Bernard Waśko: Trzeba podjąć decyzję na co nas stać w ochronie zdrowia, a na co nie **str. 2**

FOT. NIZP

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego str. 8
samotne jedzenie negatywnie wpływa na naszą kondycję str. 11

STRONA ZDROWIA

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 10.12.2025

Nr 286 (5743)
Nakład: 4.530 egz.

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

Kolejowy pasjonat zatrzymany przez policję. Fotografował udekorowaną lokomotywę **str. 4**

Biedronka zapłaci za mobbing. Nękana kasjerka latami przeżywała koszmar **str. 13**

Filmowa opowieść o macierzyństwie, miłości i pożądaniu **str. 14**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

SPORT

Piłkarz jesieni w Pogoni. Ścisk w czołówce plebiscytu tak duży, jak w tabeli elity **str. 16**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Polski astronauta spotkał się ze studentami ZUT

Dzisiaj czas na rozmowy Sławosza Uznańskiego-Wiśniowskiego ze studentami Uniwersytetu Szczecińskiego i młodzieżą w Morskim Centrum Nauki **str. 4**

Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć niebawem. Jest zgoda Komisji Europejskiej **str. 6**

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju. Wszystko przez balony przemytników **str. 7**

SZCZECIN NOWA POLITYKA MIESZKANIOWA NA LATA 2026-2030

Kotwica, czynsze, bonifikaty i toalety

Mariusz Parkitny
Szczecin

Ambitne plany Szczecina dotyczące polityki mieszkaniowej na kolejne lata to m.in. przeznaczanie większej liczby wolnych lokali do remontów, poprawę ich stanu technicznego, nowe kryteria decydujące o wysokości czynszów. Jest też oczywiście kwestia słynnych toalet na klatkach schodowych i poza budynkiem.

Polityka mieszkaniowa gmin opie-ra się na pięcioletnich planach. Obecna za chwilę się kończy, stąd konieczność uchwalenia nowej perspektywy. Projekt, który radni mają przegłosować jeszcze w tym roku, jest już gotowy. Zawiera niespełna 30 stron.

- Chodzi o zaspokajanie potrzeb mieszkaniowych gospodarstw domowych o niskich dochodach oraz dążenie do poprawy gospodarowania mieszkaniowym zasobem miasta, w tym warunków zamieszkiwania najemców lokali komunalnych. Jest też kontynuacja zadań wieloletnich, m.in. w kierunku wyposażenia lokali w w.c., łazienkę lub łazienkę z w.c. oraz likwidację pieców i zmiany sposobu ogrzewania w celu ograniczenia zanieczyszczenia powietrza i poprawy efektywności energetycznej, sukcesywne zmniejszanie stanu wolnych lokali przez ich sprawne wskazywanie dla gospodarstw domowych o niskich dochodach, przeznaczanie większej liczby wolnych lokali do remontów realizowanych przez zarządców z wykorzystaniem środków zewnętrznych oraz promowanie najmu w zamian za remont na koszt przyszłego najemcy - wyjaśnia, uzasadniając projekt, Anna Szotkowska, zastępczyni prezydenta Szczecina ds. komunalnych.

Na koniec 2024 roku Szczecin miał 14 181 mieszkań (o łącznej powierzchni 680 tys. metrów kwadratowych) zlokalizowanych w 2104 budynkach. Większość - ponad 10 tysięcy mieszkań - znajduje się w budynkach wspólnot mieszkaniowych z udziałem gmi-ny. 11 755 lokali to typowe mieszkania za czynsz, reszta to lokale na najem socjalny.

Zdecydowana większość budynków pochodzi sprzed 1945 r., w tym ponad 1100 zbudowano jeszcze w XIX wieku. Dlatego mieszkaniowy zasób gminy jest zasobem w przeważającym stopniu w stanie dostatecznym oraz w istotnej części dopuszczającym.

Nowa polityka mieszkaniowa zmienia zasady sprzedaży mieszkań. Będą mniejsze bonifikaty (nie dotyczy to wniosków złożonych przed wejściem uchwały w życie). W ostatnich latach sprzedawano najemcom od 396 do 254 lokali rocznie. W kolejnych latach ma to zostać mocno ograniczone - od 150 do 50 rocznie oraz po 15 w ramach przetargów (to głównie bardzo duże mieszkania). W ciągu pięciu lat miasto chce zarobić na sprzedaży czynszówek 46,5 mln zł.

Co do rachunków za czynsz, to pozostaje tzw. kotwica, która uniemożliwia wprowadzanie corocznych podwyżek wyższych niż 10 procent. Dla osób o niższych dochodach przewidziano ulgi w wysokości 25, 40 i 50 procent.

Nieco zmieniono punktację określającą wartość użytkową lokali mieszkalnych - będą nowe kryteria punktowe uwzględniające czynniki podwyższające i obniżające wartość użytkową. Zlikwidowano kryterium ciągów komunikacyjnych o silnym natężeniu ruchu. To była lista prawie 100 ulic, co wpływało na obniżenie wartości użytkowej lokalu (-3 punkty). Teraz urzędnicy doszli do wniosku, że to trochę bez sensu, gdyż w czasach, gdzie praktycznie każdy ma samochód, trudno, aby na ulicach było cicho.

Dokończenie na stronie 4

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Zasób mieszkań komunalnych w Szczecinie maleje z roku na rok. W 2021 roku były 15 323 lokale, na koniec 2024 roku 14 181 lokali

eprasa.pl b8a49de485

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, którzy w czasie wojny walczyli z komunistami Tity, a następnie wydali ich Stalinowi

AUTOPROMOCJA 0010990359

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

Nieuchronne są trudne decyzje – określenie, na co nas stać w ochronie zdrowia, a na co nie

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr n. med. Bernardem Waśko, dyrektorem Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB

Narasta przekonanie, że w ochronie zdrowia mamy kryzys finansowy bez precedensu. Jedni mówią o katastrofie, inni tonują emocje. Narodowy Fundusz Zdrowia jest stabilnym płatnikiem, czy jednak powody do niepokoju są realne?
Problem nie polega na tak czarno-białym przedstawianiu rzeczywistości. Podsycanie spirali obaw jest absolutnie nieadekwatne, wzbudza lęk u pacjentów. W Polsce większość obywateli nie rozumie zawiłości finansowania - różnic między świadczeniami limitowanymi i nielimitowanymi, zasad planowania pracy oddziałów, czy tego, które procedury wymagają planowania i równomiernego rozłożenia w czasie z uwzględnieniem np. sezonowości.
Na tym gruncie bardzo łatwo grać emocjami. A różni interesariusze - polityczni, korporacyjni i inni - próbują wykorzystać sytuację, która z różnym nasileniem występuje rokrocznie od wielu lat.
Nie znaczy to jednak, że „nic się nie dzieje". Problemy narastały latami, wynikając z wcześniejszych decyzji, które się skumulowały. Mamy zatem przyczyny źródłowe i skutki braku reakcji na przestrzeni kolejnych lat.

Ale pacjenci słyszą o 14 mld zł tegorocznego deficytu w NFZ, o zamykanych oddziałach - już ponad 20 - oraz o przesuwaniu przyjęć. Czy ich niepokój jest bezzasadny?
Mają prawo się niepokoić, tylko trzeba odróżnić emocje od faktów.
Szpitale przekładają wyłącznie te zabiegi, które mogą zostać przełożone. Nie ma w Polsce przypadków, by pacjent wymagający pilnej interwencji dostał termin w przyszłym roku. Dotyczy to wyłącznie świadczeń planowych.

FOT. NIZP

Bernard Waśko: - W Polsce mamy ponad 20 proc. więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż średnia europejska, a część oddziałów pracuje przy obłożeniu ok. 40 proc.

