Rozmowa z prof. Rafałem Chwedorukiem, politologiem, komentatorem **str. 2**

FOT. UW

Czy to zdrowo spać z kotem lub psem w jednym łóżku? Wiele osób tak robi – str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 11.02.2026

Nr 34 (5792)
Nakład: 4.410 egz.

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

Region.
Inwestycja za ponad 8 mln zł dla najmłodszych
str. 4

Koszalin.
86. rocznica masowej wywózki Polaków na Sybir
str. 4

Mroźna zima wystawia ciepłownię na próbę. Rachunki będą wyższe **str. 4**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

KOSZALIN

Martwy dzik znaleziony w Koszalinie. Badania potwierdziły, że miał ASF **str. 3**

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Kraj.
Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia
str. 6

Świat.
Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach
str. 7

NASZ TEMAT KOSZALIŃSKA SPÓŁDZIELNIA DO LIKWIDACJI

Pojawił się niepokój o pieniądze

Jakub Roszkowski
Koszalin

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Przy Torach" w Koszalinie ma być zlikwidowana. To jedna z już nielicznych takich spółdzielni w kraju. Skupia właścicieli domków jednorodzinnych. Wyprzedaje cały swój majątek. Na przykład przedszkole sprzedała miastu za 100 tysięcy złotych. Spółdzielcy twierdzą, że o 3 miliony złotych za mało.

Na dziś zaplanowane zostało walne zebranie spółdzielców, na którym ma zostać podjęta pierwsza uchwała w sprawie likwidacji tej wspólnoty. A „Przy Torach" to wyjątkowa spółdzielnia, wydzielona z koszalińskiej spółdzielni „Na Skarpie". Skupia właścicieli domków jednorodzinnych. W dzisiejszych czasach jest już jednak reliktem przeszłości.

Więcej na str. 3

FOT. MICHAŁ BORKOWSKI

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Przy Torach" w Koszalinie sprzedała miastu przedszkole za 100 tysięcy złotych

REKLAMA 0011476650

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Cztery dekady temu inwazją na Grenadę USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów.

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Polska 2050 w wymiarze programowym w zasadzie była kopią Platformy Obywatelskiej

Dorota Kowalska
Rozmowa

z prof. Rafałem Chwedorukiem, politologiem, komentatorem politycznym

Na prawicy sporo się ostatnio dzieje. PiS traci w ostatnich sondażach, dzisiaj ma mniej zwolenników niż Konfederacja i Konfederacja Korony Polskiej.
Nie przesądzałbym o niczym, dlatego że i Konfederacja i Korona Brauna stały się w istotnym stopniu partiami protestu. Partie protestu są bardzo silnie determinowane przez bieżący kontekst. Kiedy znika katalizator protestu, wówczas następuje urealnienie poparcia. Jedną z istotnych kwestii kształtujących poparcie najpierw dla Konfederacji, a potem w sposób szczególny dla Brauna była kwestia ukraińska: i wojna, i migracja, i niebezpieczeństwo wciągnięcia Polski w wojnę, i różne lęki pokoleń młodszych i starszych przed masowym napływem osób z innego państwa. Kiedy ta wojna się skończy - raczej jesteśmy tego bliżej niż dalej - kiedy zniknie jeden z głównych czynników stymulujących dodatkowe poparcie nastąpi wielkie społeczne: „sprawdzam" dla obu Konfederacji. A PiS w dużym stopniu zapłacił cenę szczególnie wobec Brauna za kwestię ukraińską. Istotna część wyborców PiS-u dostrzegała realne zagrożenie swoich interesów ekonomicznych, na przykład w rolnictwie ukraińskim czy na rynku transportowym, w niektórych gałęziach przemysłu. Inni ze względu na politykę historyczną czy pamięć własnych rodzin, zwłaszcza w południowo-wschodniej Polsce. Więc nie dziwi, że PiS mimo zwycięstwa Karola Nawrockiego nie awansuje w sondażach, bo zwycięstwo Karola Nawrockiego, choć niewątpliwie było wielkim sukcesem sztabu PiS-u, ale ta partia nie rozwiązała żadnego ze swoich strategicznych problemów. Na przykład zaawansowania wiekowego elektoratu, utraty

FOT. UNIWERSYTET WARSZAWSKI

Rafał Chwedoruk: - Jarosław Kaczyński opanował sytuację. W PiS-ie będzie po staremu, przynajmniej do kolejnych wyborów

kontaktu z istotną częścią Polaków w młodym i średnim wieku, pozostając atrakcyjnym głównie dla swoich tradycyjnych wyborców: wiejskich, małomiasteczkowych, sześćdziesiąt plus. I rzeczywiście sytuacja na prawicy może rodzić skojarzenia z latami 90. Kierownictwo PiS-u najpierw dążyło do tego, żeby utrzymać własną kontrolę nad partią, a teraz zapewne jest na etapie poszukiwania jakiegoś antidotum na prawicowych rywali. W przypadku Konfederacji zapewne będzie to dążenie do wzmacniania podziałów wewnętrznych tej formacji znając jej różnorodność i odmienność interesów poszczególnych środowisk, a wobec Brauna będzie to próba nagłośnienia w opinii publicznej różnych dziwacznych treści i osób, które towarzyszą byłemu politykowi Konfederacji.

Ale w PiS-ie też nie widać jedności, coraz więcej mówi się o walkach poszczególnych frakcji. Zresztą ta walka odbywa się już publicznie. Tam też mocno się kotłuje i mocno zgrzyta.
Prawo i Sprawiedliwość przegrało wybory w 2023 roku w sposób bardzo jednoznaczny. Po takiej porażce wyzwoliło to obawy o przyszłość tej formacji. To z kolei za każdym razem, w każdej formacji skutkuje podziałami wewnętrznymi, co było świetnie widać w wypowiedziach na przykład Mateusza Morawieckiego po wyborach, czy tym, co działo się w sejmiku podlaskim czy małopolskim. Jarosław Kaczyński znalazł na to antidotum, jakim była radykalizacja partii, wikłanie jej w różne konflikty, o których wiadomo było, że PiS je przegra, ale to wymuszało jedność partii. Natomiast ceną, jaką musiał za to zapłacić, była hermetyzacja PiS-u, radykalizacja ideowa. Trudno jest wyjść z tego zamkniętego kręgu, w jakim znalazł się PiS. Natomiast wygląda na to, że po zwycięstwie Karola Nawrockiego Jarosław Kaczyński w jakimś sensie opanował sytuację. To znaczy może sobie pozwolić na to, żeby frakcje gdzieś tam w tle ze sobą walczyły, ale w PiS-ie będzie po staremu, przynajmniej do kolejnych wyborów.

Ta walka z Konfederacjami o wyborców może jednak skutkować tym, że jej liderzy nie będą chcieli po wyborach wchodzić w koalicję z PiS-em. Czy nie ma takiego niebezpieczeństwa?
Wyzwaniem dla Konfederacji będzie to, czy opłaca się wchodzić do rządu z potężnym wciąż PiS-em i współpracować z czołowymi postaciami partii Jarosława Kaczyńskiego, w kontrze do których partia Mentzena socjalizowała przez długi czas własnych wyborców, zarzucając rządowi Morawieckiego m.in. etatyzm. Jednakże perspektywa sprawowania władzy przez kogokolwiek w polityce najczęściej powoduje pozornie niemożliwe koalicje możliwymi.

Myśli pan, że nie będzie żadnego ocieplenia na linii Karol Nawrocki-rząd? Mówiło się, że może po tym spotkaniu Tuska z Nawrockim relacje obu panów się poprawią, bo prezydentowi Nawrockiemu taka walka z rządem niespecjalnie służy.
Karol Nawrocki zawdzięcza swój wybór Prawu i Sprawiedliwości. Wszelkie złudzenia przeciwników PiS-u, że dojdzie do wybicia się na niepodległość Karola Nawrockiego są oparte na bardzo słabych przesłankach. Każdy, kto liczy na prezydenturę, wie, że bez wsparcia potężnego aparatu partyjnego jest ona w Polsce niemożliwa. I stąd to, czy dojdzie do ocieplenia, czy do dalszego oziębienia relacji z rządem, będzie funkcją pragmatyki politycznej. Oczywiście będą takie obszary, w tym na przykład niektóre aspekty obronności państwa, w których oba ośrodki, znając nastroje opinii publicznej w tej materii, będą dążyły do współpracy. Natomiast o żadnym strategicznym porozumieniu, ocieplenie relacji mówić nie można, tak jak i o tym, że dojdzie do jakiejś nowej formy konfliktu politycznego. Nie, będziemy w czasie tej kohabitacji oglądali ciągłe przeciąganie liny.

A co dalej z Polską 2050?
Tak wygląda koniec. Jedyne, nad czym możemy się zastanawiać, to to, czy ta formacja jako całość zasili listy Koalicji Obywatelskiej, czy też jednak wznowią się tam podziały wewnętrzne i na listy KO, być może niektórych innych partii będą trafiać osoby z poszczególnych środowisk Polski 2050. Ta partia nie wpisała się w żaden istotny konflikt dzielący polskie społeczeństwo. W wymiarze programowym ogólnie była w zasadzie kopią Platformy Obywatelskiej. Przy tym pozostawała niespójna, bo z jednej strony prezentowała treści bardzo liberalne ekonomicznie, z drugiej czasami prospołeczne. Z jednej strony twarzą partii był Szymon Hołownia z jego silnym katolicyzmem i brakiem jednoznacznych odpowiedzi na pytania związane z konfliktami kulturowymi, z drugiej zaś strony funkcjonowały tam polityczki o bardzo liberalnych przekonaniach w tej materii. Wreszcie było to ugrupowanie zbudowane na tle popkulturowym, skupione wokół lidera, który przedstawiał się jako ktoś spoza świata polityki. Wszystkie tego typu ugrupowania, jak ruch Kukiza, jak partia Ryszarda Petru, który znalazł się w końcu w Polsce 2050, czy wcześniej Janusza Palikota kończyły w podobny sposób. W przypadku ruchu Szymona Hołowni różne ukłony w stronę konserwatywnych wyborców, nadziei na to, że uda ich się do siebie przyciągnąć, rozczarowały liczne grono dawnych zwolenników Platformy, którzy głosowali na Polskę 2050, a potem już było za późno. Ta partia przespała swoje pięć minut, tak jak niegdyś Nowoczesna Ryszarda Petru. Ona, kiedy miała bardzo wysokie sondaże, powinna dążyć do jakiejś formy stworzenia wspólnej formacji z Platformą Obywatelską, tak jak niegdyś wyczuł to Robert Biedroń ze swoją partią o wielkim potencjale i możliwościach organizacyjnych i doprowadził do fuzji z potężnymi strukturami SLD. Dzięki temu przynajmniej część Wiosny przetrwała w polityce.

Te zawirowania, które towarzyszą Polsce 2050 mogą zagrozić koalicji rządowej?
Nie, bo ci politycy i polityczki, którzy zaczęliby się wahać i sabotować większość koalicyjną, mogliby utorować drogę do przedterminowych wyborów, a oni byliby pierwszą ofiarą takich wyborów. Prawica nie dałaby im przecież biorących miejsc na listach, zresztą wyborcy prawicowi raczej nie oddaliby na nich głosów, po tej stronie byliby spaleni. Raczej spodziewam się akcji małego sabotażu, czyli takich, które nie wywrócą koalicji, a które będą usiłowały wymuszać na KO i Nowej Lewicy jakieś korzystne dla Polski 2050 rozstrzygnięcia. I nic poza tym. W Polsce tak naprawdę mało kto z posłów i posłanek w poszczególnych parlamentach ma ochotę na wcześniejsze wybory, bo dla większości te wybory kończą się traumą. Dwa precedensy, jakie zdarzyły się w polskiej demokracji po 1989 roku, przyniosły autorom przedterminowych wyborów polityczne katastrofy. Więc nie sądzę, żeby w tym wypadku do czegoś takiego doszło.

