DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROZI OSTRY BÓL I DYSKOPATIA

JAK ZAPOBIEC SYNDROMOWI SMS-OWEJ SZYI?

Nr ISSN 1231-8124
Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

Nr 191 (5949) | Nakład: 4.169 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

74 lata

Środa, 19.08.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Psycholog Natasza Chmielewska-Mazurek: Urlop kojarzy się z wypoczynkiem. Powrót z niego dla wielu pracowników bywa jednak drastyczny i wiąże się z dużym stresem. Dlaczego tak jest?

ŚWIAT
Atak ukraińskich dronów na Moskwę. Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu stolicy Rosji.

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody i co warto obejrzeć w TV

Region

Tragiczny bilans tego sezonu. Już 136 osób straciło życie

53-letni mężczyzna jest kolejną ofiarą wody. W poniedziałkowy wieczór na plaży w Darłówku porwał go prąd
– Str. 3

Koszalin

Nowy rok szkolny coraz bliżej, nauczyciele pilnie poszukiwani

Do pierwszego dzwonka zostały dwa tygodnie. Dla uczniów to ostatnie dni wakacji, ale w szkołach trwają intensywne przygotowania
– Str. 4

Ulica Zwycięstwa już przejezdna. Od wtorku ulica Zwycięstwa na osiedlu Rokosowo w Koszalinie została udostępniona dla ruchu **– Str. 4**

Jarosław Kotarski nowym prezesem Polskiej Żeglugi Bałtyckiej. Rada nadzorcza PŻB poinformowała o wyniku poszukiwań nowego prezesa zarządu spółki **– Str. 3**

FOT. ARCHIWUM

Region

Amerykanie będą certyfikowali wojskowe konstrukcje w Świdwinie

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Pierwsze F-35 stacjonują w bazie w Łasku. Kolejne mają trafić do bazy w Świdwinie

Jakub Roszkowski

21. Baza Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie przechodzi gigantyczną metamorfozę. Jest dziś jedną z najważniejszych inwestycji realizowanych przez Ministerstwo Obrony Narodowej. Tutaj swoją bazę będą miały samoloty F-35A. Budowane są również mieszkania dla pilotów i obsługi lotniska, i to dosłownie w całym regionie.

21. Baza Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie ma stać się docelowym miejscem stacjonowania wspomnianych już samolotów wielozadaniowych F-35A, a także samolotów FA-50PL, a to oznacza konieczność przeprowadzenia kompleksowej przebudowy infrastruktury lotniskowej, technicznej, logistycznej oraz teleinformatycznej. O losy całego kompleksu wojskowego martwił się ostatnio poseł Mariusz Błaszczak, były minister obrony narodowej w rządzie Mateusza Morawieckiego. Zadał ponad 30 pytań w ramach interpelacji poselskiej.

„Do opinii publicznej docierają informacje wskazujące na możliwość występowania opóźnień w realizacji części zadań inwestycyjnych prowadzonych na terenie bazy. W związku z tym zasadne jest przedstawienie przez Ministerstwo Obrony Narodowej pełnej informacji o stanie realizacji inwestycji oraz ewentualnych zagrożeniach dla harmonogramu całego programu" - napisał we wstępie były minister.

Odpowiedź jest już gotowa. A przygotował ją wiceminister Paweł Bejda. Dodatkowo specjalnie dla nas uzupełnił ją wiceminister Stanisław Wziątek, człowiek ziemi świdwińskiej, były burmistrz Połczyna-Zdroju.

W Świdwinie - czytamy w odpowiedzi na interpelację - realizowanych jest dziesięć priorytetowych zadań związanych z przygotowaniem bazy do eksploatacji samolotów F-35. Za inwestycję odpowiada Agencja Mienia Wojskowego, która powierzyła prace swojej spółce AMW Sinevia. Wiadomo, że jedno z kluczowych przedsięwzięć, którego szczegółów minister jednak nie ujawnił, zostało już zakończone zgodnie z harmonogramem i przekazane użytkownikowi. Prowadzone są prace przygotowujące obiekt do amerykańskiej akredytacji. Ta jest niezbędna, by infrastruktura mogła zostać wykorzystana do przyjęcia i eksploatacji amerykańskich samolotów przez polskie lotnictwo.

„W przypadku inwestycji dedykowanych F-35 oraz FA-50 w Świdwinie odnotowano, dla jednego z zadań, opóźnienie względem przyjętych harmonogramów szacowane na około 1 miesiąc. Jednocześnie należy zaznaczyć, że generalny wykonawca deklaruje zachowanie umownych terminów wykonania obiektów infrastruktury oraz przekazania ich do użytkowania zgodnie z harmonogramem" - czytamy jeszcze.

- Świdwin stanie się drugim polskim miejscem bazowania samolotów F-35A po 32. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Łasku - przypomina minister Stanisław Wziątek. W 21. BLT w Świdwinie rozmieszczona zostanie druga eskadra F-35, licząca 16 samolotów. - Czekamy jeszcze na certyfikację, której muszą dokonać Amerykanie. To swoiste zatwierdzenie wykonanych prac i potwierdzenie, że baza jest gotowa na przyjęcie F-35 - tłumaczy minister. Dodaje, że samo lotnisko i sprzęt na nim to jedno, ale powstaje też całe zaplecze dla bazy, łącznie z budynkami mieszkalnymi dla żołnierzy i obsługi naziemnej. - Budujemy dla nich obiekty mieszkalne w Kołobrzegu, Drawsku Pomorskim, pojawią się także w Połczynie-Zdroju - słyszymy od ministra.

Zgodnie z planem główne prace infrastrukturalne w 21. BLT mają zostać zakończone już w 2027 roku. Dostawy koreańskich FA-50PL do Polski mają potrwać do 2028 roku, natomiast wszystkie zamówione F-35A powinny trafić najpóźniej do 2030 roku.

eprasa.pl 06ad1933b8

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

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

Komentarz dnia

Krzysztof Cugowski: Jesteśmy bezradni wobec sił przyrody

woklista i publicysta

Susza, powódź, gwałtowna burza. Jeżeli chodzi o siły przyrody, to w rzeczywistości jesteśmy bezradni. Za każdym razem, gdy pojawia się żywioł, mamy tego dowód. Co prawda bolszewicy, jak to zawsze oni, próbowali zmieniać wiele rzeczy, ale to było przysłowiowe zawracanie kijem Wisły. Wykonali parę szaleńczych ruchów, ale te różne eksperymenty kończyły się katastrofą ekologiczną.

Najlepszym przykładem jak jesteśmy „sprawczy", jest podbój kosmosu. Tutaj widać doskonale naszą bezradność. Jedynym obiektem w naszym polu jest Księżyc, ziemski satelita. Tylko w tym przypadku możemy pozwolić sobie na eksperymenty. Czytałem, że na Marsa dolecieć by się i dało, ale z powrotem już jest gorzej. Oczywiście podbój Księżyca związany jest z poszukiwaniem rzadkich metali. Każde państwo, które ma możliwość wysyłania rakiet, o tym myśli. Tylko ten podbój też nie jest zaawansowany.

Teleskop Webba wysadził w powietrze nasze wyobrażenia o wszechświecie. Teraz naukowcy zastanawiają się, co z tym wszystkim zrobić, aby tylko nie zburzyć obowiązujących doktryn.

Ale co tam kosmos. Człowiek na dobrą sprawę nawet matki Ziemi nie zna. Są na świecie regiony kompletnie niezbadane. Nie mamy też wiedzy o minionych cywilizacjach jak np. Inków. Nie wiemy, jak się rozwinęła ich kultura i dlaczego nagle zgasła. A przecież w naszej historii takich boomów nie było dużo. Właściwie dopiero od początku XIX wieku mamy taki progres.

