

Rozmowa o depresji uczniów z psychoterapeutą dzieci i młodzieży Żanetą Malesińską **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Osteoporoza: jakie daje objawy, komu grozi, jak się ją diagnozuje i jak leczy - **str. 8**

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
22.10.2025

Nr 246 (5703)
Nakład: 4.590 egz.

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

GRATULACJE

Prof. Adela Kuik Kalinowska nagrodzona za twórczość w języku kaszubskim **str. 4**



SŁUPSK PAWEŁ SZEWCZYK TWIERDZI, ŻE SIĘ POMYLIŁ

Jak Słupsk omija nocną prohibicję

Patryk Czerwiński
Słupsk

Słupsk jest jednym z miast, które wprowadziły nocny zakaz sprzedaży alkoholu, obowiązujący w godzinach od 22 do 6 w sklepach i na stacjach benzynowych. Intencją uchwały była poprawa porządku i zmniejszenie liczby nocnych incydentów. Niektórzy mieszkańcy znaleźli już swoje sposoby, by złagodzić uciążliwość tego ograniczenia.

Od 30 lipca tego roku w Słupsku obowiązuje nocna prohibicja, czyli zakaz sprzedaży alkoholu w sklepach i na stacjach benzynowych w godzinach od 22:00 do 6:00. Ograniczenie to, choć ma na celu poprawę bezpieczeństwa, błyskawicznie wywołało kreatywne reakcje mieszkańców, którzy znaleźli sposoby na utrzymanie dostępu do trunków po zmroku.

Planowanie ponad wszystko: Zakupy „na zapas”

Najbardziej powszechną i całkowicie legalną metodą na obejście prohibicji jest po prostu planowanie z wyprzedzeniem. Mieszkańcy Słupska, którzy wiedzą, że będą potrzebować alkoholu w późnych godzinach wieczornych, dokonują zakupów przed magiczną godziną 22.

Dla sprzedawców oznacza to koncentrację obrotów w krótszym czasie, ale jednocześnie wymusza na kupujących większe zakupy.

- Jak usłyszałem o tej prohibicji, to tylko się uśmiechnąłem pod nosem. Myślałem, że mi to jakoś mocno życie utrudni? Nie. Zrobiło się po prostu mniej spontanicznie, a bardziej... logicznie. Teraz trzeba myśleć o wieczornym picu już po południu - mówi mieszkaniec Słupska.

Lukratywny wyjazd: „Alkoholowa turystyka”

Zakaz obowiązuje wyłącznie w granicach administracyjnych Słupska. Naturalną konsekwencją tego ograniczenia stało się zjawisko nocnej „alkoholowej turystyki” do sąsiednich gmin.

Oznacza to, że osoby zmotoryzowane udają się na późnowieczorne zakupy do sąsiednich miejscowości, w których nocny zakaz nie został wprowadzony. Redzikowo, Siemianice i Kobylnica stają się nocnymi destynacjami dla tych, którzy spóźnili się na zakupy lub skończyły im się zapasy.

Oczywiście nie każdy ma auto, a nawet jak ma, może nie chce (albo nie ma z powodu spożycia) jechać samemu. To nie problem, w końcu są taksówki. Dla taksówkarzy to nowa gałąź biznesu po 22:00, choć dla samych

mieszkańców Słupska jest to znacznie droższa i mniej wygodna opcja.

- Panie, z tymi kursami po 22 to jest taka historia, że prohibicja swoje zrobiła, ale szalu nie ma. Niektórzy myśleli, że jak zamknęli sklepy, to nagle cały Słupsk ruszy do taksówek po piwo. Nic z tych rzeczy - mówi taksówkarz z tradycyjnej firmy.

Inaczej wygląda to w przypadku taksówek działających w oparciu o aplikację mobilną.

- Nocna prohibicja nam służy. To są nocne, szybkie kursy, tak że przyjemnie się je robi, a ich liczba jest teraz większa niż wcześniej, ale to było do przewidzenia - mówi taksówkarz jeżdżący dla dwóch korporacji używających apek.

©©

Więcej strona 4

Kiedy pijemy - strona 3

Co wolno, a czego nie należy robić 1 i 2 listopada

Wszystkich Świątych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Zaduszki natomiast poświęcane są modlitwom za dusze wszystkich zmarłych. **str. 5**

Kraj. Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego (ABW) zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji **str. 6**

Świat. Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji **str. 7**



FOT. LUKASZ CAPAR

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 22 sierpnia 1973 r. wydano tzw. „Deklarację upadku demokracji w Chile”. Niecały miesiąc później rozpoczął się pucz gen. Augusto Pinocheta Ugarte

Zamów prenumeratę

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

„Halo, nie radzę sobie!”. Depresja szkolna, czyli cichy krzyk młodych ludzi

Agnieszka Domanowska
Rozmowa

z Żanetą Malesińską, psychoterapeutą dzieci i młodzieży

Czy depresja szkolna to dzisiaj narastający problem?

Zdecydowanie tak. Problem narasta i jest obecny - coraz więcej dzieci i młodzieży trafia do gabinetów psychoterapeutów i do środowiskowej opieki psychologicznej. I co najgorsze, w coraz młodszych wiekach. Teraz mamy taki październikowy wysyp 11-12-latków, a przecież jeszcze niedawno ten wiek to było 15 lat. Problem narasta, a wiek się obniża. To powinno nas zaniepokoić.

Co jest główną przyczyną tego, że młodzi ludzie coraz częściej popadają w depresję?

Powodów jest wiele, a depresja to rozległy temat. Przede wszystkim - brak odporności psychicznej powoduje, że trudniej przejść przez naturalny okres dojrzewania. To czas buntu, przejmowania odpowiedzialności za siebie. Ale paradoksalnie trudno się buntować wobec rodziców, którzy bardzo się starają i są w porządku. Kiedy wszystko wygląda pięknie i idealnie, trudno się w tym odnaleźć. Z drugiej strony, kiedy rodzice nie godzą się na ten bunt, wszystkie emocje zostają uwięzione w środku. Wtedy dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, narasta lęk przed własnymi emocjami. Kolejna sprawa to mit szczęścia i sukcesu. Młodzież wszędzie widzi tiktoków, ludzi, którzy odnoszą sukces, zarabiają na graniu w gry. Świat wydaje się piękny i idealny. Ale wiemy, że taki świat nie istnieje - każdy sukces jest okupiony pracą, znajomością tematu, poświęceniem czasem, ale też hejtem, krytyką, oceną. Sukces to nie tylko to, co widzimy na ekranie. Do tego dochodzi poczucie braku bezpieczeństwa. Pandemia, zagrożenie wojną. Wiele lęku o jutro jest w doros-

łych, to jak dzieci mają czuć się z taką sytuacją pewnie i spokojnie. To wszystko ma wpływ. Także rozbieżność między ja realnym i idealnym. Jeśli ja pragnę być kimś innym niż jestem. Chcę być taki, jak znany mi tiktok, jak rodzic, jak ulubiony raper, a nie mam predyspozycji, trudno wtedy akceptować siebie. Młody człowiek stawia sobie często nierealne oczekiwania.

Wspomniała pani o hejcie. Jak bardzo niszczyć może być hejt w przypadku młodzieży?

Kontakty z rówieśnikami to ważny obszar w okresie dojrzewania, a nie najważniejszy. Nastolatek odczuwa presję grupy, potrzebuje czuć się akceptowanym. Nasila się też lęk przed odrzuceniem. Można powiedzieć, że nawet zwykłe „masz brzydkie buty” nastolatka, który jest wrażliwy, może odebrać jako odrzucenie. Jeżeli ego jest zdrowe, jeżeli dziecko ma poczucie własnej wartości, potrafi postawić granicę - przyjmie te słowa i przepuści przez siebie. Przejmie to, co uważa za prawdę, resztę odrzuci. Ale jak nie ma tego poczucia własnej wartości, jest nadmierna reakcja na krytykę - odnosi to bardzo do siebie. Czuje się nieakceptowany, odrzucony i bardzo mocno reaguje. Najczęściej depresyjnie - wycofuje się, nie ma motywacji do przebywania z ludźmi. Tutaj kluczowe jest stawianie granic i poczucie własnej wartości, nad którym pracujemy w gabinecie.

