Rozmowa z Wiesławem Szczepańskim, wiceszefem MSWiA **str. 2**

FOT. WIKIPEDIA

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu – str. 8

STRONA ZDROWIA

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 5.11.2025

Nr 257 (5714)
Nakład: 4.590 egz.

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

Region. Prokuratura ujawnia nowe fakty w sprawie wypadku **str. 3**

Koszykówka. Żak Koszalin wyszarpał wygraną z Portem **str. 16**

Region. Mistrzowie Agro. Zaczęło się głosowanie w plebiscycie rolniczym **str. 6**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

KOSZALIN

Małgorzata Gromadzka w Koszalinie. Zaczęło się miło, ale było też ostro **str. 4**

FOT. RADOSŁAW BRZÓSTEK

Sprawca zniszczenia auta działał na zlecenie

W ostatnich tygodniach na terenie gminy Czaplinek doszło do serii niewyjaśnionych zdarzeń, wycelowanych w pracowników instytucji miejskich oraz samorządowców **str. 4**

Kraj. Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet. W czwartek zbiera się sejmowa komisja **str. 6**

Świat. Iskrzy na linii USA – Wenezuela. Jak Trump usunie Maduro? **str. 7**

REGION PRZYJECHALI POLICJANCI, SPRAWĄ ZAJMIE SIĘ PROKURATOR

Są kości, są nagrobki. Będą tu budować dom?

Piotr Polechoński
Gmina Biesiekierz

Interwencja policji, zawiadomienie prokuratury, oburzenie mieszkańców – taka jest reakcja na to, że na poniemieckim cmentarzu w Nowych Bielicach znaleziono najprawdopodobniej ludzkie szczątki i nagrobną tablicę. Chodzi o teren na którym prywatny właściciel chce wybudować okazały budynek. – Takie plany to znieważenie dawnych grobów – mówią zbulwersowani gminni radni i pracownicy Muzeum w Koszalinie.

Na szczątki te natrafił Andrzej Stachowiak, kustosz w Muzeum w Koszalinie, pracujący m.in. nad ewidencją historycznych cmentarzy na terenie gminy Biesiekierz.

– Wybrałem się w pobliże dawnego cmentarza w Nowych Bielicach akurat po deszczach, które padały przez dłuższy czas. I nie trzeba było specjalnie się trudzić, aby dostrzec nagrobek, który odsłoniła ziemia, i kości, które bieliły się w kilku różnych miejscach – relacjonuje. Muzealnik natychmiast o swoim odkryciu poinformował wójta i radnych. Ci o całej sytuacji zawiadomili policję, a na miejscu, wszędzie tam, gdzie było widać fragmenty kości, rozciągnęli taśmę. – Policjanci przyjechali i wszystko zabezpieczyli. Wiemy też, że sprawą zajmie się prokurator – mówi Tomasz Hołowaty, wójt gminy Biesiekierz.

– Rzeczywiście, dokumentacja związana z tą sprawą trafiła do Prokuratury Rejonowej. Teraz trafi ona do konkretnego prokuratora, który ją dokładnie zbada i wyda postanowienie – mówi prokurator Ewa Dziadczyk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Koszalinie.

Chodzi o głośną sprawę, którą jako pierwsi opisaliśmy jakiś czas temu. Prywatny właściciel chce wybudować okazały dom na dawnym, poniemieckim cmentarzu w Nowych Bielicach. Mieszkańcy przeciw takim planom protestują. Oburza ich to, że budynek ma stanąć w miejscu, gdzie choć zewnętrzne fragmenty cmentarza w czasie powojennych dekad zostały rozebrane i zdewastowane, to jednak nikt nigdy nie dokonał żadnych ekshumacji i pochowani dawni mieszkańcy cały czas tutaj spoczywają (jest tu zlokalizowanych ok. 600 grobów).

Jak się okazuje to, że dawny cmentarz znajduje się na prywatnym terenie, jest w pełni legalne. Ten został zlikwidowany, a działka trafiła w ręce prywatne jeszcze w latach 60. Równie legalne – co podkreślał w naszym wcześniejszym artykule Tomasz Hołowaty – są plany inwestycyjne aktualnego właściciela oraz fakt, że ten zaczął porządkować teren i ściął kilkanaście drzew.

Czytaj str. 4

FOT. RAJMUND REICHEL

Ostatnie znaleziska, które odkryto na terenie dawnego cmentarza w Nowych Bielicach

eprasa.pl 7ef1b1d111

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

W kraju liczba funkcjonariuszy w policji przekroczyła 100 tysięcy

Marcin Chomiuk
Rozmowa

z Wiesławem Szczepańskim, wiceszefem MSWiA.

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

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

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

FOT. WIKIPEDIA

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

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

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

Niedawno został przedstawiony nowy program modernizacji służb, a w nim rekordowo więcej pieniędzy, ale na remonty, a nie na podwyżki.
Obecny program modernizacji, który kończy się w tym roku, opiewał na ok. 10,3 mld zł. Po długich rozmowach z premierem Donaldem Tuskiem uzyskaliśmy zapewnienie kwoty 13 mld. W poprzednich programach 63-67 proc. kwoty stanowiły pieniądze na uposażenia dla funkcjonariuszy, a tylko trochę ponad 30 proc. były to pieniądze na modernizację. Chcieliśmy te proporcje odwrócić. Wiemy, że potrzebne są nowoczesne obiekty, pojazdy, łączność, broń i wyposażenie. Przestępcy są coraz bardziej wyszkoleni i wyposażeni w nowoczesną technikę, a policja nie może zostać w tyle. W przedstawionym programie 1 mld 611 mln zł będzie przeznaczone na uposażenia, a blisko 11 mld 400 mln zł to pieniądze przeznaczone na pozostałe cele, w tym cele budowlane, remonty, łączność, sprzęt i wyposażenie. Bardzo dużo środków zostanie poświęconych na dokończenie inwestycji niedokończonych przez PiS. Powiedzieliśmy wprost związkom, że na temat podwyżki uposażeń będziemy rozmawiali później. Spotkanie ze związkami, poświęcone kwestiom uposażenia, odbędzie się 6 listopada.

Czy wzorem poprzednich ustaw program zostanie rozszerzony o Służbę Więzienną? Był może wniosek w tej sprawie z resortu sprawiedliwości?
Program modernizacji to ustawa MSWiA. Wiem jednak, że MS pracuje nad własnym projektem modernizacji, który uwzględni funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Niedawno liczba funkcjonariuszy w policji przekroczyła 100 tys. To efekt wprowadzanych przywilejów?
Nie tylko. Kiedy przejmowaliśmy obowiązki w resorcie, zaufanie do policji było na niskim poziomie. Do dziś słyszymy m.in. o sprawie wybuchu granatnika w KGP, o pryskaniu gazem uczestniczek protestów. Tego już nie ma. Dodatkowo wprowadziliśmy od 1 stycznia 2024 r. 20 proc. podwyżki, zrównaliśmy wynagrodzenie początkujących funkcjonariuszy z wynagrodzeniem wojska we wszystkich naszych formacjach, obiecaliśmy i wprowadzamy świadczenie mieszkaniowe. To spowodowało mniejsze odejścia ze służb. Umiemy rozmawiać ze związkami zawodowymi, a w tym celu powołano pełnomocnika w randze sekretarza stanu i zespoły negocjacyjne. Wprowadziliśmy również klasy mundurowe. Po raz pierwszy mamy 238 oddziałów (policyjnych i Straży Granicznej) klas mundurowych i blisko 5,8 tys. młodych ludzi, którzy uczą się i po zakończeniu nauki będą mogli zostać przyjęci do Policji i Straży Granicznej.

Czy jest gwarancja, że wszyscy absolwenci tych klas zostaną przyjęci do służby?
Dotychczas szacunkowo 5 na 100 absolwentów tych klas trafiało do służb mundurowych. Dzięki naszemu systemowemu rozwiązaniu ten odsetek znacząco wzrośnie. Nie rozwiąże to wyzwań związanych z naborem funkcjonariuszy, ale jest krokiem w dobrym kierunku. 23 października przekroczyliśmy liczbę 100 tys. funkcjonariuszy, a na koniec roku powinniśmy osiągnąć 101,5 tys. na 110 tys. etatów.

Do Sejmu wpłynął projekt ustawy dotyczący karty rodziny mundurowej. Miał to być projekt rządowy, a jest poselski. Dlaczego?
Ten projekt jest projektem w znacznej części wypracowanym w MON i przygotowanym we współpracy z MSWiA. Ma obejmować zarówno żołnierzy, jak i funkcjonariuszy służb mundurowych podległych MSWiA, a także ich żony i dzieci. Będzie on dotyczył przede wszystkim ulg w przejazdach koleją, pewnych preferencji w dostępie do żłobka i przedszkola dla dzieci funkcjonariuszy zmieniających miejsce służby. To również kwestia 50 proc. ulg w opłatach za wydanie paszportu czy preferencji w dostępie do służby zdrowia w placówkach MON i MSWiA.
Prace nad tym projektem trwały bardzo długo, a w niektórych resortach obawiano się, że podobnych przywilejów chciałyby inne służby, dlatego uznano, że szybszą ścieżką będzie projekt poselski, który został podpisany i jest popierany przez wszystkie ugrupowania koalicyjne. Oczywiście karta będzie rodziła pewne skutki finansowe, które jeszcze musimy policzyć. Największym obciążeniem będzie ulga kolejowa oraz wyprodukowanie i wydanie kart uprawniających do ulg. Ustawa ustanawia także Dzień Rodziny Mundurowej. Będzie on obchodzony w maju.