Człowiek jest zadufany w sobie. Wydaje nam się, że wszystko już wiemy, a my nic nie wiemy. Zajmujemy się rzeczami bzdurnymi, które dla ludzkości nie mają żadnego znaczenia. Dopiero, gdy zdarzają się jakieś nieszczęścia, to zdajemy sobie sprawę ze swojego położenia.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza"
„Głos Koszaliński"
„Głos Szczeciński"

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
21°C/12°C

jutro
24°C/12°C

ROZMOWA

Stres po urlopie – skąd się bierze i jak mu zapobiegać? Psycholog wyjaśnia

Marta Jarmuszczak

Urlop kojarzy się z wypoczynkiem, powrót z niego dla wielu pracowników bywa jednak drastyczny i wiąże się z dużym stresem. O tym dlaczego tak jest i jak temu zapobiegać rozmawiamy z psycholog Nataszą Chmielewską-Mazurek.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

O stresie po powrocie z urlopu rozmawiamy z psycholog, Nataszą Chmielewską-Mazurek

Skąd bierze się stres po urlopie? Dlaczego często wracamy z niego zestresowani zamiast wypoczęci.

Jeżeli chodzi o stres pourlopowy, to dotykamy bardzo szerokiego aspektu, ponieważ jest to związane z codziennym funkcjonowaniem każdego człowieka. Zwykle mało dbamy o regenerację, o to, żeby zachowywać umiar w planowaniu swojego czasu i umiar w zasypywaniu siebie ilością obowiązków. Często urlop traktujemy zero-jedynkowo, więc jest to przechodzenie od trybu pełnej gotowości, pełnej zadaniowości do absolutnego nicnierobienia i odwrotnie. Najwięcej energii kosztuje człowieka każda zmiana i w związku z tym, przełączanie się z trybu na tryb będzie zużywać jej najwięcej, bo musimy się zaadaptować. Myślę więc, że stres wynika w dużej mierze z nieumiejętności i nieznajomości pewnych reguł planowania, która sprawia, że na co dzień nie dbamy o to, aby racjonalnie rozplanowywać sobie grafik, dbać o komfort własnej pracy, ale też o odpoczynek.

Czyli tak naprawdę, żeby ograniczyć stres związany z powrotem z urlopu, powinniśmy na to pracować już dużo wcześniej? Po prostu zachować odpowiednią równowagę, czyli work-life balance.

Zdecydowanie. I tak, jak wspomniałam wcześniej, dotyczy to umiejętności planowania codzienności, ale też okresu pourlopowego w taki sposób, żeby nie przeciążyć siebie ilością zadań. Jestem za tym, żeby właśnie umieć posługiwać się czterema kryteriami zadań, które w organizacji czasu są bardzo ważne. Pierwsze, to te o najwyższej priorytetowości. Następnie są zadania ważne, które jednak można odroczyć. Kolejne to takie, które można delegować, a czwarta kategoria to zadania możliwe do wyeliminowania. Kierując się właśnie tą wiedzą na temat planowania, możemy ułożyć grafik na najbliższy tydzień po urlopie, aby nie czuć nadmiernego przeciążenia. Ważna jest też kwestia proszenia o pomoc, wspomagania się innymi, jeżeli mamy taką możliwość. Wiedząc, że dany okres będzie okresem urlopowym, możemy też pracować na to, aby rozluźnić listę zadań jeszcze przed urlopem. To wszystko oczywiście zależy od stanowiska pracy, jej charakteru, ale z pewnością każdy z nas, niezależnie od tego, na jakim stanowisku pracuje, jest w stanie bardziej optymalizować swój grafik i to, w jaki sposób pracuje.

A czy jest jakaś optymalna długość urlopu, aby się zregenerować?

To jest czynnik bardzo indywidualny i wszystko zależy ponownie od tego, w jaki sposób funkcjonujemy na co dzień. Jeżeli jest tak, że urlop jest jedynym czasem w roku, w którym pozwolimy sobie na relaks, to można przypuszczać, że dwa tygodnie w kontrze do całej reszty roku są niewielką liczbą dni i z pewnością zanim się zaadaptujemy do nowej rzeczywistości, to urlop już nam minie. Wtedy nawet trzytygodniowa przerwa może nie wystarczyć. Uważam, że tym łatwiej będziemy korzystać z urlopu i szybciej adaptować się do odpoczynku, kiedy będziemy w swoim codziennym życiu stosować nawet drobne, piętnastominutowe rytuały odpoczywania i regeneracji.

Umiejętność wygospodarowania czasu na relaks, umiejętność oderwania się od listy obowiązków i skupienie się na danym momencie, robienie ćwiczeń medytacyjnych, takich, które mają służyć regeneracji i relaksowi, a nie temu, żeby pozostać produktywnym i zadaniowym, też z pewnością są pewną formą przygotowania pod to, żeby okres urlopowy szybciej był źródłem odpoczynku i przyjemności.

eprasa.pl 06ad1933b8

KOŁOBRZEG

Jarosław Kotarski nowym prezesem Polskiej Żeglugi Bałtyckiej

oprac. Marcin Stefanowski

Jarosław Kotarski 19 sierpnia obejmie stanowisko prezesa zarządu Polskiej Żeglugi Bałtyckiej S.A. wynika z wydanego w poniedziałek komunikatu rady nadzorczej spółki.

Rada nadzorcza PŻB poinformowała o wyniku przeprowadzonego dwuetapowego postępowania kwalifikacyjnego na stanowisko prezesa zarządu spółki. Rada nadzorcza wybrała na prezesa zarządu PŻB Jarosława Kotarskiego. Stanowisko obejmie on 19 sierpnia.

Dotychczasowy prezes zarządu Piotr Redmerski został odwołany 20 lipca.

Stało się to po tym, jak 7 lipca Prokuratura Regionalna w Szczecinie poinformowała o skierowaniu do sądu okręgowego aktu oskarżenia przeciwko dwóm członkom zarządu PŻB. Akt oskarżenia objął prezesa zarządu oraz członka zarządu ds. inwestycji tonażowych PŻB. Obu oskarżono o „popełnianie przestępstwa polegającego na wyrządzeniu spółce szkody majątkowej w wielkich rozmiarach 8 mln 118 tys. 560 zł", do czego miało dojść w okresie od 8 marca 2017 r. do 14 maja 2019 r.. PAP

FOT. ARCHIWUM

PŻB (Polferries) to armator promowy z Kołobrzegu

REGION

Tragiczny bilans tego sezonu. 136 osób straciło życie

Joanna Boroń

53-letni mężczyzna jest kolejną ofiarą wody. W poniedziałkowy wieczór na plaży w Darłówku porwał go prąd. Towarzyszącą mu 46-letnią kobietę udało się uratować. To kolejna w ostatnich dniach ofiara Bałtyku.

FOT. MSPIR

Do dramatycznych wydarzeń doszło na plaży w Darłówku

W weekend życie stracił również 60-letni turysta z Niemiec, który wszedł do morza na plaży w Dźwirzynie. Policyjne statystyki pokazują, że od początku czerwca w wodzie zginęło już 136 osób.

Najtragiczniejszy był czerwiec, kiedy utonęło 70 osób. Dla porównania, w ubiegłym roku przez trzy wakacyjne miesiące - od początku czerwca do końca sierpnia - w wodzie życie straciło 131 osób. Tegoroczny bilans już teraz jest więc wyjątkowo niepokojący.

Do tragedii najczęściej nie prowadzi jeden czynnik, ale ich połączenie: ryzykowne zachowanie, alkohol, przecenianie własnych umiejętności oraz trudne warunki panujące w wodzie. Czasami wystarczy kilka minut i pozornie bezpieczna kąpiel zamienia się w walkę o życie.

Analiza policyjnych statystyk z poprzednich lat może przynieść zaskakujący wniosek. To nie morze pochłania w Polsce najwięcej ofiar. Najbardziej tragiczne żniwo zbierają rzeki i jeziora. Trzeba jednak pamiętać, że nie każda osoba, która tonie, wcześniej pływała. Wśród ofiar są również wędkarze, osoby przebywające na łodziach czy ludzie, którzy przypadkowo znaleźli się w wodzie.

Ratownicy zwracają jednak uwagę, że morze jest środowiskiem wyjątkowo zdradliwym. Nawet osoba, która dobrze pływa i czuje się pewnie w wodzie, może znaleźć się w sytuacji, z której trudno wydostać się bez pomocy.