Jakie będą najważniejsze tematy debaty publicznej przez najbliższe półtora roku? Bo tyle mamy, bo tyle nam zostało do wyborów parlamentarnych.
Oczywiście kwestie poziomu życia codziennego - to będzie dyskusja, której rząd nie uniknie, a opozycja nie będzie chciała unikać. Druga rzecz, to napięcia europejsko-amerykańskie. Nasz okcydentalizm pęka. Żyliśmy w świecie pełnym iluzji stworzonym w latach 80. przez pokolenie inteligencji i opozycji antysystemowej. Wtedy wszystko było proste: był Reagan, była Komunistyczna Partia Związku Radzieckiego, świat się dzielił na Zachód i nie-Zachód. W tej chwili świat jest dużo bardziej skomplikowany, złożony, płynny. Różnice interesów ekonomicznych i politycznych między Europą a Stanami są oczywiste. Jesteśmy drenowani przez Stany Zjednoczone nie tylko cłami, ale też na przykład narastającym amerykańskim monopolem naftowo-gazowym wobec Europy. Mało kto też pamięta amerykańskie uderzenia ładnych kilka lat temu w europejskie koncerny motoryzacyjne. Polska będzie jednym z pól bitew w tej materii. Polskie społeczeństwo będzie się dzielić w stosunku do USA, zwłaszcza gdyby następcą Trumpa został ktoś przez Trumpa wskazany, gdyby rządy Republikanów w Stanach trwały, co będzie umacniało obecne osie podziałów. I trzecia najważniejsza rzecz to pytanie, czy będzie się utrzymywał dyskurs migracyjny i dyskurs ukraiński w polskiej świadomości zbiorowej, bo obecność obu z nich może odgrywać pewną rolę. Jeśli one będą się utrzymywać, to już w troszkę innej postaci niż do tej pory.
©℗

eprasa.pl 6c03e4fcf2

nasz
REGION

KOSZALIN

Koszalin zaprasza do udziału w I Targach Koszalińskich Żłobków i Przedszkoli, które odbędą się 21 lutego (w godzinach 10-13) w sali sportowej I Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Dubois w Koszalinie. Wydarzenie organizowane jest w związku ze zbliżającą się rekrutacją do miejskich placówek: do przedszkoli (od 2 do 20 marca) i do żłobków miejskich (od 1 do 15 kwietnia). **AB**

FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Joanna Boroń,
tel. 94 347 35 52
Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Koszalińskiego" w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

Martwy dzik został znaleziony w Koszalinie. Badania potwierdziły, że miał ASF

Joanna Boroń
Koszalin

Na mapie przygotowanej przez Głównego Inspektoratu Weterynarii pojawiło się ponad 20 nowych ognisk ASF dzików. Po raz pierwszy chorobę wykryto u dzika znalezionego w Koszalinie.

W ostatnim raporcie Głównego Inspektoratu Weterynarii czytamy o 21 nowych ogniskach ASF, ślady kontaktu z wirusem potwierdzono u 52 dzików. 18 ognisk dotyczyło dzików padłych, 2 dzików odstrzelonych, jedno zaś dzika zabitego w wypadku.

Ogniska w województwie zachodniopomorskim znaleziono w powiecie gryfińskim (gmina Widuchowa), powiecie pyrzyckim (gmina Przelewice), powiecie łobeskim (gmina Łobez) ale i w Koszalinie. Ognisko choroby zostało zlokalizowane w rejonie ul. Limbowej.

Piotr Szykowny, Powiatowy Lekarz Weterynarii, potwierdza - rzeczywiście na terenie miasta znaleziono dzika: - Nie ma śladów potrącenia, zakładamy więc, że dzik sam padł - opowiada. - Standardowo padłe dziki padamy pod kątem ASF. W tym przypadku badanie dało wynik pozytywny.

ASF (afrykański pomór świń) dotyka świnie domowe i dziki, charakteryzuje się bardzo wysoką śmiertelnością (do 100 proc.). Przenosi się głównie przez bezpośredni kontakt, zanieczyszczoną paszę, sprzęt, a także ludzi (np. na ubraniach). Wirus ASF nie jest groźny dla ludzi ani innych zwierząt niż świnie i dziki. Afrykański Pomór Świń nie stanowi zagrożenia dla zdrowia ani życia ludzi.

Wykrycie ogniska choroby ma poważne konsekwencje. Szczególnie dla hodowców. W przypadku stwierdzenia ogniska ASF, wszystkie świnie w gospodarstwie, w którym wystąpiła choroba muszą zostać niezwłocznie zabite, a ich zwłoki, produkty pozyskane od świń oraz przedmioty i substancje (w tym pasze), które mogły zostać skażone tym wirusem, a nie mogą zostać odkażone – zniszczone. Gospodarstwo, w którym stwierdzono ASF musi zostać oczyszczone i zdezynfekowane. Po zakończeniu tej procedury, nowe świnie nie mogą zostać tam wprowadzone przez co najmniej 40 dni.

FOT. ARCHIWUM

Afrykański Pomór Świń nie stanowi zagrożenia dla zdrowia ani życia ludzi. Jeżeli znajdziemy martwego dzika, należy to zgłosić do powiatowego lekarza weterynarii

W przypadku dzików odkrycie zakażonego osobnika - a teraz, gdy odkryto w naszym regionie ognisko choroby, prawdopodobieństwo takiego odkrycia rośnie - trzeba zachować ostrożność. Należy powstrzymać się od dotykania zwłok dzika i pozostawić je w miejscu znalezienia. Nie należy zbliżać się do miejsca znalezienia zwłok.

Należy zgłosić fakt znalezienia padłego dzika do właściwego miejscowo powiatowego lekarza weterynarii (w przypadku Koszalina to nr 94 342 37 25).

W trakcie zgłoszenia należy podać miejsce znalezienia zwłok (np. charakterystyczne punkty orientacyjne lub współrzędne GPS), dane osoby zgłaszającej (w tym numer telefonu kontaktowego), liczbę znalezionych zwłok dzików w danym miejscu, ewentualnie stan zwłok padłych dzików (stan ewentualnego rozkładu, wyłącznie kości).

Należy pamiętać, że osoba, która miała kontakt z dzikami na obszarach występowania ASF, po powrocie do domu musi zastosować środki higieny ograniczające ryzyko szerzenia się ASF, w tym odkazić ręce, starannie wyczyścić i zdezynfekować obuwie, a odzież przeznaczyć do prania. Każdy kto potencjalnie miał kontakt z wirusem przez 72 godziny po tym fakcie nie powinien wchodzić do miejsc, w których utrzymywane są świnie.

©℗

Spółdzielnia mieszkaniowa „Przy Torach" do likwidacji. Sprawa sprzedaży miastu przedszkola niepokoi członków spółdzielni

Jakub Roszkowski
Dokończenie ze str. 1

Spółdzielnia mieszkaniowa „Przy Torach" w Koszalinie ma być zlikwidowana. To jedna z już nielicznych takich spółdzielni w kraju. Skupia właścicieli domków jednorodzinnych. Wyprzedaje cały swój majątek. Na przykład przedszkole sprzedała miastu za 100 tysięcy złotych. Spółdzielcy twierdzą, że o 3 miliony złotych za mało.

- A skoro są właściciele, którzy sami mogą zarządzać swoimi nieruchomościami, to spółdzielnia jest im już zupełnie niepotrzebna. Bo przecież jej funkcjonowanie generuje koszty. Po co ją utrzymywać? - pyta retorycznie Michał Tuszyński-Sikora, prezes spółdzielni.

Jeszcze do czasu, gdy spółdzielnia uzyskiwała dochody z wynajmu przedszkola, jakieś pieniądze wpływały. Teraz nie ma już żadnych wpływów. Ale wciąż generuje koszty. Choć i tak administracja jest w szczątkowej formie. - Dlatego na środę 11 lutego zwołaliśmy Walne Zebranie i chcemy podjąć pierwszą, można powiedzieć intencyjną uchwałę, o zamiarze likwidacji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z harmonogramem, w czwartym kwartale tego roku spółdzielnia zostanie wreszcie zlikwidowana - mówi nam dalej prezes Tuszyński-Sikora.

Interesujące jest, że do likwidacji spółdzielnia „Przy Torach" została przeznaczona już w 1993 roku. Jednak okoliczności, przede wszystkim prawne, wciąż nie sprzyjały tej ostatecznej decyzji. Teraz jednak Tuszyński-Sikora, będący prezesem od 2020 roku, ma już niemal wszystko, by spółdzielnię zamknąć. Potrzebna jest jedynie odpowiednia uchwała, która może zapaść jeszcze dziś.

Spółdzielcy chcą likwidacji. Przyznają, że czas tej instytucji już dawno minął. Ale niepokoi ich sprawa wspomnianego już przedszkola. To spory obiekt przy ul. Limanowskiego w Koszalinie, w którym od lat działa Przedszkole Miejskie nr 23. - To ładny teren, z ładnym obiektem, a właściwie kilkoma budynkami, które były dostosowane na potrzeby placówki oświatowej. Sęk w tym, że został on właśnie sprzedany miastu, ale za kwotę wręcz symboliczną. Mówimy o 100 tysiącach złotych, gdy według naszych szacunków można to było sprzedać za nawet 3 miliony złotych - mówią nam panowie Andrzej Kalemba i Andrzej Jarczewski, reprezentujący grupę spółdzielców. Wycena tej, jak i innych nieruchomości, jest ważna, bo przy ostatecznej likwidacji spółdzielni jej majątek będzie podzielony pomiędzy spółdzielców. - 100 tysięcy złotych do podziału na 134 spółdzielców to niewiele, ale 3 miliony złotych to już spora kwota do podziału - zauważa Kalemba. Próbuje więc ustalić jak doszło do tak niskiej wyceny. Na razie uzyskane argumenty go nie przekonują.

Prezes Tuszyński-Sikora wyjaśnia, że umowa najmu przedszkola przez miasto sięga jeszcze 1979 roku. Spółdzielnia - wtedy jeszcze „Na Skarpie" - na budowę obiektu zaciągnęła kredyt, który jednak w całości spłacało przez wiele lat miasto. Pieniądze przeznaczono też na dostosowanie obiektu na potrzeby placówki oświatowej. - Kredyt został przez miasto spłacony, ale rzeczywiście status prawny budynku wymagał uregulowania. Był niejasny. Spółdzielnia miała jedynie prawo wieczystego użytkowania tej nieruchomości. Chcieliśmy to więc wyprostować. Prawnicy i rzeczoznawcy ustalili, że podstawą ustalenia ceny zbycia jest wartość prawa użytkowania wieczystego. W umowie sprzedaży określiliśmy, że wartość budynków została już rozliczona. Dodam, że obiekt stoi na gruncie przeznaczonym na cele oświatowe, więc w zasadzie może tu tylko funkcjonować przedszkole czy szkoła - słyszymy.

Podobnie tłumaczą w koszalińskim ratuszu. - Miasto w praktyce już wcześniej zapłaciło za tę nieruchomość, spłacając zaciągnięty przez spółdzielnię kredyt. Obecny sprzedawca tak naprawdę nie poniósł realnych kosztów budowy tych obiektów, sprzedawane było jedynie prawo użytkowania wieczystego gruntu wraz z budynkami, a nie „pełnowartościowa" nieruchomość, budowana za własne środki. Akt notarialny z 2025 roku jedynie porządkował stan prawny, a nie był klasyczną transakcją rynkową - wyjaśniają urzędnicy.

Spółdzielców na razie to nie przekonuje. Twierdzą, że budynki były jednak własnością spółdzielni i można je było sprzedać drożej. Zapewne na dzisiejszym zebraniu dyskusja o przedszkolu nabierze więc rumieńców.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

86 rocznica masowej wywózki Polaków na Sybir

Jakub Roszkowski
Koszalin

Przed pomnikiem Ofiar Bolszewizmu w Koszalinie odbywały się w poniedziałek uroczystości związane z 86. rocznicą pierwszej masowej wywózki Polaków na Sybir.

Zaczęło się od mszy świętej w koszalińskiej katedrze w intencji zmarłych i żyjących Sybiraków. Mszę celebrował biskup Krzysztof Zadarko. O godzinie 10, chwilę po mszy, rozpoczęły się uroczystości na zewnątrz.

Przed pomnikiem stanęło sporo mieszkańców Koszalina, głos zabrała m. in. wiceprezydent miasta Beata Górecka. Orkiestra wojskowa odegrała hymn Polski, a przedstawiciele różnych organizacji złożyli kwiaty.

Organizatorem uroczystości był Zarząd koszalińskiego oddziału Związku Sybiraków. Oddział liczy łącznie około 200 osób. ©℗

FOT. MICHAŁ BORKOWSKI

Pierwszą masową deportację obywateli polskich z ziem wschodnich RP przeprowadzono 10 lutego 1940 r.