Nowelizacja ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej zakłada wyłączenie niektórych inwestycji związanych z ochroną ludności z prawa zamówień publicznych. Rozumiem, że chodzi o przyspieszenie budowy m.in. schronów.
Nowelizacja jest efektem dziewięciomiesięcznego funkcjonowania tej ustawy. Ta regulacja dopiero raczkuje, jeśli chodzi o wydatkowanie pieniędzy, bo Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej zatwierdziła Rada Ministrów w maju, a Ministerstwo Finansów uruchomiło środki pod koniec lipca, więc tak naprawdę pieniądze, czyli 4,6 mld zł będące w dyspozycji wojewodów i 400 mln zł w dyspozycji ministra, są wydatkowane od 1 sierpnia. Wydatkowanie środków na inwestycje wymagające zamówień publicznych w tak krótkim czasie jest operacją niezwykle trudną. Do tej pory mamy zakontraktowane ponad 3 mld zł, a do końca roku zostały tylko dwa miesiące. Wpisanie do ustawy, że niektóre inwestycje – mówimy tu głównie o schronach, ale też o zakupach łączności – zostaną wyłączone spod prawa zamówień publicznych, spowodowałoby przyspieszenie wydawania tych pieniędzy.
Zapis, o którym mówimy, wszedłby w życie od przyszłego roku. Rozmawiamy z Ministerstwem Finansów, aby środki, których nie uda się wydać w tym roku, mogły zostać przesunięte na rok przyszły. Widać w tej kwestii światło w tunelu, ale oficjalnej zgody na to jeszcze nie mamy.

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

eprasa.pl 7ef1b1d111

Prokuratura ujawnia nowe fakty w sprawie wypadku

Marzena Góra
Powiat szczecinecki

26 października późnym wieczorem na drodze wojewódzkiej nr 172 w okolicach miejscowości Ostropole doszło do tragicznego w skutkach wypadku. Śmierć na miejscu poniósł 15-latek i 16-letnia dziewczyna.

FOT. OSP BARWICE

Prokuratura ujawnia nowe fakty w sprawie wypadku, w którym zginęło dwoje nastolatków

Na odcinku drogi między Barwicami oraz Szczecinkiem, koło miejscowości Ostropole, samochód osobowy marki Volkswagen Polo zjechał z drogi i uderzył w drzewo. Pojazdem podróżowało łącznie pięć osób. Niestety w wypadku zginęły dwie osoby - 15-letni chłopak i 16-letnia dziewczyna, oboje byli mieszkańcami powiatu szczecineckiego.

Prokuratura wydała w tej sprawie oficjalny komunikat. - Kierujący pojazdem, 20-letni mężczyzna, nieumyślnie naruszył zasady bezpieczeństwa w ruchu lądowym, w ten sposób, że wykonując manewr omijania gałęzi leżących na drodze nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, w wyniku czego stracił panowanie nad pojazdem, zjechał na prawe pobocze i uderzył w drzewo. Z podejrzanym podróżowały cztery osoby. Jedna nie doznała żadnych obrażeń, druga doznała obrażeń ciała wymagających przewiezienia do szpitala, natomiast dwie osoby na skutek odniesionych obrażeń zmarły - czytamy w komunikacie wydanym przez Prokuraturę Okręgową w Koszalinie.

Podejrzany przyznał się do zarzucanego mu czynu i prokurator zastosował wobec niego środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji, zakazu opuszczania kraju połączonego z zakazem wydania dokumentu uprawniającego do przekroczenia granicy oraz poręczenie majątkowe w kwocie 10.000 złotych.

Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa w Szczecinku i zmierza ono do wyjaśnienia okoliczności wypadku, ustalenia stanu technicznego pojazdu oraz stanu psycho-fizycznego podejrzanego w chwili zdarzenia. Sprawcy grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności. ©℗

AUTOPROMOCJA

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

Czwartek z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA 0011426153

OGŁOSZENIE BURMISTRZA
KALISZA POMORSKIEGO
w sprawie przyjęcia dokumentu wymagającego udziału społeczeństwa

Na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.)

zawiadamiam o przyjęciu
miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
gminy Kalisz Pomorski w obrębach Dębsko, Kalisz Pomorski 2, Kalisz Pomorski 4, Kalisz Pomorski 7, Kalisz Pomorski 9 oraz Kalisz Pomorski 12,
uchwałą Nr XXXIII/198/25 Rady Miejskiej w Kaliszu Pomorskim z dnia 30 października 2025 r.

Jednocześnie informuję, że z treścią ww. dokumentu wraz z uzasadnieniem i podsumowaniem, o których mowa w art. 43 ww. ustawy, można się zapoznać w terminie 21 dni od dnia ukazania się ogłoszenia, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kaliszu Pomorskim, ul. Wolności 25, 78-540 Kalisz Pomorski, w godzinach pracy urzędu. Po tym terminie dokumenty dostępne są zgodnie z obowiązującymi przepisami odrębnymi.

Burmistrz Kalisza Pomorskiego
Krzysztof Kurowski

AUTOREKLAMA 0011424645

eprasa.pl 7ef1b1d111

Co dalej z budową na dawnym cmentarzu?

(dokończenie ze str. 1)
Region

Jednak w trakcie tych porządkowych prac doszło do poważnego zgrzytu: nagle nabrały one charakteru, którego wstępne ustalenia gminy z właścicielem nie przewidywały. Teren został bowiem bardzo mocno przekopany, a zebrana ziemia wraz z tym, co w niej było, usunięta i wywieziona. W związku z tym wójt wystosował pismo do koszalińskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków, podobnie uczynili też oburzeni radni. Z kolei przedstawiciel inwestora zapewniał, że wszystkie roboty były prowadzone płytko, stąd nie było fizycznej możliwości, aby naruszyć istniejące tutaj groby. - Nie natknęliśmy się też na jakiekolwiek fragmenty kości, czy nagrobków - podkreślał. Zapowiadał też, że z budowy budynku zrezygnować nie zamierza.

Ostatnie odkrycia pokazują jednak to, że nie jest trudno w tym miejscu natknąć się na znaleziska, które świadczą o tym, że kiedyś był tu cmentarz.

- Ludzie tutaj pochowani cały czas tutaj spoczywają, Tak więc teren ten powinien być uporządkowany i w taki, czy inny sposób upamiętniony - mówi Andrzej Stachowiak. Dodaje też, że wszelkie plany postawienia na tym miejscu budynku grożą znieważeniem ludzkich szczątków. - Dlatego liczę bardzo na to, że interwencja policji i prokuratury takie plany ostatecznie uniemożliwi - podkreśla. W podobnym duchu wypowiadają się gminni radni i wójt gminy Biesiekierz. - To, czego tu jesteśmy świadkami, naszym zdaniem nie powinno się nigdy wydarzyć - mówi radny Rajmund Reichel. - Prace porządkowe, które tutaj już przeprowadzono i planowana w tym miejscu inwestycja mogą oznaczać nic innego jak zbezczeszczenie ludzkich szczątków. Z niecierpliwością czekamy na stanowisko prokuratury - dodaje radny.

- Niejednokrotnie apelowałem do właściciela, aby jeszcze raz przemyślał swoje zamiary - mówi wójt Hołowaty. - Przestrzegałem, że ci ludzie tutaj cały czas spoczywają, że to nie będzie dobre dla nikogo, gdy podczas prac natrafi się ludzkie szczątki i właśnie tego jesteśmy chyba świadkami. Jednocześnie jako wójt muszę respektować prawo, a w tym przypadku

- Ludzie tutaj pochowani cały czas tutaj spoczywają. Tak więc teren ten powinien być uporządkowany i upamiętniony

właściciel jak do tej pory działa zgodnie z przepisami i jest w pełni legalnym właścicielem tego terenu - podkreśla wójt. Informuje też, że w piśmie, które od koszalińskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków dostał on i radni jest zdanie, że teren poniemieckiego cmentarza w Nowych Bielicach „nie znajduje się na terenie wpisanym do rejestru zabytków" i że prowadzane tutaj porządkowe prace wraz z wycinką drzew regulują ustalenia pomiędzy właścicielem terenu, a gminą.

- Tak więc teraz czekamy na stanowisko prokuratury co dalej, czy w tej sytuacji prowadzenie tutaj budowlanej inwestycji jest nadal możliwe - mówi Tomasz Hołowaty.

KRÓTKO

KOSZALIN
Tragiczny wypadek na ulicy Gdańskiej w Koszalinie
Do wypadku doszło w nocy z poniedziałku na wtorek na wyjeździe z Koszalina w kierunku Sianowa. Do tragedii doszło o godz. 2 w nocy w okolicach zjazdu w kierunku Kędzierzyna. - Z nieznanych przyczyn 20-latek kierujący pojazdem marki Renault na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem. Uderzył w bariery energochłonne, a następnie dachował. W wyniku zdarzenia kierowca poniósł śmierć na miejscu - informuje asp. Izabela Sreberska, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie.