Jednym z największych zagrożeń nad Bałtykiem są prądy wsteczne. Powstają, gdy woda nagromadzona przy brzegu zaczyna odpływać w kierunku otwartego morza. Taki prąd może szybko odciągnąć kąpiącego się od plaży. Naturalną reakcją jest próba jak najszybszego powrotu do brzegu. I właśnie wtedy zaczyna się problem. Pływak próbuje pokonać prąd, traci coraz więcej energii, a mimo wysiłku nie zbliża się do lądu. Pojawiają się zmęczenie i panika. W takiej sytuacji trzeba oszczędzać siły i próbować wydostać się ze strefy prądu, przemieszczając się równolegle do brzegu, a następnie kierować się w stronę lądu.

Ratownicy do znużenia powtarzają te same zasady: korzystać należy tylko ze strzeżonych kąpielisk, nie wolno ignorować czerwonych flag, trzeba bezwzględnie przestrzegać poleceń ratowników, nie wchodzić do wody po alkoholu i nie przeceniać własnych możliwości. ©℗

REKLAMA
0011550896

eprasa.pl 06ad1933b8

OŚWIATA

Nowy rok szkolny coraz bliżej, nauczyciele pilnie poszukiwani. Problem dotyczy też Koszalina

Joanna Boroń

Do pierwszego dzwonka zostały dwa tygodnie. Dla uczniów to ostatnie dni wakacji, ale w szkołach trwa już intensywne przygotowanie do nowego roku szkolnego. Jednym z największych wyzwań pozostaje skompletowanie kadry. Brakuje m.in. nauczycieli przedmiotów zawodowych i ścisłych. Problem dotyczy także Koszalina.

FOT. MICHAŁ PAWLIK/ARCHIWUM POLSKA PRESS

W Koszalinie szczególnie poszukiwani są nauczyciele przedmiotów zawodowych, którzy oprócz wiedzy mają doświadczenie w konkretnych branżach

Układanie planów zajęć, obsadzanie wakatów i prowadzenie ostatnich rekrutacji – druga połowa sierpnia to dla dyrektorów szkół gorący okres. Sytuację komplikuje fakt, że w całej Polsce wciąż brakuje nauczycieli.

Według danych z końca lipca w skali kraju dostępnych było 15 729 ofert pracy dla nauczycieli, obejmujących 10 895 wolnych etatów. Sytuacja jest nieco lepsza niż w poprzednich latach. W 2025 roku było 16 061 ofert i 11 029 wolnych etatów, natomiast rok wcześniej 18 605 ofert oraz 12 440 etatów.

W woj. zachodniopomorskim w poniedziałek było ponad 500 ofert dla nauczycieli, z tym że część z nich dotyczyła pojedynczych godzin.

Jak podaje Agnieszka Lisowska z zachodniopomorskiego Kuratorium Oświaty, najbardziej poszukiwani są nauczyciele wspomagający oraz pedagodzy.

Z problemami kadrowymi mierzą się koszalińskie szkoły. Krzysztof Stobiecki, dyrektor Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego w Koszalinie, przyznaje, że braki kadrowe występują, jednak obecnie trudno jeszcze dokładnie określić ich skalę.

Ostatnie dane, czyli z maja, nie pokazują już aktualnej sytuacji, ponieważ w czasie wakacji dyrektorzy szkół prowadzili rekrutacje i część wolnych stanowisk mogła zostać obsadzona.

– Przez te kilka miesięcy wiele się mogło zmienić i zapewne zmieniło. Dokładne dane poznamy za kilka dni podczas narady z dyrektorami szkół – mówi Krzysztof Stobiecki. Dopiero po tym spotkaniu będzie wiadomo, ilu nauczycieli rzeczywiście brakuje w koszalińskich szkołach przed rozpoczęciem roku szkolnego. Jak zauważa dyrektor Stobiecki, szczególnie poszukiwani są nauczyciele przedmiotów zawodowych, a więc specjaliści i praktycy, którzy oprócz wiedzy mają doświadczenie w konkretnych branżach.

Szkoły mają również trudności ze znalezieniem nauczycieli przedmiotów ścisłych. Jednym z najbardziej problematycznych przedmiotów jest fizyka.

– Trudno znaleźć nauczyciela, który był kształcony od podstaw, czyli skończył fizykę i dodatkowo ma przygotowanie pedagogiczne - przyznaje Krzysztof Stobiecki.

W przypadku szkół zawodowych i technicznych dochodzi dodatkowa konkurencja z rynkiem pracy. Specjaliści posiadający wiedzę i doświadczenie potrzebne do nauczania zawodu mogą znaleźć zatrudnienie również poza oświatą.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z brakami kadrowymi jest zatrudnianie emerytowanych pedagogów. Obecnie w polskich szkołach – jak podaje resort edukacji – 10 procent kadry nauczycielskiej stanowią emeryci.

©℗

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 12
nekrologi.gk24@polskapress.pl

0011570015

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość
o odejściu naszego Kolegi

Marka Olejowskiego

Marek stał na czele naszej firmy przez ponad 20 lat,
pełniąc funkcję Prezesa Zarządu.
Odszedł od nas człowiek
niezwykle życzliwy i profesjonalny.
Pamięć o Nim na zawsze pozostanie w naszych sercach.

W imieniu
właścicieli oraz pracowników
BUDMAR Sp. z o.o.

Rodzinie i Bliskim
składamy najgłębsze kondolencje.

0011569883

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 sierpnia 2026 roku
odszedł Kochany Wujek

śp. Stanisław Lubomirski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się
21 sierpnia 2026 roku o godzinie 12.30 w Kaplicy
na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

KOSZALIN

Ulica Zwycięstwa na Rokosowie już przejezdna. W centrum też ją zrobią po nowemu

Jakub Roszkowski

Asfalt wymalowany odpowiednimi znakami, ścieżki rowerowe i chodniki ułożone – brakuje zieleni i małej architektury. Od wtorku ulica Zwycięstwa na osiedlu Rokosowo w Koszalinie została już udostępniona dla ruchu. A za rok remont tej ulicy w centrum miasta.

Bez zbędnych przemów czy innych oficjalnych wydarzeń – po prostu zwyczajnie zdjęto blokady i pierwsze samochody przejechały odcinek ulicy Zwycięstwa na koszalińskim Rokosowie we wtorek jeszcze przed godziną 10. Ekipy drogowców muszą jeszcze dokończyć prace wokół samej jezdni, ale jeździć już można całą ulicą Zwycięstwa.

Wyjaśnijmy. Remontem objęte były dwa odcinki tej trasy: w śródmieściu od ronda Pileckiego do dawnego Empiku oraz kilometr właśnie na Rokosowie. Wykonawcą była firma Domar z podkoszalińskiego Tatowa, a wszystko razem – łącznie z remontem mostu na wysokości Parku Książąt Pomorskich, tuż przy CK105 – kosztowało 30 milionów złotych.

Miasto ma już pieniądze na remont odcinka ul. Zwycięstwa od wspomnianego dawnego Empiku aż do galerii Kosmos i dworca PKS.

– Pozyskaliśmy na to preferencyjne finansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego w ramach Krajowego Planu Odbudowy – słyszymy w koszalińskim ratuszu. Projekt nosi nazwę „Zielona i przyjazna przestrzeń w centrum miasta". Szacuje się, że wszystko będzie kosztowało ponad 50 milionów złotych. Projekt obejmuje dalszą przebudowę śródmieścia Koszalina, w tym przede wszystkim ulicy Zwycięstwa na odcinku od skrzyżowania z ul. Grodzką do skrzyżowania z ulicami Krakusa i Wandy oraz Armii Krajowej, w rejonie Galerii Kosmos. Zakres przedsięwzięcia jest jednak szerszy i poza ul. Zwycięstwa obejmuje również m.in. ul. Dworcową i Jana z Kolna, ciąg Młyńska – Rynek Staromiejski od skrzyżowania z ul. Podgrodzie do ul. Zwycięstwa, Rynek Staromiejski, odcinek prowadzący od ul. Zwycięstwa do ul. Grunwaldzkiej oraz ul. 1 Maja – od ul. Zwycięstwa do ronda Lecha Żyły, przy skrzyżowaniu z ulicami Komisji Edukacji Narodowej i Połczyńską.

Inwestycja zakłada kompleksową zmianę przestrzeni centrum miasta. Prace w terenie mogą się rozpocząć już w przyszłym roku.