Niezależnie od przyczyny grudzień zawsze jest miesiącem spadku liczby hospitalizacji, nawet o 20 procent. Powód jest banalny: święta. Pacjenci często sami odkładają planowe zabiegi. Szpitale pracują wtedy w większym stopniu w trybie ostrego dyżuru. To nie jest zjawisko nowe ani wyjątkowe i nie powinno być przedstawiane jako sygnał zapaści.
Jeśli szpital wyznacza termin, a następnie go odwołuje z powodów, które można było przewidzieć, to oznacza, że nie zaplanował pracy zgodnie z umową i z wartością kontraktu. To kwestia zarządzania na poziomie lokalnym, nie kryzysu systemowego. Nie powinno być zaskoczeniem dla nikogo, że rok ma 12, a nie 11 miesięcy.
W przypadku zamykanych oddziałów każda likwidacja budzi emocje. Ale patrząc na to z perspektywy makro - w Polsce mamy ponad 20 proc. więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż średnia europejska, tu jesteśmy absolutnym liderem, obok np. Rumunii czy Bułgarii. A część oddziałów - np. pediatrycznych czy położniczych - od lat pracuje przy obłożeniu ok. 40 proc. To nie jest stan adekwatny do rzeczywistych potrzeb społeczeństwa.

W przestrzeni publicznej pojawiają się tezy, że ciężarne będą rodzić „na SOR-ach". To pana zdaniem nieporozumienie?
Absolutnie. To przykład podsycania niepokoju. Nikt nie planuje porodów na szpitalnych oddziałach ratunkowych. Mówimy o izbach porodowych, czyli o miejscach przeznaczonych do przyjmowania porodów w trybie planowym, co jest zupełnie czym innym. Lokalizacja takiej izby jest sprawą techniczną. W Holandii jedna czwarta porodów odbywa się poza szpitalami i nie jest to skutkiem gorszej czy niedostatecznej opieki położniczej, ani tym bardziej zagrożeniem dla pacjentek.

Pojawiły się propozycje ograniczenia darmowych leków dla seniorów i dla osób do 18. roku życia oraz zawieszenia programu „Dobry posiłek w szpitalu". Czy to właściwe kierunki?
Nie chcę być recenzentem poszczególnych inicjatyw. Mogę przedstawić fakty. Program darmowych leków został rozszerzony w roku 2023 z grupy osób 75 plus na 65 plus oraz na dzieci i młodzież do osiemnastego roku życia. Źródłem finansowania były na początku środki z funduszu zapasowego wyczerpane w jeden rok, a teraz co roku kosztuje to miliardy.
Warto pamiętać, że przez 25 lat system działał bez tego przywileju. Pacjenci otrzymywali leki za odpłatnością ryczałtową ok. 3 zł lub 30 proc., ale nie w pełni bezpłatnie. To nigdy nie było standardem, chyba, że cofniemy się do czasów PRL, kiedy uprawnienia takie dotyczyły m.in. rencistów czy grup uprzywilejowanych - w ramach tzw. zielonych recept. Lekcje z przeszłości, w tym dotyczące niekorzystnych skutków takich rozwiązań, spowodowały wycofanie się z tych przywilejów i zastąpienie innymi mechanizmami refundacji leków.
Jeżeli dziś mamy wybór między wprowadzeniem nowych terapii onkologicznych a utrzymaniem rozszerzonej listy darmowych leków - to jest wybór i polityczny i ekonomiczny. I ktoś musi za to zapłacić.

Co w takim razie należy zrobić, by ustabilizować system?
Potrzebne są działania krótkoterminowe i długoterminowe. Krótkoterminowo - trzeba doraźnie ustabilizować sytuację finansową NFZ-u poprzez dodatkowe zasilenie z budżetu. Bez tego się nie da. Szanse na to daje nowelizacja ustawy o Funduszu Medycznym podpisana w piątek przez prezydenta.
Ale to jedynie przeciwbólowa kroplówka, a nie wyleczenie przyczyny choroby. Po stronie kosztów nieuchronne są trudne decyzje - określenie, na co nas stać, a na co nie. Nie będzie możliwe finansowanie wszystkiego w nieograniczony sposób. Utrzymanie obecnego stanu jest na dłuższą metę niemożliwe, a w zakresie tolerowania marnotrawstwa wręcz niedopuszczalne. Demografia będzie dodatkowo zwiększać presję na wzrost kosztów w kolejnych latach.
Drugim filarem niezbędnych działań jest stworzenie stałego, przewidywalnego modelu finansowania - określenie, jaki procent środków pochodzi ze składki, jaki z budżetu, według jakich parametrów i z jaką regularnością będą one wpływały. Nie może być tak, że minister zdrowia co miesiąc zabiega o kolejne dotacje.

Dlaczego więc nie podnieść składki? Ten temat wraca w debacie publicznej.
Nikt się pod tym nie podpisze politycznie. Podniesienie składki o dwa punkty procentowe oznaczałoby wzrost przychodów NFZ o ok. 40 mld zł - tyle, ile będzie brakowało. Ale każdy rząd zapłaciłby za to wysoką cenę polityczną.
Warto jednak zauważyć, że dla pacjenta nie ma wielkiej różnicy, czy te pieniądze trafiają do NFZ przez wyższą składkę zdrowotną, czy przez dotacje z budżetu pochodzące z naszych podatków - to wciąż te same środki publiczne.

Przejdźmy do płac lekarzy. Ich wynagrodzenia rosną - jak twierdzą niektórzy - „monstrualnie", także w szpitalach, które są w najgorszej sytuacji finansowej.
I to jest sedno problemu. Lekarze nie biorą sobie jednak tych pieniędzy sami. Ktoś takie umowy podpisuje - dyrektorzy szpitali. Jeżeli szpital nie ma środków, a mimo to zawiera kontrakty na stawki, których nie jest w stanie udźwignąć, to oznacza, że za tę decyzję zapłaci ktoś inny, np. dostawcy leków, opatrunków, posiłków, czy pozostali pracownicy.
To patologia zarządcza plus efekt braku nadzoru właścicielskiego. Jeśli samorząd chce utrzymywać taki stan rzeczy i nie zgadza się na żadne zmiany, powinien dopłacać do funkcjonowania szpitala, zamiast oczekiwać, że zrobi to minister zdrowia czy NFZ. Gdyby podejmowane były racjonalne i potrzebne decyzje na poziomie lokalnym, regulacje centralne nie byłyby potrzebne.

Wojsko również traci lekarzy, między innymi z powodu dysproporcji płacowych. Generałowie alarmują o braku połowy personelu.
Jeśli sektor cywilny płaci znacząco więcej, wsysa zasoby z drugiego - wojskowego. Państwo powinno reagować tam, gdzie zachwiana równowaga jest zagrożeniem - czy to dla obronności, czy dla stabilności NFZ. Przykładem jest odpływ pracowników medycznych z oddziałów NFZ, gdy wynagrodzenia w szpitalach zaczęły dynamicznie rosnąć od 2020 r. Fundusz nie miał narzędzi, by konkurować płacowo, a bez tych ludzi nie jest w stanie realizować kluczowych zadań.

Mówi się, że ochrona zdrowia to „pułapka" dla każdej władzy. Nikt nie chce się narazić białym fartuchom.
To jest fenomen, który można rozwiązać tylko wtedy, kiedy polityka zdrowotna stanie się wolna od polityki. Myślenie, że tak się stanie w 100 proc. byłoby naiwnością, ale obecny skład kierownictwa Ministerstwa Zdrowia jest krokiem właśnie w tym kierunku i to daje nadzieję na zmiany.

