy o tym, że kochany człowiek zamienia się w tyrana?

Zdecydowanie wcześniej, niż zwykle się to dzieje. Przemoc w związku rzadko zaczyna się od bicia. Najpierw pojawia się kontrola: sprawdzanie telefonu, komentowanie ubrań, ograniczanie kontaktów „dla

twojego dobra”, ciągła krytyka, wyśmiewanie uczuć. Potem izolacja - „nie lubię twoich znajomych”, „twoja rodzina ma na ciebie zły wpływ”. Kolejnym sygnałem jest strach: jeśli kobieta zaczyna ważyć każde słowo, żeby „nie sprowokować” partnera, jeśli czuje napięcie, gdy słyszy, że on wraca do domu - to już nie jest relacja, to są sygnały zagrożenia. Czerwona lampka powinna zapalić się wtedy, gdy granice kobiety są regularnie przekraczane, a ona coraz częściej go usprawiedliwia: „może przesadzam”, „może miał zły dzień”. To właśnie ten moment, w którym warto poszukać wsparcia, zanim przemoc stanie się jawna i fizyczna.

Mówi się o tzw. cyklu przemocy. Czy „miesiąc miodowy” po wybuchu agresji rzeczywiście istnieje?

Istnieje, ale jest bardzo zdradliwy. Właśnie dlatego ofiary często nie odchodzą od swoich oprawców. Po eskalacji agresji sprawca może odczuwać wstyd, strach przed konsekwencjami, czasem autentyczne wyrzuty sumienia. Pojawiają się przeprosiny, deklaracje zmiany, prezenty, czułość. To daje złudzenie, że „teraz już będzie dobrze”, a ofiara łapie się tej nadziei, bo każdy chce wierzyć, że osoba, którą kocha, jednak ją kocha naprawdę. Problem w tym, że ten etap jest tylko częścią cyklu - napięcie wraca, zachowania kontrolujące wracają, a przemoc eskaluje. Z badań i doświadczeń wielu organizacji wynika, że z każdym kolejnym cyklem bywa gorzej. „Miesiąc miodowy” nie jest dowodem zmiany, tylko pauzą przed następnym atakiem. I to jest pułapka: im bardziej spektakularne przeprosiny, tym mocniej ofiara wierzy, że tym razem będzie inaczej. Niestety - rzadko jest.

Skąd to ciągle usprawiedliwianie sprawców?

Z kultury. Przez pokolenia uważano, że „domowe sprawy” załatwia się w czterech ścianach. Dziś mamy inne prawo, ale te same na-

wyki: milczenie, niechęć do ingerowania w prywatne życie. Poza tym wciąż mamy stereotypy: kobieta, która podniesie głos, to „hetera”, a mężczyzna, który się nie broni, to „słabeusz”. I to zamyka ludzi w rolach, które sprzyjają przemocy.

Dlaczego ofiary nie odchodzą?

Bo się boją, bo nie mają dokąd, bo są bardzo uwikłane emocjonalnie. Kobiety często są też uzależnione finansowo, mężczyźni - emocjonalnie lub społecznie. On nie pójdzie na policję, bo kto mu uwierzy? Ona - bo wie, że nikt jej nie ochroni. To nie jest kwestia braku odwagi, tylko braku systemu, który by ją wspierał.

A policja, sądy?

Wciąż reagują z opóźnieniem. Zbyt często słyszę, że policjant mówi: „to sprawa rodzinna” albo że mężczyzna zgłaszający przemoc słyszy drwiny. Brakuje empatii, ale też wiedzy. Ofiara nie zawsze ma siniaki. Czasem ma tylko lęk i wstyd, a to trudniej udowodnić.

Wspomniała pani o wychowaniu. Co możemy zrobić, żeby kolejne pokolenia nie powielały tych schematów?

Przestać wychowywać dziewczynki na „uległe” i chłopców na „twardych”. Uczyć jednych i drugich, że mają prawo do granic, że przemoc nie jest sposobem na rozwiązanie konfliktu. Dziewczynki powinny mieć lekcje samoobrony - nie po to, by się biły, ale by wiedziały, że mogą się bronić. To daje poczucie sprawczości. Chłopcy z kolei powinni uczyć się panowania nad emocjami i rozumienia słabości, i przyjmowania kobiecego „nie”.

Co więc trzeba zmienić?

Przede wszystkim nazwać rzeczy po imieniu. Przemoc to nie konflikt, tylko przestępstwo. Po drugie, reagować - nawet jeśli to „tylko krzyk za ścianą”. Po trzecie, wychowywać dzieci tak, by rozumiały, że siła nie daje prawa do dominacji. Wtedy może wreszcie przemoc przestać być elementem codzienności. (PAP)

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 19.11.2025

AUTOPROMOCJA

0010990359

Zamów prenumeratę

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

KALENDARIUM

19 LISTOPADA

Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci obchodzony jest już od 12 lat. Pomysł na ustanowienie takiego dnia powstał z inicjatywy szwajcarskiej Fundacji „Światowy Szczyt Kobiet” (ang. Women's World Summit Foundation, WWSF). Obecnie ponad 700 organizacji pozarządowych ze 125 krajów świata tworzy międzynarodową koalicję, która inicjuje obchody, organizuje krajowe i lokalne akcje, adresuje postulaty i rekomendacje dotyczące praw dziecka do rządów swoich krajów. Polską organizacją w koalicji jest Fundacja Dzieci Niczyje

POLSKA

1417 Elżbieta Pilecka, trzecia żona Władysława II Jagiełły, została koronowana na Wawelu na królową Polski.

1765

Król Stanisław August Poniatowski otworzył w Warszawie pierwszą scenę publiczną, od 1807 roku nazywaną Teatrem Narodowym.

1816

Car Rosji i król Polski Aleksander I Romanow założyli Królewski Uniwersytet Warszawski.

1990

Instytut Fizyki Jądrowej w Krakowie otrzymał, jako pierwszy w Polsce, numer IP (192.86.14.0), który został mu nadany przez Departament Obrony Stanów Zjednoczonych.

ŚWIAT

1931

Amerykański lekarz Earle Cleveland [w innych językach] otrzymał patent na tampon higieniczny wraz z zarejestrowanym znakiem towarowym „Tampax”.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. MIEJSKI KONSERWATOR ZABYTKÓW

Dobiegły końca kompleksowe prace konserwatorskie przy charakterystycznej rzeźbie w Parku Kasprowicza. Renowacja objęła szczegółowe badanie stanu obiektu, uzupełnienie brakujących elementów oraz wzmocnienie i oczyszczenie konstrukcji. - Kolorystykę odtworzono na podstawie oryginalnych barw nadanych przez samego Władysława Hasióra. Posłużono się przy tym kolorowymi zdjęciami oraz materiałami filmowymi sprzed 45 lat. Dzięki temu ptaki odzyskały żywe barwy, możliwe zbliżone do pierwotnego zamysłu artysty - podkreśla Michał Dębowski, Miejski Konserwator Zabytków. Prace konserwatorskie i restauratorskie wykonała firma Patrik-Art z Torunia pod kierunkiem mgr Julii Soroko. Całkowity koszt prac wyniósł niespełna 150 tys. zł.

Uniwersyteckie Centrum Języków Obcych w Słupsku uczy polskiego obcokrajowców

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

Uniwersytet Pomorski w Słupsku prowadzi kursy języka polskiego dla cudzoziemców, od poziomu podstawowego, aż po przygotowanie do państwowych egzaminów certyfikujących. Z oferty Centrum Języków Obcych rocznie korzysta kilkadziesiąt osób, a najliczniejszą grupę stanowią pracownicy z Ukrainy i Białorusi.

- Nauczanie języka polskiego obcokrajowców, w tym osób z Ukrainy, wymaga elastyczności oraz dużej wrażliwości kulturowej. W pracy z takimi grupami ważne jest budowanie bezpiecznej atmosfery, w której uczestnicy nie boją się mówić i popełniać błędów. Ukraińscy kursanci często szybko przyswajają słownictwo, ponieważ wiele wyrazów jest podobnych, jednak trudności pojawiają się w wymowie oraz w odmianie przez przypadki. Na zajęciach dobrze sprawdzają



Początek nauki koncentruje się na przełamaniu barier w kontakcie z nowym językiem. Kursanci poznają fundamentalne zwroty grzecznościowe

się praktyczne zadania komunikacyjne, które od razu pozwalają wykorzystać nową wiedzę w codziennych sytuacjach. Warto także uwzględnić różny poziom emocjonalnego obciążenia uczestników, szczególnie

jeśli przyjechali w trudnych okolicznościach. Indywidualne podejście, cierpliwość i czytelne materiały znacząco podnoszą efektywność nauki - mówi mgr Jacek Czyżyk, wykładowca.

Uczący się często napotykają trudności w wymowie charakterystycznych polskich głosek. Powszechne są pomyłki w określaniu rodzaju gramatycznego rzeczowników. Użytkownicy języka niekiedy pomi-

jają prawidłowe końcówki fleksyjne w odmianie wyrazów, szczególnie w dopełniaczu. W konstrukcji zdań można zaobserwować wpływ języka ojczystego, prowadzące do niepoprawnych sformułowań. Czasami występują także trudności w rozróżnianiu aspektów czasownikowych oraz uproszczenia w systemie odmiany wyrazów.