Inwestycja za ponad 8 mln zł dla najmłodszych

Marzena Góra
Biały Bór

W Białym Borze oddano do użytku długo wyczekiwaną inwestycję. W poniedziałek oficjalnie otwarto tu nową siedzibę Przedszkola Miejskiego. To nowoczesny obiekt, który ma zapewnić najmłodszym bezpieczne i komfortowe warunki do nauki oraz zabawy.

Uroczyste otwarcie połączone zostało z dniem otwartym placówki, podczas którego rodzice i opiekunowie mogli sale i przetestować nowe przestrzenie, zanim przedszkole zacznie pełnić swoją główną funkcję. Była to także okazja dla rodziców do porozmawiania z kadrą oraz do zapoznania się z ofertą edukacyjną. Jak podkreślił burmistrz Białego Boru Paweł Mikołajewski, ta inwestycja to odpowiedź na potrzeby rodzin z Białego Boru i okolic, które dotychczas musiały korzystać z rozproszonych lokalizacji lub starszych budynków.

FOT. PAWEŁ MIKOŁAJEWSKI

Nowe przedszkole w Białym Borze zostało oficjalnie otwarte

- Już oficjalnie przedszkole zostało otwarte. Za tydzień po feriach dzieci, które przez ostatnie miesiące były rozproszone po mieście, będą wszystkie w swoim nowym przedszkolu. Jeszcze raz dziękuję wszystkim zaangażowanym w proces budowy tego nowoczesnego kompleksu edukacyjnego - mówi Paweł Mikołajewski.

Inwestycja została podzielona na dwie części. Pierwszą z nich była przebudowa istniejącego budynku przedszkola w tym m.in. wymiana dachu oraz drewnianych stropów. Druga część objęła budowę nowej, dydaktycznej części. Powstały nowoczesne sale i przyjazna przestrzeń. Nowa część przedszkola pomieści 120 dzieci, a obecna część w starym, poniemieckim budynku stała się zapleczem higieniczno-kuchennym.

Na terenie przedszkola, tuż przy głównym budynku, powstał także nowoczesny plac zabaw. Jego wykonawcą była firma Buglo - znany i renomowany producent urządzeń zabawowych dla dzieci. Koszt tej „kolorowej" inwestycji to1 mln złotych. To największy plac zabaw znajdujący się na terenie gminy. Z kolei rozbudowę miejskiego przedszkola w Białym Borze zrealizowała firma Telmax z Człuchowa.

Na realizację tego zadania białoborski samorząd otrzymał 10 mln złotych dofinansowania Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych. Ostatecznie po przeprowadzonym przetargu inwestycję udało się zrealizować za 8,4 mln złotych. ©℗

AUTOREKLAMA

Nekrologi
zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

0011476618

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 7 lutego 2026 roku odeszła Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia
Śp. Waleria Mendygrał
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w piątek,13 lutego 2026 roku o godzinie 13.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie
Pogrążona w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011477289

WROTNIEWSCY.PL
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 8 lutego 2026r. odszedł nasz Ukochany Mąż, Tata, Dziadek i Teść
Śp. Ryszard Puchalski
Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny rozpocznie się mszą świętą żałobną odprawioną w czwartek, 12 lutego 2026r. o godzinie 12:00 w kościele pw. św. Ignacego z Loyoli w Koszalinie.
Po zakończeniu uroczystości kondukt uda się na cmentarz w Koszalinie pod wejście E - od ul. Kamieniarskiej (około godziny 13:00).
Pogrążona w smutku Rodzina

0011476375

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 7 lutego 2026 roku odeszła nasza Kochana Mama, Teściowa i Babcia
Śp. Barbara Nachyła
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w piątek, 13 lutego 2026 roku o godzinie 12.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku Rodzina

Mroźna zima wystawia ciepłownię na próbę. Rachunki będą wyższe

Marzena Góra
Region

Długotrwałe mrozy sprawiły, że zapotrzebowanie na ciepło gwałtownie wzrosło, co z kolei wywołało pytania o to, czy szczecinecki MEC ma wystarczy zapasy węgla. Wielu mieszkańców zastanawia się również, jakie rachunki przyjdzie im zapłacić za ogrzewanie.

Styczeń przyniósł rekordowe zużycie ciepła. W porównaniu z grudniem sprzedaż wzrosła o ponad 40 procent. To oznacza jedno - rachunki za ogrzewanie za miniony miesiąc będą wyraźnie wyższe. Przy tak niskich temperaturach praktycznie nie było możliwości ograniczania ogrzewania. W wielu mieszkaniach grzejniki pracowały bez przerwy. Większe zużycie przez mieszkańców oznacza również, że zapasy węgla „topnieją" znacznie szybciej.

Jednak jak zapewnia prezes Miejskiej Energetyki Cieplnej Marek Szabałowski, pod względem paliwa sytuacja jest stabilna. Spółka dysponuje wystarczającymi zapasami węgla, a dostawy są zabezpieczone.

- Nie ma zagrożenia dla ciągłości ogrzewania. Mieszkańcy nie muszą więc obawiać się przerw w dostawie ciepła, mimo wyjątkowo niskich temperatur. Mamy zapas i niczego nie brakuje - mówi nam Marek Szabałowski.

Znacznie większym problemem, z którym tej zimy mierzy się ciepłownia, są jednak pustostany. W wielu budynkach znajdują się mieszkania oraz pomieszczenia wspólne, takie jak pralnie, suszarnie czy lokale techniczne, w których grzejniki są całkowicie zakręcone. Przy silnych mrozach prowadzi to do zamarzania instalacji grzewczych. Podobnie sytuacja się ma w przypadku pustych lokali użytkowych na terenie miasta.

Kłopoty pojawiają się zwłaszcza wtedy, gdy temperatura zaczyna rosnąć. Zamarznięte wcześniej instalacje rozmrażają się, co skutkuje wyciekami i ubytkami wody w sieci.

- Niestety właśnie w momencie, kiedy temperatury zaczynają oscylować w okolicach zera, ta zamarznięta woda

FOT. KAMIL WOJDAT

w rozsadzonych przez lód rurach i kaloryferach zaczyna „puszczać". To najtrudniejszy moment, bo awarie ujawniają się nagle i czasami bardzo trudno jest je szybko zlokalizować - dodaje nasz rozmówca.

Przypomnijmy, że jedna z takich sytuacji miała miejsce w połowie stycznia, kiedy to na kilkanaście godzin bez ogrzewania została wschodnia część miasta. Wyłączenie zasilania nastąpiło w rejonie ulic Armii Krajowej, Chełmińskiej, Pileckiego, Warcisława IV oraz w części ulicy Wyszyńskiego. Kilka godzin zajęło ustalenie źródła wycieku. Ten udało się zlokalizować w jednym z pustych lokali użytkowych. Powodem były zakręcone grzejniki, w których - przy panującej od jakiegoś czasu niskiej temperaturze - zamarzła woda i w efekcie doszło do rozsadzenia kaloryfera i wycieku, powodując znaczny ubytek wody w instalacji cieplnej.

Tegoroczna zima pokazała, jak duży wpływ na funkcjonowanie sieci mają nie tylko mrozy, ale też stan budynków i pustostanów. Dla mieszkańców oznacza to nie tylko większe zużycie ciepła, ale i wyraźnie odczuwalne obciążenie domowych budżetów.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

MISTRZOWIE HANDLU. Wybieramy Pośrednika Nieruchomości Roku

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Za nami drugi tydzień emocji związanych z głosowaniem w plebiscycie Mistrzowie Handlu. Wasze głosy wędrują między innymi do pośredników nieruchomości. To bardzo ważna kategoria - i w akcji, i w życiu.

Zakup lub sprzedaż nieruchomości to jedna z najważniejszych decyzji w życiu. Właśnie dlatego rola pośrednika nieruchomości ma tak duże znaczenie i zasługuje na wyróżnienie. Klienci nominowali do nagród osoby, które zajmują się ofertami i formalnościami, ale wiedzę o rynku łączą z umiejętnością słuchania i tłumaczenia zawiłych procedur w prosty sposób. Zostali nominowani, bo ich zaangażowanie zostało zauważone przez klientów!

W Mistrzach Handlu kategoria Pośrednik Nieruchomości Roku zwraca uwagę właśnie na tych, którzy swoją codzienną pracą budują relacje oparte na uczciwości i profesjonalizmie - mówi dziennikarka pisząca o akcji Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej przedstawiamy sylwetki dwóch pośredników nieruchomości uczestniczących w tegorocznej edycji akcji. Historie uczestników najlepiej pokazują, jak wygląda ten zawód w praktyce. To oni swoją codzienną pracą budują zaufanie i pomagają nam podejmować decyzje na lata.

Sprzedaż bywa tłem wieloletnich, głębokich dramatów

Klienci powierzają Jej często dorobek życia. Marta Semak (InvestRent, Kołobrzeg) mówi: - Budowanie relacji opartej na zaufaniu i transparentności sprawia, że praca przestaje być tylko „sprzedażą", a staje się moją misją.

- Fakt, że klienci wracają do mnie lub polecają mnie swoim znajomym, jest dla mnie najlepszym dowodem na to, że to, co robię, ma sens - mówi. Mimo wyzwań, z którymi zmaga się codziennie, klienci motywują Ją do dalszego działania i ceni ten moment, w którym ich stres zamienia się w radość z udanej transakcji. - Uwielbiam tę adrenalinę przy negocjacjach oraz fakt, że każdy dzień stawia przede mną zupełnie nowe, ciekawe wyzwania, które pozwalają mi się stale rozwijać - mówi.

Choć praca pośrednika nieruchomości kojarzy się z chłodną logiką i cyframi, w rzeczywistości jest to przede wszystkim zarządzanie najtrudniejszymi ludzkimi emocjami... Szczególnie zapadły Jej w pamięć sytuacje, w których sprzedaż nieruchomości była jedynie tłem dla wieloletnich, głębokich dramatów rodzinnych. Niejednokrotnie trafiała na transakcje, gdzie w dokumentach widniało wielu współwłaścicieli, ale w rzeczywistości byli to ludzie skłóceni do granic możliwości, którzy nie potrafili ze sobą rozmawiać bez nienawiści. W takich momentach pieniądze stawały się drugorzędne, a wspólny majątek służył im jedynie za narzędzie do wzajemnego ranienia się i blokowania jakichkolwiek decyzji. Jej rola wykraczała wtedy daleko poza standardowe obowiązki agenta.

Nowoczesne zarządzanie opiera się na wiedzy i rozwoju

Katarzyna Herba (Domex Nieruchomości, Świnoujście) to kolejna godna pokazania szerszej publiczności uczestniczka tegorocznej edycji akcji Mistrzowie Handlu w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku.

„Kilkanaście lat temu założyłam firmę Domex Nieruchomości, dziś uznaną i cenioną markę w obszarze zarządzania oraz administrowania nieruchomościami. Firma zarządza ponad 80 obiektami mieszkalnymi i komercyjnymi, zapewniając klientom stabilność, bezpieczeństwo i wysoką jakość obsługi" - tak przedstawia się Czytelnikom i Internautom podczas trwania naszej akcji Katarzyna Herba (Domex Nieruchomości, Świnoujście).

Jest licencjonowanym zarządcą nieruchomości i pośrednikiem. Ma również uprawnienia do usługowego prowadzenia ksiąg rachunkowych oraz sporządzania świadectw charakterystyki energetycznej. We wrześniu 2025 roku uzyskała dyplom MBA na Uniwersytecie WSB Merito, wcześniej ukończyła studia podyplomowe, studia menedżerskie, a obecnie rozwija kompetencje w ramach studiów podyplomowych z psychologii biznesu.