Już powiedzieliśmy, że część decyzji w ochronie zdrowia jest politycznie „toksyczna" i żadna władza nie chce ich podjąć. Czy widzi pan szansę na ponadpartyjne porozumienie w tej sprawie? A może konieczne byłoby referendum?
Jeżeli mówimy o poważnych, długoterminowych reformach - takich, które muszą działać niezależnie od tego, kto będzie rządził za pięć czy dziesięć lat - to oczywiste jest, że politycy powinni usiąść do wspólnego stołu. Ochrona zdrowia nie może być polem bitwy przed każdymi wyborami. To jest system, który wymaga stabilności wykraczającej poza cykle polityczne i nie da się jej zbudować w kilka miesięcy decyzjami tylko jednego rządu.
Z czystego pragmatyzmu największe siły polityczne powinny dojść do porozumienia w kwestiach zdrowia - jeśli tego nie zrobią, następnej ekipie rządzącej, kimkolwiek by ona była, problemy z systemem ochrony zdrowia spadną na głowę, tyle że dwa razy cięższe - już nie 24 mld zł deficytu NFZ jak w 2026 r., tylko 40 i 60 mld zł w kolejnych latach.
Czy potrzebne jest referendum? Jeśli jako państwo chcemy utrzymać wysoki poziom dostępności świadczeń, nowych terapii i nowoczesnej diagnostyki, to musimy powiedzieć uczciwie: to kosztuje. I wtedy dokonać trudnych wyborów.
Referendum - czyli akt demokracji bezpośredniej - nie jest chyba najlepszym rozwiązaniem w sytuacji, kiedy trzeba podejmować decyzje w oparciu o dowody i wiedzę, a nie emocje i życzenia. Polityka zdrowotna nie powinna być tworzona w oparciu o jednorazowy akt głosowania, ale przy aktywnym udziale w uczciwej debacie przedstawicieli pacjentów, a nie tylko korporacji zawodowych. (PAP)

eprasa.pl b8a49de485

REKLAMA 0011448015

MOTO BOHATEROWIE OTOMOTO

Mercedes-Benz
DDB Auto Bogacka
Autoryzowany dealer
Mercedes-Benz

DDB Auto Bogacka

to autoryzowany partner grupy Mercedes-Benz, który nieprzerwanie od 1997 roku zapewnia swoim klientom najwyższej jakości doradztwo przy kupnie oraz serwisie samochodów dostawczych i osobowych.

W ofercie znajdują się pojazdy zarówno w wersjach spalinowych, jak hybrydowych i elektrycznych.

Firma posiada autoryzowane serwisy i salony w trzech lokalizacjach, Szczecin oraz Gorzów Wielkopolski, serdecznie zapraszamy.

Astronauta zachwycony szczecińskimi studentami, a studenci astronautą

Mariusz Parkitny
Szczecin

- Jest w Polsce zrozumienie społeczne, ale też i polityczne, że technologie kosmiczne to przyszłość, ale przed nami jeszcze wiele pracy - mówił w Szczecinie Sławosz Uznański-Wiśniewski.

Polski astronauta od wczoraj jest w Szczecinie. Spotkał się m.in. ze studentami Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego.

- To wspaniali młodzi ludzie, którzy przyszłość wiążą z nauką. Jestem pod wrażeniem ich prac - mówił.

Podczas spotkania opowiadał im o swojej pracy w przestrzeni kosmicznej, eksperymentach prowadzonych w warunkach mikrograwitacji, innowacyjnych technologiach rozwijanych dzięki badaniom orbitalnym oraz o potencjale polskiego sektora kosmicznego.

Studenci byli pod wrażeniem naukowca.

- A najlepsze jest to, że o jednych z najtrudniejszych spraw technicznych jakim jest kosmonautyka, mówi w przystępny sposób - chwalili.

Według Uznańskiego-Wiśniewskiego potrzebna jest dyskusja jak nowoczesne technologie spożytkować dla rozwoju Polski i co zrobić, aby wiele tych technologii powstawało u nas.

- Naszym priorytetem jest obronność. Doświadczenia przeprowadzane w kosmosie są wykorzystywane w przemyśle obronnym - mówił.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Dzisiaj polski astronauta będzie gościem Morskiego Centrum Nauki i Uniwersytetu Szczecińskiego

Szpiegomania wciąż żywa? Kolejowy pasjonat zatrzymany

Marek Jaszczyński
Szczecin

To była nietypowa interwencja policji przy ul. Krygiera w Szczecinie. Autor popularnego kolejowego profilu w.sieci.3kv relacjonuje, że podczas wykonywania zdjęć taboru kolejowego przy Moście Gryfitów został wylegitymowany, skontrolowany, a następnie zatrzymany przez policję.

FOT. ARCHIWUM ANDRZEJ SZKOCKI

Setki miłośników kolei dokumentuje przejazdy pociągów, tak było w 2024 roku czasie wizyty składu specjalnego prowadzonego przez parowóz BR 01 509-8. Było to z okazji 181. rocznicy powstania linii kolejowej Berlin-Szczecin

Relację z wydarzenia znamy z mediów społecznościowych. Na miejscu jak opisuje mikol, czyli miłośnik kolei, pojawiły się dwa radiowozy. Fotograf tłumaczył mundurowym, że czeka na przejazd składu prowadzonego lokomotywą EU200-010 w świątecznej oklenie i że dokumentuje wyłącznie ruch kolejowy. EU200-010 to wielosystemowa lokomotywa elektryczna Griffin 200, pierwsza polska lokomotywa mogąca poruszać się z prędkością 200 km/h.

Dodajmy, że fotograf pokazał dobrowolnie funkcjonariuszom zdjęcia z ostatnich tygodni.

To jednak nie zakończyło interwencji. Jak relacjonuje: funkcjonariusze powołali się na art. 616a ustawy o obronie ojczyzny i poinformowali, że musi oddać telefon i kartę z aparatu. Sprzeciw miał spotkać się z zapowiedzią użycia środków przymusu. Później policjanci przewieźli go do miejsca zamieszkania, gdzie zabezpieczyli kolejny nośnik danych.

Po przesłuchaniu został zwolniony. Sprzęt, jak informuje, odzyskał dopiero po pięciu dniach.

Autor relacji poinformował, że złożył zażalenie na zatrzymanie osoby i przedmiotów, argumentując, że w okolicy nie znajdowały się obiekty wojskowe ani te, objęte zakazem fotografowania, a więc jego zdaniem nie mógł złamać art. 616a. „Uważajcie na siebie. Szpiegomania nadal zbiera swoje żniwa" - podsumowuje w relacji.

Redakcja zwróciła się do Komendy Miejskiej Policji w Szczecinie z pytaniami o podstawę zatrzymania osoby i mienia, o powołanie się na art. 616a oraz o konieczność przeszukania mieszkania.

Na razie nie otrzymaliśmy odpowiedzi. Miłośnik kolei złożył zażalenie do sądu. Czekamy także na komentarz rzecznika Sądu Okręgowego w Szczecinie.

Przypominamy jednocześnie, że fotografowanie i nagrywanie miejsc ogólnodostępnych nigdy nie było zabronione przez PKP PLK SA, czyli spółkę odpowiadającą za kolejową infrastrukturę i to ustalenie obowiązuje nadal. - Apelujemy jednak, aby z rozwagą i niesłabnącym poczuciem odpowiedzialności za bezpieczeństwo naszego kraju podchodzić do fotografowania, nagrywania i publikowania materiałów. W rozsądku siła - podkreśla Rusłana Krzemińska, rzecznik prasowa PKP PLK.

KRÓTKO

REGION

Można ruszać z budową pierwszych dwóch odcinków drogi ekspresowej S10 Szczecin - Wałcz.

Wojewoda Zachodniopomorski wydał decyzje o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (ZRID) dla dwóch odcinków drogi ekspresowej S10, tj. Stargard – Recz o długości 13,8 km i Recz – Suchań o długości 19,6 km.

- Decyzja ZRID umożliwia rozpoczęcie robót budowlanych. W ciągu najbliższych 30 dni przekażemy wykonawcom plac budowy i będą mogły rozpocząć się pierwsze prace w terenie - mówi Mateusz Grzeszczuk ze szczecińskiego oddziału GDDKiA. - W pierwszym okresie będą prowadzone roboty wstępne obejmujące rozpoznanie saperskie oraz wyznaczenie geodezyjne obszaru inwestycji. Kontynuowane będą również prowadzone już w pewnym zakresie ratunkowe badania archeologiczne. Od 16 grudnia rozpoczyna się na kontraktach przerwa zimowa.