Opanowanie podstaw porozumiewania się po polsku w typowych sytuacjach życiowych wymaga zazwyczaj kilkumiesięcznego cyklu zajęciowego. Przygotowanie do egzaminu na poziomie B1 (średniozawansowany) jest procesem trwającym zwykle od ośmiu miesięcy do półtora roku. Osoby posługujące się językami słowiańskimi zazwyczaj szybciej przyswajają materiał dzięki pokrewieństwu językowemu, podczas gdy słuchacze z krajów azjatyckich potrzebują więcej czasu na opanowanie wymowy i systemu gramatycznego.

- Jesteśmy przygotowani na

współpracę z firmami zatrudniającymi cudzoziemców. - deklaruje studium praktycznej nauki języków obcych.

Centrum uczy również języka angielskiego i niemieckiego. Prowadzone są kursy na poziomach od początkowego do średniozaawansowanego, w tym specjalistyczne przygotowanie do egzaminów ósmoklasisty i maturalnego na obu poziomach. Dostępne są także biznesowe kursy językowe projektowane zgodnie z indywidualnymi potrzebami klientów.

Centrum funkcjonuje również jako ośrodek egzaminacyjny, umożliwiając zdawanie certyfikujących egzaminów z języka angielskiego firmy Pearson. Zajęcia prowadzą lektorzy, którzy równocześnie pełnią funkcję egzaminatorów podczas oficjalnych sesji egzaminacyjnych. Do dyspozycji słuchaczy pozostają nowoczesne sale dydaktyczne i laboratoria językowe Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.

©©

FOT. STUDIUM PRAKTYCZNEJ NAUKI JĘZYKÓW OBCYCH

AUTOREKLAMA

0011427766



do kupienia
także
w sieci



W Kępicach rozpoczęły się prace związane z budową centrum przesiadkowego

Wojciech Frelichowski
Region

Gmina Kępice przystąpiła do prac związanych z budową Centrum Przesiadkowego w Kępicach. Na początek wprowadzono zmiany w organizacji ruchu drogowego na odcinku ulic Niepodległości i Sikorskiego. Prowadzona jest też wycinka drzew i krzaków.

Budowa Centrum Przesiadkowego w Kępicach to jedna z kluczowych inwestycji w tej gminie. Kilka miesięcy temu Maciej Chaberski, zastępca burmistrza Kępice stwierdził, że ten obiekt nie tylko poprawi komfort podróżowania mieszkańców i gości, ale również uporządkuje przestrzeń wokół dworca kolejowego, czyniąc ją bardziej funkcjonalną, estetyczną i bezpieczną.

Właśnie przystąpiono do prac związanych z budową centrum. Jak informuje Urząd Miejski w Kępicach, na początek wprowadzono zmiany



Dojazd do dworca PKP w Kępicach po wycince części drzew

w organizacji ruchu drogowego na odcinku ulic Niepodległości i Sikorskiego w Kępicach.

Wyznaczono tymczasowe przystanki autobusowe (w obu kierunkach), przy których obowiązuje zakaz zatrzymywania się na całej ich długości. Tymczasowe przystanki zostały zlo-

kalizowane w miejscach dotychczasowych stanowisk postojowych: przy ul. Niepodległości, w rejonie skrzyżowania z ul. Szkolną (naprzeciwko budynku nr 9A przy placu Osipowicza) oraz przy ul. Sikorskiego, w rejonie skrzyżowania z ul. Leśną (naprzeciwko bu-

dynku nr 22A w okolicach kwiaciarni).

W rejonie skrzyżowania ul. Niepodległości z dojazdem do dworca PKP wprowadzono zakaz wjazdu oraz dojścia dla pieszych. Na czas prowadzenia robót dojście do dworca PKP będzie możliwe wyłącznie

od strony targowiska miejskiego, zgodnie z wyznaczonym i oznakowanym kierunkiem dojazdu.

Wprowadzony zostanie również zakaz wjazdu na ul. Niepodległości od strony skrzyżowania z ul. Kościuszki, z wyłączeniem pojazdów budowy oraz mieszkańców.

Rozpoczęły się także wycinka zbędnych drzew i krzaków. Na czas prowadzenia prac związanych z wycinką przewiduje się wprowadzenie ruchu wahadłowego, sterowanego ręcznie lub za pomocą sygnalizacji świetlnej w rejonie dotychczasowego wjazdu na dworzec PKP.

W ramach projektu „Budowa centrum przesiadkowego w Kępicach - zagospodarowa-

Wprowadzono zmiany w organizacji ruchu drogowego na odcinku ulic Niepodległości i Sikorskiego w Kępicach

nie terenu” zmieni się przebieg ulicy Niepodległości. Będzie ona biegła od dworca kolejowego wzdłuż torów aż do skrzyżowania z ulicami Pomorską i Kościuszką. W okolicach wjazdu na dworzec powstanie rondo. Nowy układ komunikacyjny ma zachęcić mieszkańców gminy oraz przyjezdnych do korzystania z komunikacji zbiorowej.

Koszt realizacji tej inwestycji to ponad 6,7 mln zł, z czego 85 procent stanowi dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Pomorza na lata 2021-2027.

Przy nowym Centrum Przesiadkowym planowane są między innymi zatoczki „kiss&ride”, kilkadziesiąt miejsc parkingowych - w tym do ładowania pojazdów elektrycznych i oraz wiata dla autobusów. Inwestycja zakłada również wykonanie chodników, małej architektury, nasadzeń zieleni oraz oświetlenia drogowego. Inwestycja powinna zakończyć się na początku 2027 roku. ©

Śledztwo ws. śmiertelnego postrzelenia 37-latka przez policjanta umorzone

Wojciech Frelichowski
Ślupsk

Prokuratura Okręgowa w Ślupsku umorzyła śledztwo w sprawie śmiertelnego postrzelenia mężczyzny podczas interwencji policjantów w Zielonej Chocinie w powiecie chojnickim w grudniu 2024 roku. Jak podała prokuratura, funkcjonariusz działał w obronie koniecznej.

Sprawę, z racji rejonizacji zdarzenia, w którym była ofiara śmiertelna, prowadziła Prokuratura Okręgowa w Ślupsku.

Po przeprowadzeniu śledztwa w tej sprawie uznano, że funkcjonariusz policji, który oddał śmiertelny strzał ze służbowej broni palnej nie popełnił przestępstwa, albowiem działał w ramach obrony koniecznej.

- Oddanie przez niego strzału wynikało z potrzeby odparcia bezpośredniego zagrożenia na drugiego z interweniujących funkcjonariuszy policji, który został przez Łukasza H. zaatakowany nożem - przekazała Prokuratura Okręgowa w Ślupsku.



Tragiczne wydarzenie miało miejsce 18 grudnia 2024 r. w Zielonej Chocinie w powiecie chojnickim

W sprawie m.in. uzyskano opinie biegłego z zakresu taktyki i technik interwencji policji, z której wynikało, że przeprowadzona interwencja przebiegała w sposób prawidłowy, zgodny z przepisami prawa, zastosowane środki były adekwatne do zaistniałej sytuacji, a użycie broni palnej było konieczne z uwagi na bezpośrednie zagrożenie dla życia jed-

nego z interweniujących policjantów, przy czym poprzedzone ono było bezskutecznymi wezwaniami i ostrzeżeniami. Decyzja o umorzeniu śledztwa w tej sprawie jest decyzją prawomocną. Prokuratura dodaje, że członkowie rodziny zmarłego, którym zostały przyznane prawa po krzywdzonych nie składali zażalenia na wydaną w sprawie

decyzję o umorzeniu śledztwa.

Do tragicznego zdarzenia doszło 18 grudnia ok. godz. 17.30 w Zielonej Chocinie w gminie Konarzyny w powiecie chojnickim. Zgłoszenie wpłynęło do Wojewódzkiego Centrum Powiadomiania Ratunkowego i dotyczyło awanturniczego się, agresywnego, zaburzonego psychicznie mężczyzny - Łukasza H., który pobił swojego ojca i demoluje dom.

Policjanci ustalili, że Łukasz H. zabarykadował się w mieszkaniu i zamierza popełnić samobójstwo. Zdecydowano o siłowym wejściu do mieszkania z uwagi na możliwe zagrożenie zdrowia i życia mężczyzny.

Po wejściu do budynku funkcjonariusze zastali mężczyznę z nożem w rękę, który nie reagował na ich wielokrotne polecenia. Był agresywny. Jak wynika z relacji policji, mężczyzna w pewnym momencie zaatakował jednego z funkcjonariuszy i zranił go nożem w dłoń. Drugi z policjantów, mając uwiadze zagrożenie zdrowia i życia kolegi z patrolu, użył broni służbowej i oddał, jak się okazało, śmiertelny strzał w kierunku 37-latka. ©

Patryk Czerwiński
Region

System olejomatów w gminie Redzikowo świętuje pierwszy rok działania. W tym czasie mieszkańcy oddali 3058,5 kg zużytego oleju kuchennego za pomocą 2535 butelek. Najaktywniejsze punkty zbiórki znajdowały się w Głobinie, Włynkówku i Jezierzycach.