KOSZALIN
Groźna kolizja na ul. Gnieźnieńskiej w Koszalinie.
Do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło we wtorek w godzinach porannych na ul. Gnieźnieńskiej w Koszalinie. 41-letni mężczyzna kierujący samochodem marki Volkswagen nie ustąpił pierwszeństwa na skrzyżowaniu jadącemu pojazdem marki Kia 46-latkowi, w wyniku czego doszło do zderzenia. Nikt nie został poszkodowany. **ŁS**

Sprawca zniszczenia auta działał na zlecenie

Marzena Góra
Powiat drawski

W ostatnich tygodniach na terenie gminy Czaplinek doszło do serii niewyjaśnionych zdarzeń, wycelowanych w pracowników instytucji miejskich oraz samorządowców. Ostatni z nich miał miejsce tydzień temu. Sprawcy już są w rękach policji.

FOT. ARCHIWUM

Sprawca oraz zleceniodawca uszkodzenia pojazdu zostali zatrzymani przez policjantów

W ubiegły poniedziałek, 27 października, policjanci z komendy w Drawsku Pomorskim otrzymali zgłoszenie, że na ulicy Wałeckiej w Czaplinku, doszło do wybicia dwóch szyb w pojeździe marki Audi A3. Auto, o którym mowa, należy do obecnej burmistrz Katarzyny Szlońskiej-Getki. To nie pierwsze takie zdarzenie - kilka tygodni wcześniej nieznany sprawca zniszczył drzwi wejściowe do domu wiceburmistrza Krzysztofa Lisieckiego, a także na terenie jego posesji rozpylił ciecz o silnym zapachu do odstraszania zwierzyny leśnej.

Wcześniej prezes Zakładu Gospodarki Komunalnej w Czaplinku otrzymała anonimowe groźby. Jedna z pracownic gminy przed swoim domem „znalazła" również wieniec pogrzebowy z napisem „ostatnie pożegnanie".

- To nie jest przypadek, to nie jest akt wandalizmu na człowieka anonimowego. To jest wandalizm na urzędnika, na burmistrza. Cztery tygodnie wcześniej zastępca burmistrza miał obrzucone drzwi zapachem na dziki i uszkodzone drzwi. Powiem, dlaczego - odkąd pracujemy na rzecz tej gminy, to po prostu robimy generalne porządki. Po pierwsze odcinamy nielegalne dopływy ścieków od prywatnych mieszkańców do jeziora Drawsko. Po drugie kontrolujemy nielegalnie opróżnianie zbiorników bezodpływowych. Po trzecie ja nie boję się zgłaszać na policję hejtów, a takie rzeczy się działy. My działamy i chcemy żeby mieszkańcy też działali zgodnie z przepisami prawa. I to jest „podziękowanie" za to, że chcemy porządku w mieście. Chcemy, żeby ludzie mieszkali i żyli tu bezpiecznie, ale żeby też sami dbali o swoje podwórko - mówiła nam wówczas Katarzyna Szlońska-Getka.

Dzięki pracy funkcjonariuszy z Komendy Powiatowej Policji w Drawsku Pomorskim zatrzymano dwóch mężczyzn mających związek ze zniszczeniem samochodu należącego do burmistrz Czaplinka.

- Dzięki skutecznej pracy operacyjnej i podjętym czynnościom procesowym, funkcjonariusze już następnego dnia ustalili i zatrzymali 23-letniego mężczyznę odpowiedzialnego za zniszczenie pojazdu. Okazało się, że mężczyzna ma na swoim koncie również inne przestępstwa popełnione na terenie gminy Czaplinek, w tym zniszczenie innego pojazdu, kradzież, kradzież z włamaniem oraz podpalenie balotów siana - mówi asp. Karolina Żych, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Drawsku Pomorskim.

Jak dodaje: - Dalsze ustalenia funkcjonariuszy wykazały, że zniszczenie samochodu zostało dokonane na zlecenie innego mężczyzny. Policjanci szybko ustalili tożsamość zleceniodawcy i również go zatrzymali. Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego obaj mężczyźni usłyszeli zarzuty.

Na wniosek prokuratora sąd zastosował wobec 23-letniego sprawcy zniszczenia i pozostałych przestępstw środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania, natomiast wobec zleceniodawcy policyjny dozór. Obaj mężczyźni odpowiedzą teraz za swoje czyny przed sądem. ©℗

Małgorzata Gromadzka w Koszalinie. Zaczęło się miło, ale później było też ostro

Jakub Roszkowski
Koszalin

Na zaproszenie posłanki Barbary Grygorcewicz, do Koszalina, na spotkanie z rolnikami, przyjechała w poniedziałek wiceministra rolnictwa Małgorzata Gromadzka. Zaczęło się miło, ale później było też ostro.

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Koszalin odwiedziła wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka

Na sali w delegaturze Urzędu Wojewódzkiej w Koszalinie usiadło około 40 rolników z całego regionu koszalińskiego. Pani wiceminister przywitała się z niemal każdym osobiście, przechodząc się po całej sali.

- Wywodzę się ze wsi, mieszkam w małej miejscowości na Lubelszczyźnie, z mężem prowadzimy małe gospodarstwo - zaczęła nowa wiceministra. Dodała, że dobrze zna pracę na roli, że jako dziecko pomagała przy produkcji tytoniu, teraz podjęła wyzwanie pracy dla rolników. - Moim celem jest dialog i rozwiązanie problemów, by sytuacja się ustabilizowała. Wiem że rolnik nie potrzebuje jałmużny, ale godnego wynagrodzenia za ciężką pracę. Chodzi więc o to, by podać sobie ręce i wypracować rozwiązania. Rolnictwo nie ma barw politycznych - rzuciła. Mówiła długo, rolnicy słuchali. Później zabrali głos.

- Jestem zdegustowany tym, co tu usłyszałem - rzucił Patryk Turowski, rolnik ze Starych Bielic. - Minęły dwa lata a my nadal jesteśmy w tym samym miejscu. Jak ktoś przychodzi do pracy, to raczej ma pojęcie o tym, co powinien robić. A nie zasłania się, że dopiero zaczyna i się wdraża. Idziemy do pracy to mamy już wiedzę - powiedział, wyraźnie nawiązując do wcześniejszej wypowiedzi pani minister, że objęła funkcję kilka dni temu. - Oczekujemy konkretów: największą bolączką są umowy z Ukrainą. Ale martwi też handel z Indiami, USA, krajami Mercosuru. W Biedronce już widziałem ogórki z Indii. To nas niepokoi.

- Konkrety są i będę je przedstawiała. O tych wszystkich problemach wiem i musimy je rozwiązać. Dodam, ze zakaz importu z Ukrainy wciąż obowiązuje - usłyszeli uczestnicy spotkania. To trwało jeszcze długo. Pani minister zapowiedziała, że najpóźniej na początku nowego roku znowu przyjedzie do Koszalina. ©℗

eprasa.pl 7ef1b1d111

Mistrzowie Agro. Zaczęło się głosowanie w największym plebiscycie rolniczym

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

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

Z dumą ogłaszamy w naszej gazecie, że tegoroczna edycja największego w Polsce plebiscytu wiejskiego i rolniczego rozpoczęta! I to, że akcja Mistrzowie Agro została objęta patronatem honorowym Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, a także Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa. Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością będą nagrody dla nadleśniczych. Gdyby w skrócie napisać, czym jest plebiscyt Mistrzowie Agro, to jest to wielka akcja prezentująca w gazecie, w internecie i w mediach społecznościowych życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. To uczestnicy są w niej najważniejsi - dlatego poznajcie pierwszych z nich!

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

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

Młody, pełen energii i pomysłów - tak o sobie może powiedzieć Jakub Nowak ze Świerczyny, który z pasją działa na rzecz swojej społeczności i udowadnia, że wiek nie jest przeszkodą, by zmieniać wieś na lepsze. Już od najmłodszych lat angażował się w życie społeczne swojej miejscowości. - W szkole podstawowej i gimnazjum byłem przewodniczącym samorządu szkolnego. Po ukończeniu szkoły chętnie pomagałem na wiosce poprzedniej pani Sołtys i radzie sołeckiej. Sam wychodziłem z inicjatywą zbiórek pieniędzy na zakup kwiatów, karmy dla schroniska czy organizowania lokalnych imprez - wspomina. Dziś praca na rzecz wsi to Jego pasja. - Organizowanie festynów czy akcji sprzątających napędza mnie do działania. Zależy mi na zjednoczeniu mieszkańców, żeby nie było podziałów. Chcę, by każdy razem z Radą Sołecką działał na rzecz wyglądu naszej miejscowości - podkreśla. Największą satysfakcję daje Mu widok nowych osób, które coraz chętniej angażują się w życie Świerczyny. Mimo młodego wieku Pan Jakub łączy obowiązki zawodowe i prowadzenie własnej działalności z aktywną pracą społeczną. W wolnych chwilach lubi podróżować, poznawać nowych ludzi, ale też po prostu odpocząć w gronie przyjaciół.

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

W kategorii Rolnik Roku wśród nominowanych znajduje się Mieczysław Tabaczyk - rolnik z Wałcza Pierwszego.

Mieczysław Tabaczyk wybrał rolnictwo świadomie - nie z obowiązku, lecz z pasji. Choć Jego rodzice prowadzili niewielkie, 3,5-hektarowe gospodarstwo, to właśnie Oni zaszczepili w Nim miłość do ziemi. - Największą satysfakcję w życiu i pracy na wsi daje mi praca ze zwierzętami oraz pasja do ogrodnictwa i rozmnażania roślin. Zgromadziłem w swoim banku nasion ponad 700 starych odmian pomidorów. Obserwowanie, jak te rzadkie odmiany rosną, to codzienna radość i misja zachowania bioróżnorodności - mówi z dumą.