JASZ

Więcej remontów, atrakcyjne oferty mieszkanie za remont i ostatnie sławojki

Mariusz Parkitny
dokończenie ze str. 1

Miasto chce jeszcze bardziej położyć nacisk na system umożliwiający najemcom zamianę lokali w zamian za remont na ich koszt, zamianę na lokale o wyższym standardzie i większej powierzchni, po uprzedniej weryfikacji dochodów, a także w uzasadnionych przypadkach umożliwienie najemcom zamiany lokali zadłużonych na lokal mniejszy w celu zmniejszenia przyrostu zadłużenia.

W ciągu najbliższych pięciu lat prowadzone będą remonty, modernizacje budynków mieszkalnych (100 procent gminnych) w celu polepszenia ich stanu technicznego oraz warunków mieszkaniowych lokatorów. Priorytetem przy realizacji inwestycji i remontów będzie usuwanie stanów awaryjnych zagrażających bezpieczeństwu mieszkańców oraz konstrukcji technicznej budynków, zmiana sposobu ogrzewania opartego na paliwach stałych w celu ograniczenia zanieczyszczenia powietrza i poprawy efektywności energetycznej, a w dalszej kolejności podejmowane będą działania podnoszące standard mieszkaniowego zasobu Gminy.

- Ponadto Gmina, stosownie do posiadanych udziałów będzie partycypowała w remontach i modernizacjach budynków, wspólnot mieszkaniowych. Zgodnie z przyjętą polityką, Gmina dąży do podnoszenia standardu komunalnych lokali mieszkalnych, w których brak jest pomieszczenia w.c. lub pomieszczenia z w.c. i łazienki poprzez ich doposażenie w obrębie lokali. Jest to zadanie wieloletnie i prowadzone w systemie ciągłym - czytamy w uzasadnieniu projektu uchwały.

Skoro jesteśmy przy toaletach, to warto zauważyć, że w ostatnich latach proces wyposażania lokali w toalety przyspieszył. W 2021 było takich lokali było 3934, w tym 252 z w.c. poza budynkiem. W 2025 r. pozostało ich 2570 (w tym 143 z w.c. poza budynkiem). Za pięć lat ma ich pozostać 955. Wszystkie „sławojki", czyli w.c. poza budynkiem mają przestać istnieć.

FOT. GS24/ARCH

Ostatnia „sławojka" ma zniknąć do 2030 roku

0011449142

„Czasu spędzonego z tymi, których kochamy, nigdy nie jest za dużo"
Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że dnia 4.12.2025 r. odeszła

ś†p Jolanta Szyrocka

Msza św. żałobna odprawiona zostanie w czwartek 11.12.2025 r. o godz. 12.00 w Bazylice Archikatedralnej w Szczecinie.
Ceremonia pochówku o godz. 14.00 na Cmentarzu Centralnym.
Pogrążone w wielkim żalu *Córki z Rodzinami*

REKLAMA 0011447196

Prezydent Miasta Stargard
na okres od dnia 8 grudnia 2025 r. do dnia 29 grudnia 2025 r.
wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:
- wykaz nr 123 - zbycie lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 12 wraz z pomieszczeniem piwnicy i sprzedażą udziału w działce nr 201 (obręb 9) - bezprzetargowo na rzecz najemcy;
- wykaz nr 124 - zbycie lokalu mieszkalnego nr 1 przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 2 wraz ze sprzedażą udziału w działkach nr: 175/15 i 175/16 (obręb 10) bezprzetargowo na rzecz najemcy.

eprasa.pl b8a49de485

AKCJA CHARYTATYWNA 0611434824

eprasa.pl b8a49de485

POLSKA *i* ŚWIAT

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Tersin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce"

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejęła straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia.
PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

Zełenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka" i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomoc i wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i zaproponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne", nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Boguc-ki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze swoich zobowiązań sojuszniczych wywiązuje się w pełni" - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraińcom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy" - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy".

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spot-kanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy" prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraińcami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu". Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To znaczy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że był to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania". - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

eprasa.pl b8a49de485

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemytniczych z Białorusi, co „zagraża bez-pieczeństwu narodowemu".

FOT. ADAM JANKOWSKI/ARCHIWUM

Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej" i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzą funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań" - poinformowało MSW Litwy.

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemytniczych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemytnicze

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi przez przemytników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemytnicze znad Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej" i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

- Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii - powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. - Będzie to zależało od wyników całej operacji - dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju".

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny - w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP

FOT. PAP/EPA/VATICAN MEDIA HANDOUT

Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona - ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

FOT. ROYAL NAVY

Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych".

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel, dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim". - To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO - zaznaczył.

- Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażowanie w odstraszanie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata - powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. - Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną - oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie".

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112" i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy, pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

eprasa.pl b8a49de485

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych. Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamrozisz pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia

FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc – nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

- Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

- Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

- Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

- Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

- Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

- Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

- Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie, stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

- Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzą w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

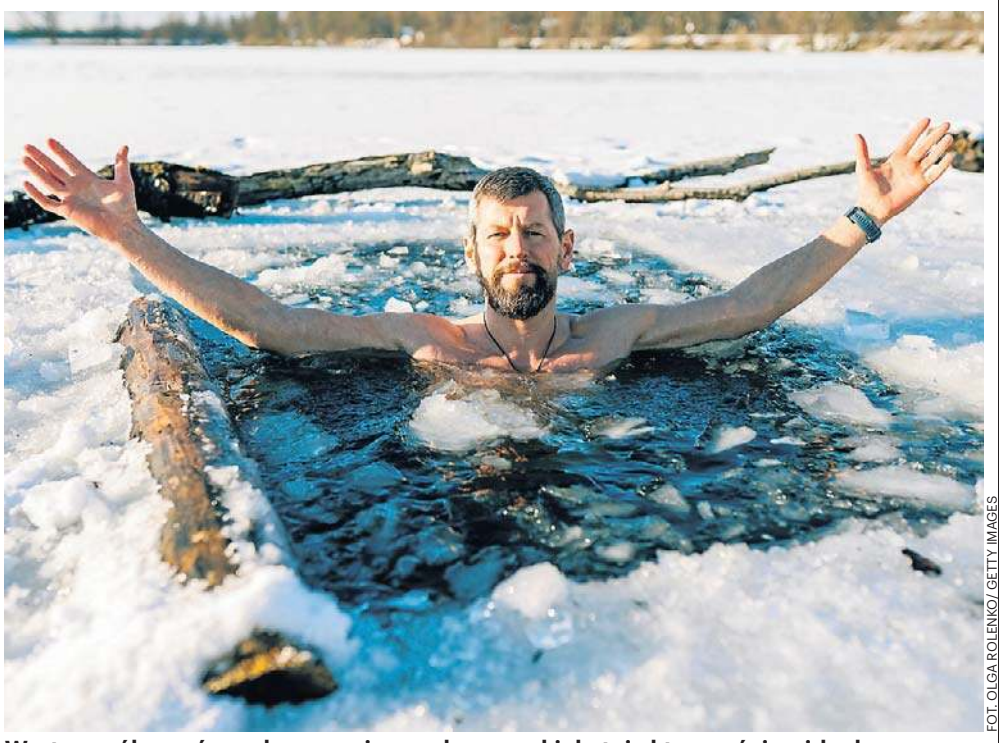
Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

eprasa.pl b8a49de485

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.



FOT. OLGA ROLENKO/ GETTY IMAGES

Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● Lepsza odporność organizmu. Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby. Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie lżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● Lepszy nastrój. Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu. Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórką.

● Szybsze odchudzanie. Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● Poprawa krążenia. Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów. Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminacje toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperaturowy może tylko nasilić sztywność stawów.

● Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie, ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.

● W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.

● Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.

● Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie – przeciwwskazania
Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, boreliozy, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

FOT. FREEPIK

Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiekolwiek preparaty, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.

FOT. OBENCEM/123RF.COM

Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

eprasa.pl b8a49de485

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 10.12.2025

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!

FOT. GETTY IMAGES

Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odry jest wirus odry (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydala wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przebyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odry?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odry to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, małe, białe plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu,ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odry - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i bladoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odry i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odry w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odry w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze
Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebytej chorobie; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odra może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odry, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dla tych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odra jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study", dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator": wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń" do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganej przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem" dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

eprasa.pl b8a49de485

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekretem jest na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:
- **2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,**
- **2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,**
- **1 łyżeczka kurkumy,**
- **sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,**
- **1 łyżeczka miodu,**
- **szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.**

Sposób przygotowania:
- **Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.**
- **Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.**
- **Następnie odstaw napój na 3-4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.**
- **Dodaj sok z cytryny i miód.**

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły.
Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans. Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu. Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:
- **1 litr wody,**
- **1 dojrzała gruszka, pokrojona w cienkie plasterki,**
- **2-3 gałązki świeżego rozmarynu,**
- **3-4 plasterki świeżego imbiru**
- **1-2 łyżeczki miodu, 1 łyżka soku z cytryny.**

Sposób przygotowania:
- **Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.**
- **Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.**
- **Zalej składniki gorącą wodą.**
- **Odstaw na 10 minut pod przykryciem.**
- **Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.**

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrzebujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.
Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed wlaniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2-3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

FOT. FREEPIK

Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie".

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

– Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w badaniu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codzienne wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki, które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorobowy, w którym osoba traci siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

– Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiązane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzystwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?
Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.
Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.
Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy", „czasem" i „często" na trzy pytania:
- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

eprasa.pl b8a49de485

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Lewandowska postawiła na czerwień
Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrajaniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu
Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami
Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami". W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show.
– Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Prawdziwe kłamstwa
Polsat, 20:00
Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tasker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd
Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą
Polsat Film, 21:00
Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg
TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

KRZYŻÓWKA NR 190

Poziomo:
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista",
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba męskiej koszuli,
18) tylna część stopy,
19) pojemnik na odpadki,
21) płynie przez województwo małopolskie,
23) „… Wallenrod", powieść Adama Mickiewicza,
26) afrykańska owca grzywiasta,
27) w powiedzeniu czyni złodzieja,
30) usuwa resztki makijażu,
31) włoski lub okupacyjny,
34) domena bałaganiarza, nieporządek,
38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
39) instrument Johna Lennona,
40) miasto nad rzeką Ochnią,
41) rzecz niezwykła, cudo,
42) wykrywa cieki wodne, różdżkarz.

Pionowo:
1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,
6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec towarzyski,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,
28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj ruszysz śmiało naprzód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.
Byk (20.04 - 20.05)
Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że Twój stan udzieli się innym osobom.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszy to Twoich bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

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

©℗ - 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 b8a49de485

„Biedronka” zapłaci za mobbing - orzekł sąd. Nękana kasjerka przeżywała latami koszmar

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Spółka Jeronimo Martins ma zapłacić ponad 30 tys. zł za mobbing kasjerce z „Biedronki" w Wąbrzeźnie. Tak orzekł sąd pracy w Toruniu. Kobieta przez kilka lat była dręczona w pracy.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Wyrok sądu pracy w Toruniu w sprawie spółki Jeronimo Martins jest już prawomocny i podlega wykonaniu

- Ten wyrok jest już prawomocny - przekazuje „Nowościom” sędzia Jędrzej Czerwiński, prezes Sądu Rejonowego w Toruniu.

A to oznacza, że spółka Jeronimo Martins - właściciel sieci sklepów „Biedronki” - musi wypłacić pokrzywdzonej kasjerce: 25 tys. zł zadośćuczynienia za krzywdy, jakich kobieta doznała wskutek mobbingu oraz 6061 zł odszkodowania.

Mobbing miał miejsce w jednym ze sklepów „Biedronki” w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem. Potwierdzili to biegli medycy. Szukała pomocy, ale ze strony pracodawcy jej nie dostała. A ten - zgodnie z prawem - odpowiada za przeciwdziałanie mobbingowi w miejscu pracy i ponosi za niego odpowiedzialność.

Taki los kierowniczka zgotowała kasjerce

W procesie zeznawali m.in. byli i obecni pracownicy „Biedronki” w Wąbrzeźnie oraz ich przełożeni. Ustalając przebieg wydarzeń i jego skutki, sąd opierał się także na opinii biegłego psychologa i dokumentach. Co ostatecznie ustalił?

Kasjerka przez kilka lat upokarzana i zastraszana była przez przełożonych, ale szczególnie przez zastępczynię kierownika sklepu - A.K. Regularnie była przez nią wulgarnie wyzywana w obecności współpracowników i klientów.

Kasjerka latami musiała znosić nie tylko złośliwości, ale też ośmieszanie, upokarzanie i nieuzasadnioną krytykę. Nieuzasadniona, bo jak podkreślił sąd, bez zarzutu wykonywała swoje obowiązki.

Pani A.K. celowo zmieniała kasjerce harmonogram pracy bez uprzedzenia, uniemożliwiała jej wychodzenie na przerwę do toalety, a nawet wymuszała obsługę niesprawnych urządzeń - np. pieca do wypieku pieczywa.

Kasjerka szukała wsparcia i ratunku u przełożonych, ale jej prośby były bagatelizowane i zbywane - ustalił sąd. A koleżanki i koledzy z pracy? Niektórzy też cierpieli wskutek zachowań pani A.K., ale bali się reagować. Inni stanowili tak zwany „krąg mobbera” - milcząco lub aktywnie go wspierali.

W końcu udręczona kasjerka podupadła na zdrowiu psychicznym tak, że musiała leczyć się u specjalisty. Nawet wtedy pani A.K. nie dawała jej spokoju - robiła jej zdjęcia!

Po chorobie kasjerka złożyła wniosek o rozwiązanie z nią umowy o pracę z winy pracodawcy - jako przyczynę wskazując mobbing. Korzystała już wtedy z pomocy prawnej i czuła się silniejsza.

Tak się broniła „Biedronka” w sądzie

Takie wypowiedzenie umowy o pracę w wielkiej sieci handlowej musiało poskutkować wszczęciem określonym procedur. I one ruszyły. Powołano Komisję Antymobbingową, która „znamion mobbingu nie potwierdziła”.

W sądzie pracy na korzyść Jeronimo Martins zeznawali: pani A.K., wyżsi od niej rangą przełożeni, ale też niektórzy z pracowników sklepu w Wąbrzeźnie. Natomiast wersję wydarzeń kasjerki potwierdzili inni pracownicy sklepu (również - byli), a także członkowie rodziny będący świadkami jej cierpień. Jasna była też opinia biegłego medyka, który wskazał na bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego kobieta doświadczała latami w pracy a jej stanem zdrowia.

Sąd: pracodawca jest odpowiedzialny za mobbing

Proces w tej sprawie prowadziła i wyrok ogłosiła doświadczona sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

Po pierwsze uznała, że kasjerka doświadczyła w pacy długotrwałego i uporczywego nękania, czyli mobbingu.

Po drugie wskazała, że pracodawca - nawet jeśli sam nie jest mobberem - zobowiązany jest mobbingowi przeciwdziałać i ponosi odpowiedzialność, gdy do niego dojdzie.

Po trzecie zaś sędzia podkreśliła, że wdrożenie polityki antymobbingowej, problemu nie rozwiązało.

„Nowości” nieoficjalnie dowiedziały się, że mobberka A.K. została przeniesiona do innego sklepu sieci w Wąbrzeźnie - też na kierownicze stanowisko. ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910
OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

INNE

SPRZEDAM miód / wyrób węzy Wlkp, Dadanta, Ostowskiej, 519-473-581.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl b8a49de485

Opowieść o macierzyństwie, miłości i pożądaniu

Anna Czerny-Marecka
Kino

„Zgiń kochanie" to sensacja ostatniego Festiwalu w Cannes. Aktorski koncert dają tu zdobywczyni Oscara Jennifer Lawrence oraz bożyszcze kobiet, Robert Pattinson.