©℗

FOT. JAKUB ROSZKOWSKI

W przyszłym roku może ruszyć przebudowa ulicy Zwycięstwa w centrum Koszalina

eprasa.pl 06ad1933b8

AKCJA CHARYTATYWNA

0311545624

eprasa.pl 06ad1933b8

REKLAMA 0011567743

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Gminy Mielno w obrębie ewidencyjnym Mielno, w obszarze na północ od ul. 6 Marca

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.), w nawiązaniu do art. 66 ust. 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r., poz. 1688) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 ust. 1, art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670), zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części Gminy Mielno w obrębie ewidencyjnym Mielno, w obszarze na północ od ul. 6 Marca wraz z prognozą oddziaływania na środowisko **w dniach od 31 sierpnia do 22 września 2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mielnie, ul. Chrobrego 10, 76-032 Mielno, w godzinach urzędowania oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Mielno.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego rozwiązaniami **odbędzie się w dniu 9 września 2026 r. o godz. 15:15** w sali konferencyjnej przy stadionie w Mielnie, ul. Olimpijska 11 w Mielnie.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w ww. projektach planów, może wnieść uwagi. Zgodnie z art. 18 ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwagi do projektu ww. planu należy składać do Burmistrza Mielna na piśmie na adres Urzędu Miejskiego w Mielnie, ul. Chrobrego 10, 76-032 Mielno, e-mail: um@gmina.mielno.pl lub za pośrednictwem Elektronicznej Skrzynki Podawczej – ePUAP, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **7 października 2026 r.**, przy czym jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym. Zgodnie z art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko uwagi dotyczące strategicznej oceny oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone: w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych została opublikowana na stronie https://bip.gmina.mielno.pl/artykul/ochrona-danych-osobowych-1 oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Mielnie w budynku Urzędu na II piętrze.

Burmistrz Mielna

AUTOPROMOCJA

GŁOS PAŁNIE POMORZA KOSZALIŃSKI

Czwartek z dreszczykiem

gk24.pl

ZBLIŻENIA

Degustacja 170-letniego szampana z dna Bałtyku

Tomasz Chudzyński

O tej niezwykłej historii dowiedzieliśmy się od nurków z Baltictechu dwa lata temu. Okazuje się, że ma ona swoją kolejną część. Niedawno we francuskim Reims odbyła się degustacja skarbu, który lata temu spoczął na dnie Bałtyku.

Odkrycie wraku żaglowca z cennym ładunkiem sprzed lat było w 2024 r. roku jedną z największych sensacji w podmorskiej eksploracji. Dokonali tego polscy nurkowie grupy Baltictech, której liderujе Tomasz Stachura z Gdyni. Na wrak żaglowca natrafili niedaleko wyspy Olandia, na wodach szwedzkich.

W ładowniach 16-metrowego żaglowca z XIX w. znajdowały się skrzynki z butelkami szampana, wina, wody mineralnej i porcelany. Nurkowie wykonali zdjęcia butelek wody, które przewoził żaglowiec. Była to niemiecka woda Selters. To jedna z najstarszych wód wydobywanych w Europie, która trafiała na najznakomitsze stoły świata oraz szampan słynnej marki Louis Roederer. Prawdopodobnie ładunek zmierzał na dwór rosyjskiego cara.

Nurkowie Baltictechu uzyskali zezwolenie na wydobycie kilku butelek trunku. Szampan trafił do Francji, do firmy Louis Roederer, która przed laty go wykonała. Badania wykazały, że wydobyty z wraku szampan zawiera on 110 gramów cukru na litr płynu i 12 procent alkoholu i jest zdatny do picia.

Z okazji przypadającej w tym roku 250 rocznicy utworzenia firmy Louis Roederer odbyła się uroczysta degustacja szampana, który do francuskiego Reims dostarczyli nurkowie Baltictechu. Trunku próbował m.in. Peter Liem, ekspert, dziennikarz, który ma olbrzymią wiedzę o szampanie, jest nurkiem technicznym i uczestniczył w ubiegłorocznej wyprawie do wraku.

- Nurkowania były wymagające: praca na głębokości 60-65 metrów w wodzie o temperaturze 4°C wymaga ogromnego doświadczenia i specjalistycznego przygotowania - zaznacza Liem. - Udział w wyprawie zespołu Baltictech i wydobycie tych butelek na zawsze pozostanie jednym z najbardziej pamiętnych doświadczeń. Poświęciwszy ostatnie 30 lat życia zawodowego szampanowi i szeroko pojętemu światu wina, odczuwam głębokie wzruszenie i uważam za absolutnie wyjątkowy przywilej możliwość otwarcia liczącej 170 lat butelki szampana Louis Roederer, którą pomagałem wydobyć z dna Bałtyku. Butelka otwarta w Reims okazała się równie wspaniała, jak ta, której próbowałem w Szwecji tuż po nurkowaniu: to wino o niezwykłym charakterze i złożoności. Wyczuwalne są w nim nuty grzybów shiitake, szafranu, wodorostów kombu, skóry siodlarskiej, pudełka na cygara i palonej kawy, a całość cechuje żywiołowość i przenikliwa intensywność przypominająca wina typu amontillado. Przypuszczamy, że wino pochodzi z rocznika 1857, choć wciąż pracujemy nad ostatecznym potwierdzeniem tej informacji. Jeśli hipoteza ta się sprawdzi, oznaczać to będzie, że trunek ten był przeznaczony dla cara Aleksandra II i stanowiłby wino, które car pił, zanim Louis Roederer stworzył dla niego słynnego Cristala w 1876 roku - podkreśla Peter Liem.

REKLAMA 0011568663

Ogłoszenie Wójta Gminy Kołobrzeg

o przedłużeniu konsultacji społecznych do projektu planu ogólnego Gminy Kołobrzeg wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 8i, art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.), a także art. 39, art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670 ze zm.), w związku z Uchwałą nr LXII/512/2023 Rady Gminy Kołobrzeg z dnia 22 grudnia 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Kołobrzeg, w nawiązaniu do Ogłoszenia Wójta Gminy Kołobrzeg z dnia 3 sierpnia 2026 r. o rozpoczęciu konsultacji społecznych do projektu planu ogólnego Gminy Kołobrzeg wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, zawiadamiam o przedłużeniu terminu konsultacji społecznych do dnia **8 września 2026 r.**

Przedłużenie konsultacji obejmuje:

I. zbieranie uwag do projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w terminie **do dnia 8 września 2026 r.;**

II. dodatkowy dyżur projektanta, który odbędzie się w dniu **27 sierpnia 2026 r. (czwartek):**

1) **w godz. 15:00 – 19:00,** miejsce: Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Zieleniewie przy ul. Jabłoniowej 1 (świetlica).

W trakcie dodatkowego dyżuru projektanta zainteresowani będą mogli zapoznać się z rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu ogólnego Gminy Kołobrzeg oraz uzyskać wyjaśnienia dotyczące projektu.

Uwagi należy składać **do dnia 8 września 2026 r.** na formularzu dotyczącym aktu planowania przestrzennego, na zasadach i w sposób wskazany w Ogłoszeniu Wójta Gminy Kołobrzeg z dnia 3 sierpnia 2026 r.: *https://bip.gmina.kolobrzeg.pl/bip/urzad-gminy/ogloszenia/ogloszenie-wojta-gminy-kolobrzeg-o-rozpoczeciu-konsultacji-spolecznych-do-projektu-planu-ogolnego-gminy-kolobrzeg-wraz-z-prognoza-oddzialywania-na-srodowisko*

Dokumentacja dotycząca projektu planu ogólnego pozostaje dostępna w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Kołobrzeg:
https://bip.gmina.kolobrzeg.pl/bip/prawo-lokalne/dane-przestrzene-dla-planow-miejscowych/plan-ogolny-gminy-kolobrzeg/przed-konsultacjami-spolecznymi
https://bip.gmina.kolobrzeg.pl/bip/prawo-lokalne/dane-przestrzene-dla-planow-miejscowych/plan-ogolny-gminy-kolobrzeg/wykaz-dodatkowy-konsultacje-spoleczne

Uwagi wniesione po upływie terminu, tj. po dniu 8 września 2026 r., pozostaną bez rozpatrzenia.

Pozostałe informacje i zasady prowadzenia konsultacji społecznych określone w Ogłoszeniu Wójta Gminy Kołobrzeg z dnia 3 sierpnia 2026 r. pozostają bez zmian.