Minął rok od uruchomienia w gminie Redzikowo pierwszych urządzeń do zbiórki zużytego oleju kuchennego. System olejomatów firmy Emka, który miał ułatwić mieszkańcom segregację tego problematycznego odpadu, przyniósł efekty. W ciągu dwunastu miesięcy zarejestrowano 1086 użytkowników, którzy pobrali 3648 pustych butelek i zwrócili 2535 wypełnionych olejem.

Łączna masa zebranego surowca osiągnęła 3058,5 kilograma. Trzy najaktywniejsze lokalizacje odpowiadały za znaczną część zbiórki. Urządzenie przy ulicy Głównej 47 w Głobinie przyjęło 517,6 kg oleju, natomiast olejmaty we Włynkówku i Jezierzycach zebrały odpowiednio 511,1 kg

i 431,8 kg. Jakość oddawanego surowca została oceniona jako dobra, co umożliwia jego pełne przetworzenie.

W samym październiku 2025 roku system odnotował dalszą aktywność mieszkańców. W tym miesiącu przyjęto 281,6 kg oleju poprzez 234 wypełnione butelki, a do grona użytkowników dołączyło 18 nowych osób. Liderami październikowej zbiórki były punkty we Włynkówku, Redzikowie i Jezierzycach.

Zbiórka zużytego oleju ma istotne znaczenie dla ochrony środowiska i infrastruktury. Wylewany do kanalizacji olej powoduje zatory i awarie, a w środowisku naturalnym zanieczyszcza wody i szkodzi ekosystemom. Właściwie zebrany surowiec może zostać przetworzony na biopaliwa, mydła lub ekologiczne świece.

Gmina Redzikowo podkreśla, że zebrane ponad 3 tony oleju to konkretny wkład w gospodarkę o obiegu zamkniętym. Władze dziękują mieszkańcom za odpowiedzialność i systematyczność w korzystaniu z olejomatów, wyrażając nadzieję na utrzymanie dotychczasowej dynamiki zbiórki w kolejnym roku. ©

Na oszustwie mogła stracić majątek

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Przedsiębiorczynie z Torunia mogła stracić masę pieniędzy. Dała się podejść oszustom udającym Krajową Administrację Skarbową. Uwaga, podobnych przypadków w regionie było więcej!

Przedsiębiorczynie z Torunia to dojrzała wiekiem, doświadczona w branży finansowej, wykształcona osoba. W wirze pracy w miniony piątek i jej umknęło coś ważnego, na co mogła zwrócić uwagę odbierając maila - rzekomo od administracji skarbowej. Pochodził z adresu, który nie miał rozszerzenia „gov.pl”.

Wygładający na pierwszy rzut oka bardzo wiarygodnie mail uprzedzał, że Krajowa Administracja Skarbowa zamierza przeprowadzić u torunianki kontrolę. Aby poznać jej zakres i poznać szczegóły, kobieta winna była w myśl treści maila „kliknąć, aby uzyskać więcej informacji”. Kliknęła więc w udostępniony link...

Torunianka dała się podejść...

Po kliknięciu w link torunianka dowiedziała się, że szczegóły pozna logując się albo przez profil zaufany, albo przez bankowość elektroniczną. Wybrała drugi scenariusz. I dalej już, krok po kroku, nieświadomie udostępniała oszustom najbardziej cenne dane. Wręcz - jak potem ocenił jej księgowy - dostęp do konta bankowego, na którym miała zgromadzone spore środki. Udostępnienie cennych danych dawało też możliwość np. zaciągnięcia na nią kredytu.

Szczęśliwie, torunianka o zaporowanej kontroli skarbowki



Uwaga! Oszuści podszywają się pod Krajową Administrację Skarbową, rosyłają maile o rzekomej kontroli. Kliknięcie w niebezpieczne linki może grozić utratą pieniędzy!

poinformowała księgowego, który zajmuje się na zlecenie jej rozliczeniami. Ten poprosił o przesłanie maila z zapowiedzią kontroli. Zerknął i szybko się zorientował, że coś jest nie tak. Po głębszej analizie nie miał wątpliwości - jego klientka dała się podejść oszustom.

Zaalarmowana przedsiębiorczynie jeszcze tego samego dnia udała się do banku w Toruniu. Tutaj od razu zajął się nią doradca klienta i dokonał wszelkich możliwych zabezpieczeń.

- Wszystko działało się szybko. Dzięki przytomności księgowego, a potem reakcji banku udało się zapobiec niebezpieczeństwu. Ale nauczka jest na całe życie - relacjonuje „Nowościom” znajoma przedsiębiorczynie.

Atak oszustów. Uwaga na maile o kontroli KAS!

Jak się okazuje, kobieta nie była jedyną tak oszukaną w naszym regionie.

Kujawsko-Pomorski oddział KAS wydał w piątek, 26 września, ostrzeżenie przed oszustwami podszywającymi się pod nią i uprzedzającymi rzekomo o kontroli.

Skarbowka opublikowała nawet taki mail z 26 września, z godzin porannych (ten przeszedł później niż wiadomość oszustów do naszej bohaterki):

„Dziś jeden z naszych podatników z województwa kujawsko-pomorskiego przesłał nam screen wiadomości, którą otrzymał na swój e-mail z informacją o rzekomym wszczęciu kontroli przez urząd skarbowy z fałszywego adresu e-mail!”

KAS przestrzega przed oszustwami, którzy za pomocą m.in. fałszywych e-maili próbują wyłudzić dane od podatników. Tym razem wiadomość dotyczyła zawiadomienia o wszczęciu kontroli. Pamiętajcie, że KAS nie kontaktuje się z podatnikami w ten sposób” - ostrzega regionalna Izba Administracji Skarbowej.

Skarbowka podkreśla, że jeżeli otrzymana wiadomość e-mail lub SMS budzi wątpliwości lub zadzwoni do nas ktoś podający się za pracownika urzędu skarbowego żądając wrażliwych informacji, najlepiej to wyjaśnić u samego źródła.

- Zachęcamy do wyjaśnienia sytuacji za pośrednictwem infolinii KAS pod numerem telefonu 22 330 03 30 - wskazuje administracja skarbową. ©

REKLAMA

0011433966

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz” w Słupsku

ogłasza przetarg ustny na uzyskanie pierwszeństwa do ustanowienia prawa odrębnej własności lokalu mieszkalnego przy ul. Szczecińskiej 69 m. 83 w Słupsku o powierzchni użytkowej 65,80 m², położonego na IX piętrze budynku (wieżowiec X-piętrowy z windą), składającego się z 3 pokoi, kuchni, przedpokoju, łazienki, w.c. oraz prawa do korzystania z jednej piwnicy. Wejście do budynku - do windy z poziomu terenu. Mieszkanie wyposażone w instalacje centralnego ogrzewania i centralnej ciepłej wody, instalację gazową, media opomiarowane. Mieszkanie do opróżnienia i remontu.

Przetarg odbędzie się w dniu 9.12.2025 r. o godz. 9.00

w pok. nr 14 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku (II p.)

Cena wywoławcza wynosi: 283.000,00 zł,

wadium stanowiące 10% ceny wywoławczej wynosi: 28.300,00 zł

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w terminie do dnia 5.12.2025 r. na konto Spółdzielni nr 59 1020 4649 0000 7102 0003 4736, w tytule należy wpisać „wadium – Szczecińska 69/83”. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto Spółdzielni.

Lokal mieszkalny zostanie udostępniony do oglądania w dniach:

- 27.11.2025 r. w godzinach 9.00 – 10.00

- 2.12.2025 r. w godzinach 13.30 – 14.30

lub w innym terminie uzgodnionym z Administracją Osiedla nr tel. 883-396-842

Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu podlega przedłożeniu wraz z dowodem osobistym komisji przetargowej przed rozpoczęciem przetargu.

Osoby przystępujące do przetargu zobowiązane są do zapoznania się z regulaminem w sprawie zasad organizowania przetargów na uzyskanie pierwszeństwa do ustanowienia prawa odrębnej własności lokalu, dostępnym na stronie internetowej Spółdzielni.

Osoby przystępujące do przetargu w charakterze pełnomocnika oferenta zobowiązane są do posiadania pełnomocnictwa w formie aktu notarialnego lub pełnomocnictwa z co najmniej notarialnym poświadczeniem podpisu (dotyczy również współmałżonka). Podmioty inne niż osoby fizyczne zobowiązane są do przedłożenia aktualnego dokumentu, z którego wynikać będzie upoważnienie do reprezentowania tego podmiotu w niniejszym przetargu.