Kiedy rodzicom, opiekunom i nauczycielom powinna się zapalić lampka ostrzegawcza?

Wahania nastrojów są normalne dla okresu dorastania. Ale jeżeli objawy smutku, apatii, drażliwości są długotrwałe i nie przemijają - powinniśmy to obserwować i próbować rozmawiać. Kolejny sygnał: dziecko do tej pory chętnie brało udział w różnych aktywnościach, a teraz nie sprawia mu to przyjemności. Taka anhedonia, brak motywacji - dziecko nie



Żaneta Malesińska: - Dom musi być bazą - nawet jak nastolatek wyjedzie na studia, łatwiej jest przetrwać, kiedy wie, że zawsze może wrócić i uzyskać pomoc

cieszy się tym, co je wcześniej cieszyło. To poważny znak. Dalej - trudności z koncentracją, rozpraszanie się, kłopoty z pamięcią tam, gdzie wcześniej nie było problemu. Często zgłaszane bóle głowy, bóle brzucha - szczególnie przed pójściem do szkoły. A w skrajniejszych przypadkach - myśli samobójcze czy samookaleczenia. To już bardzo mocny sygnał: „Halo, tu jestem, potrzebuję pomocy”.

Co my, jako dorośli, możemy zrobić? Otoczyć dziecko kłosem pancernym czy dać swobodę?

Jeżeli trzymamy dziecko pod kłosem, nie zdobędzie samodzielności i odpowiedzialności. Problem się pogłębia, bo dziecko nie czuje sprawczości. Z drugiej strony, jeśli pozwolimy mu samemu decydować, bez naszego czuwania, obciążymy je za bardzo. Nasze wymagania, oczekiwania - „dasz radę, przecież to proste” - powodują, że to „ja idealne” jeszcze bardziej wrasta. I wtedy spadamy z wysokiego drzewa.

Trzeba znaleźć złoty środek. Najprostsze, co możemy zrobić, to rozmawiać - ale rozmowy muszą być pozbawione oceny. Nastolatki i tak naturalnie siebie oceniają i porównują. Warto używać komunikatu typu „ja” zamiast atakującego „ty”. Nie „ty dzisiaj nie poszedłeś na lekcję, ty znowu leżysz”, ale „martwię się, że...”, „obserwuję to i tamto”, „zastanawiam się, czy mogę ci pomóc”. Pokazuję wtedy, że jestem zainteresowana, jestem obok. Nie interweniuję, tylko daję znak. Oddaję trochę sprawczości, żeby dziecko czuło, że coś samo może postanowić. Z drugiej strony daję znać, że nie jest samo, że są dorośli, którzy zawsze pomogą. Dom musi być bazą - nawet jak nastolatek wyjedzie na studia, łatwiej jest przetrwać, kiedy wie, że zawsze może wrócić i uzyskać pomoc.

Mówiła pani o skrajnych skutkach depresji - samookaleczeniach i samobójstwach. Czy tego jest teraz więcej? Liczby mówią, że tak. I faktycznie w gabinecie to obserwuję -

problem narasta. To działa tak: jeśli boimy się wyrzucać emocje na zewnątrz, okazując je - bo „jeżeli okaże koledze złość, może mnie odrzucić”, „jeżeli pokaże niezadowolenie, ktoś może przestać mnie lubić” - trzymamy to w środku. I wtedy przekierowujemy agresję na siebie. Dla młodych ludzi często to łatwiejsze, żeby nie zostać zhejtowanym, skrzykowanym, odrzuconym. Kiedyś ktoś jeden powiedział „jesteś niefajna, nie zaproszę cię na urodziny”. Teraz, kiedy jesteśmy globalni, więcej osób może napisać „ja też tak uważam”. Mniej osób da lajki. To poczucie bycia nielubianym, odrzuconym jest mocniejsze. I wtedy łatwiej przekierować agresję na siebie - to wydaje się bezpieczniejsze. Nie jest to zdrowy mechanizm. W gabinecie pokazujemy, że emocje zdrowo jest wyrażać tam, gdzie powinny być wyrażone - tam, gdzie ich miejsce. Ale ważny jest sposób, bo jeżeli powiemy komuś bardzo dosadnie, możemy tę relację stracić albo odsunąć się od siebie. Natomiast wyrażenie swojego zdania bez agresji, bez przemocy, służy temu, że wyjmujemy to ze środka i nie potrzebujemy przekierowywać negatywnych myśli na siebie. To jest bezpieczniejsze. Ale to często długa praca, zależy od zaawansowania problemu. Dlatego apeluję do rodziców: nie bagatelizujcie tego.

A co z najmłodszymi dziećmi? Czy problem dotyka też przedшкоłaków?

Tak, i to coraz częściej. Zdarza mi się, że rodzice zgłaszają się z przedszkolakami z takimi kłopotami, że dziecko uderza się w głowę bardzo mocno, wyrzywa sobie włosy, brwi, niszczy swoje ubrania albo przedmioty, które ma w ręku. Coraz częściej mamy takie zgłoszenia, że dziecko, jak nie potrafi poradzić sobie ze swoimi emocjami, to przekierowuje je na siebie. I później, kiedy to wszystko eskaluje - a czasami dzieje się to latami, bo rodzice po prostu zakazują tego robić,

krzyczą albo mówią „jak jeszcze raz zobaczę” - dochodzi do prawdziwej eskalacji. Czekać na pomoc trwa terminowo bardzo długo, więc później trudniej jest sobie z tym poradzić. Terapia też wtedy trwa dłużej. Dlatego tak ważne jest, żeby nie czekać, nie bagatelizować pierwszych sygnałów. Nawet u małych dzieci.

Kiedyś o depresji się nie mówiło. Czy teraz ludzie chętniej przyznają się do problemu i szukają pomocy?

Myślę, że tak. Widzimy to medialnie - coraz więcej znanych osób, autoritetów dla młodzieży, przyznaje się do trudnych momentów. Dla nich to przestaje być trudne. Kiedyś trzeba było być silnym, wiele tematów było tabu, a słabość była naznaczana. Teraz często zdarza się, że to dziecko prosi rodzica o pomoc. Młody człowiek, jeśli zdaje sobie sprawę, że nie jest mu dobrze, szuka pomocy i o nią prosi. Może w nas, dorosłych, jest więcej przestrzeni, żeby to usłyszeć? Może jako rodzice dajemy przyzwolenie: „słuchaj, nie musisz być w tym sam”. Jest więcej uważności. Młodzi ludzie potrafią mówić o tym, że im trudno. Czasami nie wprost, tylko właśnie przez depresję. Dla mnie depresja to często wołanie: „Halo, nie radzę sobie!” Niestety, kiedy jestem w dobrostanie, inni oczekują, że będę robił różne rzeczy. Ale kiedy jestem chora, zmęczona, bez siły - tylko wtedy rodzic czasami zejdzie z tonu, zmniejszy oczekiwania. Czasami depresja to jedyny sposób na to, żeby nie musieć zapierdalać w tym chomiczym kołowrotku. Bo pędzimy - trochę jest ten wyścig szczurów, trochę mamy mniej czasu, trochę dążymy do wielu celów. Chcemy te wszystkie instagramowe, tiktokowe obrazki też do swojego życia włożyć. I kiedy już nie mamy na to siły, depresja staje się jedynym wyjściem. Mam jednak takie poczucie, że młodzież potrafi szybciej z tego wyjść, nawet szybciej niż my, dorośli.

nasz
REGION

SŁUPSK

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Bytowie prowadzą poszukiwania 19-letniego Kacpra Palubitzkiego, mieszkańca miejscowości Ugoszcz (gm. Studzienice). Mężczyzna wyszedł z domu rano 20 października, i do wczoraj nie nawiązał kontaktu z rodziną. Zaginiony ma około 180 cm wzrostu, jest szczupłej budowy ciała. W chwili zaginięcia ubrany był w szare dresowe spodnie oraz szarą bluzę z kapturem. **ZIDA**



DYŻURNY GŁOSU
Patryk Czerwiński
tel. 697 770 123

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ulicy H. Po-bożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Po małą rano, po piwo wieczorem. W jakich godzinach zwykle kupujemy alkohol?