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

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

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

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

ROLNIK ROKU

1. **Mieczysław Tabaczyk,** Wałcz Pierwszy
2. **Piotr Woźnicki,** Sątyrz Pierwszy
3. **Cezary Czesnowski,** Bobolice
4. **Patrycja Kostrzewa,** Wiekowice
5. **Bartosz Marczewski-Piasecki,** Godków

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

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

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

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

NADLEŚNICZY ROKU

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

AGROTURYSTYKA ROKU

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

SOŁECTWO ROKU

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

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

Patroni honorowi:

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Stefan Krajewski

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

Partnerzy plebiscytu:

Targi Kielce exhibition & congress centre

agrotech

Patronat regionalny:

Szczeciński Związek Hodowców Bydła

Polski Związek Kół Gospodyń Wiejskich

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

POLSKA *i* ŚWIAT

ZDROWIE

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

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

Paweł Bliźniuk, poseł KO

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Dożywocie utrzymane

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

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

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

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

KULTURA

Zmarł kompozytor Jerzy Derfel

FOT. FACEBOOK / JOANNA TRZEPIECIŃSKA

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

PRZESTĘPCZOŚĆ

Oszustwo na pracownika banku

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

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

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

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

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

– Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara" czy „miękiszon" i stawi się pan przed niezależnym wymiarem sprawiedliwości w Polsce – powiedział szef rządu.

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

Tusk wyraził nadzieję, że „niedługo się tu w Polsce zobaczymy" z Ziobrą. – Jak sam pan mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domniemanych przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów – powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Poseł PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę, przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

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

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

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

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

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

PAP

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

Marcin Koziestański
Warszawa

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

Na Instagramie Roberta Lewandowskiego pojawił się krótki film, w którym obok piłkarza występują również inne znane postaci ze świata sportu i show-biznesu. W nagraniu wzięli udział m.in. Bartosz Zmarzlik, Bartosz Kurek, Robert Makłowicz, Tomasz Fornal, Piotr Małachowski, Borys Szyc oraz Jakub Błaszczykowski. Do akcji dołączył także prezydent Karol Nawrocki.

Lewandowski zapuścił wąsa – to gest wsparcia dla akcji Movember, której nazwa łączy angielskie słowa moustache (wąsy) i November (listopad). To coroczna, międzynarodowa kampania mająca na celu zwiększenie świadomości dotyczącej zdrowia mężczyzn, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki raka prostaty i jąder.

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

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

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

eprasa.pl 7ef1b1d111

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

Grzegorz Kuczyński
miejscowość

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

FOT. SOUTHCOM/X

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

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

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

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

Operacja w Wenezueli: 3 scenariusze

Większość analityków zgadza się, że gdyby wojsko USA podjęło działania na terytorium Wenezueli, odbyłoby się to według jednego z trzech możliwych scenariuszy. Pierwszy to ograniczony atak rakietowy lub dronowy na cele wojskowe podejrzane o udział w handlu narkotykami. Drugi to misja polegająca na schwytaniu Maduro i/lub innych ważnych urzędników. Trzeci, uważany za mało prawdopodobny, to pełna inwazja podobna do operacji z 1989 r. w Panamie, która doprowadziła do obalenia dyktatora Manuela Noriegi.

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

Jak silna jest armia Wenezueli?

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

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

Trump wystraszy Maduro?

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

Polacy ukradli artefakt z wykopalisk

Adam Kielar
Delfy

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

FOT. BERTHOLD WERNER / CC BY-SA 2.0

Dwóch Polaków zostało aresztowanych za kradzież artefaktu

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

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

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

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

Policja od razu rozpoczęła poszukiwania, podejrzani szybko zostali złapani. Nie znaleziono przy nich kamiennego artefaktu, władze podejrzewają, że został on wyrzucony w czasie pościgu.

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

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

Rosja chwali się okrętem podwodnym uzbrojonym w torpedy o napędzie atomowym

Grzegorz Kuczyński
Siewierodwińsk

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

FOT. SEVMASH/VKONTAKTE

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

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

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

Na razie zdjęcia opublikowane z ceremonii pokazują tylko tylną część okrętu. Pod względem konstrukcji rufa kadłuba wygląda podobnie do okrętów podwodnych z pociskami balistycznymi klasy Borej-A, które zostały zwodowane w tej samej hali stoczniowej. System pompowo-odrzutowy, wyposażony w coś, co wygląda na śrubę napędową w tunelu, był częściowo zakryty.

Przed sobotnią prezentacją niewiele wiadomo było o nowym okręcie podwodnym. Budowa rozpoczęła się w lipcu 2014 r., na długo przed ogłoszeniem przez Władimira Putina w 2018 r., że jego inżynierowie opracowują napędzany energią jądrową, uzbrojony w broń jądrową bezzałogowy pojazd robotyczny drugiego uderzenia, który ma przemierzać Atlantyk lub Pacyfik, aby uderzać w cele przybrzeżne w Stanach Zjednoczonych.

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

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

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

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

eprasa.pl 7ef1b1d111

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynkę" w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynkę" w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

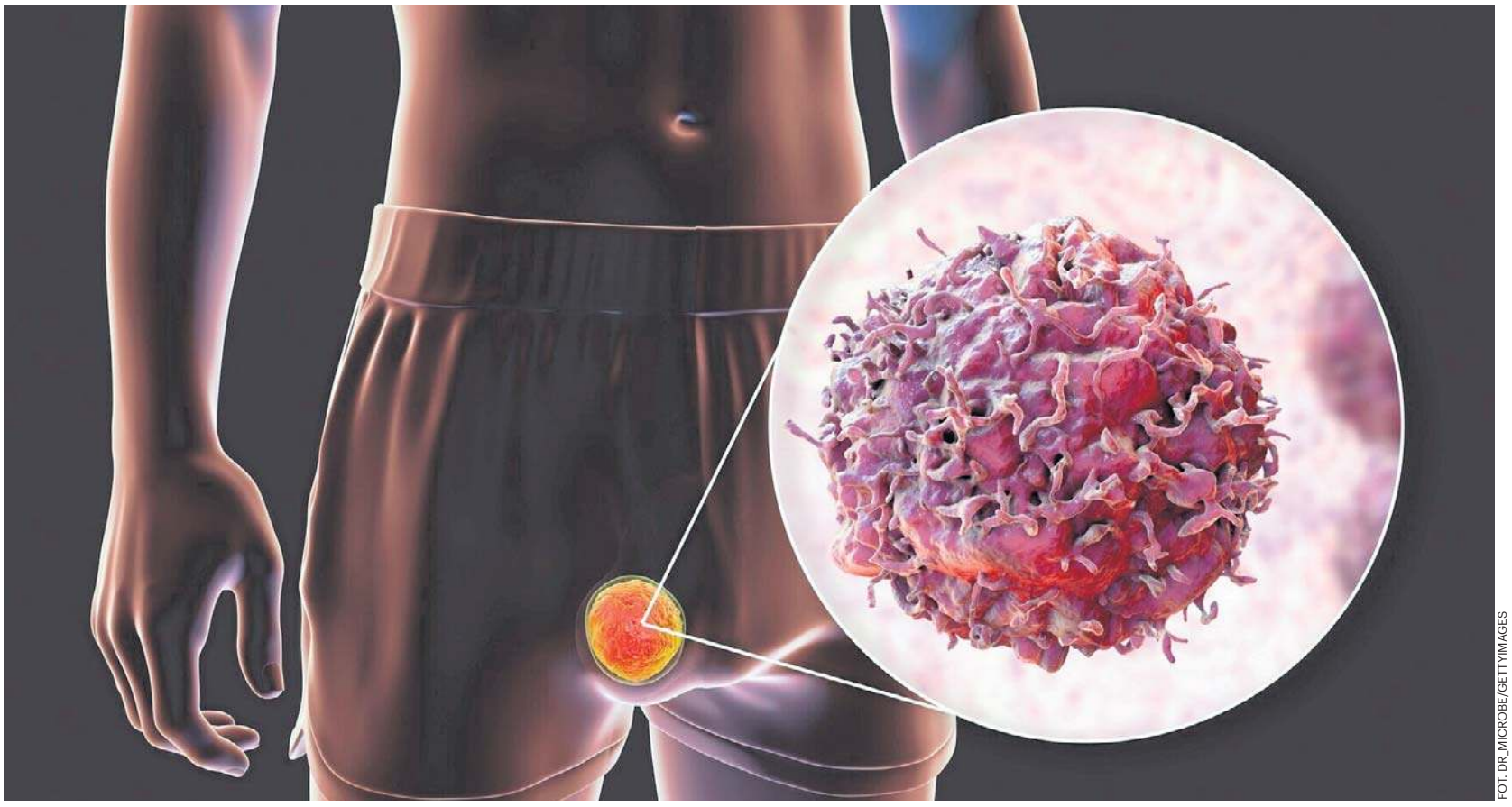
- **Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?**
- **Koniec z alkoholem w sanatoriach**

FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

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



FOT. DR_MICROBE/GETTYIMAGES

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

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

Jak wykryć raka jądra?

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

Samobadanie jąder

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

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

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiejś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najądrze.
- Wyczuj wszelkie guzki lub nieregularności na najądrzach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

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

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,

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

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

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

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

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczalny w ok. 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia. Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże - sięgające nawet 80 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

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

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II - 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

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

- Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.
- Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.
- Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badanie USG.

eprasa.pl 7ef1b1d111

Jak zdobyć „jedynkę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz koszmarnych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

FOT. 123RF.COM, FOTO.ILUSTRACYJNA

„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

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

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

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

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

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

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.
- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.
- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

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

Tego nie możesz zaniedbać

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

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

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

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

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

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

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

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

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

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

- Zadzwonić do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.
- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokojów, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokojów jednoosobowych.