REKLAMA 0011568648

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY ŚWIESZYNO

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Świeszyno dla fragmentów wsi Chłopska Kępa, Bagno oraz Kępa Świeszyńska, obręb Świeszyno, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.), art. 39 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670) i uchwały Nr IX/62/25 Rady Gminy Świeszyno z dnia 16 stycznia 2025 r. informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Świeszyno dla fragmentów wsi Chłopska Kępa, Bagno oraz Kępa Świeszyńska, obręb Świeszyno, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **od 24 sierpnia do 21 września 2026 r.** i obejmą:
1) zbieranie uwag do projektu miejscowego planu w terminie **od 24 sierpnia do 21 września 2026 r.;**
2) spotkania otwarte, które odbędą się w dniu **8 września 2026 r.** (wtorek) **o godz. 15.00** i w dniu **9 września 2026 r.** (środa) **o godz. 15.00**, w siedzibie Urzędu Gminy Świeszyno (sala konferencyjna);
3) dyżury projektanta, które odbędą się **8 września 2026 r.** (wtorek) **w godz. 15.30-16.00** i w dniu **9 września 2026 r.** (środa) **w godz. 15.30-16.00**, w siedzibie Urzędu Gminy Świeszyno (sala konferencyjna).

Z projektem miejscowego planu można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Świeszyno, w pokoju nr 6, Świeszyno 71, 76-024 Świeszyno, w godzinach pracy urzędu lub na stronie BIP Urzędu Gminy Świeszyno.

Każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu, może wnieść uwagi. Uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w formie papierowej na adres: Urząd Gminy Świeszyno, Świeszyno 71, 76-024 Świeszyno, lub elektronicznej na adres e-mail: gmina@swieszyno.pl lub adres skrytki ePUAP: /2at1yc55oe/skrytka lub formie doręczeń elektronicznych: AE:PL-79529-31744-IGRGB-12, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **21 września 2026 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Świeszyno.

Wójt Gminy Świeszyno
Marek Brzostko

Klauzula informacyjna w zakresie konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) informuję, iż:
1) Administratorem przekazanych danych osobowych jest Gmina Świeszyno, 76-024 Świeszyno 71.
2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych Osobowych e-mail: iod@świeszyno.pl
3) Celem przetwarzania danych jest realizacja zadań związanych z procedurą sporządzenia planu, podstawę stanowi ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
4) Dane osobowe są zabezpieczone zgodnie z obowiązującymi przepisami, a ich odbiorcami mogą być podmioty uprawnione do ujawnienia im danych na mocy przepisów prawa oraz podmioty przetwarzające dane w ramach świadczenia usług dla administratora.
5) Nie przewiduje się przekazywania danych do państw spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego lub instytucji międzynarodowych.
6) Decyzje dotyczące danych nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany.
7) Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do sporządzenia i uchwalenia planu.
8) Przysługuje Państwu prawo do: żądania dostępu do swoich danych osobowych, uzyskania ich kopii, sprostowania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
9) Administrator nie przewiduje przetwarzania danych osobowych w celu innym niż cel, w którym dane osobowe zostały zebrane.

eprasa.pl 06ad1933b8

FOKUS

Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK, premier RP

eprasa.pl 06ad1933b8

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl 06ad1933b8

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

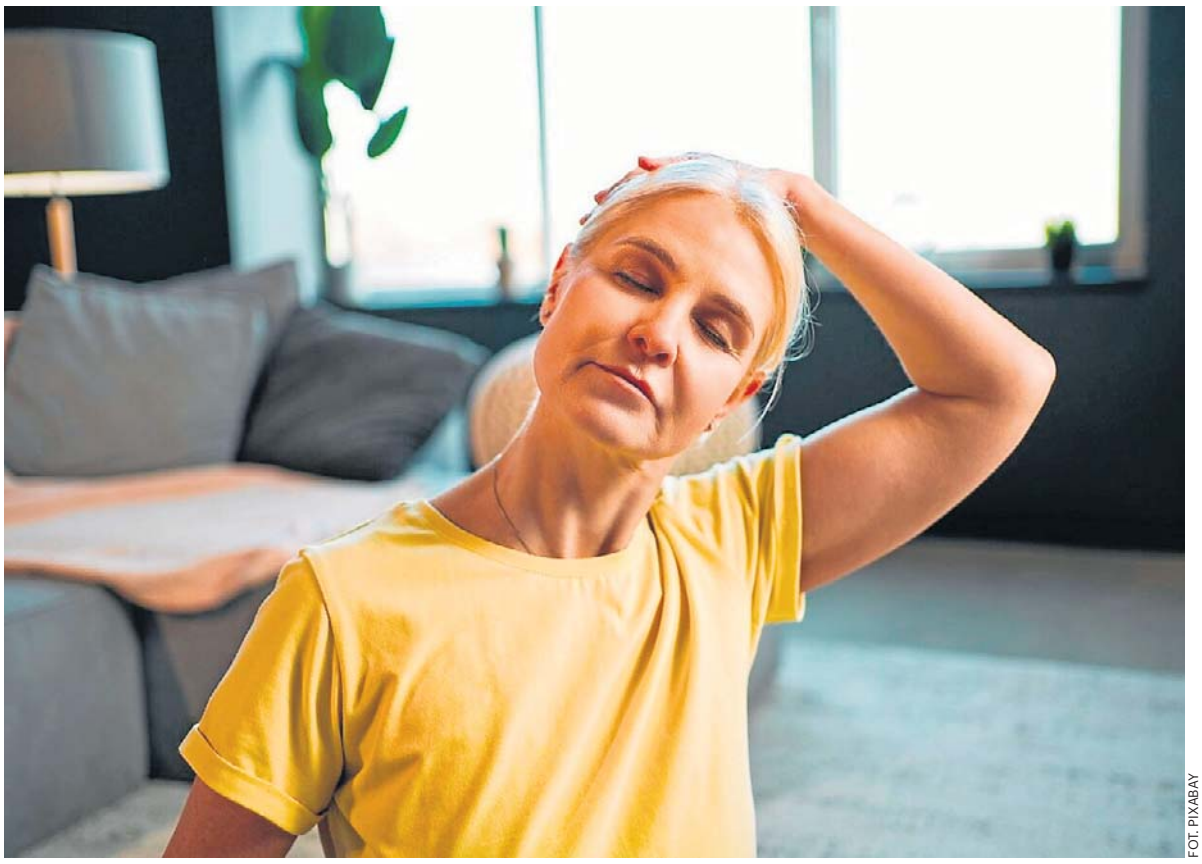
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 06ad1933b8

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl 06ad1933b8

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl 06ad1933b8

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaza czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzak choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami - ludzie, który rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosy pupil nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej komunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa komend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygoda, bezpieczeństwo i spokój podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilą, w której pies znów spokojnie wychodzi na spacer, kot przychodzi się łasić, papuga zaczyna śpiewać, a pupil bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupili. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Dominika Madejczyk
Dominika Madejczyk - Koci behawiorysta, Koszalin

Od dwóch lat Dominika Madejczyk pracuje jako behawiorystka kotów. Ukończyła studia z behawiorystyki w Krakowie, a jej zainteresowanie kocim światem zaczęło się znacznie wcześniej. Dziś pomaga opiekunom lepiej rozumieć swoich podopiecznych i budować z nimi dobrą relację. - Kot nie robi niczego „na złość". Bardzo często próbuje nam po prostu coś powiedzieć, tylko robi to po kociemu. Moją rolą jest ten język przetłumaczyć - mówi Dominika Madejczyk.

Satysfakcję daje jej obserwowanie zmian - gdy zestresowany, wycofany kot zaczyna ponownie ufać człowiekowi, relaksuje się i wraca do swoich codziennych aktywności. Jak podkreśla, za każdym pozornie problematycznym zachowaniem kryje się konkretna przyczyna. Prywatnie sama jest opiekunką kotki, dlatego doskonale wie, że teoria teorią, a w domu czasem i tak rządzi mały, futrzany szef. Jak żartuje, każdy kot wciąż czegoś ją uczy - czasem z miną, jakby to on był jej behawiorystą.