Osoby nie posiadające obywatelstwa polskiego w rozumieniu ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz. U. 2017 r., poz. 2278) powinny posiadać zgodę Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji na zakup nabywanej nieruchomości, bądź wskazać przepis, na mocy którego są zwolnione z uzyskania zezwolenia, zgodnie z ustawą. Dokumenty przedkładane w postępowaniu przetargowym, sporządzone w języku innym niż polski, powinny być przedłożone wraz z uwierzytelnionym tłumaczeniem na język polski. Z cudzoziemcem nie władającym językiem polskim, w przetargu winien uczestniczyć tłumacz przysięgły.

Osobie, która wygra przetarg, a uchyli się od zawarcia umowy, wpłaconego wadium nie zwraca się.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny, bez prawa dochodzenia jakichkolwiek roszczeń przez uczestników przetargu.

Dodatkowych informacji udziela Dział Członkowsko-Lokalowy Spółdzielni pod nr tel. 883396815 (pok. nr 15, ul. Br. Gierymskich 1).

AUTOPROMOCJA

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

gp24.pl

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



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



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Wyludzili w internecie 1,4 mln zł

O skierowaniu liczącego 365 stron aktu oskarżenia przeciwko parze internetowych oszustów poinformował we wtorek rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi Krzysztof Kopania.

34-letniej kobiecie i jej 36-letniemu partnerowi prokuratura zarzuciła dokonanie wyludzeń łącznie 1,4 mln zł od 1338 osób. Oskarżeni wykorzystali do tego celu 26 fałszywych sklepów internetowych. Zakładając je, podszywali się pod firmy mające pozytywne opinie internautów.

Używali też danych osobowych pozyskanych podstępnie od ok. 40 osób. Będą także odpowiadać za pranie brudnych pieniędzy.

Para poznała się w zakładzie karnym i z popełnianych przestępstw uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Oboje zostali zatrzymani w 2024 r., gdy składali wnioski o założenie kolejnych rachunków bankowych.

Podczas przesłuchań oskarżeni przyznali się do stawianych zarzutów.

PAP

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu



Wczoraj o 7.50 na alei Solidarności, na odcinku między placem Bankowym a Starym Miastem, doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

GÓJSK

Rodzic zaatakował dyrektorkę

Do zatrzymania 39-latką doszło w szkole podstawowej w miejscowości Gójsk w poniedziałek po południu, gdy odbywało się tam zebranie rodziców. Mężczyzna, który zakłócał przebieg zebrania, został z niego wyproszony. To wzbudziło jego agresję. Uderzył w twarz jedną z matek, a następnie popchnął dyrektorkę placówki, która się przewróciła. Obie kobiety

w wieku 41 i 55 lat trafiły do szpitala. Po badaniach zostały wypisane do domu. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że ma on 0,8 promila alkoholu w organizmie; ustalono też, że wcześniej na terenie szkoły uszkodził dwa samochody.

Agresor został zatrzymany przez policję, trwa także wyjaśnianie okoliczności zdarzenia. PAP

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.



Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpi zasiedającego na tej funkcji od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzykeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego mar-



Po wyborze na stanowisko marszałka Włodzimierz Czarzasty podziękował posłom koalicji za poparcie

szalka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłankom i posłom za głosowanie.

Zwrócił się również do swo-

jego poprzednika Szymona Hołowni.

Obiecał, że będzie się starał utrzymać wysoki poziom prowadzenia Sejmu i obrad, jaki pozostawił polityk Polski 2050.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyńskiego, prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja, żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczącą Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji

na torach. - To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódcy wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich zniszczono fragment to-

rów w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są wyjaśniane przez służby. Mi-

nister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zapewnił, że do wyjaśnienia sprawy zostali skierowani najlepsi funkcjonariusze i eksperci służb specjalnych. Podkreślił, że prawdopodobieństwo, że dzieje się to na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zleceniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił.

PAP

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii Covid-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika. PAP

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zełenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zełenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zełenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zełenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zełenski

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zełenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale. PAP

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. – Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodo-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

wych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodniczyć miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbioru zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbicie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

Rosja, która wstrzymała się od głosu, zaproponowała własny projekt rezolucji, w którym zawarto propozycję utworzenia ISF, ale nie pojawiły się tam odniesienia do Rady Pokoju. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyną padaczki u dorosłych są zjawiska nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

nych ośrodkach korowych mózgu.

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określa się jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to

nieemożliwe, pozostawić na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku choremu nie puściły zwieracze i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi maszyn, większość pacjentów

może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akcep-

tacji społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsiego. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsiego zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,

- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,

- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,

- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

i plecy, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cierpiące na reumatyzm nacierają się maścią ze smalcu z gęsiny. Kuracja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków nacyniowych. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędrną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się

do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów. Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto aplikować go najpierw na niewidocznych fragmentach ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłoniąć. Jest on dość gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperti ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperti zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi

(MASLD), dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Naturalne, ale nie zawsze bezpieczne. Mogą wchodzić w interakcje z lekami



Nie każda przyprawa jest bezpieczna. Ekspertka tłumaczy, które mogą wchodzić w interakcje z lekami. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Cynamon, kurkuma i imbir uchodzą za najzdrowsze przyprawy świata. Jednak farmaceutka ostrzega, że w połączeniu z niektórymi lekami mogą zaszkodzić, zamiast pomóc.

Choć przyprawy takie jak cynamon, kurkuma i imbir od tysięcy lat są cenione w kuchni i medycynie naturalnej, nie zawsze współgrają z nowoczesnymi terapiami. Dipa Kamdar, starszy wykładowca farmacji praktycznej na Uniwersytecie Kingston, przypomina, że mogą one wpływać na działanie niektórych leków na receptę.

– Od wieków przyprawy są stosowane nie tylko do przygotowania potraw, ale także cenione w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej ze względu na swoje właściwości lecznicze. Ale czy coś tak niewinnego, jak łyżeczka przyprawy, może wpływać na działanie leków? – mówi ekspertka w rozmowie z „The Conversation”.

Cynamon zawiera związki takie, jak aldehyd cynamonowy, eugenol i kumaryna, które odpowiadają za jego intensywny zapach i działanie przeciwzapalne.

– Cynamon ma wiele potencjalnych właściwości prozdrowotnych: jest bogaty w przeciwutleniacze, może zmniejszać stany zapalne, pomaga regulować

poziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca, a nawet poprawia funkcjonowanie mózgu – wyjaśnia Kamdar.

Jednak badania Uniwersytetu Mississippi sugerują, że aldehyd cynamonowy może przyspieszać usuwanie niektórych leków z organizmu, zmniejszając ich skuteczność. Ekspertka ostrzega też, że suplementy z cynamonem mogą zwiększać ryzyko krwawień u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna.

– Prawdopodobnie wynika to z wpływu kumaryny na enzymy wątrobowe odpowiedzialne za rozkład leków, takich jak warfaryna – dodaje.

Choć brzmi to groźnie, Kamdar uspokaja:

– Zanim jednak wyrzucisz swoją półkę z przyprawami, pamiętaj: ryzyko wynika z wysokich dawek, szczególnie w postaci suplementów. Lekkie posypanie cynamonem owsianki raczej nie spowoduje żadnych problemów.

Kurkuma zawiera kurkuminę – związek o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Ale nawet ta złota przyprawa może wchodzić w interakcje z lekami.

– Informacje na temat interakcji kurkumy z lekami są nadal ograniczone. Większość naszej wiedzy pochodzi z badań laboratoryjnych i badań na zwierzętach, które nie zawsze można bezpośrednio przełożyć na ludzi. Istnieją jed-

nak dowody na to, że kurkumina może wpływać na metabolizm niektórych leków, w szczególności poprzez oddziaływanie na enzymy wątrobowe. Oznacza to, że może potencjalnie wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi, lekami na nadciśnienie, lekami stosowanymi w che-

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy przyprawa staje się lekiem (lub problemem)

W połączeniu z niektórymi lekami przyprawy mogą zaszkodzić, zamiast pomóc. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność. Farmaceutka radzi, by osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew, insulinę, leki na ciśnienie lub w trakcie chemioterapii zachowały ostrożność przy stosowaniu ziółowych suplementów i skonsultowały się z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą.

Jednak dla większości osób stosowanie przypraw w typowych ilościach kulinarnych jest bezpieczne i stanowi pyszny sposób na dodanie smaku i potencjalnych korzyści zdrowotnych do posiłków.

miotterapii i niektórymi antybiotykami – tłumaczy.

Kurkuma przez swoje naturalne właściwości rozrzedzające krew może wzmacniać działanie warfaryny lub aspiryny.

– Badania na zwierzętach sugerują, że kurkuma może również obniżyć poziom cukru we krwi, co oznacza, że może wzmacniać działanie leków przeciwcukrzycowych lub insuliny. Ponadto wykazano, że kurkuma obniża ciśnienie krwi, co w połączeniu z lekami na nadciśnienie może powodować nadmierny spadek ciśnienia – dodaje Kamdar.

Jak podkreśla, problem dotyczy głównie suplementów w dużych dawkach, a nie przyprawy używanej w codziennym gotowaniu.