„Wierzę, że nowoczesne zarządzanie opiera się na wiedzy i rozwoju - zarówno własnym, jak i zespołu. Moi współpracownicy regularnie podnoszą kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach i kursach branżowych" - dodaje. Klienci i partnerzy biznesowi cenią Ją za profesjonalizm, skuteczność oraz partnerskie podejście do współpracy.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. **Anna Pośpiech,** Biedronka, Koszalin
2. **Marika Sikorska,** U Mariki Outlet, Stargard
3. **Anna Jarzyna,** Rossmann, Szczecin

FLORYSTA ROKU

1. **Agata Fabisiak-Supińska,** Kwiatowy Zakątek, Koszalin
2. **Karolina Dylik,** Kwiaciarnia Toskana, Szczecin
3. **Justyna Przybylska-Kostrzewska,** Kwiaciarnia Just Flower, Myślibórz

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. **Marta Semak,** InvestRent, Kołobrzeg
2. **Natalia Dobrowolska,** RFG Biuro Nieruchomości, Szczecin
3. **Aneta Janas,** Planeta Nieruchomości, Gryfice

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. **Motopro - Sklep motoryzacyjny,** Szczecin, Południowa 33
2. **Fzk Inter-Novum,** Tuczno, Wolności 46
3. **Agroma,** Koszalin, Szczecińska 14-16

KWIACIARNIA ROKU

1. **Kwiaciarnia Marpol,** Stargard, Kościuszki (3 Pawilon od Kauflandu)
2. **Kwiatowy Zakątek,** Koszalin, Połtawska 3
3. **Kwiaciarnia Majcherka,** Nowogard, Cmentarna 2A

BUTIK ROKU

1. **Outlet u Mariki tania odzież,** Stargard, Limanowskiego 12A
2. **Butik Magdy Dul,** Koszalin, Sikorskiego 4/0
3. **Empire - Salon Odzieży Włoskiej,** Szczecin, Rydla 50 Box 24B (Ch Helios)

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. **Sklep zabawkowy Miś,** Szczecinek, Wyszyńskiego 18A

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. **Salon Jubilerski Verona,** Białogard, pl. Wolności 10A (Ch Hosso)
2. **Salon JUBILERSKI BRIJU,** Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 42
3. **SUNERI Biżuteria,** Szczecin

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. **Elżbieta Roman,** Pośrednictwo ubezpieczeniowe Elżbieta Roman Polisa Expert, Biały Bór
2. **Izabela Drożyńska,** PK Ubezpieczenie Izabela Drożyńska, Szczecin
3. **Agnieszka Piwowarczyk,** Uniqa, Koszalin

EKO SKLEP ROKU

1. **Samo Zdrowie,** Szczecin, Staszica 1 (pawilon 43C Targowisko Manhattan)

SALON OPTYCZNY ROKU

1. **VisionOptyk,** Darłowo, Pocztowa 7
2. **Optyk Kasia Kordus,** Szczecin, Pocztowa 39/U12
3. **Optyk z pasją,** Szczecin, Modra 63

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.gk24.pl/handel

eprasa.pl 6c03e4fcf2

POLSKA *i* ŚWIAT

SOP

– Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydalony ze służby – poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

„Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd – tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy" – informuje „Rzeczpospolita".

Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz" podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów". „Przede wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł" – podaje „Rz".

W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy". „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia – informuje „Rz".

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie

FOT. ANDRZEJ JACKOWSKI/PAP

Wczoraj przy Nabrzeżu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica", odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezydencie, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie obecnych regulacji marszałek Sejmu powinien rozpisać wybory do Krajowej Rady Sądownictwa – stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in., dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

FOT. RAFAŁ GUZ/PAP

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niezwłocznym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«". Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny".

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmu w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na – jak ocenił – konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim".

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadymy nie przykryją prawdy".

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych" marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietłaną Czestnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji". Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie".

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czestnych to współautorka książek opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadził Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czestnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezalezalezna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicę, który – zgodnie z doniesieniami – ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu", która – jak mówił – miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

– Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których piszecie, w sprawie Rosji, czyli jak go znałem na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy – powiedział Czarzasty.

PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości" będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

– Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitalnych ludzi – w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę – elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wierzymy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne technologie, kreatywne myślenie – powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.

PAP

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

FOT. ADAM JANKOWSKI/PP

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27", państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach".

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus" (uproszczenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dorobku prawnego UE oraz ograniczanie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmacnianie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębianie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu – jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego.
PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty" – napisano.

Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmocniły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA.
PAP

FOT. X/STATE NL

Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Około miliona dzieci nie skorzystało z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

FOT. PAP/EPA

Kampania szczepień w Pakistanie

Około 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki – przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

– Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych – powiedział dziennikowi „Dawn" pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświadczeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną", której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja; w jednej z miejscowości rodzice zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa szczepienia za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata.
PAP

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja – oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj" oraz „pojednać wszystkich" mieszkańców.

– Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja – powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu.

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Ocenił jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni".

Choć opozycja demokratyczna zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta, była wcześniej wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną.
PAP

eprasa.pl 6c03e4fcf2

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak „słodka" jest Twoja miłość?

Eksperci od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

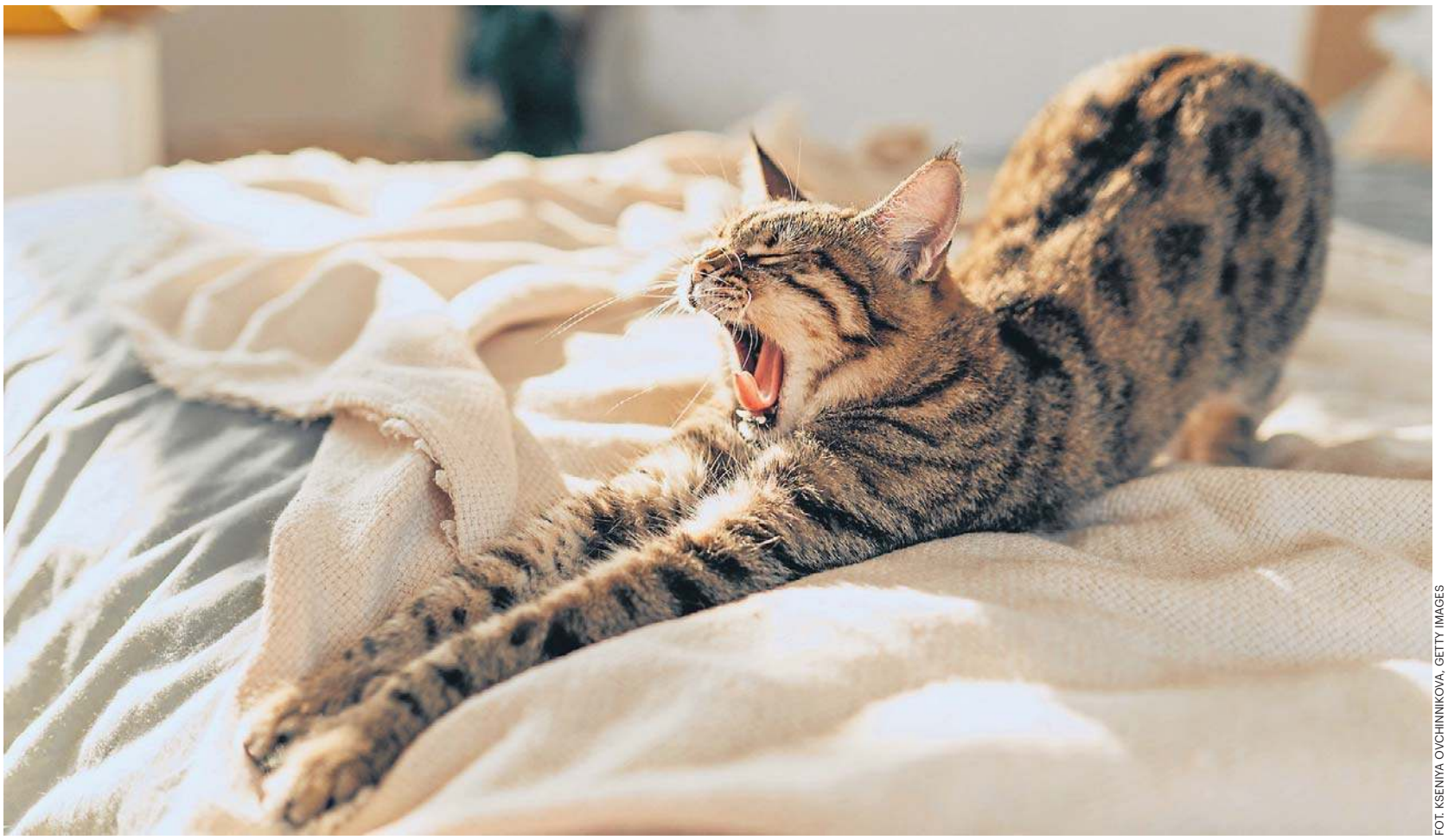
- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paranowotworowe? Sprawdź, na co musisz uważać

FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.



FOT. KSENIYA OVCHINNIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrwalił się nawet w języku. „Noc na trzy psy" to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingo.

Dziś jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dziś jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzaka z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dziś wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność

Opieka nad pupilem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma też poważne wady. Największą jest zaburzanie snu. Zwierzaki w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

- Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzą częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.
- Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygodnej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzucone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzakami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

- Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dziś trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.
- Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.
- Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzaka, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzak zostawia na niej dużo sierści.

- Zapewnij zwierzakowi ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiąże się też ze zmianami w mózgu

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

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

FOT. GETTY IMAGES

Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesiączkowania na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzyszą jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgów.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicowych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet niestosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzja o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skrócony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie niestosujących leczenia hormonalnego.

– Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia – na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta – jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jednak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznawać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i proszeniu o pomoc – twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

– Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy – to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci pytanie w quizie – chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątpienia osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia – przyznała dr Katharina Zühlsdorff z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej – części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze obręczy, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

– Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn – dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.

WARTO WIEDZIEĆ

Hormonalna terapia menopauzalna
Przez wiele lat hormonalna terapia menopauzy była postrzegana jako ryzykowna. Tymczasem najnowsze badania oraz stanowiska międzynarodowych towarzystw medycznych pokazują coś zupełnie innego: dla zdecydowanej większości kobiet terapia hormonalna jest bezpieczna i może przynosić realne korzyści zdrowotne, nie tylko poprawiając komfort życia, ale także wspierając układ sercowo-naczyniowy, kostny czy metaboliczny.

FOT. MART PRODUCTION / PEXELS

Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Eksperci od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinat mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care".

Jak się okazuje, bycie w stałych związkach było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cukrzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

– Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć – powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After" opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie – to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 11.02.2026

Najpierw stracił ojca, później syna. Próbowano wymazać jego zasługi i odebrać praktykę

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

Prof. dr hab. n. med. Michał Zembala, wybitny polski kardiochirurg, w szczerej rozmowie ze Stroną Zdrowia.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE PROF. M. ZEMBALI

Michał Zembala: Empatia, rozumiana jako umiejętność odczuwania i współprzeżywania emocji czy spojrzenia drugiego człowieka, powinna być fundamentem pracy lekarza

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: W młodości ważne miejsce w Pana życiu zajmowała muzyka. Chodził Pan do szkoły muzycznej, grał na fortepianie, był Pan także zafascynowany grą na gitarze. Jakie cechy charakteru i umiejętności ukształtowała w Panu ta muzyczna droga?
Prof. dr hab. n. med. Michał Zembala: Dziś coraz mocniej chcę wrócić do tej pasji, prawdziwego sposobu wyrażenia emocji, zrozumiałego dla wszystkich bez wyjątku. Muzyka, prócz technicznej strony, niesie ze sobą ogromny przekaz. Inspirowany twórczością, muzycznym geniuszem twórców balansowałem między melancholią i samoalienacją Watersa, a przestrzenną wirtuozerią gitary Gilmoura. Czy coś z tego pomogło w drodze lekarza? Muzyka Floydów jest ze mną po dziś dzień, podobnie jak progressive house i jego arabskie odmiany.

W latach 2018-2022 pełnił Pan funkcję ordynatora Oddziału Kardiochirurgii, Transplantacji Serca i Płuc oraz Mechanicznego Wspomagania Krążenia w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu. W tamtym czasie udało się osiągnąć rekordową liczbę przeszczepień serca w Polsce.Co zadecydowało o tym sukcesie?
To był dobry czas. Wspominam te lata zarówno z nostalgią, jak i dumą. To czas, w którym nie tylko zanotowaliśmy imponujący wzrost wykonanych transplantacji serca, ale również spektakularną poprawę wyników leczenia zarówno w wymiarze wczesnym, jak i odległym. Całość tej zmiany została przez nasz zespół szczegółowo opisana i opublikowana.