WETERYNARZ

Agnieszka Pokrzywka
Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin

Doktor Agnieszka Pokrzywka od ponad kilkunastu lat pracuje ze zwierzętami, łącząc wiedzę medyczną z ogromną empatią i wrażliwością na ich potrzeby. Już od najmłodszych lat towarzyszyła jej miłość do zwierząt oraz zainteresowanie przyrodą, dlatego wybór zawodu lekarza weterynarii był dla niej naturalnym krokiem. Z czasem pasja przerodziła się w codzienną pracę, w której może realnie pomagać swoim pacjentom i poprawiać jakość ich życia.

Specjalizuje się w przypadkach internistycznych i dermatologicznych, dzięki czemu często zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób przewlekłych oraz problemów skórnych u zwierząt. Każdy przypadek traktuje indywidualnie, starając się nie tylko leczyć objawy, ale przede wszystkim znaleźć ich przyczynę. W swojej pracy szczególnie ceni sobie możliwość obserwowania, jak zwierzęta stopniowo wracają do zdrowia i odzyskują energię.

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

Marita Płoszaj
Akademia Dogoland, Szczecin

Marita Płoszaj od lat pomaga psom i ich opiekunom lepiej się rozumieć. Prowadzi konsultacje behawioralne, szkolenia oraz zajęcia z nosework, tropienia i rally-o, a także projekty edukacyjne dla dzieci i dorosłych.

W swojej pracy stawia na pozytywne metody, budowanie relacji i wzajemne zaufanie. Ma za sobą setki godzin szkoleń, warsztatów i konferencji, a także doświadczenie w projektach związanych z dogoterapią, ratownictwem, tropieniem i edukacją społeczną. Sama również odnosiła sukcesy sportowe ze swoimi psami.

Największą satysfakcję daje jej jednak obserwowanie przemiany podopiecznych - psów, które dzięki wspólnej pracy odzyskują spokój, pewność siebie i radość ze wspólnego życia. To właśnie uśmiechy klientów i ich czworonożnych przyjaciół uważa za swój największy sukces. - Dziękuję za zaufanie, którym obdarzacie mnie od lat, i za każdą chwilę, w której mogę być częścią Waszej wspólnej drogi - mówi.

Groomer Roku

1. **Magdalena Rytwińska,** MR Grooming - Psi Fryzjer, Nowogard
2. **Wiktoria Szypulska,** Royal Dog, Nowogard
3. **Ilona Brzezińska,** Studio Urody dla Psów, Trzebiatów

Sklep Zoologiczny Roku

1. **DogDoc,** Sławno, Jedności Narodowej 23

Weterynarz Roku

1. **Agnieszka Pokrzywka,** Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin
2. **Tomasz Pokrzywka,** Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin
3. **Malwina Maruszewska-Gajek,** Vetclinic Przychodnia Weterynaryjna, Szczecin

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Dominika Madejczyk,** Dominika Madejczyk - Koci behawiorysta, Koszalin
2. **Adrianna Peczyńska,** Dog Center, Koszalin
3. **Marita Płoszaj,** Akademia Dogoland, Szczecin

Czytaj więcej o akcji na gk24.pl/pupil i gs24.pl/pupil

eprasa.pl 06ad1933b8

REGION

Spotkanie specjalsów z turystami. Festyn komandosa w Dziwnowie

Opr. red.

Przyjadą specjalsi z Lublińca, Agatu, jednostki NIL, Formozy czy GROM. I jak co roku zobaczyć ich przyjadą tysiące turystów, bo Festyn Komandosa to jedyne takie wydarzenia w Polsce. Potrwa od 21 do 23 sierpnia.

FOT. ARCHIWUM

Punktem kulminacyjnym będzie przemarsz specjalsów przez miasto.

Miejsce wydarzenia jest nie przypadkowe. To właśnie w Dziwnowie funkcjonował 1 Batalion Szturmowy w Dziwnowie (jednostka nr 4101) - pierwsza w powojennej Polsce tajna jednostka komandosów, która działała od 1964 do 1986 roku. Specjalsi z Dziwnowa mieli wszechstronne umiejętności: prowadzili szybkie akcje desantowe, dywersję, rozpoznanie, walkę wręcz, minowanie i wysadzanie nieprzyjacielskich portów. Z 1 batalionu wywodzą się dzisiejsze jednostki specjalne. Dlatego od siedemnastu lat Dziwnów jest miejscem ich spotkań. Z byłymi żołnierzami, kolegami z innych jednostek i turystami, którzy licznie przybywają na imprezę.

– To okazja do spotkań integrujących nasze środowisko byłych i obecnych komandosów, jednocześnie atrakcja dla turystów bo Festyn na dobre wpisał się już w letni kalendarz imprez i jest jedną z najpopularniejszych tego typu a jedyną o takim charakterze – podkreśla Witold Brzozowski, były komandos z Dziwnowa, organizator festiwalu.

Festyn Komandosa tradycyjnie odbywa się w pod koniec sierpnia. W tym roku od piątku, 21 do niedzieli, 23. Odwiedzający go turyści będą mogli spotkać specjalsów, którzy przyjadą tu ze swoim sprzętem: pojazdami, łodziami, bronią, łącznością i wyposażeniem osobistym. Wraz z nimi stawi się dowództwo Komponentu Wojsk Specjalnych a także wywodzący się ze specjałów zastępca Dowódcy Generalnego gen. Sławomir Drumowicz. Organizatorzy mają nadzieję, że i w tym roku nie zabraknie wiceministra Obrony Narodowej Stanislawa Wziątka.

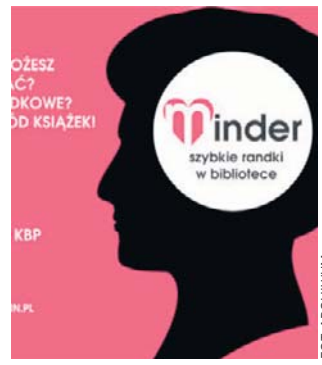
Punktem kulminacyjnym festynu będzie sobotni apel a po nim po raz pierwszy uczestnicy Festynu Komandosa - obecni żołnierze wojsk specjalnych, byli komandosi z Dziwnowa i członkowie grup rekonstrukcyjnnych, przemaszerują główna ulicą Dziwnowa. Po południu odbędzie się zaś pokaz skoków spadochronowych ze śmigłowca na rzekę Dziwnę w wykonaniu komandosów. Jednym z nich jest ma być gen. Sławomir Drumowicz. Pokaz umiejętności zaprezentują na rzece Dziwnie operatorzy z JW Formoza i piloci śmigłowców.

KOSZALIN

Fajne randki mogą udać się nawet w bibliotece. Nie wierzysz?

J Zilla

Jesteście zmęczeni aplikacjami randkowymi? Chcielibyście poznać kogoś w realu i porozmawiać naprawdę?



FOT. ARCHIWUM

Środa, godz. 17-19, Biblioteka

Kolejna edycja akcji „Minder – szybkie randki w bibliotece" może rozwiązać ten problem. Wśród zieleni otaczającego KBP parku będziecie mogli spotkać się i wymienić myślami oraz mamy nadzieję polecić sobie jakieś literackie propozycje. Tegoroczna edycja „Mindera" skierowana jest do osób w wieku 35-50 lat. Kolejne edycje akcji skierowane będą do innych grup wiekowych.