FOT. MONOLIT FILMS

Jennifer Lawrence i Robert Pattison

Film jest ekranizacją książki Ariany Harwicz „Die my Love". Kiedy Jennifer Lawrence ją przeczytała, natychmiast wysłała list do Lynne Ramsey, cenionej reżyserki filmowej, twórczyni głośnego „Musimy porozmawiać o Kevinie". Wiedziała, że Ramsay już od jakiegoś czasu pracuje nad scenariuszem na podstawie tej powieści. Musiała kuć żelazo, póki gorące! W liście tym aktorka napisała, jak ogromne wrażenie wywarła na niej historia z książki i dopisała na końcu: „Jeśli kiedykolwiek to zekranizujesz - ja to zrobię."

Ostatecznie prace nad scenariuszem trwały pięć lat. Skoro główną rolę kobiecą zarezerwowała już sobie Lawrence - Ramsey pozostało wybrać aktora, który będzie jej partnerować. Postawiła na uwielbianego przez kobiecą część widowni po sadze „Zmierzch" Roberta Pattinsona.

Film kręcono w Montanie i w kanadyjskiej Albercie. Momentami w ekstremalnych warunkach, przy temperaturach spadających poniżej -20°C. Lawrence wspominała w wywiadzie dla Vogue, że: „to był emocjonalny maraton, a fizycznie - jeden z najtrudniejszych projektów w mojej karierze."

„Zgiń kochanie" to nie jest kolejny dramat o macierzyństwie. To film o tym, co dzieje się, gdy miłość i szaleństwo zamieniają się miejscami. To kino, które choć nie daje ukojenia - zostaje w głowie długo po napisach końcowych. Jak mówi reżyserka „To film o kobiecie, która kocha zbyt mocno, czuje zbyt głęboko i w końcu zaczyna tonąć w sobie."

Już dziś mówi się, że to najbardziej dojrzała, emocjonalna i wymagająca rola Lawrence. Jake Coyle z Associated Press określa ją jako „surową i odświeżająco szczerą". Richard Lawson z „Vanity Fair" pisze wprost: „Lawrence zapiera dech w piersiach". A Stephanie Zacharek na łamach „Time" podsumowuje: „To ten rodzaj kreacji, dla którego idzie się do kina".

Dziennikarze są zgodni, że Jennifer powinna dostać nominację do Oscara. Dotychczas film otrzymał już dwie nagrody British Independent Film za zdjęcia i muzykę.

Fabuła

Grace (Jennifer Lawrence) i Jackson (Robert Pattinson) wprowadzają się do położonego na odludziu domu, by wkrótce powitać na świecie swoje pierwsze dziecko. Nowe życie okazuje się dużo trudniejsze niż oczekiwali. Spędzająca długie dni jedynie z dzieckiem, Grace zaczyna przejawiać coraz dziwniejsze zachowania. Niekontrolowane fale pożądania, irracjonalnego lęku czy nawet agresji, wprowadzają w życie rodzinne coraz większy chaos. W miarę, jak rzeczywistość Grace ustępuje miejsca dzikim fantazjom, staje się jasne, że dzieje się z nią coś bardzo niepokojącego.

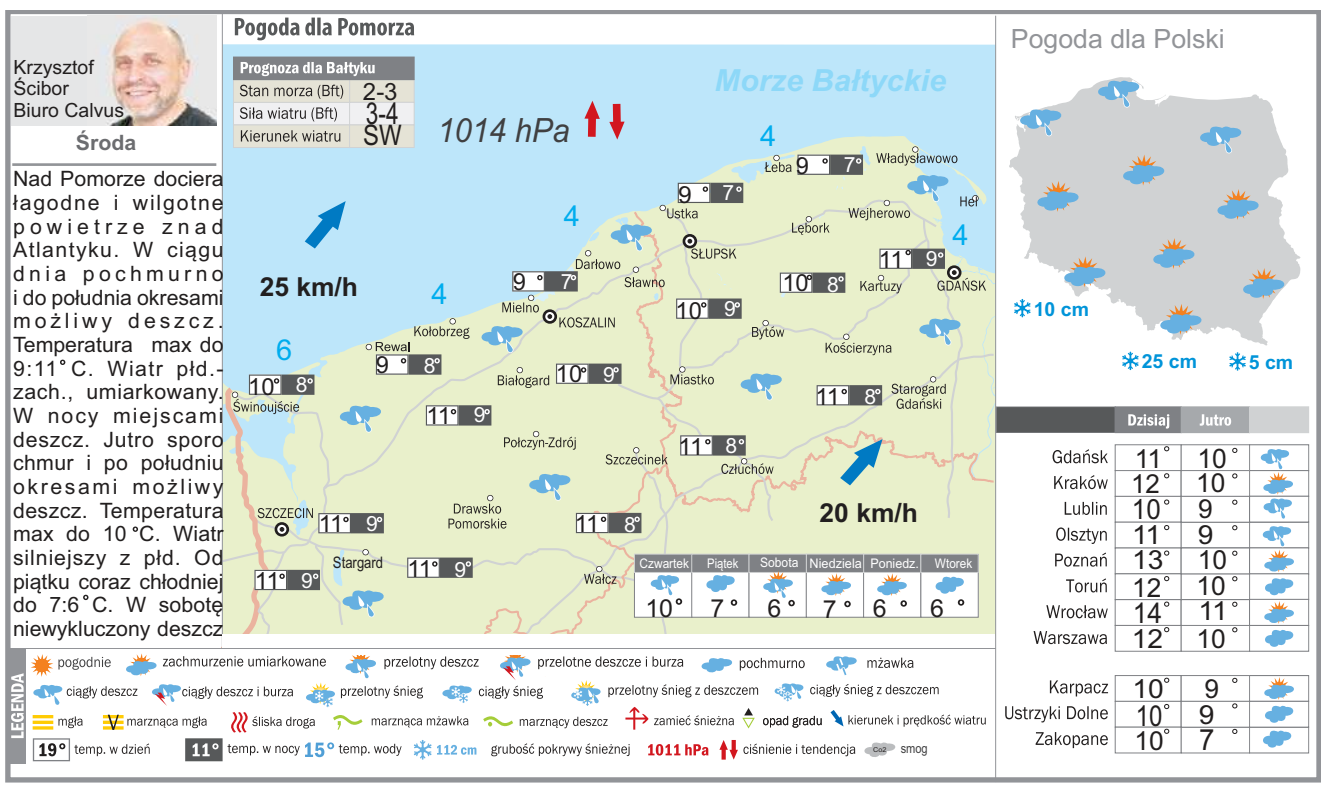
Książka

„Zgiń kochanie" - ta krótka, ale niesłychanie mocna opowieść trafia w sedno trudnego i skomplikowanego doświadczenia, jakim jest początek macierzyństwa, który bywa zupełnie inny od naszych wyobrażeń.

Po urodzeniu dziecka młoda kobieta mieszkająca z mężem na odludziu walczy z demonami: samotnością, depresją poporodową, niepokojem o noworodka, nieokiełznaną kobiecością i wymykającym się spod kontroli popędem seksualnym.

Pierwsze wydanie „Zgiń kochanie" ukazało się w styczniu 2020 roku nakładem Wydawnictwa Pauza. Wydanie specjalne zostało przygotowane w 2025 roku z okazji polskiej premiery filmu. ©℗

POGODA



KRÓTKO

SZCZECIN

Damsko-męska komedia

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Teatr Współczesny w Szczecinie zaprasza w dniach 11-14 grudnia o godzinie 19 na spektakl „Seks dla opornych" w reżyserii Justyny Celedy. Bilety 35/ 55 zł. Dowcipna komedia, pełna trafnych spostrzeżeń o kobiecych i męskich pragnieniach bawi do łez i jednocześnie skłania do refleksji. MARA

SŁUPSK

Zrób sobie kartkę świąteczną

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na warsztaty tworzenia kartek bożonarodzeniowych.