Jak wspomina Pan pracę z własnym ojcem, profesorem Marianem Zembalą?
Praca z ojcem bywała trudna, zawsze jednak opierała się na szacunku i zrozumieniu, bo mimo wielu płaszczyzn niezgody jedna pozostawała zawsze zgodna – dobro chorego. Do tego w finale odwoływał się każdy spór, do pytania: „Co byłoby najlepsze dla tego chorego czy dla tej chorej? Jakie rozwiązanie? Moje czy twoje?”. Ojciec był człowiekiem wymagającym, nieraz apodyktycznym, ale w głębi niezwykle dobrym, uczynnym, pozbawionym zawiści czy zazdrości, zawsze stającym po stronie słabszego.

W pracy kardiochirurga niewątpliwie zdarzają się sytuacje wymagające szybkiego reagowania i podejmowania trudnych decyzji. Czy może Pan podzielić się historią najtrudniejszego zabiegu?
Rzeczywiście, kardiochirurgia, podobnie jak inne specjalności zabiegowe, wymaga szybkich decyzji. Szybkich i chciałoby się powiedzieć – zawsze trafnych. Chirurg myśli algorytmicznie: tak – nie. Każda z tych dwóch ścieżek dzieli się na kolejne i kolejne. Za każdą decyzją stoi jednak odpowiedzialność, każda, przynajmniej w założeniu, jest elementem wcześniej podjętej strategii. Tych trudnych zabiegów było sporo. Jednak w kardiochiurgii „ najwyższego ryzyka” techniczne umiejętności chirurga są wtórne do umiejętności pracy zespołu anestezjologów, fizjoterapeutów, dietetyków i pielęgniarek. I paradoksalnie, nie tyle do technicznych umiejętności tegoż zespołu, co do osobistego i intelektualnego zaangażowania każdego z jego członków. W tym tkwi zarówno piękno zawodu, jak i jego przekleństwo. W tej zależności od zaangażowania innych. W tym też tkwi największa trudność szefa kardiochirurgii: w stworzeniu koherentnego, spójnego, zaangażowanego zespołu, którego podstawą działania jest wspólne zaufanie.

Jakie przeciwwskazania medyczne mogą uniemożliwić przeprowadzenie przeszczepu serca?
Pierwszym, podstawowym, jest skrajnie ciężki stan chorego, który z uwagi na choroby dodatkowe lub stan ogólny w zgodnej opinii specjalistów nie rokuje przeżycia. To trudna decyzja, którą zespół musi podjąć wspólnie. Dalej, mówiąc już o tych książkowych, jest utrwalone nadciśnienie płucne, czyli stan, w którym na skutek choroby serca lub płuc doszło do tak istotnej przebudowy drobnych naczyń krwionośnych, że stanowią one wysoki opór dla tłoczącej doń krew prawej komory serca. Trzecim – aktywna lub niedawno przebyta choroba nowotworowa lub układowa, która zgodnie z jej naturalną, znaną nam historią, w istotny sposób wpłynie na przeżycie chorego. Kontrowersyjnym, i tutaj muszę się chwilę zastanowić, jest wiek chorego. Choć zawsze byłem przeciwnikiem stawiania tej bariery, uznając ją za arbitralną, to jednak muszę się zgodzić, że starsi biorcy (powyżej 65. roku życia) przechodzili zabieg przeszczepienia gorzej, a ich rehabiltacja zwykle była długa, żmudna, obarczona ryzykiem niepowodzenia. Powodem nie jest wiek sam w sobie, a zaawansowanie chorób towarzyszących.

Czy w pracy kardiochirurga zetknął się Pan z procedurami, które w innych krajach są dozwolone lub standardowe, a w Polsce nie można ich przeprowadzać?
Nie. Muszę przyznać, że kardiochirurgia polska jest na dobrym, europejskim poziomie, jeśli chodzi o możliwości techniczne, wyposażenie sal operacyjnych, dostępność do technologii medycznych. Czego brakuje? Otwartości w raportowaniu wyników, bo to zawsze rodzi podejrzenia, że coś jest zatajone. Tym czymś w medycynie zawsze pozostaje jakość. A dobra jakość zawsze się obroni.

Prowadzi Pan własny kanał o nazwie „O sercu inaczej” na platformie YouTube. Czy jego głównym celem jest przede wszystkim edukacja pacjentów, czy również budowanie rozpoznawalności i docieranie do szerszego grona osób zainteresowanych konsultacją?
Program „O sercu inaczej” powstał przede wszystkim z potrzeby przekazania informacji choremu w sposób zrozumiały, przystępny i taki bardziej ludzki. Od zawsze uważałem, ze świadomy pacjent, znający istotę swojej choroby, sposoby jej leczenia, możliwe powikłania i rokowanie, to najlepszy pacjent z jakim lekarz ma przywilej rozmawiać. Już sam fakt, że tak świadomy pacjent wybiera właśnie takiego, a nie innego lekarza, jest wyróżnieniem. Taki chory czy chora ma zupełnie inne oczekiwania, zupełnie inną świadomość choroby,
co sprawia, że podnosi poziom rozmowy z lekarzem na zupełnie inny poziom – zarówno zaufania, jak i wiedzy.

W 2025 roku objął Pan funkcję Kliniki Kardiochirurgii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego z jasno zdefiniowanym planem rozwojowym, obejmującym m.in. integrację działalności klinicznej i naukowo-badawczej oraz rozwój nowoczesnych technologii czy kardiochirurgii robotycznej. Jakie zadania ma Pan do wykonania w najbliższych miesiącach?
To prawda. Dziękuję panu generałowi, profesorowi Gielerakowi, za zaufanie, ale i za odważną wizję rozwoju medycyny sercowo-naczyniowej w szpitalu na Szaserów. Kardiochiurugia współczesna jest sztuką mocnego współdziałania z interwencyjną kardiologią, której rozwój po wielokroć wyprzedził już dynamikę innowacji w kardiochirurgii. Stąd i nakreślona strategia rozwoju Kliniki Kardiochirurgii WIM jako ośrodka specjalizującego się w chirurgii małoinwazyjnej, precyzyjnej, endoskopowej, endowaskularnej i robotycznej. Chcemy leczyć nowocześnie, ale przede wszystkim bezpiecznie, z troską o chorego. Działalność naukowo-badawcza rozpoczęła się jeszcze w ubiegłym roku wraz z uruchomieniem pierwszego badania klinicznego. Zaraz później udział w międzynarodowym rejestrze, a w przygotowaniu są kolejne projekty.

Przygotowując się do wywiadu, rozmawiałam z lekarkami pracującymi w szpitalach. Zapytałam, czy kiedykolwiek spotkały się z zachowaniami seksistowskimi, dyskryminacją ze względu na płeć lub lekceważeniem ze strony kolegów lekarzy. Odpowiedzi były twierdzące. Okazuje się, że podteksty seksualne czy zadawanie pytań w stylu: „Po co kobieta pcha się na męską specjalizację?” to wciąż chleb powszedni w wielu polskich placówkach medycznych. Proszę powiedzieć, jaka byłaby Pana reakcja, gdyby do podobnych incydentów doszło na terenie kierowanej przez Pana placówki?
Siłą zespołu, prócz kompetencji jego członków, jest ich różnorodność. W moim zespole pracują z równym zaangażowaniem kobiety, mężczyźni, osoby homoseksualne jak i neuronienormatywne, o różnych poglądach politycznych i religijnych. Ważne jest, by grupa nauczyła się dostrzegać w tym wartość – dobro. Jeden incydent tego typu zasługuje na stanowcze zwrócenie uwagi i indywidualną rozmowę, bo ona jest podstawą zrozumienia postaw i zachowań. Ponowne zdarzenie uznałbym za niedopuszczalne i wymagające stosownych kroków dyscyplinarnych.

Wielu pacjentów oceniło Pana na Znanym Lekarzu jako bardzo empatycznego. Do czego potrzebna jest empatia w pracy lekarza?
Empatia, rozumiana jako umiejętność odczuwania i współprzeżywania emocji czy spojrzenia drugiego człowieka, powinna być fundamentem pracy lekarza, którego misją jest nieść pomoc bliźniemu. Nie sposób leczyć, nie umiejąc choć na moment spojrzeć oczami leczonego. Nie mówię o nadmiernym, nieraz paraliżującym współprzeżywaniu choroby, a o umiejętności patrzenia na problem z perspektywy chorego. Do zrozumienia jego czy jej lęków, obaw, niepewności i umiejętnym ich zarządzaniem.

Jest Pan człowiekiem, który próbował wyciągnąć własne dziecko z uzależnienia. Co pomogło Panu przetrwać najtrudniejsze momenty po śmierci syna – Mateusza?
Ostatnie trzy lata były dla mnie wyjątkowo trudne. Po stracie ojca próbowano wielokrotnie podważyć moją reputację jako lekarza i człowieka, wymazać wcześniejsze zasługi i odebrać mi możliwość praktykowania medycyny transplantacyjnej, którą kochałem. Tragedia mojego syna była jak kamień, który przygniótł trzymające się krawędzi palce. Jestem katolikiem, ale bliska jest mi także symbolika obecna w innych religiach. Opowieść o drodze, na której człowiek upada pod ciężarem życia, a mimo to wstaje i idzie dalej, czasem z pomocą nieznajomego, czasem dzięki bliskim, stała się dla mnie ważnym punktem odniesienia. Przetrwałem, bo wierzę w głęboki sens drogi, tego ciągłego wstawania. Nie w jej męczeństwo, lecz w nagrodę życia ponad czasem z tymi, którzy odeszli. To poczucie łączności z ojcem i synem, wsparte miłością mojej rodziny, jest ogromną siłą.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PLASTRY ZDROWOTNE

Czym są plastry zdrowotne?

W dzisiejszym świecie wellness plastry zajmują szczególne miejsce. Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness – obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach. Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyczyniają się do wzmocnienia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowany z plastrem „antystresowym" na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy. Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fielding Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę?

Kluczową obietnicą plastrów zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę – założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra. W przypadku plastrów wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich samych właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te cytowane również przez „National Geographic", wskazują, że skóra jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczaniu. To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwiobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepsze samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie. Efekt placebo jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe". Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika. Analiza Fieldinga wyjaśnia to jasno: akt dbania o siebie, zwłaszcza gdy jest widoczny i świadomy, może wpływać na stan emocjonalny. Plastry stają się zatem rodzajem fizycznego przypomnienia. Są tam, na skórze, aby przypomnieć ci, że robisz coś, aby poczuć się lepiej. W tym sensie funkcjonują bardziej jako narzędzia psychologiczne niż rozwiązania fizjologiczne. Jest jeszcze jeden element, którego nie należy ignorować: te plastry mogą być widoczne, a w świecie społecznym liczy się to, co widzisz. Noszenie ich komunikuje troskę o własne samopoczucie, inwestowanie w siebie, przynależność do pewnej idei zdrowia.

Czy plastry działają?

Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie czy problemy z koncentracją rzadko są przypadkowe – częściej wynikają z trybu życia, warunków pracy, relacji z innymi czy braku snu. W tym sensie plastry zdrowotne trafiają w autentyczną potrzebę, lecz odpowiadają na nią w formie szybkiego, indywidualnego i komercyjnego gestu. Nie muszą być całkowicie nieskuteczne, ale nie stanowią też rozwiązania na miarę składanych obietnic. Na obecnym etapie wiedzy naukowej zalecana jest ostrożność: brakuje rzetelnych, niezależnych badań klinicznych, które jednoznacznie potwierdzałyby ich biologiczne działanie.

Poznaj zdrowotną moc soczewicy

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez długi czas soczewica uchodziła jedynie za sycący dodatek, dziś jest gwiazdą zdrowej kuchni. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu.

FOT. GETTY IMAGES

Soczewica sprawdza się jako treściwy i pożywny zamiennik mięsa. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu. Pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze

Kiedy myślimy o soczewicy, często czujemy w nosie zapach gulaszu babci albo mamy przed oczami egzotyczne obrazy indyjskich targowisk.

– Wielu konsumentów sądzi, że soczewica pochodzi z Indii lub z krajów orientalnych – mówi Anika Holtey, niemiecka przedstawicielka targowa kanadyjskiej soczewicy. –Tymczasem to Kanada jest największym jej eksporterem na świecie. Indie w dużej mierze zużywają własne zbiory.