Imbir to naturalny środek przeciwwymiotny i przeciwzapalny, jednak również on może wpływać na działanie niektórych leków.

– Imbir może działać jako łagodny środek rozrzedzający krew, co oznacza, że połączenie go z lekami przeciwzakrzepowymi może zwiększyć ryzyko krwawienia – ostrzega Dipa Kamdar.

Niektóre badania sugerują też, że imbir może obniżyć poziom cukru we krwi, dlatego osoby z cukrzycą powinny stosować go z umiarem i w porozumieniu z lekarzem. Potrzebne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć jego wpływ w połączeniu z lekami przeciwcukrzycowymi.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder? Prosta instrukcja dla mężczyzn

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

W listopadzie skupiamy uwagę na zdrowiu mężczyzn. Jednym z najważniejszych nawyków jest comiesięczne samobadanie jąder. To prosta, bezbolesna czynność, która może pomóc wykryć zmiany.

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society – ACS), w pewnym momencie swojego życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn. W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku – średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat.

Jeżeli rak jąder zostanie wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie. 5-letni względny wskaźnik przeżycia wynosi 99 proc., jeśli rak jest ograniczony do jąder – podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Jeżeli jednak nowotwór rozprzestrzeni się na otaczające tkanki, wskaźnik przeżywalności spada do 96 proc. i do 73 proc., jeśli rozprzestrzeni się na odległe części ciała.

Samobadanie jąder może pomóc we wczesnym wykryciu raka jąder i dać największe szanse na dobre rokowanie. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

Instrukcja prawidłowego samobadania jąder

Samobadanie jąder 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 miękką przewód odprowadzający nasienie z jąder – najądrze.

● Wyczuwaj wszelkie guzki lub nieregularności na najądrzach.

● Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne. Pamiętaj: podczas badania nie powinien odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna.

Jądra nie są też idealnie symetryczne – jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczyń krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz 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.

Jak często powinno się badać jądra?

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

Co może oznaczać guzek na jądrze?

Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana w jądrze nie musi oznaczać raka.

Inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach, mogą obejmować:

● zapalenie najądrza i jądra (najczęściej spowodowane infekcją dróg moczowych lub przeniesioną drogą płciową),

● torbiel najądrza (guzki spowodowane gromadzeniem się płynu w przewodzie prowadzącym od jąder, powszechne i zwykle bezbolesne, zazwyczaj nie wymagają leczenia),

● wodniaki (nagromadzenie płynu między jądrzem a cienką błoną, która je otacza, które może być spowodowane urazem lub stanem zapalnym moszny, może też wystąpić bez wyraźnej przyczyny),

● żyłaki powrózka nasennego (obrzęk żył wewnątrz moszny – dokładna przyczyna nie jest znana, ale może to być spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych),

● przepukliny pachwinowe (występują, gdy wewnętrzna tkanka w jamie brzusznej wystaje przez otwór w ścianie brzucha, co może powodować ból i obrzęk moszny).

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SERA CHOLESTEROL

Czy ser ma dużo cholesterolu?

Wysoki cholesterol to problem, z którym zmagają się wielu Polaków. Na podwyższony poziom cholesterolu - hipercholesterolemie - może cierpieć nawet około 21 milionów Polaków, co oznacza, że problem ten dotyczy ponad 60 procent dorosłych. Choć ser jest jednym z ulubionych dodatków w polskiej kuchni, jego wpływ na zdrowie serca budzi coraz więcej dyskusji. Eksperci podkreślają, że nie każdy rodzaj sera jest jednakowy pod względem zawartości tłuszczów i wpływu na cholesterol. - Ser ma wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, które mogą podwyższać poziom „złego” cholesterolu LDL - wyjaśnia Keri Gans, RDN, autorka książki „The Small Change Diet”. Z czasem podwyższony

poziom LDL może zwiększać ryzyko chorób serca. Nie oznacza to jednak, że musisz całkowicie zrezygnować z sera. - Stopień, w jakim dana osoba faktycznie musi kontrolować spożycie, może być bardzo indywidualny i zależeć od wielu czynników, takich jak predyspozycje do chorób sercowo-naczyniowych i ogólne nawyki żywieniowe - mówi Jessica Cording, autorka książki „The Little Book of Game-Changers”.

Najgorszy ser dla cholesterolu?

Jaki ser wypada najgorzej? Okazuje się, że jest to ser brie. - Brie to bogaty, kremowy ser o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, dlatego najlepiej spożywać go sporadycznie - mówi Tara Gidus Collingwood, specjalistka ds. żywienia sportowców. Tłuszcze nasycone mogą podwyższać poziom cholesterolu LDL, zwiększając

ryzyko wystąpienia wysokiego cholesterolu. Brie zawiera 31 g tłuszczu w 100 g. - Jego miękka konsystencja i łagodny smak sprawiają, że łatwo zjeść więcej niż się wydaje - zauważa Gans. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by tłuszcze stanowiły nie więcej niż 30 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego, kilka kęsów brie może więc szybko przekroczyć tę granicę.

Na jakie jeszcze sery warto uważać?

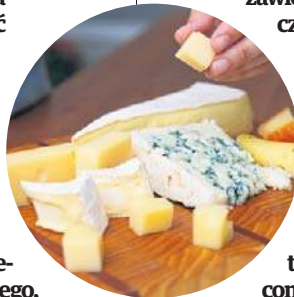
Dietetycy ostrzegają, że nie tylko brie może negatywnie wpływać na poziom cholesterolu. Również inne popularne sery, szczególnie te kremowe i przetworzone, zawierają duże ilości tłuszczów nasyconych

oraz sodu - składników, które w nadmiarze obciążają serce i naczynia krwionośne.

- Kremowe sery zazwyczaj zawierają dużo tłuszczów nasyconych - zaznacza Cording. Do grupy ryzyka należą też m.in. sery topione. Mogą one dostarczać jeszcze więcej tłuszczów nasyconych i sodu, co nie służy zdrowiu układu sercowo-naczyniowego.

Jak jeść ser i nadal dbać o cholesterol?

Na szczęście nie musisz całkowicie zrezygnować z sera. - Ważna jest wielkość porcji - mówi Collingwood. - Trzymaj się około jednej uncji i wybieraj lżejsze opcje, takie jak mozzarella



lila o obniżonej zawartości tłuszczu, feta lub ser koziego - radzi ekspertka. Cording zaleca też stosowanie zbilansowanej diety.

- Staraj się, aby większość spożywanych tłuszczów stanowiły tłuszcze nienasycone, takie jak oliwa z oliwek i oliwki, awokado i olej z awokado oraz orzechy i nasiona, ale nadal możesz cieszyć się serem - mówi. Podpowiada też, by łączyć ser z produktami bogatymi w błonnik, który pomaga obniżyć poziom LDL, czyli warzywa, orzechy, fasola i produkty pełnoziarniste. - Skup się na świadomych porcjach: naprawdę wystarczy niewielka ilość - dodaje Warren.

Inne bomby cholesterolowe

Cholesterol pochodzi nie tylko z jajek, tłustego mięsa czy serów. Są produkty, które zawierają równie dużo cholesterolu,

a nawet więcej (dla porównania: jajko to porcja 180 mg). Bomby cholesterolowe to:

- krewetki pieczone, duszone, smażone: 211 mg cholesterolu w 100 g;
- olej z wątroby dorsza: 570 mg cholesterolu w 100 g;
- biszkopty: 221 mg w 100 g;
- wędzony węgorz: 140 mg w 100 g;
- pasztet pieczony: 370 mg w 100 g;
- serek typu fromage: 113 mg w 100 g;
- tradycyjne pączki: 145 mg w 100 g;
- smażone kalmary: 260 mg w 100 g;
- masło klarowane (ghee): 256 mg w 100 g;
- eklery z bitą śmietaną: 135 mg w 100 g;
- wątróbka kurza: 380 mg w 100 g;
- rybia ikra: 374 mg w 100 g;
- sardynki w oleju: 142 mg cholesterolu w 100 g.

Bezpieczny posiłek

Anna Moyseowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Wystarczy dwa lub trzy składniki, minimum pracy i chwila gotowania. Tak wygląda przygotowanie zupy, która jest świetnym remedium na biegunkę, wymioty czy bóle brzucha.

Sprawdzi się też po prostu jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych.

Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu.

Zupa Moro, czyli marchwianka

Marchwianka to zupa banalnie prosta w przygotowaniu, a jednocześnie jej właściwości w przypadku problemów żołądkowych są nie do przecenienia. Recepturę opublikował austriacki pediatra Ernst Moro, stąd nazwa posiłku, bowiem marchwianka nazywana jest też zupą Moro.

Składa się jedynie z trzech składników: marchwi, wody i odrobiny soli.

Na co pomaga zupa marchewkowa?

Zupa marchwianka, czyli klasyczny, domowy sposób na problemy żołądkowe, ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego.

Podczas długiego gotowania marchew wydziela do wody związki zwane oligosacharydami. Te naturalne substancje chronią warstwę ochronną



Marchwianka ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego. Sprawdzi się jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych. Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu

w jelitach oraz utrudniają drobnoustrojom przyczepianie się do błony śluzowej.