- Na spotkaniu przypomnimy tradycje bożonarodzeniowe, zaproponujemy rozwijanie umiejętności manualnych oraz wyobraźni. Możliwe będzie poznanie technik pracy z papierem dekoracyjnym: scapbooking, decoupage, akwarela. Warsztaty będą okazją do wyrażenia własnej ekspresji artystycznej oraz integracji rodzinnej w świątecznej i artystycznej atmosferze - informuje Muzeum.

Termin: 13 grudnia, godz. 12:00-14:00, miejsce: Czerwony Spichlerz, ul. Szarych Szeregów 12, wiek uczestników: od 10. roku życia, czas trwania: 120 minut, prowadzenie warsztatów: Alicja Augustyniak oraz Magdalena Suryś, koszt: 18 zł na osobę.

Zapisy: pod numerem telefonu: 59 728 55 30. MARA

SŁUPSK

W świątecznym nastroju

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Ze względu na duże zainteresowanie i brak dostępnych miejsc na wieczorny koncert „W świątecznym nastroju" Polska Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku zaprasza w piątek, 19 grudnia, o godzinie 11 na otwartą próbę generalną. W programie kolędy oraz utwory świąteczne w orkiestrowych aranżacjach przygotowanych przez Macieja Banachowskiego, który tego wieczoru wystąpi także w roli dyrygenta. Wystąpią: Daria Sikorska (śpiew), Piotr Pastuszka (śpiew), a także Dziecięco-Młodzieżowy Chór Fantazja działający przy II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku. Biety 30 zł. MARA

eprasa.pl b8a49de485

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

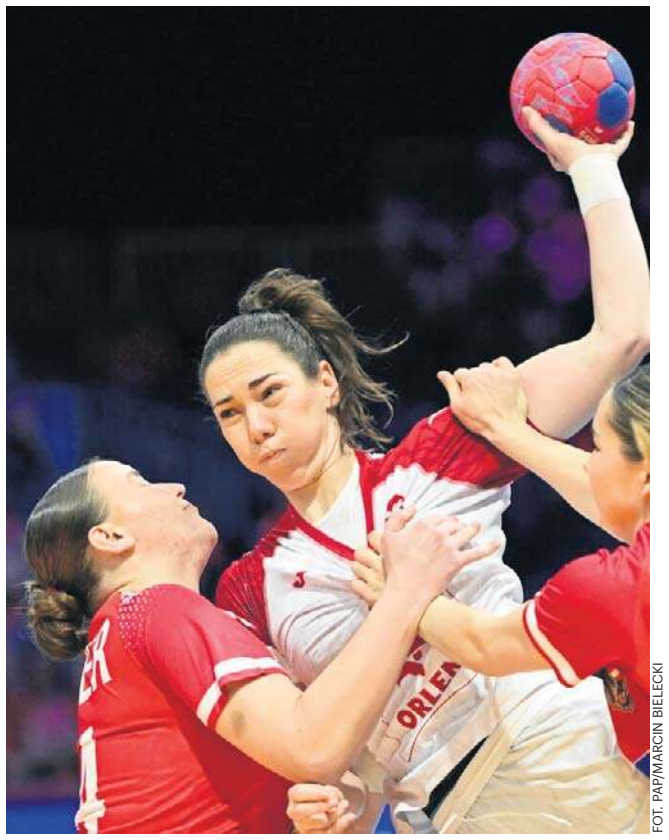
Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. **Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.**

W swoim ostatnim występie na MŚ Biało-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmala. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstada przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.


FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polski pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

– Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedziałyśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwa, chciałyśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegrałyśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo grałyśmy jak równy z równym – powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

– Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chciałyśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale… Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi drużynami. Opuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać – powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekcjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Biało-Czerwonymi.

– Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze – powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra – zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

– Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspomniałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro – podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku.

©℗

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt – Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.**

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw siebie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spisuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałyby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:

18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF – FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao – PSG
21:00 Bayer Leverkusen – Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona – SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund – FK Bodo/Glimt
21:00 Club Brugge – Arsenal FC
21:00 Juventus FC – Pafos FC
21:00 Real Madryt – Manchester City.

FOT. PAP/EPA/JAVIER ZORRILLA

„Królewscy" po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w losowaniu Pucharu Polski?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W samo południe w siedzibie TVP Sport odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.**

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmienne od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedynczy spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku. Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał – tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wylądowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze – sześć – przy czym ostatni raz w… 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©℗

eprasa.pl b8a49de485

SPORT

www.sportowy24.pl

EKSTRAKLASA SIATKAREK

Lotto Chemik Police doznał już szóstej porażki w rozgrywkach Tauron Ligi i tym samym spadł na 10. pozycję, ale zarazem zdobył cenny punkt w Łodzi. ŁKS Commercecon Łódź – Chemik Police 3:2 (sety: 25:19, 30:28, 19:25, 22:25, 15:8). Najwięcej punktów dla polickiej drużyny zdobyły: Wiktoria Gierszewska 20 oraz Julia Orzoł 16 (na zdj.). W piątek Chemik podejmie Radomkę Radom.

FOT. TAURON LIGA

FUTSAL

Wynik 3. kolejki KSM Parsęcko III ligi futsalu ZZPN: E.Link Futsal Koszalin - SAF Szczecin 2:6, Extra Time Pro Futsal Koszalin - Wielim Szczecinek 2:15. W tabeli prowadzą Wielim, Futsal Kołobrzeg i SAF - po 6 punktów.

Kamil Grosicki piłkarzem jesieni Pogoni. Na podium też Wahlqvist i Cojocaru

Jakub Lisowski
ANALIZA

PIŁKA NOŻNA. **Po każdym meczu jesieni „Głos" wystawiał piłkarzom Pogoni Szczecin noty w skali od 1 do 10. Czas na podsumowanie konkursu.**

Jedna zauważalna zmiana w porównaniu z analogicznym okresem poprzedniego roku. Wtedy Pogoni też nie szło jakoś szczególnie dobrze, miała spore problemy w meczach wyjazdowych, ale na swoim boisku i w Pucharze Polski osiągnęła lepsze wyniki. Dlatego zwycięzca jesieni 2024 (Leonardo Koutris) zgromadził prawie 20 punktów więcej niż tegoroczny lider. Wtedy 11 piłkarzy przekroczyło barierę 100 punktów, a teraz tylko 3. To jest znacząca różnica - dobrze obrazująca, jaki mamy za sobą okres. A różnica nie wynika tylko z tego, że jesienią 2025 Portowcy rozegrali 20 spotkań, bo rok wcześniej mieli 21 występów.

Piłkarzem jesieni 2025 w Pogoni został Kamil Grosicki. Nie pierwszy raz kapitan Pogoni wygrywa w plebiscycie „Głosu". Za nim Linus Wahlqvist oraz Valentin Cojocaru.