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

FOT. GETTY IMAGES

Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

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

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

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

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

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

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

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

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,
- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne cykle, obfite lub długie krwawienia,
- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

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

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

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

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

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

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

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

eprasa.pl 7ef1b1d111

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 5.11.2025

Rano szczepionka działa lepiej. Odporność jest wtedy na najwyższych obrotach

FOT. NADZEYA HAROSHKA / GETTYIMAGES

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

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

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

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

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

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

Badanie obejmowało dane od ponad 1,5 miliona osób w wieku powyżej 12 lat. Po przeanalizowaniu skuteczności szczepionki badacze doszli do wniosku, że w zależności od wieku osoby skuteczność szczepionki poprawiła się z 8,6 proc. do 25 proc., gdy była podawana mniej więcej w środku dnia, w porównaniu z dawką podawaną wieczorem.

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

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

Naukowcy uważają, że rytm okołodobowy może wpływać na reakcję organizmu na szczepionkę. Kolejne badania z 2023 r. potwierdziły, że komórki odpornościowe – zwłaszcza komórki dendrytyczne (antygenprezentujące) i limfocyty T – działają z rytmem dobowym: ich aktywność, migracja i zdolność do wywołania odpowiedzi zmieniają się w ciągu dnia.

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

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Największe kliniczne zagrożenie stanowią dwa wirusy:

- RSV (syncytialny wirus oddechowy): Jest to główna przyczyna obciążenia oddziałów pediatrycznych i pulmonologicznych. U niemowląt objawy mogą być bardzo niespecyficzne i niebezpiecznie skąpe, ograniczając się do drażliwości, ogólnego zmniejszenia aktywności i trudności w karmieniu lub oddychaniu.
- Grypa: Poprzedni sezon (2024/2025) był wyjątkowo ciężki, z ponad 2 milionami zachorowań i tygodniowymi szczytami sięgającymi nawet 300 tysięcy przypadków. Wczesne pojawienie się grypy w tym roku (2,2 tys. we wrześniu) sygnalizuje, że ryzyko jest równie wysokie.

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

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

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

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

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

Nie ignoruj duszności

Duszność może sygnalizować różne problemy zdrowotne – od astmy, zapalenia płuc czy oskrzeli, po choroby serca. Może też mieć podłoże psychiczne, np. być objawem lęku. Czasami pojawia się również jako objaw zaawansowanego raka płuc, gdy guz uciska tkanki płuc lub blokuje drogi oddechowe. Jeżeli odczuwasz, że brakuje ci powietrza, koniecznie powiedz o tym lekarzowi. Pomoże to uniknąć powikłań i wykluczyć poważne choroby, w tym nowotwory. Niezależnie od przyczyny, nagła lub uporczywa duszność powinna być traktowana jako stan nagły.

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

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

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

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

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

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

FOT. FREEPIK

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

eprasa.pl 7ef1b1d111

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZAKWAS BURACZANY

Jak zrobić domowy zakwas buraczany?

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

Składniki:

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

Przygotowanie:

● Zagotuj wodę, po czym dodaj do niej sól i wymieszaj do rozpuszczenia. Przykryj garnek i odstaw do wystygnięcia – ja najchętniej wynoszę na balkon, by przyspieszyć ten proces. ● Umyj i obierz buraki i pokrój na średniej wielkości kawałki. ● Obierz ząbki czosnki i porozkrawaj na pół. ● Wyparz wrzątkiem umyty słoik, jego wieczko i spodeczki. ● Wrzuć na dno wszystkie przyprawy, po czym umieść w nim buraki. ● Zalej buraki wystudzoną solanką, która może być jeszcze letnia lub lekko ciepła. ● Dociśnij buraki spodeczkami, by nie wypływały na powierzchnię. ● Nałóż wieczko na słoik, ale go nie zakręcaj; przykryj całość ściereczką, by osłonić przed światłem, i odstaw w ciepłe miejsce. ● Gdy po kilku dniach na powierzchni zakwasu zacznie robić się piana, usuwaj ją codziennie wyparzoną łyżką. ● Po ok. tygodniu spróbuj zakwasu i jeśli jest odpowiednio kwaśny, zlej go znad buraków do wyparzonych butelek i wstaw do lodówki, a jeśli nie, odstaw jeszcze i regularnie próbuj.

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

Po co kisić buraki czerwone?

Kiszenie buraków to staropolska metoda przetwarzania tego warzywa, która pozwala na utrwalenie ich na zimę. Dzięki temu wydłuża się ich czas przydatności do jedzenia, a wartość odżywcza wzrasta. W ten sposób uzyskuje się zakwas buraczany oraz kiszone warzywo, z którego przeważnie wyciska się sok. Podczas kiszenia w burakach i wydzielonym przez nie soku zachodzi fermentacja mlekowa, w ramach której zawarte w nich cukry proste przekształcane są w kwas mlekowy. Odpowiedzialne za to bakterie, głównie Lactobacillus plantarum, wytwarzają też inne związki wzbogacające smak i poprawiające właściwości zdrowotne kiszonki. To właśnie one pomagają wyleczyć dysbiozę jelit albo po prostu cieszyć się komfortem trawiennym. Kiszenie buraków jest metodą zdrowszą niż konserwowanie ich sporym dodatkiem octu. Taki przetwór jest łatwiej strawny, a przy tym tak samo zakwaszony. Niskie pH to wymóg dla uzyskania bezpieczeństwa mikrobiologicznego przetworu. Nieukiszone buraki tworzą środowisko sprzyjające rozwojowi bakterii nazywanej laseczką jadu kiełbasianego (Clostridium botulinum), której toksyna botulinowa jest przyczyną śmiertelnych zatruć.

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

Kiszonki buraczane są niskokaloryczne. Dzięki procesowi fermentacji mają niski indeks glikemiczny, który w nieukiszonym warzywie nie jest wcale taki niski – dla surowych buraków wynosi 30, a dla gotowanych aż 65 (mniej więcej tyle ma cukier). Kiszone buraki mogą więc być spożywane przez osoby z insulinopornością i cukrzycą. To tak lekki dodatek, że zwykle nie wliczam go do dziennej puli kalorii. Porcja 100 ml zakwasu z buraka to około 12 kcal. Buraki kiszone w porcji równej 100 g dostarczają 27 kcal.

Co daje picie zakwasu z buraków?

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

Domowy eliksir na odporność

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

FOT. ROBERTSRE/GETTYIMAGES.COM

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

Składniki:

● 1 kg dojrzałych owoców pigwowca (najlepiej żółtych),

● 0,7 – 1 kg cukru (w zależności od preferowanej słodyczy). Można użyć cukru białego, brązowego lub częściowo zastąpić miodem (choć miód może spowolnić proces ekstrakcji soku),

● duży, wyparzony szklany słój.

Jak zrobić syrop z pigwowca?

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

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

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

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

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

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

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

Co zrobić z pigwowca po odlaniu soku?

Po odlaniu soku z pigwowca nie wyrzucaj pozostałych owoców. Są one dość miękkie, idealnie słodkie i aromatyczne, dzięki czemu można je wykorzystać na wiele sposobów:

● dodaj je do jesiennych ciast (np. szarlotki),

● zrób z nich dżem lub konfiturę,

● dodaj do kompotu,

● zalej je alkoholem, tworząc popularną nalewkę pigwowcową (pigwowcówkę),

● wrzucaj do herbaty zamiast cytryny.

Na co pomaga syrop z pigwowca?

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

● wzmacnia odporność – owoce pigwowca są jednym z najbogatszych lokalnych źródeł witaminy C. Z tego względu syrop jest doskonałym wsparciem układu odpornościowego, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i przeziębieniem. Pigwowiec jest bogaty w polifenole i flawonoidy, które działają jako silne przeciwutleniacze. Pomagają one neutralizować wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu,

● pomaga w leczeniu przeziębienia i grypy – gorąca herbata z syropem z pigwowca i plasterkami owoców doskonale rozgrzewa, co jest pomocne podczas pierwszych objawów przeziębienia. Kwaśny smak syropu sprawia, że jest świetnym, a przy tym zdrowszym (ze względu na wyższą zawartość witaminy C) substytutem cytryny w herbacie,

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

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

eprasa.pl 7ef1b1d111

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

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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

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

W TELEWIZJI

Strzępy
TVP Kultura, 20:00
W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota
TVN Fabuła, 20:00
Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nielojalności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