Pektyny łagodzą podrażnioną błonę śluzową jelit, a z kolei inne związki zawarte w tym warzywie wiążą wodę. Ponadto zupa uzupełnia elektrolity i minerały, jak miedź, cynk, żelazo czy fosfor.

Jak zrobić marchwiankę?

Przygotowanie marchwianki jest bardzo proste. Należy obrać

i pokroić pół kilograma marchewki i gotować je w litrze wody przez ok. 1,5 godziny.

Następnie wodę należy odlać, a marchewki rozgnieść na gładką masę.

Potem dolewać litr wrzątku i dodać szczyptę soli. Zamieszać i zupa gotowa.

Marchwianka uratowała życie setek dzieci

Zupę marchwiową stosuje się jako domowy sposób leczenia

w przypadku problemów z żołądkiem czy jelitami zarówno u ludzi, jak i u zwierząt.

Podczas gdy Ernst Moro publikował przepis, pełnił funkcję ordynatora kliniki dziecięcej w Monachium.

Dzięki prostej zupie ugotowanej z wody i marchewki, ale łagodzącej i pełnej minerałów i elektrolitów, udało mu się radykalnie zmniejszyć problemy zdrowotne, a nawet śmiertelność dzieci zmagających się z biegunką.

Lekka zupa na przejedzenie. Odkryj szybki ratunek dla żołądka. Twoje jelita ci podziękują

Anna Daniluk
anna.daniluk@polskapress.pl

Po odświeżnym obiedzie, urodzinowym przyjęciu czy długim weekendzie z tłustym jedzeniem często pojawia się to samo uczucie - ciężkość, przepełnienie i brak ochoty na mięso.

W takiej sytuacji najlepiej sprawdzi się lekka zupa na przejedzenie - delikatna, sycająca, ale nie obciążająca żołądka. Przygotujesz ją szybko, a cała rodzina zje ze smakiem.

Składniki:

- 1,5 litra bulionu warzywnego (najlepiej domowego lub niskosodowego),
- 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera (ok. 100 g),
- 1 por (biała część),
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
- 1 łyżeczka majeranku,
- natka pietruszki do podania,
- kilka kropli soku z cytryny (opcjonalnie, dla lekkiego odświeżenia smaku).

Sposób przygotowania:

Najpierw warzywa obierz i pokrój w drobną kostkę.

• W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj warzywa i duś przez kilka minut, aż lekko zmiękną.

• Wsyp kaszę jęczmienną i zamieszaj, aby obtoczyć ją w oliwie i warzywach.

• Zalej całość bulionem, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez ok. 25 minut do momentu, aż kasza będzie miękka.

• Dopraw solą, pieprzem, majerankiem i - jeśli chcesz zyskać orzeźwiający smak - odrobiną soku z cytryny.

• Przed podaniem posyp zupę świeżą natką pietruszki.

Gwarantuję, że ta zupa jest warta przygotowania po obfitym biesiadowaniu. Wywar jest bezmięsny, aby odciążyć układ trawienny po jedzeniu grillowanych żeber albo pieczonego kurczaka. Co więcej, włoszczyzna i kasza jęczmienna wspierają perystaltykę jelit i dają uczucie sytości. Ponadto pomaga w powrocie do zdrowych nawyków po czasie rodzinnego biesiadowania. Smacznego!



Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Gilon ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Bagiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Księga Luster

TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy

Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przygarbioną przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie

TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu

TVP Historia, 20:00

Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorzkwata, centuria.

Pionowo:

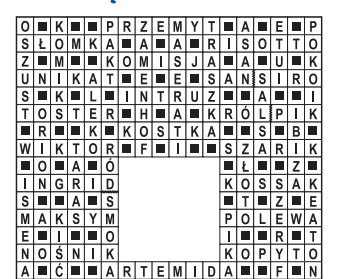
- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla parazytów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaskocz Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe sojusze. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego.

Waga (23.09 - 22.10)

Czeka Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znowu się opłaca...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja spadnie nagłe. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

WNĘTRZA WESZŁY DO KANONU WZORNICTWA, RZECZYWIŚCIE PIERWOTNIE POKRYWAŁY ŚCIANY METRA

Płytki metro są zawsze na topie

Katarzyna Laszczak
redakcja@regiodom.pl

Płytki metro od lat cieszą się niesłabnącą popularnością. To prosty, a zarazem efektowny element aranżacji, który dzięki swojej uniwersalności pasuje do wielu stylów, od retro po loftowy.

Z metra Paryża i Nowego Jorku na ściany mieszkań

Płytki ceramiczne metro to charakterystyczne prostokątne kafelki, których początki sięgają przełomu XIX i XX wieku. Ich debiut najczęściej wiąże się z nowojorskim metrem, które w 1904 roku wyłożono jasnymi płytkami. Ale już cztery lata wcześniej ikoniczne dziś płytki znalazły się na ścianach stacji metra w Paryżu. Miały one charakterystyczne fazowane (ścięte) krawędzie, co odróżniało je od wersji nowojorskiej. Obydwa wzory szybko stały się popularne i trafiły również do mieszkań. Obecnie dzięki prostej formie i eleganckiemu wykończeniu stały się synonimem ponadczasowego designu.

Swemu pochodzeniu zawdzięczają nazwę - płytki metro, czasem również są nazywane subway, a po polsku bywają nazywane też cegiełkami (nie myl ich z płytkami ceglanymi).

Płytki jak cegiełka

Metro to przede wszystkim okładzina ścienna. Płytki wy-



Płytki ścienne metro to ponadczasowe i zawsze modne rozwiązanie.

rażają się prostokątnym kształtem, przypominającym klasyczną cegłę, oraz gładką, szkloną powierzchnią. Zwykle mają fazowane (czyli ścięte) brzozy, ale coraz częściej odchodzi się od tego.

Najbardziej klasyczne są białe płytki, z połyskiem, choć od początku nie był to jedyny kolor. Obecnie te kafelki są dostępne w szerokiej gamie barw, łącznie z popularnymi szarościami, zawsze modną czernią, ale też butelkową zielenią, granatem, czy turkusem. Współczesne płytki niekoniecznie mają również błyszczącą po-

wierzchnię, bo dostępne są także w matowym czy satynowym wykończeniu.

Formą przypominają cegiełki. Ich najbardziej klasyczny wymiar to 7,5x15 cm, ale są także dostępne w kilku innych (10x20 cm, czy 10x30 cm), zawsze jest to jednak wydłużony prostokąt.

Płytki nie tylko do kuchni i łazienki

Płytki metro to niezwykle uniwersalne rozwiązanie. Najczęściej stosuje się je tam, gdzie zwykle mamy okładzinę z płytek ceramicznych, czyli

w kuchni i łazience. Ale mogą także zdobić ściany przedpokoju czy nawet salonu.

W kuchni doskonale prezentują się nad blatem roboczym jako wykończenie ściany między szafkami. Białe płytki świetnie pasują do drewnianych blatów, a kolorowe mogą stać się mocnym akcentem aranżacji, szczególnie jeśli mamy jednobarwne meble.

Świetnie sprawdzają się w łazienkach również tych małych, bo błyszcząca powierzchnia powiększa optycznie pomieszczenie. Możesz nimi wy-

łożyć ścianę pod prysznicem, czy strefę umywalki.

Natomiast płytki metro w przedpokoju lub salonie to nieco odważniejsza propozycja, ale i tu - ułożone na fragmentach ściany - mogą pełnić funkcję dekoracyjną. W salonie idealnie nadają się na obudowę kominka (lub jego imitacji w postaci portalu).

Ułożenie podkreśli aranżację

Płytki metro mają prosty kształt i najczęściej jednolity kolor, ale to nie znaczy, że nie mogą tworzyć wzorów, bo bardzo wiele zależy od sposobu ich ułożenia. Najbardziej klasyczny to wzór ceglanego muru, gdzie kafelki ułożone są w poziomych rzędach, z przesunięciem o połowę płytki. Ale bynajmniej nie jest to jedyne rozwiązanie. Bo można je też ułożyć, np.:

- w jodełkę - płytki są układane na skos i schodzą się ze sobą,

- diagonalnie (ukośnie) - kafelki są ułożone równolegle do siebie, a całość biegnie ukośnie przez ścianę,

- na krzyż - dwie płytki są ułożone pionowo, dwie poziomo, naprzemiennie,

- pionowo lub poziomo - w rzędach bez przesunięcia.

Dodatkowo można łączyć różne kolory płytek, a także zagrać kolorem fugi, który może być dobrany do barwy okładziny lub skonstrastowany z nią.