Wojciech Lesner
Słupsk

Zakaz sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych obowiązuje już w wielu polskich miastach, w tym w Słupsku. Jak pokazują statystyki, większość zakupów z procentami odbywa się między godziną 18:00 a 22:00. W nocy sprzedaż gwałtownie maleje, by znów zacząć rosnąć od 7 rano.

Nocny zakaz alkoholu to rozwiązanie, na które decyduje się coraz więcej samorządów. Prohibicja w godzinach 22-6 wprowadzona została również w Słupsku. Urzędnicy liczą, że dzięki zakazowi uda się ograniczyć liczbę incydentów związanych z nadużywaniem alkoholu, a tym samym zwiększyć poziom bezpieczeństwa publicznego (przeczytasz o tym więcej na stronach 1 i 4).

Nie da się ukryć, że prohibicja wprowadzana w kolejnych miastach w kraju zmienia także nawyki zakupowe Polaków. A dane na temat tego, w jakich

godzinach i dniach tygodnia kupujemy alkohol, mogą zaszkodzić. Jak często piwo, wino, wódkę i inne napoje z procentami kupujemy w nocy? Raport na ten temat przygotowała aplikacja PanParagon.

PanParagon to popularna aplikacja do przechowywania paragonów i wyszukiwania promocji, do której co miesiąc trafia około 2 mln zanonimizowanych dowodów zakupu. Na potrzeby raportu przeanalizowaliśmy udział paragonów zawierających alkohol w całkowitej liczbie transakcji, z podziałem na dni tygodnia i godziny. Dane obejmują różne punkty sprzedaży - od dużych sieci handlowych i stacji benzynowych, po restauracje i bary. Chcieliśmy sprawdzić, jak w ciągu tygodnia i dnia rozkładają się zakupy alkoholu, a także kiedy tego typu transakcje pojawiają się najczęściej - informuje Antonina Grzelak z aplikacji PanParagon.

W jakich godzinach kupujemy alkohol?
Jak wskazują statystyki, zdecydowana większość zaku-

pów alkoholowych dokonuje się między godziną 6 a 22. Między 06:00 a 09:00, udział paragonów z procentami utrzymuje się na poziomie 5-7 proc.

Następnie wartości te rosną w miarę upływu dnia: w godzinach 10:00-14:00 wynoszą od 7,5 do prawie 9 proc., a w popołudniowych godzinach 14:00-18:00 osiągają 10-14 proc. Wraz z rozpoczęciem wieczoru procentowy udział alkoholu na paragonach wzrasta. Od 18:00 do 22:00 co szósty lub nawet co piąty paragon zawiera alkohol, a w godzinach 20:00-21:00 udział sięga 16,5 proc.

Mniej zakupów w nocy

Autorzy raportu wskazują, że w godzinach 22:00-06:00, czyli wtedy, kiedy w niektórych miastach obowiązuje prohibicja, ogólna aktywność zakupowa znacząco spada. Bezpośrednio po 22:00 udział alkoholu jest jeszcze wysoki, wynosi wtedy ponad 18 proc., czyli więcej niż w większości godzin dnia, co może sugerować, że część konsumentów dokonuje

zakupów „na ostatnią chwilę” przed zamknięciem sklepów.

Jednak w kolejnych godzinach nocnych wskaźniki gwałtownie maleją. Między 00:00 a 03:00 udział alkoholu spada do poziomu 5-9 proc., a między 03:00 a 05:00 osiąga najniższe wartości w całej dobie, bo zaledwie 3-4 proc.

Po godzinie 22:00 ogólna liczba paragonów gwałtownie spada, dlatego wysoki procent udziału alkoholu w tym przedziale nie oznacza, że konsumenci kupują wtedy więcej alkoholu - wynika on raczej z faktu, że odbywa się znacznie mniej transakcji ogółem, a wśród nich częściej pojawia się alkohol - dodaje Antonina Grzelak.

Jak zmieniają się zakupy alkoholowe Polaków w zależności od dnia tygodnia?

Eksperti PanParagon sprawdzili również, jakie są różnice częstotliwości kupowania alkoholu przez Polaków z rozróżnieniem na dni tygodnia.

Od poniedziałku do czwartku zakupy mają stosunkowo sta-



FOT. ARCHIWUM GP24.PL

bilny charakter - udział alkoholu w paragonach rośnie stopniowo w ciągu dnia i osiąga szczyt w godzinach wieczornych, oscylując wokół 15-18 proc. Piątek stanowi punkt zwrotny: popołudniu i wieczorem wartości te gwałtownie rosną, a niemal co piąty paragon zawiera alkohol. Sobota utrzymuje podobną dynamikę, ale wysoki poziom sprzedaży alkoholu widoczny

jest już od godzin porannych, co świadczy o intensywnych przygotowaniach do spotkań i aktywności weekendowych.

Niedziela natomiast wyróżnia się najbardziej - udział alkoholu na paragonach jest wysoki zarówno rano, jak i wieczorem, co sprawia, że ten dzień ma najbardziej nietypowy profil zakupowy w całym tygodniu.

©P

5,7 mln pasażerów na lotnisku w Gdańsku

Mateusz Tkarski
Pomorze

Port Lotniczy Gdańsk za dziewięć miesięcy tego roku ma lepsze wyniki w liczbie obsłużonych pasażerów oraz operacji startów i lądowań. Firma osiąga także dobre wyniki finansowe.

W ciągu trzech kwartałów 2025 roku gdańskie lotnisko gościło w sumie 5 669 130 pasażerów. To więcej o 10,6 proc. niż w tym samym okresie 2024 roku. Operacji lotniczych było 46 878, o 7,2 proc. więcej niż rok temu. Rekordowe są dane dotyczące wypełnienia samolotów na poziomie 83,8 proc. To najwięcej w historii gdańskiego lotniska.

-Rośniemy 10 proc. w skali roku po trzech kwartałach, czyli realizujemy to, co sobie zaplanowaliśmy. Przewidujemy, że w skali całego 2025 roku obsłużymy w Gdańsku 7,3 mln pa-



sażerów. Na uwagę zasługuje fakt, że ruch czarterowy nam się ustabilizował i wzrósł tylko o niecałe 3 proc., a silnikiem głównym, który napędza nasz rozwój, to realizowane przez linie Wizz Air i Ryanair połączenia regularne. Konsekwencją tego jest m.in. zapowiedź Wizz Aira, że dołoży do swojej bazy w Gdańsku kolejny, dziewiąty

samolot - powiedział prezes Portu Lotniczego Gdańsk Tomasz Kłoskowski.

Wśród najpopularniejszych kierunków nie ma zmian w kolejności. Najwięcej osób podróżowało na trasie Gdańsk-Londyn (409 465), Gdańsk-Oslo (370 872) i Gdańsk-Kopenhaga (323 314). W ruchu nieregularnym (czartery, general aviation,

wojskowe, inne) od stycznia do końca września było w Gdańsku 569 332 pasażerów, o 2,7 proc. więcej niż w porównywalnym czasie 2024.