Niespodzianki? Raczej nie. Grosicki z grona zawodników na podium zagrał we wszystkich spotkaniach, zawsze punktował, a że ofensywa Pogoni zazwyczaj opiera się właśnie na nim - najłatwiej mu zapunktować. W porównaniu z nim dużo trudniej punkty gromadził szwedzki obrońca, a notowania rumuńskiego bramkarza byłyby jeszcze wyższe, gdyby drużyna osiągała gorsze wyniki, a do pracy Cojocaru nie byłoby zastrzeżeń.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kamil Grosicki jesienią zdobył 7 bramek i zanotował 4 asysty

Klasyfikacja jesieni według sumy punktów

1. Kamil Grosicki	110
2. Linus Wahlqvist	108
3. Valentin Cojocaru	100
4. Leonardo Koutris	99
5. Musa Juwara	95
6. Fredrik Ulvestad	93
7. Adrian Przyborek	87
8. Paul Mukairu	80
9. Marian Huja	78
10. Dimitrios Keramitsis, Danijel Loncar, Mor Ndiaye	68
13. Rajmund Molnar	66
14. Sam Greenwoood	63
15. Jose Pozo	54
16. Kacper Smoliński	49
17. Jan Biegański	42
18. Leo Borges	37
19. Hussein Ali, Efthymis Koulouris, Kacper Kostorz	20
22. Krzysztof Kamiński	17
23. Patryk Paryzek, Jakub Lis, Benjamin Mendy	11

Klasyfikacja jesieni według średniej punktów (minimum 6 meczów punktowanych):

1. Dimitrios Keramitsis	6,18
2. Kacper Smoliński	6,13
3. Adrian Przyborek	5,80
4. Linus Wahlqvist	5,68
5. Musa Juwara	5,59
6. Valentin Cojocaru	5,56
7. Kamil Grosicki, Rajmund Molnar	5,5
9. Leo Borges	5,29
10. Jan Biegański, Sam Greenwood	5,25
12. Mor Ndiaye	5,23
13. Marian Huja	5,2
14. Fredrik Ulvestad	5,17
15. Leonardo Koutris	4,95
16. Jose Pozo	4,91
17. Danijel Loncar	4,86
18. Paul Mukairu	4,71

©℗

WYCHOWANEK O JESIENI

Kacper Smoliński: Oczekiwaliśmy na pewno wyższego miejsca w tabeli i oczywiście dalszej gry w Pucharze Polski. Ostatni tydzień był bardzo rozczarowujący dla nas - porażka w Katowicach, przegrana z Widzewem w PP i tylko remis z Radomiakiem. Musimy na spokojnie przeanalizować, co się wydarzyło i zrobić wszystko, żeby na wiosnę piąć się ku górze tabeli.
Tabela jest bardzo spłaszczona i dwa, trzy zwycięstwa mogą przybliżyć nas do czołowej czwórki, ale także musimy patrzeć się za plecy co jest za nami. By jednak myśleć o czym więcej niż tylko utrzymaniu, to musimy zacząć punktować nie tylko na swoim boisku, ale także na wyjazdach.

PIŁKARZE POGONI PO JESIENNEJ CZĘŚCI SEZONU - DLA KOGO POCHWAŁA, DLA KOGO PREZENTY, KOMU RÓZGĘ, A KTO MOŻE ODEJŚĆ

Valentin Cojocaru - średnia runda w jego wykonaniu. Potraf złapać dobry rytm, spokojnie rozegrać 2-3 spotkania, by za chwilę popełnić duży błąd. Pogoń tylko raz zagrała na 0 z tyłu, co pokazuje słabość defensywy, ale i Cojocaru może dać więcej. Zima to nie czas na roszady w bramce.
Krzysztof Kamiński - niespodziewanie dostał kilka szans, bo problemy zdrowotne miał Rumun. O ile w zeszłym sezonie dobrze się prezentował w PP, tak jesienią w lidze popełniał zaskakujące błędy. Grał jak sparaliżowany, spięty. I pozostanie drugim do końca sezonu.
Linus Wahlqvist - solidna jesień w jego wykonaniu, fajnie, że zdecydował się przedłużyć umowę z Pogonią. Po jego grze nie widać obaw przed żadnym przeciwnikiem, zawsze stara się zabezpieczyć tyły, ale i wspomóc atak pozycyjny. Po przyjściu Thomasa Thomasberga tych wypadów miał mniej.
Hussein Ali - jeden z transferów już w trakcie ligi. Niczym specjalnym nie przekonał. Może to efekt braku odpowiednich przygotowań, może kwestia aklimatyzacji, ale jak chce być w kadrze Iraku (i powalczyć o mundial) to może odejść. Na tej pozycji Pogoń jest zabezpieczona.
Jakub Lis - kolejna runda, gdy nie przebija się do rotacji. Dobrze mu zrobi wypożyczenie, chyba, że odejdzie Ali, a on będzie zmiennikiem Wahlqvista. A może czas sprawdzić go zimą na pozycji defensywnego pomocnika?
Danijel Loncar - groźniejszy jest w atakowanym polu karnym niż w bronionym. Grał dużo, zdrowie lepsze, ale forma wcale nie była najwyższa, choć ze stoperów dysponuje największym doświadczeniem.
Dimitrios Keramitsis - objawienie jesień. Skorzystał na zmianie trenera, zaczął grać więcej i z każdym meczem nie tylko był pewniejszy w tyłach, ale dawał też sporo jakości z przodu.
Marian Huja - niespodziewanie zanotował spadek formy. Sezon dobrze rozpoczął, był liderem obrony, ale szybko sprzeciętniał, popełniał duże błędy i w końcówce już nie łapał się do składu. Wymieniany jako pierwszy do odejścia zimą i słusznie.
Leo Borges - wiosną miał lepszy okres niż początek nowego sezonu. Słabiutko wypadł w Radomiu. Później było lepiej, ale kontuzja wyłączyła go z gry. Ma wrócić od stycznia do treningów.
Leonardo Koutris - najsłabsza runda w Pogoni, bo mało jego było w ofensywie, do czego przyzwyczaił.
Benjamin Mendy - mistrz świata długo pracował nad fizycznością, w końcu zadebiutował i dał pozytywny sygnał. Może być pierwszym wyborem na lewej stronie.
Musa Juwara - mała rózga za zniżkę formy w drugiej części sezonu, także za pozaboiskową nadaktywność. Z drugiej strony - dobrze wszedł w drużynę, ma ciekawe umiejętności i jak złapie dobry kontakt z trenerem - będzie wiosną groźny.
Paul Mukairu - odwrotnie do Juwary: zaczął fatalnie, ale później było coraz lepiej, więc zasłużył na pochwałę. Potrafi się znaleźć w dobrym miejscu, nabrał pewności siebie przy dryblingach, ma odpowiednią szybkość. Wiosną może być groźny.
Adrian Przyborek - dobra runda, w wielu spotkaniach ciągnął ofensywę Portowców. Czekamy na więcej konkretów na wiosnę.
Sam Greenwood - jego transfer był bardzo głośny, ale na razie nie spełnił pokładanych oczekiwań. Thomasberg musi go odblokować.
Mor Ndiaye - u trenera Kolendowicza „schowany", u Thomasberga grał dużo. Trudno dostrzec jakieś atuty u tego pomocnika.
Jan Biegański - dostawał szanse, ale nie grał na tyle dobrze, by na stałe wywalczyć miejsce w „11", ale też nie prezentował się na tyle słabo, by grać mniej od Mora.
Fredrik Ulvestad - słaba runda, i liczbowo i jakościowo dawał już więcej. Jego doświadczenie jest potrzebne.
Kacper Smoliński - jak grał - grał dobrze, ale ciężko mu się przebić.
Jose Pozo - bardzo słabo rozpoczął jesień, stracił miejsce w składzie. Zmobilizował się i jako zmiennik ostatnio wyglądał bardzo dobrze.
Maciej Wojciechowski - jeden z debiutantów. Jeśli chce się rozwijać to wiosenne wypożyczenie może mu posłużyć.
Kamil Grosicki - najlepszy w Pogoni (o czym wyżej), ale to nie była szczególnie udana runda.
Rajmund Molnar - dołączył w trakcie sezonu. Szybko zdobył pięknego gola, ale zgasł. Widać, że ma chęci, lubi pracować, ale musi poprawić skuteczność.
Kacper Kostorz - dostał kilka szans, ale nie sprawdził się. Może odejść zimą.
Patryk Paryzek - stracona runda przez zamieszanie kontraktowe, a mógł najwięcej zyskać na odejściu Efthymisa Koulourisa. Na wiosnę znów może być tym 3. napastnikiem do gry. **(LIS)**

eprasa.pl b8a49de485