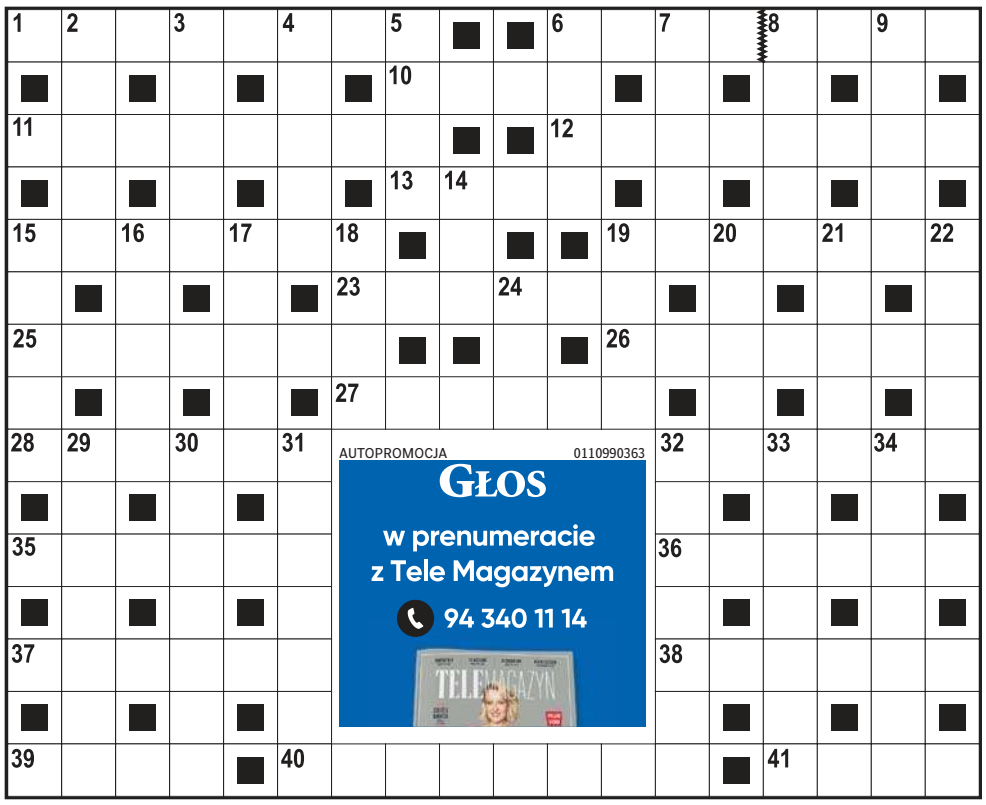
Najdziwniejsze przedmioty
National Geographic, 21:00
W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzymy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcje ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

Elsbeth 2
FX, 22:00
Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

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

Pionowo:
2) drzewo liściaste o żółtawo-szarej korze,
3) samica jelenia lub daniela,
4) forma monopolu kapitalistycznego,
5) muzyka Leszka Możdżera,
6) jedna z największych rzek Bałkanów,
7) metalowa płoza przy bucie,
8) ewolucja na drążku,
9) wezwanie do broni, pobudka,
14) część nogi nad kolanem,
15) ocenia jakość wina,
16) dawna nazwa szkicu,
17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
18) reklamowany lek przeciwbólowy,
19) w dal lub wzwyż,
20) cienka gałązka bez liści,
21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
22) miękka tkanina jedwabna,
24) „… i żona", komedia Aleksandra Fredry,
29) figura retoryczna,
30) spotkanie zuchów w harcówce,
31) chustka zawiązywana pod szyją,
32) wiekowy obszar leśny,
33) potocznie zamieszanie, rozgardiasz,
34) roślina zielna jak odmiana czerwieni.



ROZWIĄZANIE NR 170

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie.
Ryby (19.02 - 20.03)
Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój.
Baran (21.03 - 19.04)
Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.
Byk (20.04 - 20.05)
W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie.
Rak (22.06 - 22.07)
Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.
Lew (23.07 - 22.08)
Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech – jest Ci to potrzebne.
Panna (23.08 - 22.09)
Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy.
Waga (23.09 - 22.10)
Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowy pomysł zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści niż się spodziewasz.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga jest kluczowa.

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 **Karol Wlazło**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - 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 7ef1b1d111

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

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

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

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

ZUS dla firm - jakie składki?

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

Dla kogo „mały ZUS"?

Przypomnijmy, żeby załapać się na tę ulgę, trzeba spełnić takie warunki: przychody z pozarolniczej działalności gospodarczej prowadzonej przez cały poprzedni rok kalendarzowy nie mogą przekroczyć 120 000 zł i musi ona trwać nie mniej niż 60 dni kalendarzowych.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

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

Trudności z opłacaniem składek mogą dotknąć każdego przedsiębiorcę - bez względu na wielkość firmy czy branżę. Nawet chwilowe problemy z płatnościami potrafią szybko przerodzić się w poważne zadłużenie i ryzyko egzekucji. Dlatego nie warto zwlekać - ZUS oferuje rozwiązania, które pomagają wyjść z trudnej sytuacji: odroczenie terminu płatności lub rozłożenie długu na raty.

Jeśli firma nie jest w stanie zapłacić składek w terminie, może wystąpić o ich odroczenie.

W praktyce oznacza to przesunięcie daty płatności, dostosowanej do możliwości przedsiębiorcy. ZUS nie nalicza wówczas odsetek - zamiast nich pobierana jest jedynie opłata prolongacyjna niższa niż ustawowe odsetki. To rozwiązanie pozwala zyskać czas i zachować płynność finansową.

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

Spłata zadłużenia. Można w ratach

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

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

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

Zarówno odroczenie, jak i spłata w ratach są korzystne finansowo - zamiast pełnych odsetek przedsiębiorca ponosi tylko połowę ich wysokości w formie opłaty prolongacyjnej.

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

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

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

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

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

REKLAMA 0011247910

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

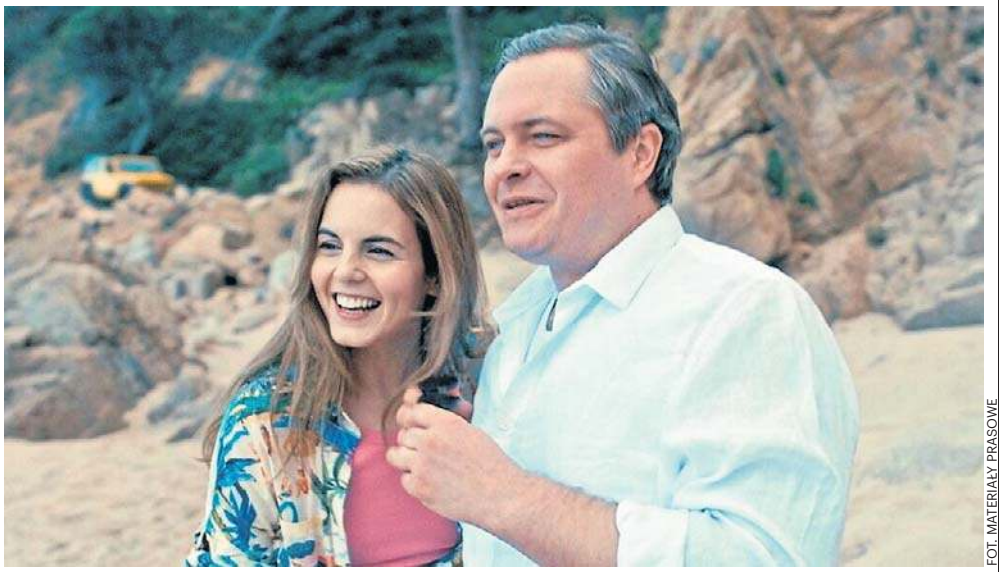
stronazdrowia.pl

eprasa.pl 7ef1b1d111

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

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Dom dobry" Smarzowskiego to mocny film o domowej przemocy

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

Tydzień później, 13 listopada, Projekcja pokaże „Dom dobry" Wojciecha Smarzowskiego. Reżyser, który konsekwentnie od początku swojej filmowej drogi eksploruje tematy niewygodne i bolesne, tym razem kieruje uwagę na problem przemocy domowej. Bezkompromisowy, wstrząsający obraz Smarzowskiego miał premierę na 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, skąd wyjechał ze statuetką Don Kichota - nagrodą Polskiej Federacji Dyskusyjnych Klubów Filmowych.

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

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

***

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

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

I Pomorski Posiad Klechdarzy w Słupsku

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

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

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

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

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

Podczas wydarzenia zaprezentują się również: Magdalena Kubiak, poetka, pisarka i gawędziarka, która udowodni uczestnikom, że życie jest tykającym zegarem, upiornym zegarem ze Zdrzewna. Danuta Sroka przekona obecnych, że pośród garbatych jabłoni i suchych jodeł wciąż tli się dawne życie Słowian.