Największy ruch tradycyjnie notowany jest w miesiącach wakacyjnych. W lipcu i sierpniu z lotniska skorzystało łącznie 1,6 mln pasażerów. W styczniu było to ponad 400 tys.

W okresie I-IX 2025 spółka Port Lotniczy Gdańsk wypracowała 67,8 mln zł zysku ze sprzedaży (17 proc. więcej niż w I-IX 2024) i 56,7 mln zł zysku netto (22 proc. więcej niż w I-IX 2024).

Największy udział w rynku lotniczym w Gdańsku w trzech kwartałach 2025 w ruchu regularnym miał Wizz Air. Zrealizował 43,7 proc. połączeń, następny był Ryanair (37,6 proc.). Na kolejnych miejscach byli Polskie Linie Lotnicze LOT (4,6 proc.), Lufthansa (4,3 proc.) i KLM (3,4 proc.).

©P

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

0011419334

S.M. „Dom nad Słupią” w Słupsku

76-200 Słupsk, Al. 3-go Maja 37A/28

ogłasza przetargi nieograniczone na wykonanie:

- Wykonanie docieplenia ściany szczytowej budynku mieszkalnego wielorodzinnego ul. Poniatowskiego 34 w Słupsku
- Wykonanie izolacji przeciwwilgociowej ściany garażu podziemnego między klatką I i II budynku mieszkalnego wielorodzinnego ul. Frąckowskiego 15 w Słupsku

Oferty należy składać w terminie do dnia **31.10.2025 r. do godz. 10:00**.

Specyfikacja i przedmiar robót dostępne są na stronie internetowej Spółdzielni pod adresem www.domnadsłupia.pl w zakładce Przetargi.

Dodatkowych informacji udziela Administracja pod nr tel. 604 505 327.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Jedynka jak nowa. Koniec remontu zabytkowej szkoły

Patryk Czerwiński
Słupsk

Po gruntownym remoncie, sfinansowanym w dużej mierze z rządowej dotacji w wysokości 1,5 mln zł, Szkoła Podstawowa nr 1 im. Henryka Sienkiewicza w Słupsku odzyskała swój blask. Prace konserwatorskie objęły elewację, dach, a nawet odnowienie unikatowych, historycznych herbów zdobiących wejście.

Zabytkowy budynek przy ulicy Witolda Lutosławskiego 23, który dopiero od 1945 roku pełni funkcję edukacyjną, przeszedł kompleksową metamorfozę. Prace objęły nie tylko estetykę, ale także technologię obiektu.

Renowacja była prowadzona z wielką starannością o detale. Specjaliści przeprowadzili konserwację charakterystycznej, dwukolorowej ceglanej elewacji, ozdobionej rene-

sansowymi dekoracjami i gzymsami. Odtworzono uszkodzone elementy i uzupełniono ubytki.

Prawdziwymi perłami budynku są herby fundatorów, które zostały poddane nowoczesnemu czyszczeniu laserem i suchym lodem. Odtworzona została ich pierwotna kolorystyka i detale. Herb po lewej stronie wejścia należy do Ewalda Georga Alexandra Friedricha von Lettowa z Pomyska Wielkiego, a po prawej - do jego żony, Barbary von Zitzewitz. Płaskorzeźby, wyprodukowane w 1889 roku przez Carla Westphala, znów można podziwiać w pełnej krasie.

Przeprowadzono również naprawę dachu, poprawiono izolację fundamentów oraz warunki termiczne całego budynku.

Investycja została zrealizowana dzięki wsparciu Rządowego Programu Odbudowy Zabytków.

©P



Budynek SP nr 1 w Słupsku pochodzi z XIX wieku, więc przy remoncie zadbano o jego zabytkowy charakter

KRÓTKO



Burmistrz Ustki Jacek Maniszewski (pierwszy z lewej) uhonorował dyplomem Krzysztofa Rusieckiego, konserwatora w SP nr 3. Mężczyzna uratował przed uduszeniem się 11-letniego Przemka, który na przerwie zadławił się kulką z chleba. PACZ

Słupszczanka nagrodzona za twórczość kaszubską

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Prof. Adela Kuik Kalinowska, wykładowczyni na Uniwersytecie Pomorskim, została w Gdańsku uhonorowana Kaszubską Nagrodą Literacką Wiatr od Morza - za twórczość poetycką w języku kaszubskim.

To była już ósma edycja Pomorskiej Nagrody Literackiej „Wiatr od morza”. W czwartek, 16 października, w zabytkowych murach Centrum św. Jana w Gdańsku odbyła się gala, podczas której poznaliśmy laureatki i laureatów pięciu kategorii.

Jak podaje Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, do tegorocznej edycji zgłoszonych zostało ponad 500 tytułów książek wydanych w 2024 roku. Jury podjęło decyzję o wytypowaniu po pięć pozycji w każdej z dwóch głównych kategorii: Literacka Książka Roku i Pomorska Książka Roku. Dodatkowo przyznano Nagrodę za Całokształt Pracy Literackiej, a czytelnicy głosowali w plebiscycie na Nagrodę Publiczności. Wręczona została również Kaszubska Nagroda Literacka Wiatr od morza - wyróżnienie szczególne dla twórców piszących w języku kaszubskim.

Tegoroczni laureaci
Literacka Książka Roku - Kora Tea Kowalska za esej



Prof. Adela Kuik Kalinowska na gali, podczas której odebrała Kaszubską Nagrodę Literacką Wiatr od morza

„Patrz pod nogi. O zbieraniu rzeczy”

Pomorska Książka Roku - Sylwia Bykowska za monografię „Między migracją a integracją. Społeczeństwo Gdańska w latach 1945-1960”

Honorowe wyróżnienie nagroda czytelników - Maciej Siembieda za książkę „Kairos”

Kaszubska Nagroda Literacka Wiatr od morza - Adela Kuik-Kalinowska za dotychczasową twórczość poetycką
Nagroda za Całokształt Pracy Literackiej - Zbigniew Jo-

achimia, polski poeta, tłumacz, wydawca oraz antykwariusz.

Gala objęta jest patronatem Samorządu Województwa Pomorskiego, a organizatorami wydarzenia są Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku wraz z Nadbałtyckim Centrum Kultury. Gospodynią tego wieczoru była Anna Kociarz, aktorka Teatru Wybrzeże.

Kim jest laureatka ze Słupska?
Adela Kuik-Kalinowska jest naukowcem, literaturo-

znawcą, wykładowcą na Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku. Jako poetka zadebiutowała w 1997 r. wierszami kaszubskimi. Od tego czasu do dziś tworzy poezję i prozę w języku kaszubskim. Zajmuje się także tłumaczeniem twórczości kaszubskiej na język polski. Popularyzuje literaturę kaszubską w regionie, Polsce i na świecie. Jest członkinią Rady Języka Kaszubskiego oraz Instytutu Kaszubskiego. ©P

Jak słupszczanie omijają prohibicję

Patryk Czerwiński
Cd. ze strony 1

Wcześniej zakupy na zapas, alkoholowa nocna turystyka i korzystanie z usług firm taksówkarskich - to główne sposoby słupszczan na omijanie zakazu sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych, który obowiązuje w mieście. Korzyści z prohibicji mają sklepy w sąsiednich miejscowościach i lokale gastronomiczne, w których spożywać napoje wyskokowe można bez ograniczeń czasowych.

W sklepach poza granicami Słupska słyszymy, że faktycznie widać zmiany, choć bardziej odczuwalne były na początku obowiązywania prohibicji.

- Mamy już nawet stałych nocnych klientów, których wcześniej tu nie widziałam. Raz więcej mamy tych klien-

tów, raz mniej, ale na pewno czuć różnicę - mówi ekspedientka jednego ze sklepów w Kobylnicy.

- Czy więcej? Może trochę, ale szalu nie ma. Czasem wpadnie ktoś nowy, głównie taksówki z klientami, ale to nie jest tak, że pół Słupska do nas się zbiega - komentuje sprzedawczyni z Siemianic.