Metro w nowoczesnej odsłonie

Jeśli chcesz, żeby płytki metro miały nowoczesny charakter, połącz je z:

- drewnem - to rozwiązanie idealne do kuchni - połączenie białych płytek z drewnianym blatem kuchennym to klasyka nowoczesnego designu,

- czarnymi dodatkami, np. armaturą i innymi detalami wykończenia - to świetne połączenie do wnętrza minimalistycznych i loftowych, ale też w stylu modern vintage,

- złotymi dodatkami - w tej wersji płytki nabiorą szyku i elegancji, jest to też „cieplejsza” wersja niż połączenie z czernią czy chromem,

- płytkami patchwork - ponieważ metro są gładkie, bardzo dobrze komponują się ze wzorzystymi, patchworkowymi kafelkami na podłodze,

- betonem architektonicznym - to wersja dla miłośników surowego minimalizmu.

Płytki ścienne metro to rozwiązanie, które mimo prostoty - a może właśnie dzięki niej - nigdy nie wychodzi z mody. Ponieważ są dostępne w różnych wymiarach, kolorach i wykończeniach, pozwalają tworzyć aranżacje dopasowane do niemal każdego stylu. Sprawdź się zarówno w kuchni, jak i w łazience, a odpowiednio dobrane materiały towarzyszące - drewno, metal czy beton - sprawią, że wnętrza mogą mieć zupełnie różny charakter. Wybierz, jaki ci pasuje.

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Reprezentanci Polski i kibice zostali sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Malcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Dopiero błysk Piotra Zielińskiego w końcówce sprawił, że zwyciężyliśmy 3:2.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży – takie cele przyświecały Polsce na niewielkiej wyspie położonej na południe od Włoch. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo.

Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed huraoptymizmem. Niestety, przewidział, że nie skończy się żadnym pogromem, chociaż wystawił skład zbliżony do optymalnego.

Żle w defensywie

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo słabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwa nacięcia bramek, nie tracąc ani jednej. My męczyliśmy się w obu spotkaniach. Co zawiodło w poniedziałkowy wieczór?

– Przygotowanie do meczu – stwierdził Robert Lewandowski.



Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie z Holandią w Warszawie, a na Malcie zapewnił Polsce zwycięstwo

– Maltańczycy zaskoczyli nas trochę rozegraniami piłki, nie bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce – wymieniał Piotr Zieliński.

– Myśmy stworzyli sobie dosyć dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie – zauważył Jan Urban.

Padły również głosy o niewdzięcznej murawie. – Cały czas się ślizgałem – zdradził Paweł Wszolek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola. Cekał na niego w kadrze blisko... dziesięć lat.

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej dro-

dze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świdrowskiego na 3:1, by wrócić do sytuacji z naszego pola karnego, w którym faulu dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańczycy dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

Pauza Zalewskiego

– Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność – przekonywał potem Urban, który miał niechętną minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółta

kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprokować dał się też Wiśniewski, na szczęście pozostali – na czele z Zielińskim – utrzymali nerwy na wodzy.

Setka „Grosika”

W czwartek w szwajcarskim Zurychu poznamy rywali w dwuetapowych barażach.

– Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w Warszawie – stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Setny występ z orzełkiem na piersi zaliczył natomiast drugi z 37-latków, Kamil Grosicki. „Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym” – napisał w mediach społecznościowych. ©P

MALTA – POLSKA 2:3

Bramki: Cardona 36, Teuma 68 (k.)

– Lewandowski 32, Wszolek 59, Zieliński 85.

Żółte kartki: Teuma, Satariano – Wiśniewski, Zalewski.

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja).

Widzów: 10 326 osób.

Malta: Bonello – Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli – J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref – Cardona (77 P. Mbong).

Polska: Dragowski – Wszolek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Beresznyński), Kędziora, Kiwior, Skóraś – Kamiński (90. Różga), Słisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świdrowski) – Lewandowski.

TABELA POLSKIEJ GRUPY

Inne wyniki: Holandia – Litwa 4:0.

1. Holandia	8	20	27-4
2. POLSKA	8	17	14-7
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	8	5	4-19
5. Litwa	8	3	6-15

Kadra Urbana w barażach o mundial. To będzie gigantyczny turniej

Damian Świdrowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski szczęśliwie wygrała na wyjeździe z Malcią i zajęła drugie miejsce w grupie eliminacji mistrzostw świata. Biało-Czerwoni znaleźli się w barażach.

W czwartek, 20 listopada, o godzinie 13:00 odbędzie się ceremonia losowania w szwajcarskim Zurychu (transmisja w TVP Sport). Wówczas reprezentacja Polski pozna rywali w dwuetapowych barażach. Ich półfinały zaplanowano na 26 marca 2026 roku, natomiast finały – na 31 marca.

Mundial 2026 w Ameryce Północnej, będzie gigantycznym turniejem. Po raz pierwszy na czempionat globu przyjedzie aż 48 reprezentacji. 5 grudnia tego roku, w USA odbędzie się losowanie. Uczestnicy zostaną podzieleni nie tak jak dotąd na 8 czterospółowych grup, ale aż na 12. Po fazie grupowej rozegrana zostanie 1/16 finału, bo do fazy pucharowej

awansują 24 reprezentacje z dwóch czołowych miejsc w każdej grupie, a także aż 8 z trzecich miejsc. W sumie – aż 32 kadry narodowe; czyli tyle, ile w poprzednich edycjach rozpoczynało rywalizację w finałach mistrzostw świata. Wielki finał – po 39 dniach od inauguracji 11 czerwca na Estadio Azteca w stolicy Meksyku – odbędzie się 19 lipca 2026 roku, na MetLife Stadium w New Jersey.

Meczów na tym dystansie będzie mnóstwo. Od 1998 do 2022 roku na mundial składały się 64 mecze. Teraz w samej fazie grupowej spotkań będzie 68, a w całym turnieju – aż 104.

©P

Mundial 2026. Nowy format:

48 reprezentacji uczestniczących (od 1998 do 2022: 32);

12 grup po 4 drużyny (od 1998 do 2022: 8 grup po 4 drużyny);

awans z grupy: 32 drużyny (od 1998 do 2022: 16 drużyn);

liczba meczów: 104 (od 1998 do 2022: 64).

Procent kadr narodowych uczestniczących w mundialu 22 proc. (od 1998 do 2022: 15).



Mecz z Malcią to już historia. Czekamy już na czwartkowe losowanie dwuetapowego baraży, a potem – na mundial

Od czwartku w Gdańsku trzecie zawody cyklu World Tour w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Gdańsk będzie trzecim przystankiem cyklu World Tour w short tracku. Zawody zaplanowano w dniach 20-23 listopada.

Pierwsze i drugie zawody odbyły się już w październiku na kontynencie amerykańskim. Gospodarzem obydwu był kanadyjski Montreal. Najmilej wspomina je Gabriela Topolska, która dwukrotnie

wystąpiła w finale na dystansie 1500 metrów, a w drugi weekend ustanowiła rekord Polski. Jedyną podium Biało-Czerwoni wywalczyli natomiast w sztafecie mieszanej (trzecia lokata w drugich zawodach).

Gregory Durand, jeden z trenerów naszej reprezentacji, już po premierowych zawodach podkreślał, że najważniejsze w tegorocznych zmaganiach jest zapewnienie sobie maksymalnej możliwej liczby miejsc na igrzyskach olimpijskich. Lo-

katy w czołówce World Tour są mniej istotne.

– Nie oznacza to, że nie walczymy o krążki, ale na tę chwilę wolałbym mieć po trzy kobiety i trzech mężczyzn w pierwszej dwudziestce, by zapewnić punkty, niż medale i mniej kwalifikacji – mówił szkoleniowiec cytowany przez pzs.pl.

Po zmaganiach w Kanadzie, a więc na półmetku zarówno cyklu World Tour jak i olimpijskich kwalifikacji, w lepszej sytuacji są panie. Gdyby aktualna klasyfikacja miała decydować

o tym, ilu naszych przedstawicieli pojedzie do Włoch, większą liczbę startujących zobaczylibyśmy w kobiecych zmaganiach (dwie na 500 m, trzy na 1000 m, dwie na 1500 m). Panowie spisują się nieco słabiej i na dziś zajmują rankingowe lokaty dające prawo startu trzem zawodnikom na 500 m, a także po jednym na dwóch pozostałych dystansach. W Gdańsku trzeba więc powalczyć o jak najlepsze wyniki, by poprawić sytuację i zwiększyć pulę.

Także nasze sztafety muszą w najbliższych zawodach, zarówno odbywających się w tym tygodniu, jak i za tydzień w Dordrechcie, zanotować lepsze niż dotychczas występy. O ile awans drużyny mieszanej na igrzyska wydaje się niezagrożony (5. lokata w olimpijskim rankingu), to dwie pozostałe muszą się mieć na baczności. Panie na półmetku kwalifikacji zajmują bowiem ostatnie premiowane miejsce, panowie pierwsze nie dające awansu.

Rywalizacja w Gdańsku zapowiada się więc niezwykle interesująca, tym bardziej że własnej publiczności zawieść nie wypada. Zawody zaplanowano na cztery dni (20-23 listopada). W czwartek i piątek odbywać się będą wyścigi eliminacyjne (początek – ok. 9.30), a w sobotę i niedzielę repesáže (od ok. 10.00) oraz ćwierćfinały, półfinały i finały (od 14.05). Transmisję z zawodów można będzie śledzić na sportowych kanałach Polsatu.