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

PÓŁ bliźniaka os. Bukowe Koszalin, 511-704-186, 880-000-995.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Różne

KUPIE spawarke, styki 510124729

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

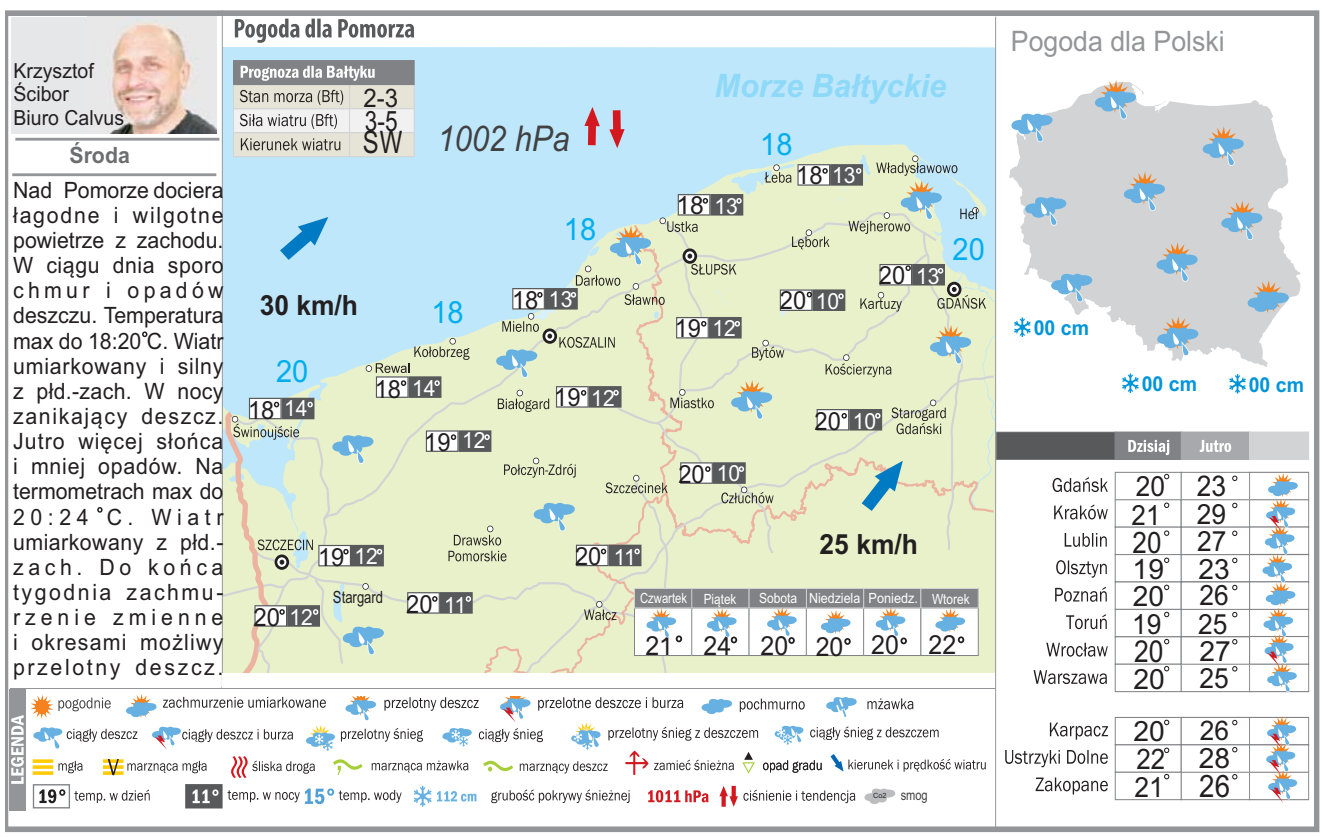
REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

POGODA



eprasa.pl 06ad1933b8

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl 06ad1933b8

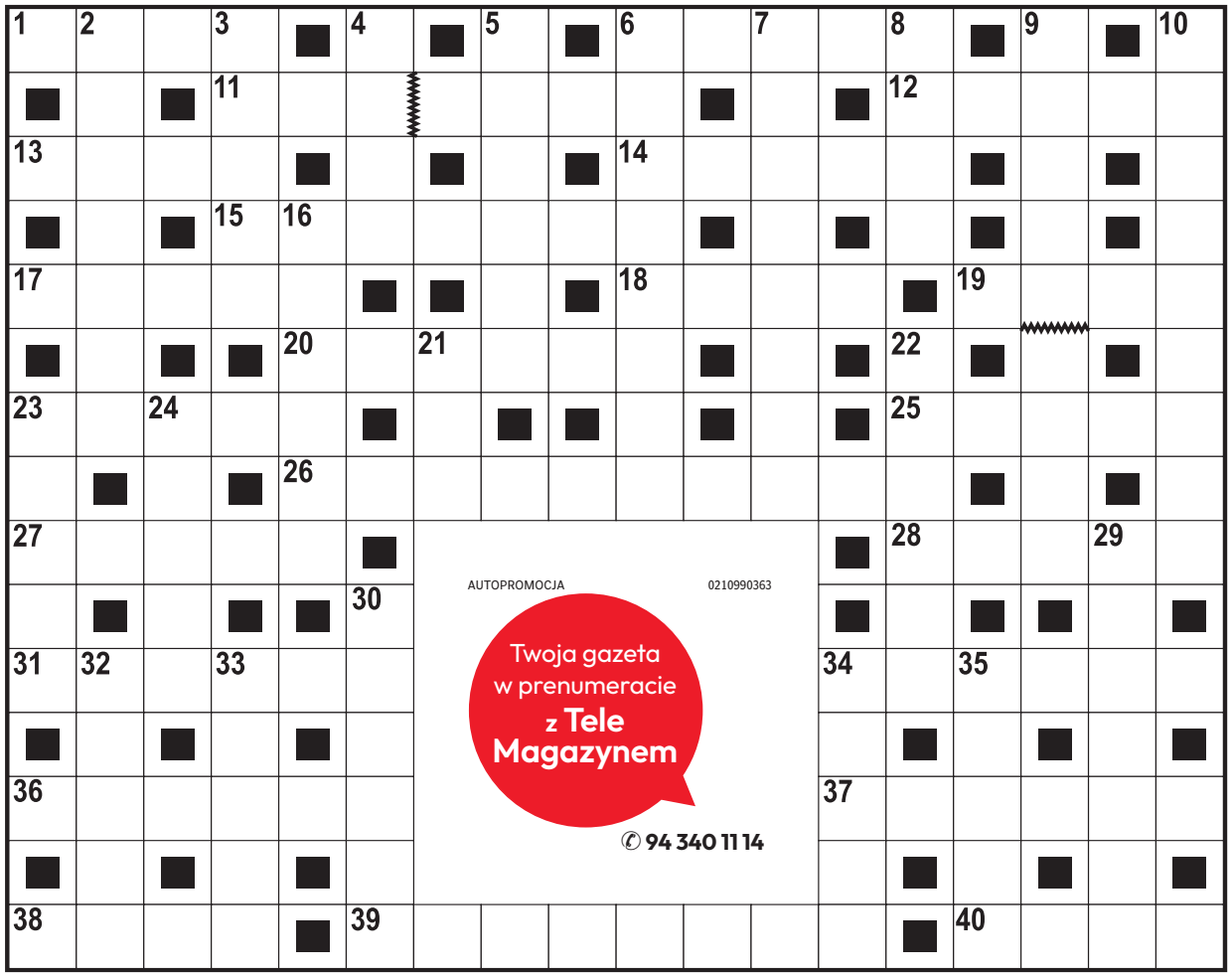
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

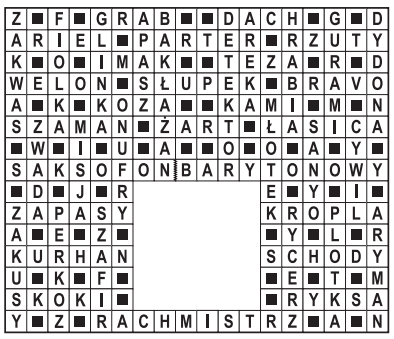
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