- Na początku tak, było więcej klientów ze Słupska, ale teraz chyba przywykli i robią zapasy. Dalej wpadają do nas, ale nie ma już tej fali spragnionych. Ludzie chyba po prostu zaakceptowali nowe zasady - dodaje pracownik sklepu w Redzikowie.

W ocenie gastronomii
Jedynym legalnym miejscem, gdzie w Słupsku można kupić alkohol po 22:00, pozostają bary, puby i restauracje.
- Zakaz jest, furtka dla nas jest, ale to tylko drobny, chociaż

stały wzrost ruchu. Nie ma mowy o żadnym eldorado, bo dla większości mieszkańców nadal liczy się domowy budżet, a ten ratuje się, kupując po prostu wcześniej - mówi pracownica jednego z lokali gastronomicznych w Słupsku.

- Częściej niż wcześniej wchodzi spontanicznie, ale tak jak zawsze, raz mamy lepszy weekend, raz gorszy, jednak zawsze ktoś jest. Czasem ktoś rzuci „a, no tak, tu sobie jeszcze można kupić”, wchodzi i zamyka. To jednak niewielka różnica - podsumowuje pracownica z lokalu działającego blisko ratusza.

Nie ma już tej fali spragnionych, jak na początku, ludzie chyba przywykli do nowych zasad i robią zapasy

Statystyki policyjne
Przypomnijmy, że podkom. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, informował niedawno, iż sierpień, będący pierwszym pełnym miesiącem obowiązywania zakazu, przyniósł wymierne efekty w prawie bezpieczeństwa.

W porównaniu z tym samym okresem roku poprzedniego, policjanci odnotowali o około 30 procent mniej zgłoszeń dotyczących zakłócania spokoju i podejmowali mniej interwencji związanych z piciem alkoholu w miejscach publicznych. Mundurowi nie otrzymali również żadnych zgłoszeń o łamaniu samego zakazu sprzedaży. Jednak jak podkreślił podkom. Bagiński, dopiero kolejne miesiące pokażą, czy zaobserwowany spadek ma bezpośredni związek z wprowadzonymi przepisami. ©P

Co wolno, a czego nie powinniśmy robić 1 i 2 listopada. Wierni często o tym zapominają

Joanna Gólczyńska
redakcja@polskapress.pl

1 listopada - Wszystkich Świętych - czas wspomnienia i modlitwy ku czci zmarłych zbawionych. Tradycja związana z tym dniem ma długą historię, sięgającą czasów starożytnego Rzymu.

Zaduszki natomiast obchodzone są 2 listopada i poświęcane są modlitwom za dusze wszystkich zmarłych, również tych, którzy nie dostąpili zbawienia. W te dni obowiązują pewne zasady nałożone przez Kościół katolicki.

Czas zadumy i refleksji

Wszystkich Świętych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Uroczystość ta poświęcona jest wszystkim chrześcijanom, którzy osiągnęli zbawienie i są w niebie. Dla wielu 1 listopada jest również okazją do spotkań z rodziną i pielęgnowania pamięci o bliskich zmarłych.

Interesujące jest to, jak tradycje związane z obchodzeniem Wszystkich Świętych sięgają da-



Wszystkich Świętych to czas zadumy oraz refleksji nad życiem i śmiercią. Dla wielu jest również okazją do spotkań z rodziną i pielęgnowania pamięci o bliskich zmarłych

leko w przeszłość. Uroczystość ma korzenie w obrzędach Cesarstwa Rzymskiego, kiedy to często wspólnie wspominali męczenników w jeden dzień. Zbiegiem czasu, w VII-IX wieku, Kościół rozszerzył to święto na wszystkich zmarłych wierzących, a ostateczne ustanowienie

daty na 1 listopada przypisuje się papieżowi Grzegorzowi III.

W krajach słowiańskich istniały przedchrześcijańskie uroczystości, takie jak Dziady. Podczas tych obrzędów pieczono chleb i zanoszono na groby, a przy drogach rozpalano ogniska, by wskazać drogę duszom.

Zaduszki a Wszystkich Świętych?

Zaduszki, przypadające na 2 listopada, to czas modlitw za dusze wszystkich zmarłych, również tych, którzy nie dostąpili zbawienia. Wierni odwiedzają cmentarze, zapalają znicze i uczestniczą we mszach.

Cmentarze w tym dniu są pełne osób, które przyszły oddać hołd bliskim zmarłym, dekorując ich groby kwiatami i wienieciami.

1 listopada, czyli Wszystkich Świętych, jest dniem ustawowo wolnym od pracy. To ułatwia wielu osobom odwiedzanie grobów i uczestniczenie w uroczystościach religijnych.

Z kolei Zaduszki obchodzone 2 listopada, nie są uznawane za dzień wolny od pracy. Jednak 2 listopada wiele szkół nie będzie prowadziło zajęć dydaktycznych.

Mimo że Wszystkich Świętych należy do świąt nakazanych i obchodzone jest w całym kraju bardzo uroczysto, tego dnia nie obowiązują wiernych wstrzemięliwość od spożywania pokarmów mięsnych.

We Wszystkich Świętych i Zaduszki katolików obowiązują pewne zasady nałożone przez Kościół. Istnieją również przesady, według których, wykonywanie niektórych czynności może ściągnąć na nas pecha. Oto czego nie można robić 1 i 2 listopada:

● 1 listopada to jedno z najważniejszych świąt w kościele katolickim, które należy do 9 świąt nakazanych. Oznacza to, że opuszczenie mszy świętej w ten dzień to ciężki grzech.

● 1 listopada nie trzeba iść na cmentarz. Kościół zostawia wiernym tę kwestię do rozważania. Warto jednak pamiętać, że sama msza w ten dzień jest obowiązkowa - a msze we Wszystkich Świętych w wielu parafiach odbywają się na cmentarzach.

● 1 listopada należy powstrzymać się od pracy i obowiązków domowych.

● Znany jest przesąd dotyczący zakazu spacerowania po zmroku w Zaduszki w okolicach cmentarzy. Według wielu istnieje wtedy ryzyko natknięcia się na zmarłych!

● Według przesądów w Dzień Zaduszny należy powstrzymać się od obowiązków domowych.

● Nie można też przesadnie hałasować, wyprawiać głośnych imprez - może to ściągnąć na nas pecha! ☹☹

MATERIAL INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

Transformacja energetyczna nie może być realizowana w oderwaniu od potrzeb gospodarki i społeczeństwa. Zmiany muszą być odpowiedzialne, racjonalne i dostosowane do realiów ekonomicznych - podkreślił uczestniczący panelu „Energia jutra: jak połączyć zieloną transformację z konkurencyjnością Europy”, który odbył się podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

Eksperti i przedstawiciele największych firm energetycznych, instytucji finansowych oraz administracji publicznej zgodzili się, że dążenie do neutralności klimatycznej nie może odbywać się kosztem konkurencyjności europejskiej gospodarki. Aby transformacja przyniosła realne korzyści, musi być prowadzona w sposób elastyczny, z poszanowaniem istniejących uwarunkowań rynkowych.

– Zmiany muszą być tak wdrażane, abyśmy w dalszej perspektywie mogli zapewnić relatywnie tanią energię dzięki inwestycjom m.in. w odnawialne źródła. To szansa dla polskiej gospodarki, wykonawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne jest uwzględnienie bieżących potrzeb społecznych i gospodarczych – zaznaczył Marcin Laskowski, Wiceprezes Zarządu ds. Regulacji PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przypomniat, że strategia PGE ogłoszona w czerwcu 2025 roku zakłada inwestycje o łącznej wartości 235 mld zł do 2035 roku. Z tej kwoty 85 mld zł zostanie przeznaczony na odnawialne źródła energii – głównie morskie farmy wiatrowe – a 37 mld zł na budowę elastycznych mocy gazowych.