Niemcy importują rocznie około 40 000 ton soczewicy. Około 25 procent pochodzi z Kanady. Przede wszystkim z prowincji Saskatchewan, położonej w sercu kraju i znanej z rozległych prerii. Ta przestrzeń jest potrzebna, ponieważ soczewica uprawiana jest w ramach zrównoważonego płodozmianu wraz z innymi zbożami, co oznacza mniej chwastów i mniej chorób. Poza tym soczewicę wysiewa się jako siew bezpośredni, czyli gleba między zbiorami nie jest orana – chroni to przed erozją i sprzyja bioróżnorodności.

Nie tylko to sprawia, że soczewica jest atrakcyjna w diecie przyjaznej klimatowi: rośliny wiążą azot w glebie. To oszczędza nawozy azotowe. Według Holtey soczewica ma wręcz ujemny bilans CO_2, ponieważ magazynuje w glebie więcej dwutlenku węgla niż uwalnia się przy jej uprawie.

Soczewicę uprawiają także niemieccy rolnicy – ponownie, bo w latach 60. XX wieku na Jurze Szwabskiej, gdzie „soczewica ze spätzlami" uchodzi w końcu za danie narodowe, soczewica była niemal wymarła. Uprawa tej „potrawy biedoty" była pracochłonna.

Import był tańszy. – Soczewica z Jury zaginęła w dobrobycie – mówi rolnik ekologiczny Franz Häußler.

Jest on częścią spółdzielni około 150 rolników ekologicznych, którzy przywracają do życia tę starą roślinę uprawną i opowiada „Sagę o Alb-Leisa", przy czym Leisa to szwabskie słowo na soczewicę. Sama saga ma niemal kryminalny charakter.

Na początku lat 80. małżeństwo nauczycieli Hildrun i Woldemar Mammel zrezygnowało z pracy, ponieważ jako samowystarczalni rolnicy chcieli m.in. uprawiać soczewicę. Jednak stare nasiona soczewicy z Jury zniknęły.

Decydująca wskazówka prowadziła do Rosji. – W banku genów Instytutu Wawiłowa w Petersburgu przechowywano jeszcze kilka ziarenek. Tam zaopiekowali się starymi odmianami i podarowali nam garść – opowiada Häußler.

Zbiór jest pracochłonny: soczewica nie rośnie samodzielnie, potrzebuje rośliny podporowej, takiej jak lnicznik siewny lub jęczmień, po której może się piąć. Po zbiorze mieszankę trzeba rozdzielić, oczyścić i wysuszyć, jednak wysiłek się opłaca ze względu na smak.

– Soczewica z Jury jest raczej jędrna, nie rozgotowuje się na papkę i ma orzechowy, ziemisty aromat – zachwyca się Häußler.

Niezależnie od tego, czy z Kanady, czy z Jury Szwabskiej – pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze.

– Soczewica to prawdziwy pakiet wartości odżywczych – mówi Inga Pfannebecker. Książka kucharska tej kucharki i dietetyczki, „Linsen, Kicherbsen & Co.", pokazuje, jak pysznie można ją przyrządzić.

Zwłaszcza w czasach rosnących cen żywności soczewica jest niedrogą alternatywą dla mięsa i sera. Wcale nie trzeba od razu zostawać wegetarianinem. Pfannebecker poleca „rozciąganie" dań mięsnych – na przykład w klopsikach czy sosie bolońskim można do 50 procent mielonego zastąpić czerwoną soczewicą.

Ponieważ soczewica działa jak gąbka na smak, wchłania aromaty i w gotowym daniu prawie nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu, więcej błonnika i – oczywiście – niższe koszty. Do tego dochodzą żelazo, cynk i witaminy z grupy B.

WAŻNE

Przygotowanie soczewicy

- Mycie: przed gotowaniem zawsze przepłukać soczewicę na sicie pod zimną wodą, aby usunąć brud i kurz.
- Aromatyczne połączenia: soczewica dobrze znosi wyrazistych partnerów. Pfannebecker poleca łączenie jej z łososiem lub fetą w sałatce. Zimą świetnie sprawdzają się treściwe soczewice w sosie śmietanowo-musztardowym.
- Dobre zestawienia: aby zwiększyć biologiczną wartość białka roślinnego, najlepiej łączyć soczewicę z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, np. z pieczywem, ryżem lub z jajkiem.
- Strawność: osoby wrażliwe powinny podczas gotowania używać przypraw takich jak kminek, koper włoski lub imbir.
- Spożywanie na surowo: nigdy! Surowe rośliny strączkowe zawierają substancje trudno przyswajalne, częściowo trujące. Zawsze muszą być ugotowane. Soczewica z puszki jest już wstępnie ugotowana.
- Sól i kwas: rośliny strączkowe można solić już podczas gotowania. Nie wydłuża to czasu gotowania ani nie powoduje, że pozostaną twarde. Uwaga: ocet lub sok z cytryny rzeczywiście powinny trafić do garnka dopiero na samym końcu, ponieważ mogą spowolnić proces gotowania.
- Moczenie: soczewicy nie trzeba koniecznie moczyć, ale może to poprawić jej strawność i skrócić czas gotowania.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów

Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia" otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości" i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.

Anna Lewandowska sprawdza siebie z trenerem
Celebrytka pochwaliła się serią zdjęć z zawodów sportowych w Bilbao, do których przystąpiła w duecie z hiszpańskim trenerem personalnym. To już trzeci start żony Roberta Lewandowskiego i jej najlepszy wynik. – Lubię sprawdzać siebie i widzieć realny progres – podpisała fotografie.

Agustin Egurrola nie deklarował się politycznie
Choreograf w 2021 r. przeniósł się z TVN do TVP, zasiadając w jury programów „Dance, Dance, Dance" i „You Can Dance". Naraził się tym znajomym z branży – w tym Kindze Rusin i Michałowi Pirógowi, którzy krytykowali go za takie posunięcie. – Okazało się, że moje przejście do TVP odebrano jako deklarację polityczną, mimo że nią w ogóle nie było – powiedział teraz w Plejadzie. I dodał: Najbardziej dotknęło mnie, że odwrócili się ode mnie ludzie, których uważałem za przyjaciół.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Bez urazy
Polsat, 20:00
Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craiglist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

U Pana Boga w ogródku
TVP Polonia, 20:50
Do miasteczka Królowy Most agenci CBŚ przywożą gangstera Jerzego Czaplę, świadka koronnego w procesie przeciwko mafii. Szczegóły sprawy zna tylko komendant policji.

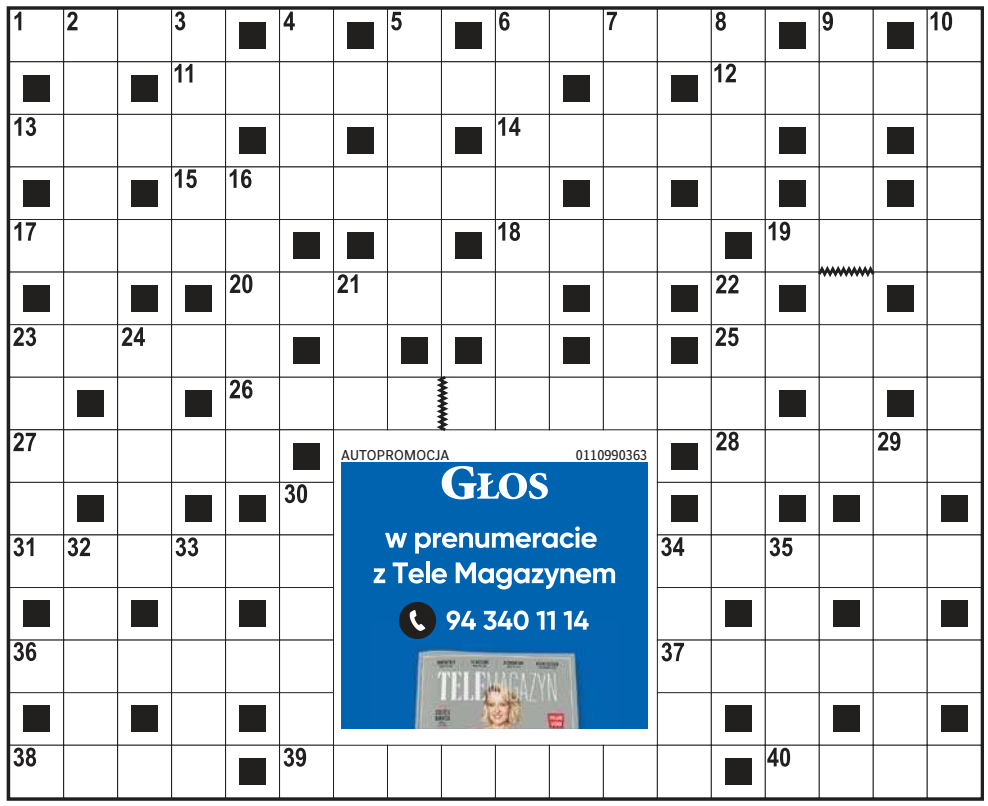
Wichry Kołymy
TVP Historia, 21:10
Rok 1937. Bohaterka Eugenia Ginzburg po pięciu miesiącach tortur i niekończących się przesłuchań otrzymuje „łagodny" wyrok 10 lat zesłania do obozu pracy. Żenia jedzie na Kołymę. Wyniszczone śledztwem kobiety wierzą, że odmieni się ich los.

Wojownik
TV Puls, 22:15
Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.

KRZYŻÓWKA NR 22

Poziomo:
1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
6) przerwa w podróży konno,
11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,
12) stan pod wpływem hipnozy,
13) bardzo drobny węgiel,
14) narząd z kłębuszkami,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
17) nielot z Ameryki Południowej,
18) wojsko mongolskiego władcy,
19) rzymski bożek lasów górskich,
20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
23) nadzienie krokieta lub pierogów,
25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
26) zagrał główną rolę w filmie „Uprowadzona",
27) krawiecki szablon, wykrój,
28) hazardowa gra w karty,
31) umiarkowany w naszym kraju,
34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
36) duchowej nie ma w menu,
37) pracuje na przejściu granicznym,
38) wynagrodzenie dla Borysa Szyca,
39) regionalna nazwa kaszanki,
40) zszyte skórki futerkowe.

Pionowo:
2) figura akrobacji lotniczej,
3) kompres na stłuczone kolano,
4) imię pani Bovary,
5) długa wełna kóz angorskich,
6) lekkie i płytkie obuwie damskie i męskie,
7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,
8) praktyka w zakładzie pracy,
9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan",
10) krzyżówka zbóż chlebowych,
16) skorupa małża lub ślimaka,
21) Szykulska lub Wiśniewska,
22) przeplata się z wątkiem,
23) piesek „Przekroju",
24) wąskie, kobiece spodnie,
29) chronologiczny zapis dziejów,
30) włoski lub okupacyjny,
32) europejski kraj z Wilnem,
33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
34) wódz afrykańskich plemion,
35) głodnemu na myśli (w porzekadle).



AUTOPROMOCJA 0110990363
GŁOS
w prenumeracie z Tele Magazynem
94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 21

J	E	D	I	■	Z	■	W	■	K	A	S	E	K	■	K	■	S
■	M	■	B	U	S	H	I	D	O	■	C	■	W	I	E	Z	Y
I	B	I	S	■	Y	■	E	■	L	E	O	N	E	■	S	■	L
■	A	■	E	S	P	A	R	T	O	■	R	■	F	■	T	■	W
F	R	O	N	T	■	■	N	■	R	A	U	T	■	Ł	O	Ż	E
■	G	■	■	R	Ó	Ż	Y	C	A	■	P	■	S	■	W	■	S
K	O	R	F	U	■	E	■	■	D	■	C	■	K	W	I	A	T
A	■	E	■	G	Ó	R	A	Ł	O	D	O	W	A	■	C	■	E
W	A	Ż	K	A	■							■	L	A	Z	U	R
O	■	I	■	■	Z							■	D	■	■	Z	■
N	A	M	O	W	A							B	A	Ż	A	N	T
■	P	■	R	■	K							A	■	A	■	A	■
P	O	P	I	Ó	Ł							B	O	B	I	N	A
■	R	■	O	■	A							E	■	O	■	I	■
E	T	A	N	■	D	U	S	I	C	I	E	L	■	T	L	E	N

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą u Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa uzdrowi relację z otoczeniem.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.
Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.
Panna (23.08 - 22.09)
Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.
Waga (23.09 - 22.10)
Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszablonowe rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przeczuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 6c03e4fcf2

KSeF od 1 lutego 2026. Co budzi obawy? Ekspertki odpowiadają na te trudne pytania!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

System e-Faktur (KSeF) to nowy obowiązek dla firm od 1 lutego. Na razie dotyczy firm, które w 2024 roku miały sprzedaż powyżej 200 mln zł (z VAT). O co najczęściej pytają przedsiębiorcy?