©P

SPORT

www.sportowy24.pl

FUTSAL

Domowa porażka Drugą przegraną w tym sezonie w rozgrywkach I ligi, zanotował Team Łębork. U siebie uległ niżej notowanemu w tabeli Futbolu Białystok 2:3. Bramki dla zespołu z Łęborka zdobyli Jhon Lombana i Tomasz Neubauer, a dla gości Juliusz Artemiuk (2) i Jakub Demiańczuk. W tabeli grupy północnej Team Łębork spadł na 4. miejsce, wyprzedzony przez Red Devils Chojnice (obie drużyny po 16 pkt). **JAK**

PIŁKA RĘCZNA

Lubecka show Szczypiorniak Ustka pokonał MTS Kwidzyn 40:36 (18:18) w 7. kolejce I ligi kobiet. Fenomenalną skutecznością popisała się Katarzyna Lubecka, która zdobyła aż 18 goli! Wiktoria Nowak zapisała na swoje konto 10 trafień. Była to trzecia wygrana Szczypiorniaka, który z dorobkiem 10 punktów zajmuje 6. miejsce w dziesięciozespolowej grupie A. Kolejny mecz rozegra 25 bm. (wtorek) na wyjeździe z AZS PG Gdańsk. **JAK**

Duże akcenty na 100-lecie Gdyni

Rafał Rusiecki

rafal.rusiecki@polskappress.pl

SPORT. Rok 2026 będzie wyjątkowy w historii Gdyni. Miasto z różnymi partnerami postarało się o huczne urodziny, których elementami będą wydarzenia sportowe wysokiej klasy.

Pierwszym akcentem wyjątkowego 2026 roku w Gdyni będzie Bieg Urodzinowy Gdyni, który zaplanowano na niedzielę, 8 lutego 2026 roku o godz. 10. Już teraz do rywalizacji na 10 km zapisało się 3600 osób! Miasto wraca do tego, co przyciągało od lat, czyli do sprawdzonej trasy. Start i meta zlokalizowane będą na Skwerze Kościuszki, a trasa będzie stanowiła swoistą wycieczkę śladami najważniejszych gdyńskich punktów - ulicą Świętojańską, Bulwarem Nadmorskim, Placem Kaszubskim czy ulicą Janka Wiśniewskiego.

Koszykarze walczą o mistrzostwa

1 marca 2026 roku w hali Polsat Plus Arena Gdynia kibice będą mogli zobaczyć pasjonujący mecz koszykarzy w ramach eliminacji do mistrzostw świata 2027. Biało-czerwoni zmierzą się z Łotwą, czyli z ósmą drużyną globu według klasyfikacji ostatniego czempionatu. Przyznanie Gdyni tak ważnego meczu przez Polski Związek Koszykówki ma oczywiście związek z 100. urodzinami miasta. Hala podczas spo-



Ironman 70.3 Gdynia to triathlonowe zawody o międzynarodowej sławie. To Gdynia była pierwszym polskim przystankiem tego prestiżowego cyklu. Po roku przerwy miasto znów zaprasza do siebie „ludzi z żelaza”

FOT. JAKUB STEINBORN

tkania koszykarskiego Polska - Łotwa na pewno wypełni się do ostatniego miejsca.

25 kwietnia 2026 roku na ulicach Gdyni znowu zrobi się tłoczno za sprawą biegaczy. Tym razem mieszkańcy będą startować, ale i dopingować zawodników na dystansie 21,0975 km. PKO Gdynia Półmaraton 2026 zapowiada się imponująco ze względu na współpracę z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki. Po raz pierwszy w historii poznamy mistrzów kraju w kategoriach wiekowych, a to gratka szczególnie dla starszych

miłośników biegania. Na ulicach może pojawić się nawet 10 tysięcy uczestników, a wszystko to w nocnej scenarii i finiszem na plaży miejskiej.

27 czerwca 2026 roku na Skwerze Kościuszki miłośnicy sportu uraczeni zostaną próbka możliwości czołowych kolarzy MTB. W zawodach Puchar Świata MTB Eliminator zaprezentują się najlepsi zawodnicy globu - około 40 mężczyzn i 30 kobiet. Dzień później zaplanowano zawody dla amatorów dwóch kółek, chcących sprawdzić się w tej dynamicznej i nie-

zwykle widowiskowej odmianie kolarstwa.

Żeglarze z całego świata na zatoce

Od 20 czerwca do 31 lipca morską część miasta opanują żeglarze, którzy będą rywalizować podczas prestiżowych regat Road to the World - Gdynia Sailing Days. Na starcie ma pojawić się około 1400 uczestników w dziesięciu imprezach regatowych od Optimist (najmłodsi) przez popularne i widowiskowe 49er (fortynajner) i klasa 470, aż po klasy: Finn,

Micro i Star, prezentujące dorobek i kunszt doświadczonych żeglarzy ze światowej czołówki.

Następcy Igi Świątek

Od 7 do 21 lipca 2026 roku mieszkańcy będą mieli możliwość obejrzenia na żywo rywalizacji na najwyższym poziomie w kraju, podczas której zagrają być może przyszli następcy Igi Świątek i Huberta Hurkacza. Mecze mistrzostwa Polski w tenisie ziemnym rozgrywane będą na terenie legendarnych kortów w Gdyni.

Jedno z największych i najbardziej prestiżowych wydarzeń triathlonowych w Polsce wraca do Gdyni po roku przerwy. 19 lipca 2026 roku zaplanowany został Ironman 70.3 Gdynia. Zawodnicy z różnych zakątków globu zmierzą się z wymagającym pływaniem w morzu (1,9 km - start z Plaży Gdynia Śródmieście), trasą rowerową (90 km) prowadzącą po Kaszubach i w sąsiedztwie malowniczego Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego oraz biegu (21,1 km) z kibicami na całej trasie i niezapomnianym finiszem na gdyńskiej plaży.

Tour de Pologne zacznie się w Gdyni

W Gdyni pojawią się także najlepsi kolarze świata! 83 Tour de Pologne rozpocznie się bowiem w Gdyni. Narodowy wyścig potrwa od 3 do 9 sierpnia 2026 roku. Trwają szczegóły dotyczące ustalania trasy. Wyścig będzie transmitowany w ponad 65 państwach na świecie, a w Polsce będzie go można oglądać na antenach TVP Sport oraz Eurosportu.

Na przełomie listopada oraz grudnia 2026 roku uwaga kibiców skupiona będzie na ringach bokserskich. Przez tydzień w Gdyni rywalizować będą sportowcy w mistrzostwach Polski w boksie. Udział weźmie 350 zawodniczek i zawodników z całego kraju. Na mieszkańców czekają atrakcje: strefy kibica w przestrzeni miejskiej, otwarte treningi, czy spotkania z mistrzami.

Mistrzostwa Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku w strzelaniu

Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@polskappress.pl

STRZELECTWO. Na strzelnicę sportowej KS Gryf Słupsk rozegrano III Mistrzostwa Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku o Puchar Rektora uczelni w strzelaniu z broni długiej pneumatycznej.

Turniej zorganizowało Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Jak informują organizatorzy, wzięli w nim udział pracownicy, studenci i sympatycy Uniwersy-

tetu Pomorskiego w Słupsku. Obsada była międzynarodowa - zawodnicy reprezentowali Białoruś, Kazachstan, Ukrainę i Uzbekistan, a aktywnie kibicowali również przedstawiciel Norwegii.

Regulamin zawodów, zasady bezpieczeństwa oraz obsługę broni objaśniał dyrektor Klubu Strzeleckiego „Gryf” - Henryk Jaśkowski. Ze względów bezpieczeństwa mogło wystartować jedynie 30 osób. Klasyfikacja kobiet: 1. dr Maria Aleksandrowicz, zastępca dyrektora Instytutu Pedagogiki i Psychologii ds. Kształcenia i Studentów, kierownik Zakładu Psychologii UP w Słupsku - 47 pkt, 2.

Anastasia Andrushok, studentka I roku Zarządzania SDS, UP w Słupsku - 46 pkt, 3. mgr Yely-zaveta Okunkova, specjalista ds. Promocji UP w Słupsku - 44 pkt. Klasyfikacja mężczyzn: 1. Maciej Stolarek, ubiegłoroczny zwycięzca, zarządzanie SDS II UP - 64 pkt, 2. Krystian Krawczyk, filologia angielska II SPS UP - 50 pkt, 3. dr hab. Piotr Frąckiewicz, prof. UP - 47 pkt.

Puchary, medale i nagrody wręczali prorektor ds. Nauki Uniwersytetu Pomorskiego dr hab. Piotr Frąckiewicz, prof. UP (startujący w każdych zawodach strzeleckich organizowanych przez SWFiS UP), mgr Małgorzata Bienkowska, mgr Marek Zawadzki i mgr Marek Paślawski.



Rywalizacja pań podczas Mistrzostw Uniwersytetu Pomorskiego była wyrównana

FOT. UP W SŁUPSKU