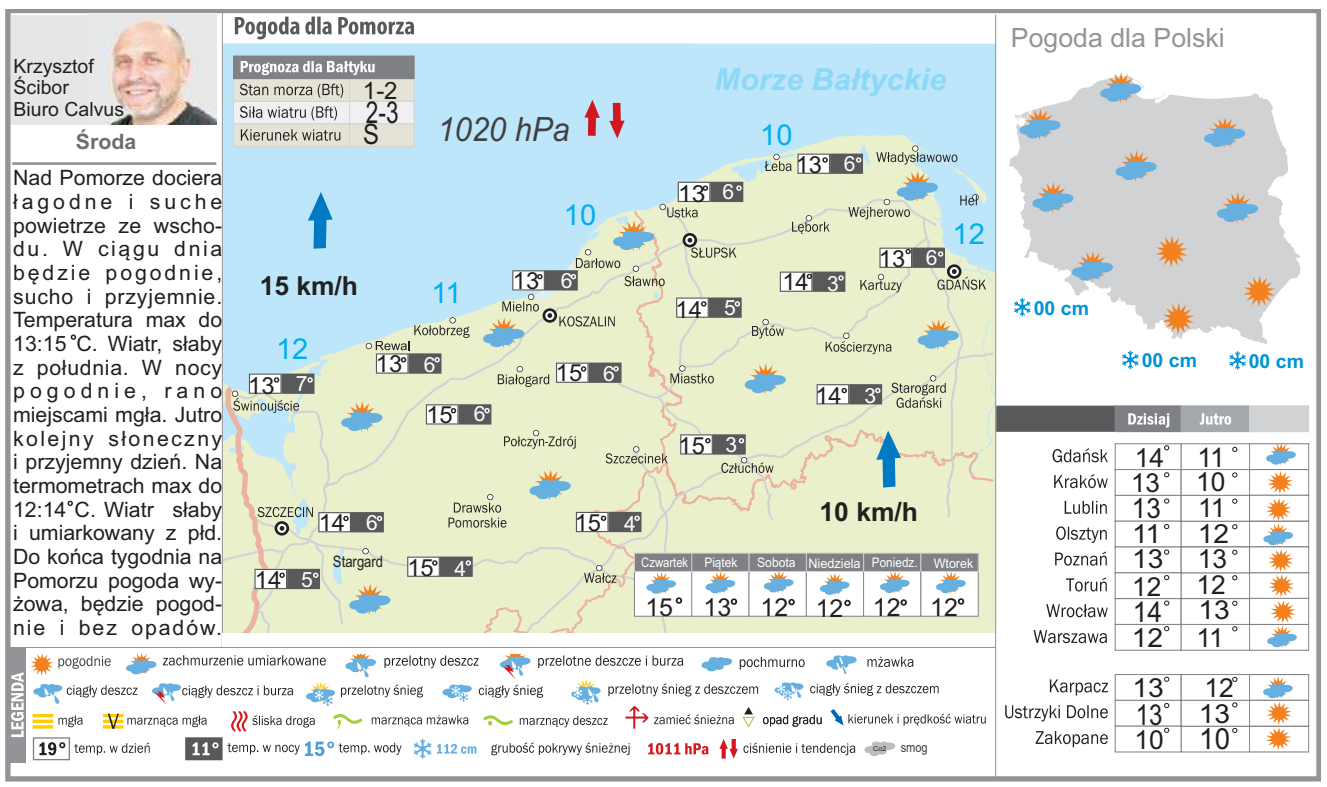
- Do udziału zaprosiliśmy również Teresę Ławecką, niewidomą poetkę, która swe wiersze z pamięci będzie recytować, w nich pojawi się zwierciadło i zakwitną ludzkie charaktery - opisują organizatorzy. - Niespodzianką będzie wywiad Guślarza ze Stolemem.

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

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

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

POGODA



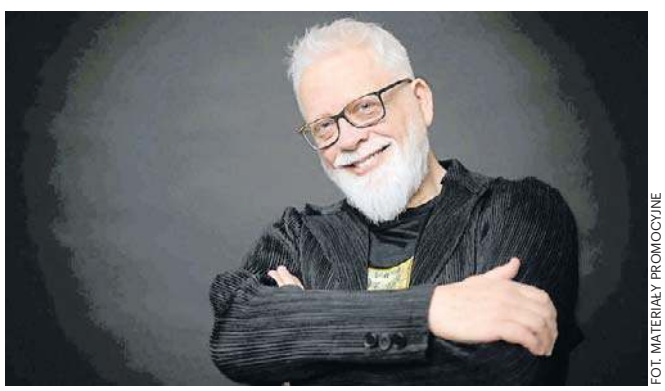
Spotkanie z Tomaszem Raczkiem

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

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

Spotkanie odbędzie się 5 listopada o godzinie 13 w sali konferencyjnej PBP i nosić będzie tytuł: „Jak oglądanie filmów może stać się terapią".

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



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Tomasz Raczek to znany gawędziarz

eprasa.pl 7ef1b1d111

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

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

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

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

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

Obiecujące nastolatki

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

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony poniedziałek - nie bez problemów - pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

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

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

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

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz w krótkim odstępie po raz trzeci zmierzą się na wielkiej tenisowej scenie.

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

Londyńska farsa

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

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

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

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

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6.

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

Przegrana odpada

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

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

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

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

FOT. FAYEZ NURELDINE/AFP/EAST NEWS

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

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

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

W założeniach mecz o Superpuchar Polski to tradycyjne starcie mistrza kraju ze zdobywcą Pucharu Polski, odbywające się przed lub na początku każdego z sezonów ligowych (od 2012 roku pod egidą Polskiej Ligi Siatkówki).

Przed rokiem triumfowały ekipy BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała (po wygranej 3:0 z Lotto Chemik Police, MVP: Martyna Borowczak) i Aluron CMC Warta Zawiercie (po emocjonującym zwycięstwie z Jastrzębskim Węglem 3:2, MPV: Aaron Russell).

Niestety, po licznych kontrowersjach (szczególnie w 2021 roku, kiedy ujawniono, że panie otrzymały premie finansowe dwa raz niższe od panów: odpowiednio 50 000 złotych do 100 tys. złotych), wciąż nie wiemy, jakie nagrody czekają na zwycięzców w tym roku...

Siatkarskie emocje w trakcie AL-KO Superpuchar Polski transmitować będzie Polsat Sport. Mecz pań rozpocznie się już o godz. 17.30, a trzy godziny później do rywalizacji przystąpią panowie. ©℗

FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

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

Polska środa z piłkarską Ligą Mistrzów. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

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

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Jego azerski Karabach Agdan, który ma na swoim koncie 6 punktów, czeka nie lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji.

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

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efektownie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

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

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

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Manchester City - Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik, natomiast arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Terminarz środowych meczów 4. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

- godz. 18.45: Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Chelsea FC
- godz. 18.45: Pafos FC - Villarreal CF
- godz. 21.00: Ajax Amsterdam - Galatasaray Stambuł
- godz. 21.00: Benfica Lizbona - Bayer Leverkusen
- godz. 21.00: Club Brugge - FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)
- godz. 21.00: Inter Mediolan (Piotr Zieliński) - Kairat Ałmaty
- godz. 21.00: Manchester City - Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)
- godz. 21.00: Olympique Marsylia - Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)
- godz. 21.00: Newcastle United - Athletic Bilbao. ©℗

eprasa.pl 7ef1b1d111

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Siódemka z regionu na finały OOM Od 6 do 9 listopada w Radomiu rozgrywany będzie turniej Dywizji B Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. W czternastoosobowym składzie kadry Zachodniopomorskiego OZKosz znalazły się zawodniczki KSKK Koszalin (Róża Dzierzęcka, Agata Kuśmierska, Antonina Rajska, Daria Stefańska, Izabela Załuska) i MUKS Kotwica 50 Kołobrzeg (Maja Tomala, Anastazja Niedźwiedź). **JAK**

SZACHY

Koszalinianin na MŚ seniorów Ryszard Sokołowski z Hetmana Koszalin wystąpił w mistrzostwach świata seniorów (50 lat i starsi) w Gallipoli (Włochy). Koszaliński szachista rywalizował w grupie +65 lat. W gronie 233 uczestników zajął 33. miejsce z wynikiem 7 punktów z 11 partii. Warto dodać, że R. Sokołowski zajmował na liście startowej 88 miejsce. Medaliści w tej kategorii uzyskali taki sam wynik 8,5 pkt. **JAK**

Żak wyszarpał wygraną z Portem

Jacek Wójcik
jacek.wojcik@gk24.pl

KOSZYKÓWKA. **Mecz Żak Insta-Serwis Koszalin - Port Gdynia GAK zakończył 8. kolejkę II ligi mężczyzn. Niżej notowany rywal postawił koszalinianom trudne warunki.**

ŻAK INSTA-SERWIS KOSZALIN - PORT GDYNIA GAK 83:77 (15:16, 20:19, 20:19, 28:23)

Żak: Węgrowski 20 (5 zb., 3 prze., 3 str.), Droździel 11 (7 zb.), Samiec 9 (1x3, 5 zb., 4 as., 3 str.), Walkowiak 7 (1x3, 2 bl.), Szewczyk 6 (1x3, 5 zb., 3 str.) - Pluta 16 (2x3, 4 zb.), Janus 8 (3 zb.), Kowalczuk 3 (1x3), Naczlenis 3 (5 as.).
Port: Zabrocki 20 (3x3, 9 as., 3 prze., 9 str.), Ponitka 16 (2x3, 11 zb., 4 as., 3 prze.), Mataczyński 11 (2x3, 4 zb., 3 str.), Wieczerzak 7 (1x3, 5 str.), Aghajanyan 2 (5 zb.) - Herzog 16 (2x3, 3 zb.), Berkowski 3 (3 zb.), Ciesielski 2, Ebo 0, Filipek 0, Oleksy 0, Pankiewicz 0.

FOT. JACEK WÓJCIK

Kacper Droździel (z piłką) zdobywał kluczowe punkty w czwartej kwarcie

Rozegrany w poniedziałkowy wieczór mecz mimo, że nie stał na wysokim poziomie, to dostarczył sporo emocji kibicom. Plasujący się w dolnej części tabeli, zespół z Gdyni pokazał, że zwycięstwa w dwóch poprzednich spotkaniach nie były przypadkowe.

- Ciężki mecz - ocenił skrzydłowy Jan Pluta, który zagrał pierwszy raz w Żaku w II lidze, po użyczeniu szkoleniowym z Energi Czarnych Słupsk. - Weszliśmy dobrze w to spotkanie, ale GAK odpowiedział fizycznie i nie umieliśmy znaleźć na to odpowiedzi. Dopiero w drugiej połowie znaleźliśmy swoje tempo. Wyszliśmy na lekkie prowadzenie i go nie oddaliśmy.