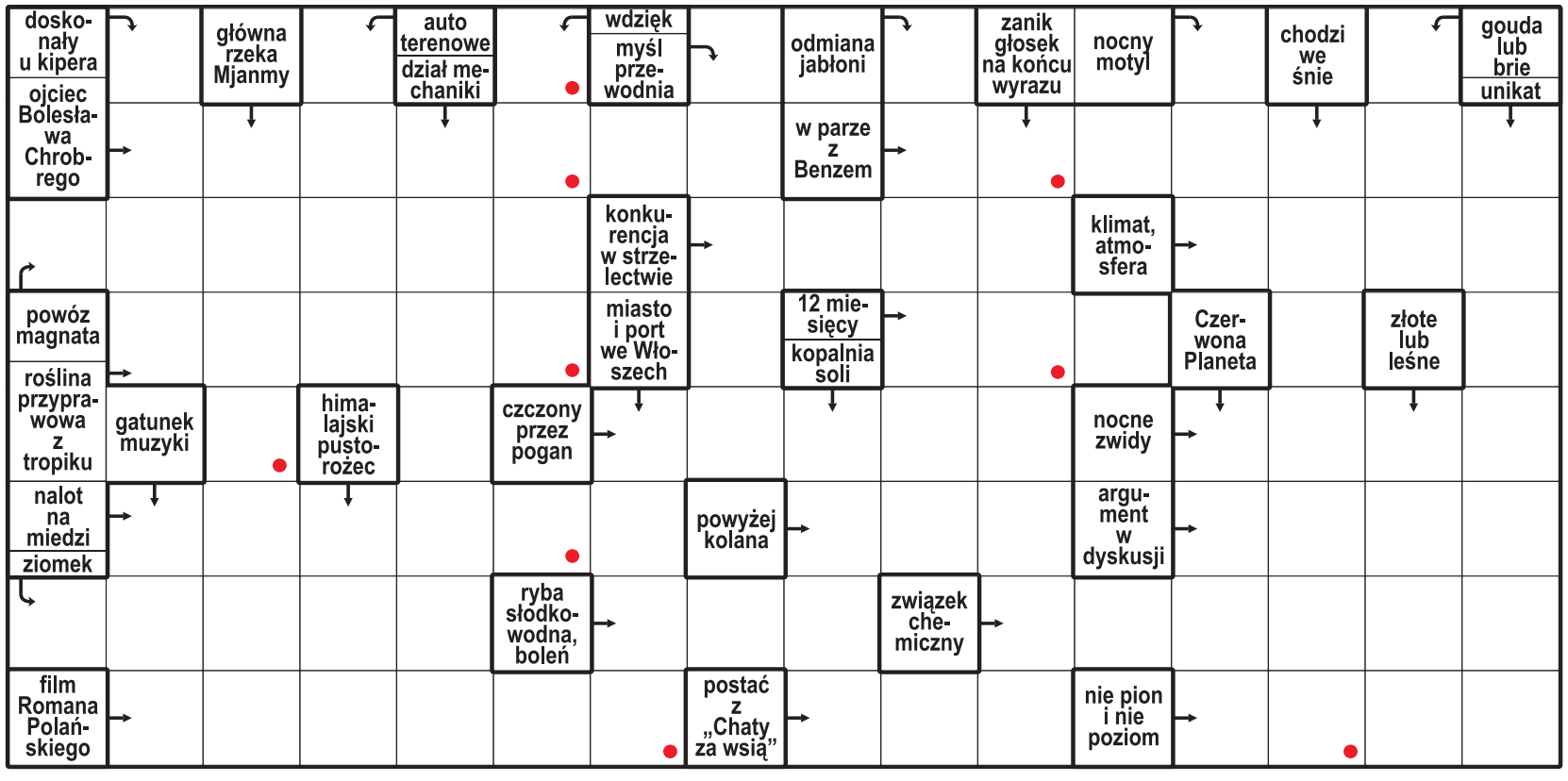


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl 06ad1933b8

PIŁKA NOŻNA

Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz, niesiony niezwykłym wsparciem żony Oliwii, zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiaj o godz. 21.00.

FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

Dwumecz z izraelskim Hapoelem Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarnej Ligi Mistrzów

Tymoteusz Puchacz i o rok młodsza Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomścił Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarnej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów. Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, 19 sierpnia, o godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż tydzień później w Baku.

Również dzisiaj NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegan.

TENIS

Iga Świątek wciąż bez porażki na amerykańskiej ziemi. Do wzięcia ponad pół miliona

Paweł Wiśniewski

Iga Świątek jest już w 4. rundzie prestiżowego turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open" (pula nagród: 7 433 076 dolarów). O ćwierćfinał zmierzy się dzisiaj z Francuzką Diane Parry. To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych.

Do imprezy rozgrywanej na kortach twardych kompleksu „Lindner Family Tennis Center" w Mason – około 35 km na północ od centrum Cincinnati w stanie Ohio – przystąpiły w sumie aż cztery nasze tenisistki.

Pierwsza odpadła – już w 1. rundzie – Magda Linette (po porażce z Rumunką Eleną-Gabrielą Ruse 0:6, 3:6).

Nieco dłużej pograły Maja Chwalińska i Magdalena Fręch. Pierwsza przekonująco wygrała z Hiszpanką Cristiną Bucşa 6:2, 6:2, ale w 3. rundzie musiała uznać wyższość rosyjską tenisistką Diany Sznajder 2:6, 6:7(3).

Z kolei 28-letnia Łodzianka najpierw odprawiła Antonię Ruzić z Chorwacji 6:2, 7:5, potem Łotyszkę Jelenę Ostapenko (z którą od niedawna współpracuje były trener Igi Świątek Piotr Sierzputowski) 6:1, 6:3, aby następnie przegrać z wiceliderką rankingu światowego tenisistek, Rosjanką z paszportem kazachskim Jeleną Rybakiną 4:6, 6:7(2).

W Mason na przedmieściach Cincinnati Iga Świątek broni tytułu wywalczonego przed rokiem – wówczas wygrała w finale z Włoszką Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

Raszynianka przyjechała do Stanów Zjednoczonych opromieniona zwycięstwem w turnieju rangi WTA 1000 w Toronto (6:2, 6:3 z... Rybakiną). Tym samym Polka wywalczyła 26. tytuł w karierze, a 12. w turniejach rangi WTA 1000, które rangą ustępują tylko Wielkim Szlemom (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open).

W „Cincinnati Open" Iga Świątek przystąpiła do rywalizacji – z racji rozstawienia – od drugiej rundy.

Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii.

Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Dwa lata temu, na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady, nasza tenisistka pokonała Francuzkę 6:1, 6:1.

W Mason grali również nasi panowie. Niestety, nie za długo... Już w pierwszej rundzie Kamil Majchrzak przegrał z australijskim kwalifikantem Christopherem O'Connell 4:6, 6:7(5).

Hubert Hurkacz wygrał z Japończykiem Sho Shimabukuro 6:2, 6:4, ale kilkanaście godzin później uległ Amerykaninowi Tommy Paulowi 4:6, 7:6(3), 3:6. To było ich szóste spotkanie i czwarta wygrana Jankesa.

Paul zrewanżował się „Hubiemu" za lipcową porażkę w 3. rundzie Wimbledonu.

„Cincinnati Open" jest praktycznie ostatnim sprawdzianem światowej czołówki przed wielkoszlemowym US Open w Nowym Jorku, który rozpocznie się 30 sierpnia.

WTA 1000 „Cincinnati Open". Kasa wypłaci:

1. runda = 16 260 dolarów;
2. runda = 26 255 dolarów;
3. runda = 47 375 dolarów;
4. runda = 81 752 dolarów;
ćwierćfinał = 154 210 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finalistka = 564 920 dolarów;
zwyciężczyni = 1 085 220 dolarów.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

Galaktycznie zapowiada się najszybsza żeńska konkurencja zbliżającego się mityngu lekkoatletycznego Diamentowej Ligi – „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej" – którego gospodarzem będzie Chorzów.

Już w najbliższą niedzielę, 23 sierpnia, najszybsza Polka w XXI wieku, Ewa Swoboda, po raz ósmy w karierze wystartuje w tych zawodach.

Na liście zgłoszeń biegu na 100 metrów w wykonaniu pań, kończącego rywalizację na Stadionie Śląskim (planowany start o godz. 17.53), aż roi się od największych gwiazd światowego sprintu.

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic"?

– Melissa Jefferson-Wooden (USA – rekord życiowy: 10,61 s);
– Shericka Jackson (Jamajka – 10,65);
– Sha'Carri Richardson (USA – 10,65);
– Julien Alfred (Saint Lucia – 10,72);
– Tina Clayton (Jamajka – 10,76);
– Tia Clayton (Jamajka – 10,82);
– Zoe Hobbs (N. Zelandia – 10,93);
– Brianna Lyston (Jamajka – 10,91).

„Życiówka" Ewy Swobody to 10,94 s, ustanowiona 16 lipca 2023 roku – oczywiście z Chorzowie.

FOT. JEWEL SAMAD/AFP/EAST NEWS

Julien Alfred i Melissa Jefferson-Wooden. Najszybciej na polskiej ziemi biegały Amerykanka i Shelly-Ann Fraser-Pryce z Jamajki – 10.66 s!

eprasa.pl 06ad1933b8