Od 1 kwietnia KSeF będzie obowiązywał wszystkie firmy. Podczas redakcyjnego dyżuru o KSeF na pytania Czytelników odpowiadały ekspertki z III Urzędu Skarbowego w Bydgoszczy: Hanna Olczak- kierownik referatu czynności analitycznych i sprawdzających i Sylwia Lewandowska - kontroler skarbowy w tym samym referacie.

FOT. NADESŁANE/KAS

Na pytania odpowiadały ekspertki z III US w Bydgoszczy: Hanna Olczak (od lewej) i Sylwia Lewandowska

Prowadzę jednoosobową działalność gospodarczą. W jaki sposób mogę uwierzytelnić się w KSeF?
Jako podatnik działający w formie jednoosobowej działalności gospodarczej aby uwierzytelnić się w KSeF należy wejść na stronę https://ksef.mf.gov.pl, a następnie wpisać NIP i potwierdzić swoją tożsamość za pomocą dostępnych metod uwierzytelniania tj. Profilu Zaufanego, podpisu kwalifikowanego. Można również korzystać z dostępnych programów komercyjnych zintegrowanych z KSeF 2.0, gdzie jednym ze sposobów uwierzytelniania jest wygenerowany Certyfikat KSeF.

Prowadzę JDG. W jaki sposób nadać uprawnienia dla księgowej, aby miała dostęp do moich faktur?
Jako osoba prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą podatnik posiada pełne uprawnienia do pracy w KSeF. W pierwszej kolejności należy uwierzytelnić się w KSeF za pomocą dostępnych metod logowania. Następnie przejść do zakładki Uprawnienia Nadaj uprawnienia Rodzaj uprawnienia (Podmiotowi do wystawiania i przeglądania faktur) Wskazać NIP i nazwę biura rachunkowego, a następnie rodzaj uprawnień czyli określić dostęp do wystawiania faktur lub przeglądania. Istnieje również możliwość nadania obydwu uprawnień jednocześnie.

Czy jako osoba fizyczna prowadząca działalność gospodarczą składam ZAW-FA w celu nadania uprawnień?
Osoba fizyczna posiada uprawnienia właścicielskie i uwierzytelnia się w systemie bezpośrednio wskazując numer NIP. Zawiadomienie ZAW-FA składa w przypadku, gdy posiada kwalifikowany podpis elektroniczny niezawierający identyfikatora podatkowego. W tym celu w części D należy wskazać dane unikalne powiązane z certyfikatem kwalifikowanego podpisu.

Jak mogę sprawdzić czy faktura, którą otrzymałem została wystawiona w KSeF?
Osoba prowadząca działalność gospodarczą po zalogowaniu się do KSeF będzie widziała wszystkie faktury w zakładce „FAKTURY" po wybraniu opcji - Faktury zakupowe. Jeśli ktoś jest konsumentem i nie ma dostępu do KSeF powinien otrzymać od kontrahenta wydruk faktury ustrukturyzowanej z kodem QR oraz linkiem do faktury. Po zeskanowaniu kodu QR otrzyma podstawowe informacje, w tym potwierdzenie czy został jej nadany numer KSeF.

Czy konta w KseF są tylko dla osób fizycznych? Czy mogą być również „na firmę"?
Z KSeF korzystają osoby fizyczne i podmioty (firmy). Podmiot niebędący osobą fizyczną może się uwierzytelnić pieczęcią kwalifikowaną. Jeśli jej nie ma, składa ZAW-FA, w którym wskazuje osobę fizyczną do obsługi KSeF (uprawnioną do wystawiania faktur, dostępu do faktur, odbierania i nadawania uprawnień).

Wystawiłam fakturę i przesłałam do KSeF, ale system ją odrzucił. Czy w tej sytuacji wystawić korektę do tej faktury? Co należy zrobić?
W sytuacji gdy faktura zostaje odrzucona przez system, to nie jest jej nadawany numer KSeF. Nie ma więc konieczności wystawić korekty faktury. Błędny plik xml należy ponownie edytować i sprawdzić poprawność, a następnie ponownie przesłać do KSeF.

Od kiedy będę zobowiązany do ujmowania numeru faktury KSeF w ewidencji JPK_VAT?
Obowiązek umieszczania numeru KSeF (czyli identyfikatora faktury nadanego przez Krajowy System e-Faktur) w ewidencji VAT i w pliku JPK_VAT z deklaracją zaczął obowiązywać od 1 lutego 2026 r. - od tego okresu JPK_VAT musi zawierać numer KSeF dla faktur sprzedaży i zakupu (o ile faktura ma ten numer nadany) lub odpowiednie oznaczenia (np. OFF, BFK, DI) w sytuacjach, gdy numer KSeF nie jest jeszcze dostępny w momencie wysyłki JPK_VAT.

Są jeszcze pytania o Krajowy System e-Faktur (KSeF)? Można je zadać dzwoniąc na infolinię KAS - (22) 330 03 30 i następnie wybieramy „6". ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Kiedy Harry poznał Sally. Pamiętacie „tę” scenę z filmu?

Jerzy Wicher
Kino

Tak, chodzi o „tę" słynną scenę w restauracji, która przeszła już do historii filmu. Odtwarzająca główną rolę Meg Ryan tak sugestywnie imituje kobiecy orgazm, że wszyscy goście w lokalu koncentrują na niej swoją uwagę. Łącznie z zaskoczonym Harrym.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Tłem filmu jest Nowy Jork – miasto spotkań i rozstań – oraz upływ czasu. Jedenaście lat znajomości bohaterów to ciąg powrotów do tego samego pytania. Film „Kiedy Harry poznał Sally” można obejrzeć dziś w szczecińskim DKK Krzemień o godz. 17.30.

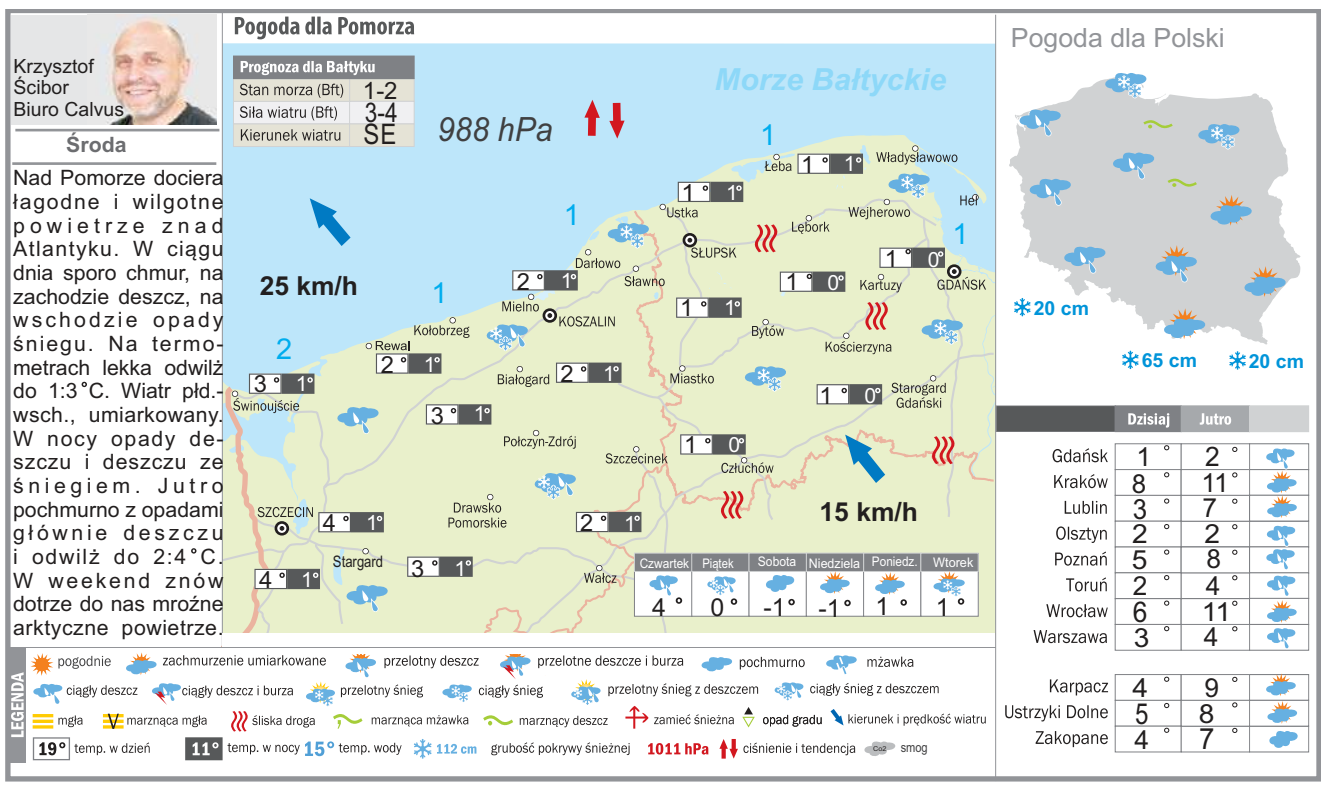
Specjalny seans walentynkowy poświęcony pamięci reżysera Roba Reiner przypomina film, który od dekad prowokuje jedną z najbardziej żywotnych debat o relacjach damsko-męskich. „Kiedy Harry poznał Sally” to nie tylko klasyczna komedia romantyczna, lecz także błyskotliwy esej o granicach przyjaźni, pożądania i lęku przed zaangażowaniem. Prelekcja Krzysztof Spór nada seansowi kontekst - rozmowę o tym, jak zmieniały się nasze wyobrażenia o miłości i partnerstwie oraz dlaczego pytanie „czy kobieta i mężczyzna mogą być przyjaciółmi?” wciąż pozostaje bez jednoznacznej odpowiedzi.

Punktem wyjścia jest podróż z Chicago do Nowego Jorku, w trakcie której Harry i Sally prowadzą intelektualny ping-pong o sensie związków. On - sceptyczny, ironiczny, przekonany, że erotyczne napięcie zawsze zniszczy czystą przyjaźń. Ona - racjonalna, porządkująca świat zasadami i deklarująca wiarę w relację wolną od romantycznych implikacji. Reiner (wraz z inteligentnym scenariuszem opartym na obserwacjach codzienności) buduje konflikt nie przez wielkie dramaty, lecz przez drobne gesty, pauzy i riposty, które odsłaniają, jak bardzo nasze poglądy są tarczą przed zranieniem.

Tłem filmu jest Nowy Jork - miasto spotkań i rozstań - oraz upływ czasu. Jedenaście lat znajomości bohaterów to ciąg powrotów do tego samego pytania, zadawanego w różnych momentach dojrzałości. Widz obserwuje, jak zmienia się język emocji: od deklaracji kontroli po nieuchronne pęknięcia. Przyjaźń w tym ujęciu bywa strategią obronną, a „niezauważanie” zauroczenia - formą samooszustwa. Reiner pokazuje, że relacje nie są statyczne: ewoluują wraz z naszymi doświadczeniami, porażkami i pragnieniem bezpieczeństwa.

Ikoniczna scena w delikatesach - często sprowadzana do dowcipu - w istocie demaskuje performatywność ról płciowych. Film z humorem rozbraja mity o „męskiej racjonalności” i „kobiecej emocjonalności”, sugerując, że obie postawy są kulturowymi maskami. Pod spodem kryje się to samo: potrzeba bliskości i strach przed jej konsekwencjami. Seans walentynkowy to zaproszenie do rozmowy nie tylko o miłości, lecz o przyjaźni jako przestrzeni negocjacji granic. Czy możliwa jest bezinteresowna relacja między kobietą a mężczyzną? Film odpowiada przewrotnie: tak - o ile przyjmiemy, że autentyczność wymaga odwagi .