Żak przystąpił do meczu bez kontuzjowanego środkowego Mateusza Kulisa (powinien wrócić na następny mecz). Pierwsze minuty nie zapowiadały późniejszych problemów. Udana otwarcie zapewniły punkty Iliana Węgrowskiego (2) i Macieja Szewczyka (3). Jeszcze w 6. minucie było 10:5 po trójce Szymona Kowalczuka, ale od tego momentu zaczęły się problemy ze skutecznością i stratami. Rywale korzystali z tego i po serii 9:0 wyszli na 14:10.

Taką samą serię rywale zanotowali na otwarcie drugiej kwarty. Żak miał problemy z zatrzymaniem szybkiego ataku gości, którzy w ten sposób zdobyli w całym meczu aż 25 pkt (gospodarze 10). W 12. min Port uzyskał najwyższą, 10-punktową przewagę (25:15). Dopiero od połowy kwarty Żak zaczął łapać kontakt (17. - 26:28), ale dopiero wsad Pluty (9 pkt w kwarcie) i punkty Kacpra Droździela doprowadziły w końcówce do remisu po 35.

Po zmianie stron pierwszy trafił Węgrowski. Gdynianie popisali się 7-punktową ripostą i Żak znów był zmuszony gonić wynik. W 27. min mieli nawet 8 pkt przewagi (54:46), po trójce najskuteczniejszego Cezarego Zabrockiego. Jak się okazało, była to ostatnia zdobycz Portu w tej odsłonie. Trafienia Węgrowskiego, Pluty i Franciszka Janusa dały Żakowi prowadzenie 55:54 przed finałową kwartą.

W większości poprzednich spotkań Żak wysoko wygrywał ostatnie kwarty. Tym razem taki scenariusz się nie powtórzył. Odważnie rzucający z dystansu goście (10/32 za 3 pkt, Żak 6/20) rozpoczęli ostatnie 10. min właśnie od trafienia zza łuku Eryka Herzoga. Po jego kolejnych punktach było 61:56 dla Portu. Żak wrócił na prowadzenie po serii 8:0, zwieńczonej trójką Pluty (68:64). Gdynianie nie pasowali jednak, odpowiadając w ten sam sposób (Zabrocki, Kornel Wieczerzak). W końcówce górę wzięło jednak większe doświadczenie koszalinian. Udany powrót na parkiet zanotował Droździel. Zdobył 4 pkt z wolnych i zaliczył akcję 2+1 na 79:73. Przewagę powiększył jeszcze wolnymi Mateusz Samiec. Gdynianie próbowali odwrócić losy meczu. Zdobyli 4 pkt, ale Samiec wymusił kolejny faul i jeszcze raz zachował zimną krew na linii ustalając wynik spotkania.

- Wyrównany mecz. Zaczęliśmy z super energią i intensywnością, ale po przerwie dla trenera gości to spadło i ciężko było nam złapać rytm już do samego końca. Drużyna z Gdyni bardzo mi zaimponowała. Po dodaniu dwóch zawodników, którzy grali na poziomie I ligi zmienili tożsamość i grają bardzo agresywnie. Pozwalaliśmy im też na rzuty za 3 punkty z otwartych pozycji. Brakowało jednego, dwóch kroków, żeby utrudnić rzut, a oni to wykorzystywali. Na szczęście udało nam się wyrwać ten mecz wolą walki - podsumował trener Tymoteusz Solarczyk.

8. kolejka: BNG Kutno - SMS PZKosz 91:99 (29:21, 21:22, 22:34, 19:22), TKM - Sokół 86:91 (28:24, 18:25, 17:20, 23:22), Akad. Gortata - AZS UMK 87:81 (25:27, 21:15, 18:20, 23:19), Spójnia Vario II - Kamte Basket 62:144 (16:29, 21:30, 14:39, 11:46), Sklep Polski MKK - Tarnovia 87:92 (23:27, 21:22, 22:20, 21:23), Energa Basketball - BSA AMW Arka 96:73 (27:6, 28:16, 30:21, 11:30), Energa Trefl II - Pogoń 100:56 (29:17, 29:15, 24:13, 18:11).

1.Kamte Basket Kruszwica	8	14	767-580
2.Żak Insta-Serwis Koszalin	8	14	718-578
3.Energa Trefl II Sopot	8	14	686-567
4.Akad. Gortata Gdańsk	8	14	648-581
5.Sklep Polski MKK Gniezno	8	13	684-593
6.AZS UMK Transbruk Toruń	8	13	716-636
7.Tarnovia Tarnowo Podg.	8	13	708-638
8.Sokół Międzychód	8	13	705-698
9.KS BNG Kutno	8	12	650-675
10.Energa Basketball Elbląg	7	11	573-595
11.Pogoń Mogilno	8	11	614-683
12.SMS Władysławowo	8	10	599-683
13.BSA AMW Arka Gdynia	8	10	560-666
14.Port Gdynia GAK	8	10	540-658
15.TKM Włocławek	8	9	590-714
16.PGE Spójnia II Stargard	7	8	520-744

1-8 - play-off, 15-16 - spadek

Pucharowa środa OPP w Złotowie

SIATKÓWKA. **Zawodniczki drugoligowego WSKonsorcjum UKS OPP Powiat Kołobrzeski powalczą dziś w Złotowie o awans do 3. rundy Tauron Pucharu Polski.**

Kołobrzeski zespół przeszedł do 2. rundy bez gry (wolny los). Pierwszą przeszkodą dla podopiecznych Tomasza Nowaka i Krzysztofa Ośliśloka będzie dziś trzecioligowa Sparta Złotów. Spotkanie rozpocznie się o godz. 18.00 w hali widowiskowo-sportowej Złotowianka. Kołobrzeżanki, które po 3. kolejkach plasują się na 3. miejscu w tabeli grupy 1. II ligi, w miniony weekend miały wolne.

Dla siatkarek ze Złotowa, które debiutują w tym sezonie w Pucharze Polski, będzie to drugi występ. W 1. rundzie bez większych problemów pokonały u siebie Enea Energetyka II Poznań 3:0 (25:16, 25:19, 25:14). W rozgrywkach III ligi wielkopolskiej klub, na którego czele stoi prezeska Paulina Maj-Erwardt (w przeszłości znakomita libero, reprezentantka Polski, pięciokrotna mistrzyni kraju i czterokrotna zdobywczyni Pucharu Polski) plasuje się na 3. miejscu. W ostatnim spotkaniu Sparta wygrała na wyjeździe 3:0 z UKS ZSMS Poznań.

Dodajmy, że zwycięzca dzisiejszego meczu zmierzy się w 3. rundzie z Gedanią Politechniką Gdańsk. Na lepszego z tej pary w kolejnej rundzie czeka lider Tauron Ligi, DevelopRes Rzeszów! **(jak)**

Groźne Pszczółki z Gniezna zmierzą się dziś z Piłką Ręczną Koszalin

PIŁKA RĘCZNA. **Rozgrywki Orlen Superligi Kobiet dotarły do półmetka sezonu zasadniczego. Dziś Piłka Ręczna Koszalin podejmie w ramach 9. kolejki wyżej notowany Enea MKS Gniezno.**

Dziewiąta kolejka zakończy 1. rundę sezonu zasadniczego. Po niej zespoły rozegrają jeszcze pierwszą serię rundy rewanżowej (12-16 bm.), a później nastąpi przerwa w związku z turniejem finałowym mistrzostw świata w Niemczech i Holandii (26.11-14.12). Do rywalizacji Superliga powróci dopiero 20 grudnia.

Po ośmiu kolejkach koszalinianki plasują się na 7. miejscu w tabeli z takim samym dorobkiem 9 punktów, co wyprzedzające je KPR Gminy Kobierzyce (rozegrał o 2 mecze mniej) i Galiczanka Lwów. Przewaga nad ósmym Startem Elbląg to zaledwie punkt. Zapowiada to zaciętą walkę w dalszej części sezonu o grupę mistrzowską (lokaty 1-6).

Zespół z Gniezna po ośmiu kolejkach może pochwalić się 15-punktowym dorobkiem, co daje mu czwartą lokatę. Podopieczne słowackiego trenera Petera Kostki poniosły trzy porażki z czołową trójką. Z zespołami z niższych lokat zanotowały komplet zwycięstw. Popularne Pszczółki są niepokonane od 6. kolejki i meczu z KPR Gminy Kobierzyce (28:20). W siódmej pokonały Start 32:23, a w miniony piątek zdeklasowały u siebie 42:18 Tauron Ruch Szczypiorno Kalisz. Wyniki te pokazują, że zespół z Gniezna przyjedzie do Koszalina w roli faworyta.

Koszalinianki doznała w miniony piątek wysokiej porażki na wyjeździe z Piotrcovią Piotrków Tryb. (21:32), kończąc serię trzech zwycięstw. W tym spotkaniu - w związku z kontuzjami i chorobami - trener Dmytro Hrebeniuk miał do dyspozycji tylko 12 zawodniczek.

- Jesteśmy pozytywnie nastawieni do spotkania z MKS, bo dziewczyny w ostatnim czasie pokazały na co je stać - zapewnia D. Hrebeniuk. - Mam nadzieję, że tym razem zdrowie nam dopisze i znów będziemy mogli sięgnąć po trzy punkty.

Mecz rozpocznie się o godz. 20.30 w hali przy ul. Śniadeckich. Transmisja w Polsat Sport 2. **(jak)**

FOT. JACEK WÓJCIK

W ostatnim meczu u siebie koszalinianki (zielono-czarne stroje) pokonały po gorącej końcówce Sośnicę Gliwic

eprasa.pl 7ef1b1d111