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Slam poetycki w Piwnicy Kany

FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORA

Wyciągnij wiersze z szuflady albo napisz kilka nowych i przedstaw je publicznie. To idealna okazja, żeby przetestować swoje teksty. Co to jest slam poetycki? To turniej, w którym prezentowana jest wyłącznie własna twórczość literacka. Piwnica Kany, godz. 18

KOSZALIN

La Défense w Koszalinie

To wielkoformatowa, plenerowa i edukacyjna wystawa fotografii poświęconą współczesnej architekturze i sztuce podparyskiej dzielnicy La Défense. Można ją oglądać na ogrodzeniu Parku Wodnego w Koszalinie. Na wystawie zobaczycie ok. 100 zdjęć na 43 planszach (120 × 180 cm) - futurystyczne wieżowce, rzeźby światowej klasy artystów oraz nowoczesne rozwiązania urbanistyczne jednego z największych centrów biznesowych Europy. Wystawa ma charakter edukacyjny i jest szczególnie polecana młodzieży szkolnej. Towarzyszy jej konkurs plastyczno-przestrzenny „Zaprojektuj nasze miasto” (termin nadsyłania prac: do 31 marca 2026 r.). Regulamin dostępny jest na www.pm.koszalin.pl. Hasło: Europa, architektura przyszłości i inspiracje dla naszego miasta!

SŁUPSK

Warsztat o byciu ze sobą

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Aktualne statystyki pokazują, że dominującą formą poznawania się są aplikacje randkowe, takie jak Tinder. Przestrzenie, w których algorytm prowadzi nas przez proces tworzenia obrazu siebie, który zasłuży na uwagę. Organizatorzy warsztatu chcą tę uwagę odwrócić i skierować ją ku sobie. ZEfektem spotkania będzie stworzenie porcelanowego amuletu, pokrytego osobistą afirmacją zapisaną gestem lub słowem/obrazem używając do tego prawdziwej platyny - drogocennego lustra Ciebie. Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej, godz. 18

eprasa.pl 6c03e4fcf2

Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego" Kacpra Tomasiaka.**

Rozpiera pana duma? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadrze B, zatem to pan ukształtował go jako skoczka.
To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególna zasługa.

Co takiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewielu kibiców wiedziało o jego istnieniu.
Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków?
Odejście z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

- Czekam na więcej - powiedział po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Predazzo Kacper Tomasiak

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze.
W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdawał karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłem i nie jestem w tym wszystkim sam. Mamy w grupie wielu specjalistów, którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zaprocentowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?
Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie zażartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?
Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja?
Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?
Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?
Jak najbardziej! To co jest jego niezwykle silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©℗

SKOKI NARCIARSKIE

Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej
1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m)
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m)
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaido (Japonia) 266 (101 i 106,5 m)
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m)
...
35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m)
38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m)

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. **Podczas pierwszego dnia zmagań w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.**

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się w czwartek.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamila Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ścigający się na ostatniej zmianie Pietro Sighel linię mety przekroczył... tyłem.

W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka... Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał „po profesorsku" swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywale walczący o dwa czołowe miejsca, dające bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Wówczas sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził. ©℗

FOT. PAP/EPA

W swoim biegu eliminacyjnym, Natalia Maliszewska była druga, za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. **Prestiżowy amerykański portal „The Athletic" wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.**

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek.

Dzisiaj na torze Milano Speed Skating Stadium zobaczymy trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Panowie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagań godz. 18.30.

„The Athletic" uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolza, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą w imponującym stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolza w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista przyznaje, że jest w formie.

- Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają również warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego, na którym zawodnicy ścigają się w Polsce.

- Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraże są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską.

- Warunki są bardzo dobre - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynkę", więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stołówkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalne makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrywać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©℗

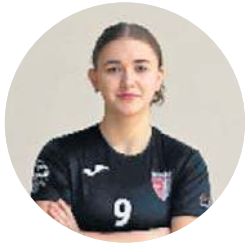
eprasa.pl 6c03e4fcf2

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Karol Jabłoński, który w styczniu został trenerem Bałtyku Koszalin, będzie również mógł grać w meczach IV ligi dla Bałtyku. - Po długotrwałych rozmowach osiągnęliśmy porozumienie z Mechanikiem Bobolice w sprawie transferu do Bałtyku Karola - informuje koszaliński klub. Jabłoński z Mechanikiem związany był ponad 5 lat, zawsze w czołówce strzelców. Wcześniej reprezentował też Błękitnych Stargard.



FOT. ZPRP

PIŁKA RĘCZNA

Drużyna SPR Air-Transfer.pl Koszalin przegrała z Mondi Bukowsko Dopiewski KPR 27:33 (16:16) w 11. kolejce II ligi szczypiornistek. Najwięcej bramek dla SPR zdobyły Maria Kohanets 9 (zdj.) i Anna Matczak 7. SPR jest 7. w tabeli.

Pingpongowa rywalizacja w Sławnie

Tomasz Turczyn
sport@gk24.pl

21 zawodników walczyło w kategorii open podczas czwartego turnieju z cyklu Grand Prix Miasta Sławno w Tenisie Stołowym.

FOT. OSIR SŁAWNO

Rywalizacja tenisistów stołowych w Sławnie cały czas cieszy się dużym zainteresowaniem

W grupie A rozegrano 21 pojedynków. Najlepiej zaprezentował się Mateusz Lichota (Gorzyca), który zwyciężył we wszystkich swoich meczach. Kolejne miejsca zajęli: Jacek Gazda (Sławno), Zbigniew Świetochowski (Słupsk) i Tymoteusz Lubiński (Koszalin).

W grupie B najlepszy był Arkadiusz Ptaszkowski (Swołowo), który również zwyciężył we wszystkich swoich meczach. Za nim m.in.: Marian Treder (Łosino), Sebastian Stępień (Stawęcino) i Dariusz Antoniuk (Starżno).

Grupa C była najbardziej wyrównana, a o końcowej kolejności decydowały małe punkty. Czołówka: 1. Romuald Bobis (Niemica), 2. Ireneusz Partyka (Sławno), 3. Piotr Brzozowski (Sławno).

Tabela o miejsca 7 - 9
1. Piotr Brzozowski - Sławno
2. Zbigniew Świetochowsi - Słupsk
3. Sebastian Stępień - Stawęcino

W rundzie finałowej rozegrano 15 spotkań. Mecze były wyjątkowo wyrównane, a turniej wygrał Arkadiusz Ptaszkowski.

Tabela końcowa
1. Arkadiusz Ptaszkowski - Swołowo
2. Mateusz Lichota - Gorzyca
3. Romuald Bobis - Niemica
4. Ireneusz Partyka - Sławno
5. Jacek Gazda - Sławno
6. Marian Treder - Łosino

Czołówka klasyfikcji końcowej kategorii open
1. Arkadiusz Ptaszkowski
2. Mateusz Lichota
3. Romuald Bobis
4. Ireneusz Partyka
5. Jacek Gazda
6. Marian Treder

W klasyfikacji generalnej cyklu prowadzi Lichota, przed Ptaszkowskim i Brzozowskim.

Kolejny turniej z cyklu zaplanowano na 7 marca. Będą to ostatnie zawody w sezonie 2025/2026, które jednocześnie będą miały rangę Mistrzostw Miasta Sławno.

Cykl organizuje OSiR Sławno. Więcej wyników na stronie gk24.pl. ©℗

K. Angielski: Musimy być bardziej skuteczni

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

W drużynie jest dużo piłkarzy doświadczonych, ogranych i po prostu musimy to wszystko zamienić teraz w jeden wielki organizm - mówi napastnik Pogoni Szczecin Karol Angielski.

Jak się Pan odnajduje w Pogoni? Pewnie liczył Pan na miejsce w „11”?
Karol Angielski: Na razie trener widzi mnie jako zmiennika. Robię wszystko, żeby dostać szansę gry od początku spotkania, bo wiadomo, że inaczej się gra, gdy wchodzi się z ławki, a inaczej jak się zaczyna od początku i wszyscy piłkarze mają dużo energii. Ja wiem, że pomogę drużynie, ale potrzebuję troszkę więcej minut. Z Termalicą już było blisko, bo udało się wypracować sytuację Kamilowi Grosickiemu. Szkoda, że nie strzelił, bo ta asysta pomogłaby mi i zespołowi. Myślę, że mając 2:0 to byśmy nie wypuścili trzech punktów.

Ta taktyka grania na dwójkę napastników Panu pasuje, czy raczej wolałby Pan być tym jedynym z przodu?
Na papierze jest dwóch napastników, ale w Pogoni są trochę inne założenia. Nie chcę się wypowiadać na temat taktyki, bo od tego jest trener. Sztab ustala jak gramy, a my mamy wykonać swoją pracę na boisku.

Myślę, że w najbliższym meczu z Arką już będzie Pan w pierwszym składzie, by np. Kamil Grosicki zrewanżował się dobrym podaniem.
Mam nadzieję, że tak będzie. Będziemy szykować się do tego spotkania, by każdy z nas czuł najlepszą dyspozycję. Jestem spokojny, bo na pewno sytuacje bramkowe w tym meczu będą.

Widać było po Waszych reakcjach, że remis z Termalicą przyjęliście jak porażkę.
Można powiedzieć, że zrobiliśmy wszystko, żeby tego meczu nie wygrać. Mieliśmy sytuację, żeby zamknąć ten mecz na 2:0 i teraz wszyscy byśmy byli uśmiechnięci. A tak to jesteśmy wszyscy rozczarowani. Generalnie to pierwsza połowa była na naszą korzyść. Mieliśmy kilka sytuacji i już w tej części mogliśmy domknąć ten mecz. Nie udało się i źle wyszliśmy na drugą połówkę. Wyglądało to tak, że prosiliśmy się o tego wyrównującego gola. Cofnęliśmy się za nisko i jako zespół nie broniliśmy się dobrze. Gol był potwierdzeniem, że mamy problemy w tej defensywie i mimo, że jakieś sytuacje sobie stwarzamy w ofensywie, to jest to za mało. Musimy być bardziej skutecznym zespołem w ofensywie, żeby później nie martwić się w końcówkach spotkań.

FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Karol Angielski dołączył do Pogoni podczas zimowej przerwy w lidze

Pogoń jeszcze jest nad strefą spadkową, ale z ledwie punktem przewagi.
Wszyscy zdają sobie sprawę, w którym miejscu jesteśmy i z tego, że zapracowaliśmy sobie na to meczami z Termalicą i wcześniej z Motorem Lublin. Trzeba wziąć się w garść - to pierwsze, co przychodzi mi do głowy. Każdy z nas musi spojrzeć w tabelę i zadać sobie pytanie, czy na pewno tak chcemy grać. Ja wiem, że mamy dużo większe ambicje jako piłkarze i jako cały sztab. W meczu z Arką Gdynia trzeba zmazać plamę.

Kolejny mecz o przysłowiowe sześć punktów.
Tak ten mecz trzeba określić. I wiemy, że ten mecz będzie arcyważny przede wszystkim dla nas. To mecz na naszym boisku, więc musimy punktować za trzy, nie za jeden punkt. Tylko i wyłącznie będzie się liczyć zwycięstwo. Nie brakuje Pogoni jakości na papierze, jakość na treningach jest bardzo dobra. W drużynie jest dużo piłkarzy doświadczonych, ogranych i po prostu musimy to wszystko zamienić teraz w jeden wielki zespół, jeden organizm, bo jednostki nie wygrywają meczu, tylko drużyna.

Zachowujecie względny spokój w szatni?
Spokój będzie dopiero po zwycięstwie, gdy te trzy punkty będziemy mogli sobie zapisać. Po meczu z Termalicą mieliśmy rozmowę, powiedzmy w gronie piłkarzy i za zamkniętymi drzwiami oczywiście. Musieliśmy sobie powiedzieć, w jakim miejscu jesteśmy, że tutaj i teraz się liczy, aby odskoczyć od strefy spadkowej, bo to jest generalnie... Jesteśmy na pograniczu, bardzo blisko strefy spadkowej, ale to nie jest nasze miejsce.
©℗

eprasa.pl 6c03e4fcf2