– Nasza strategia to połączenie ambicji i realizmu. Zakłada stopniowe odchodzenie od węgla na rzecz odnawialnych źródeł, takich jak energia wiatrowa i słoneczna. Kluczowym elementem pozostaje elastyczność – w momentach wzmożonego zapotrzebowania system będzie wspierany przez źródła gazowe. To gwarantuje bezpieczeństwo energetyczne – wyjaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje również w rozbudowę i cyfryzację sieci dystrybucyjnej, co ma kluczowe znaczenie dla efektywnego zarządzania energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transformacji, jak zaznaczył, jest także modernizacja systemów ciepłowniczych.

– Polska dysponuje jednym z największych systemów ciepłowniczych w Europie. Ponad połowa obywateli korzysta z ciepła z sieci. Do 2050 roku transformacja tego sektora może pochłoniąć nawet 500 mld zł. To wyzwanie technologiczne, legislacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy ciepła, kotły elektrodowe, magazyny ciepła, ale też w elastyczne moce gazowe – podkreślił.

Rosnące zainteresowanie zieloną energią potwierdziła Dorota Zawadzka-Stępiak, prezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Jak poinformowała, tylko w ramach naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły wnioski na łączną kwotę 28 mld zł, przy planowanej alokacji 4 mld zł.

– To pokazuje ogromne zainteresowanie i potencjał. Do 2030 roku NFOŚiGW przeznaczy na zieloną transformację około 100 mld zł. Ale musimy pamiętać, że same środki publiczne nie wystarczą – kluczowa będzie współpraca z sektorem prywatnym – podkreśliła.

Dorota Jeziorowska z Ministerstwa Energii zapowiedziała, że jeszcze w 2025 roku zaktualizowany zostanie „Krajowy plan na rzecz energii i klimatu”. Równolegle rozpoczną się prace nad nową polityką energetyczną Polski oraz strategią rozwoju ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem zmian pozostaje Europejski Bank Inwestycyjny, który do końca dekady planuje przeznaczyć około 1 biliona euro na zielone inwestycje. Jednocześnie instytucje unijne coraz mocniej akcentują konieczność zapewnienia konkurencyjności, stabilności cen energii oraz bezpieczeństwa energetycznego.

Transformacja energetyczna to proces nieunikniony, ale musi być prowadzony z rozważą i w sposób zrównoważony. Kluczowe jest zachowanie równowagi między celami klimatycznymi a potrzebami gospodarki i społeczeństwa. Elastyczność, realizm i współpraca sektora publicznego z prywatnym to fundamenty skutecznych działań. Europa może pozostać konkurencyjna, tylko jeśli zielona energia będzie dostępna, bezpieczna i przystępna cenowo.

KRÓTKO

WARSZAWA

Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.
oprac. WS|PAP

BRATYSŁAWA

Niedoszły zabójca skazany



Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że był to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

BRUKSELA

Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.
oprac. WS|PAP

ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądzą zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.

„Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

ABW zatrzymała 55 osób.
Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przeprowadzania i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojuszniczym Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.
PAP

Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.
PAP

Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel
Praga

Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczanie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całych dzielnic Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w styczniu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulaj-

nogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywał wyrok sądowy w zakładzie karnym.

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka były prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytu-



FOT. APPEAST NEWS

Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

cji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muamara Kaddafiego. Sarkozy został oczyszczony z zarzutów

o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępstwa z umowy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dal-

szą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” były prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się ono z 19 cel i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0411374329

Innowacyjne technologie, maszyny i roboty – za nami targi TOOLEX i ExpoWELDING 2025

6000 uczestników i ponad 150 wystawców z 19 krajów. W trakcie trzech paździenikowych dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach wypełniło się najnowszymi technologiami, sprzętem czołowych producentów maszyn i narzędzi do obróbki metalu oraz ofertą liderów technologii i rozwiązań dla spawalnictwa. Targi TOOLEX i ExpoWELDING w opinii uczestników niezmiennie pozostają doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

Międzynarodowe Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX oraz Międzynarodowe Targi Spawalnictwa ExpoWELDING to najważniejsze krajowe wydarzenia skierowane do szeroko rozumianych branż obrabiarek, narzędziowej i spawalnictwa, zatrudniających setki tysięcy pracowników i współpracujących z wieloma gałęziami gospodarki. Efekt synergii, który

powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi TOOLEX i ExpoWELDING tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stają sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Jak podkreślał Tomasz Sroczynski z firmy Antom, poza trudnością w utrzymaniu konkurencyjności przy dużej liczbie nowych podmiotów w branży, wyzwaniem staje się też globalne spowolnienie oraz niepewność na rynku, utrudniające podejmowanie zdecydowanych i strategicznych decyzji inwestycyjnych.

Zdaniem Jarosława Prylaka, szefa działu handlowego Böhler Welding, kluczową szansą na rozwój może okazać się inwestowanie w nowe obszary, takie jak energetyka jądrowa i przemysł zbrojeniowy. Udział w rozwoju sektora energetycznego kreuje się



jako okazja do wzmacniania konkurencyjności, a współtworzenie struktury bezpieczeństwa państwa może okazać się drogą do sukcesu dla wielu przedsiębiorstw w najbliższych latach.

Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalnictwa.

– Sytuacja na rynku spawalnictwa jest trudna z punktu widzenia pracodawców, ale dobra z perspektywy poszukujących pracy inżynierów spawalnictwa – mówi

prof. Jacek Słania, dyrektor Centrum Spawalnictwa Sieci Badawczej Łukasiewicza - Górnośląskiego Instytutu Technologicznego. – W Polsce istnieje ponad trzysta tysięcy zakładów stosujących technologie spawalnictwa, z czego w ponad siedmiu tysiącach ta technologia jest dominująca. Spawalnicy wciąż brakuje.

Uczestnicy upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks.

Wśród poruszanych tematów były panujące na rynku trendy: – Przemysł bardzo podupadł, ten trend wynika z bardzo wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy – zauważył Andrzej Rudenko. – Obserwujemy trend rozwoju przemysłu obronnego. Bardzo dużo się mówi, bardzo mocno nagłaśnia się politycznie. Ale nie stety nakłady finansowe są nadal zbyt małe. Mamy bogate tradycje przemysłu obronnego, ale wciąż jest zadecydowanie zbyt mało inwestycji w tym obszarze.

Przyszłość jest w rękach automatyzacji i digitalizacji, ale zarządzać nimi będzie technologia tworzona przez inżynierów – ocenia Waldemar Jenczyk, prezes GROB Polska. – Widzimy automatyzację jako pozytywne zjawisko, które może bardzo przyczynić się do rozwoju.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń

szczególnych dla polskiego przemysłu.

Tradycyjna forma i możliwości spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami – to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów. Jak zwrócił uwagę Mateusz Ciągło, prezes firmy Venture, przestrzeń wystawiennicza Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach pozwala na prezentację maszyn i ich funkcjonalności w sposób, który nie zawsze jest możliwy w siedzibie firmy.

Wydarzeniami kompletnymi targów, łączącymi branżowy świat teorii i praktyki były seminarium spawalnictwa pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OIExpo.

Targom towarzyszyły również Forum Nowego Przemysłu oraz konferencja Przemysł dla obronności.

W NUMERZE:**Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu**

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego.

Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie – tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesztotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczególności wskazywać może recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzro-



FOT. FREEPIK

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

stu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn

utruty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym

sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitą źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, natomiast palenie papierosów,

nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla:

- osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie
- wszystkich kobiet po 50. roku życia
- mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego:

- ciąża
- padaczka
- okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem
- wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego
- osłabienie po chorobie
- aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

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

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słupa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie.

Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie mankieta tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego

nieprawidłowe parametry mogą być pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyczy już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca ● choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadbaj o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie

spadło poniżej tych wartości, a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologowie przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów

Słynie ze swoich solanek, borowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywne wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawni-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

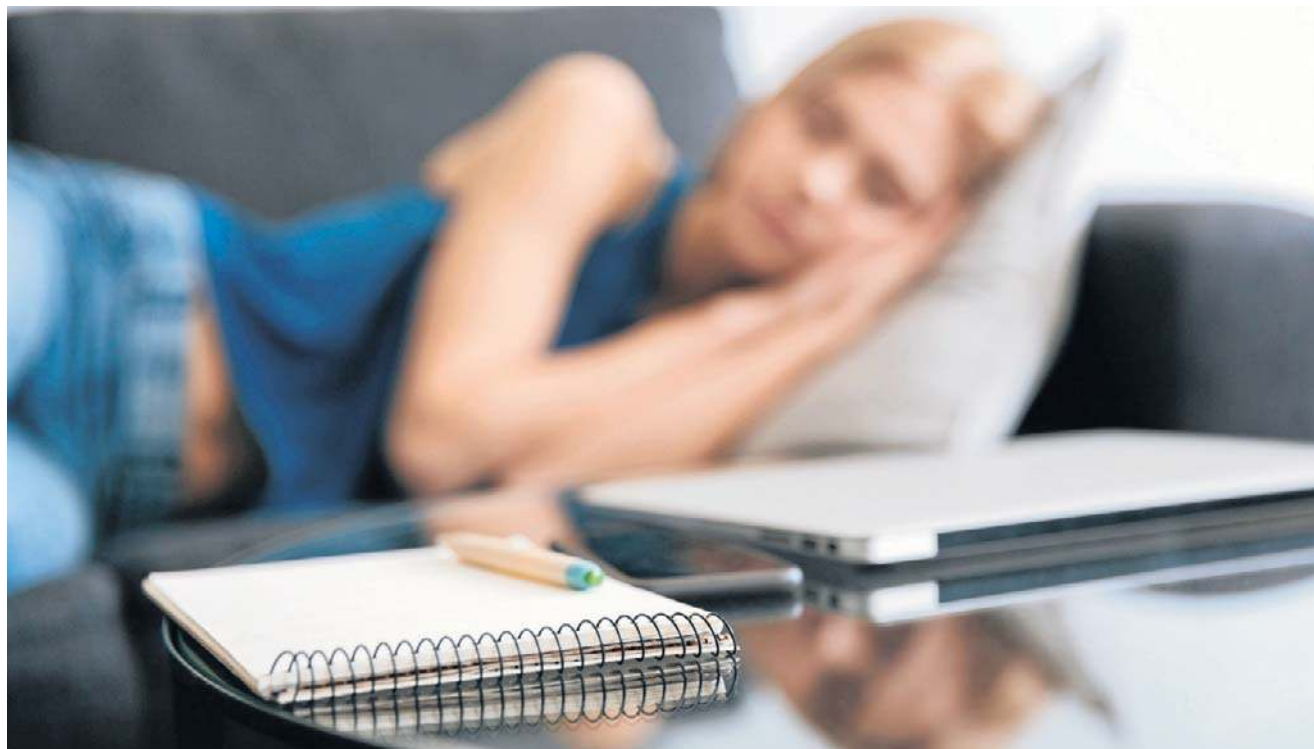
Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Glinaczych Zawodów.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” – z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak: pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej.

Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana – np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu – powinna goić się samistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

Wielu pacjentów przez miesiąc, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty – mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki?

Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo – najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono – tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa

Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyk – bez wcześniejszej diagnostyki.

– To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realne ryzyko dla kolejnych pacjentów – podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jej łożyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyka),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca – również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

Eksperci apelują o:

- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.
- Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno – podsumowuje dr Lipiński.



Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA KETO. CZY TO JEST ZDROWE?

Dieta ketogeniczna – skąd się wzięła?

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków. Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najuboższe

w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekasce. Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego trawienia tłuszczów, a dokładniej – z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywne spalanie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób. Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko wra-

zie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy. Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tłuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło – prawdziwe, najlepiej z mleka

krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste – sałaty, cykorię, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne – wszystkie, naturalne – bez dodatków wzmacniających smak.

Przykładowy jadłospis:

● **PONIEDZIAŁEK**
Śniadanie: jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.
Kolacja: łosoś pieczony w maśle ze szparagami.
● **WTOREK**
Śniadanie: omlet z serem kozim, pomidorem i bazylią.
Obiad: koktajl migdałowy z masłem orzechowym, kakao i stewią.
Kolacja: klopsiki z warzywami i serem cheddar.
● **ŚRODA**
Śniadanie: koktajl kokosowy z migdałami i truskawkami.
Obiad: sałatka z krewetek z awokado i oliwą.
Kolacja: kotlet wieprzowy z parmezanem i sałatką z brokułu.
● **CZWARTEK**
Śniadanie: omlet z awokado, papryką, cebulą i przyprawami.
Obiad: garść orzechów i lodygi selera naciowego z pastą guacamole z pomidorami.
Kolacja: kurczak nadziewany serkiem kremowym z pesto

i mieszanka sałat z oliwą.
● **PIĄTEK**
Śniadanie: bezcukrowy jogurt z masłem orzechowym, kakao i stewią.
Obiad: wołowina podsmażana na oleju kokosowym z mieszanką warzyw w stylu chińskim.
Kolacja: burger bez bułki z bekonem, jajkiem sadzonym, sałatką i serem.
● **SOBOTA**
Śniadanie: omlet z szynką, pomidorem, papryką i cebulą.
Obiad: kawałki serów i wędlin oraz orzechy.
Kolacja: biała ryba usmażona z jajkiem i szpinakiem na oleju kokosowym.
● **NIEDZIELA**
Śniadanie: jajecznica z bekonem i grzybami.
Obiad: burger bez bułki z sosem guacamole, salsa oraz sałatką i serem.
● Kolacja: stek wołowy, jajko w koszulce i mała sałatka.

Wirusy lubią jesień i zimę, broń się

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Istnieje skuteczna i prosta metoda ochrony przed drobnoustrojami: dokładne mycie rąk. Choć to codzienny nawyk, jego efektywność zależy od właściwej techniki. Czy wiesz, jak to robić?

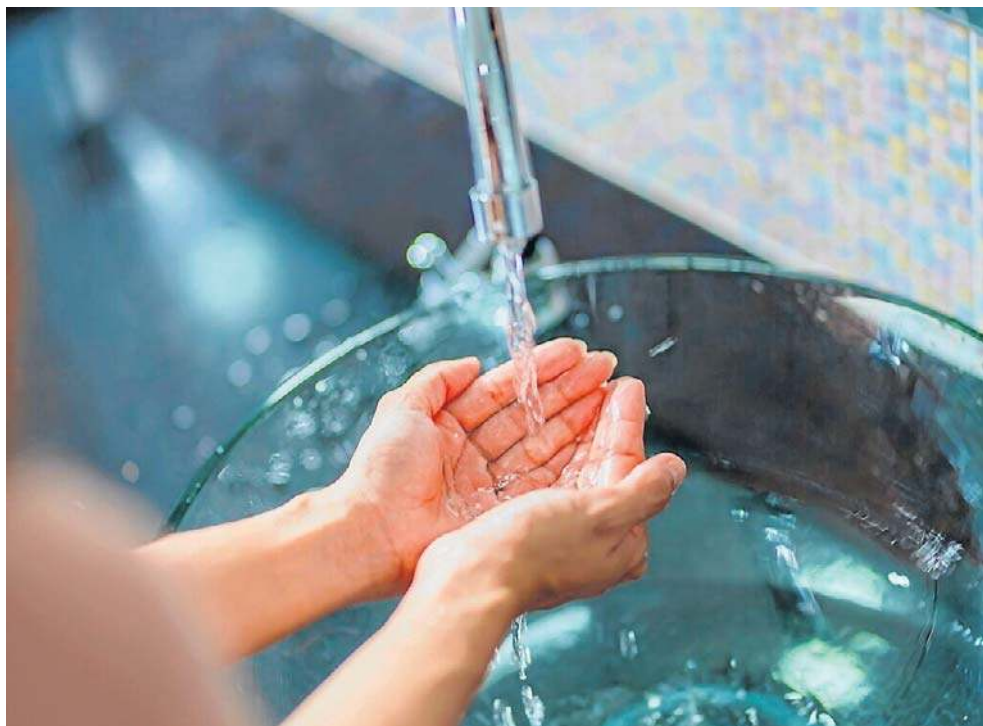
Mycie rąk jest ważne, ponieważ chroni przed chorobami zakaźnymi, nazywanymi chorobami brudnych rąk. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca także mycie dłoni jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, a także innymi wirusami.

Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są:

- biegunka rotawirusowa,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe, w tym salmonellozy,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. „żółtaczka pokarmowa”
- grypa,
- choroby jamy ustnej (afte) i bakteryjne zapalenie jamy ustnej),
- choroby pasożytnicze.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

W ciągu dnia dotykamy rękoma przedmiotów i powierzchni, na których znajdują się bakterie, wirusy czy chorobotwórcze grzyby. W ten sposób drobnoustroje przenoszą się na dłonie i za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, w tym ust, nosa i oczu.



Zalecana częstotliwość mycia rąk to co najmniej raz na godzinę, a szczególnie trzeba zadbać o nie w określonych sytuacjach – zwłaszcza przed kontaktem z jedzeniem oraz przy dotykaniu niehigienicznych powierzchni i przedmiotów

Twarzy dotykamy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, tymczasem błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać, niż leczyć potencjalne infekcje. Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest jednak mało realne. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcz w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, tele-

fon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach z innymi osobami, np. poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów czy przywitanie się przez uścisk dłoni.

Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość,

dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać minimum pół minuty i składać się z konkretnych etapów. Nie bez znaczenia jest również rodzaj środka, którego używamy do dezynfekcji.

Ręce najlepiej myć za pomocą wody i mydła. Najbardziej polecane jest mydło w płynie. Korzystając z mydła w kostce, należy najpierw opłukać je pod bieżącą wodą z zalegających na powierzchni drobnoustrojów.

Oto instrukcja mycia i dezynfekcji rąk krok po kroku. Większość etapów powinna składać się z 5 ruchów tam i z powrotem

1. zmocz dłonie i nanieś porcję mydła,
2. pocieraj o siebie wnętrza dłoni,
3. pocieraj wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej – i na odwrót,
4. spleć ręce i pocieraj przestrzenie międzypalcowe,
5. zegnij palce, zahacz o siebie dłonie i pocieraj,
6. złap dłonią kciuk i pocieraj ruchem obrotowym, po czym zmień dłonie,
7. złoż razem opuszki palców i pocieraj o wnętrze drugiej dłoni,
8. namydl oba nadgarstki,
9. opłucz dłonie pod bieżącą wodą,
10. osusz dłonie czystym ręcznikiem.

Czym myć ręce?

Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza to, że spośród 100 000 zarazków na dłoni pozostało ich ok. 1000.

Płynem do dezynfekcji bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie warto posłużyć się, gdy nie ma możliwości umycia rąk wodą. Taki środek warto mieć przy sobie np. w opakowaniu o małej pojemności.

Płyn do dezynfekcji to jednak nie to samo co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozoru wartości niewiele się różnią: jednak żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny niż płyn do dezynfekcji.

CZY WIESZ, ŻE

Telefony komórkowe brudniejsze niż deski klozetowe

Telefon komórkowy towarzyszy nam przez cały dzień. Wiele osób korzysta z niego nawet podczas wizyty w toalecie. Badania słowackich naukowców z 2018 roku dowiodły, że telefony komórkowe mogą być nawet 6 razy bardziej zanieczyszczone niż... deska klozetowa. Brzmi drastycznie? A jednak! Na naszych „komórkach” bytują bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy, których obecności często nawet nie podejrzewamy. Wszystko dlatego, że urządzenia te są nieustannie dotykane, często brudnymi rękami, i rzadko trafiają do porządnego czyszczenia.

Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarz

Z ŻYCIA GWIAZD

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci.
Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.

Agnieszka Hyży odpoczywała za granicą
Prezenterka opublikowała na Instagramie fotografie z rodzinnych wakacji w ciepłych krajach, z udziałem 12-letniej córki Marty, która wzrostem prawie dogoniła mamę. „Sen nocy październikowej. Mama i córka. Patrzę na nią... na moją małą, coraz większą!” – podpisała Hyży relację.

Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą
Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwoje bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka. (GZL) Fot. Anna Kaczmarz



W TELEWIZJI



Pociągiem przez starożytny Egipt
BBC Earth, 17:35

Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

Sługi boże

Kino Polska, 20:00
Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

Filip

TVP Kultura, 20:00
Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

Czas – podróż przez tysiąclecia

TVP Historia, 20:05
Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.

KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

- 3) druga pod względem wielkości wyspa świata,
- 10) alkaloid w liściach herbaty,
- 11) używka w krajach tropikalnych,
- 12) Księżyc dla Ziemi,
- 14) polarne zjawisko na niebie,
- 15) obejmuje locję i nawigację,
- 16) mityczni greccy bohaterowie,
- 19) mieszanina związków chemicznych,
- 23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,
- 27) ... Ono, żona Johna Lennona,
- 28) zwolennik jednej partii,
- 29) żartobliwie o świętoszku,
- 30) mebel dla urzędnika,
- 33) drąg z hakiem, obracak,
- 37) amator hucznej zabawy, birbant,
- 38) wybrzyk chuligana, wyskok,
- 39) kablów lub telewizyjny,
- 40) tkanina z wełny zgrzebnej,
- 41) średniowieczny kronikarz,

Pionowo:

- 1) oddarty kawałek materiału,
- 2) pióra i puch pokrywające ptaka,
- 3) trzonek narzędzia, rączka,
- 4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,
- 5) barwny kuzyn wróbla,
- 6) serial komediowy z Franią Maj,
- 7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
- 8) pomieszczenie pod dachem,
- 9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,
- 13) sztuczny język międzynarodowy,



- dowy,
- 17) specjalista od moralności,
- 18) nie pion i nie poziom,
- 20) puszki rogowe krasuli,
- 21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,
- 22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
- 24) wykonuje podwodne prace,
- 25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

- 26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
- 30) potocznie o prasie podziemnej,
- 31) mieszkańcy Taszkentu,
- 32) podobny do galaretki,
- 34) cienki płat blachy,
- 35) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

ROZWIĄZANIE NR 162

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...

Baran (21.03 - 19.04)

Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę.

Rak (22.06 - 22.07)

Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmier się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

Najpopularniejszy jest dodatek pielęgnacyjny. Inne też płaci ZUS

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Ponad milion seniorów w całej Polsce co miesiąc dostaje z ZUS dodatek pielęgnacyjny. Po przyszłorocznej waloryzacji wszystkie dodatki do emerytur i rent będą wyższe.

Dodatek pielęgnacyjny z urzędu jest przyznawany osobom po 75. roku życia. Obecnie wynosi 348,22 zł i jest corocznie waloryzowany. Inwalida wojenny całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji otrzymuje dodatek w wysokości 522,34 zł brutto miesięcznie.

Co ważne, dodatek pielęgnacyjny jest nieopodatkowany oraz wolny od potrąceń. Prawo do niego nie jest uzależnione od wysokości dochodów.

Kiedy dodatek przed 75. rokiem życia

Dodatek pielęgnacyjny można również otrzymać na swój wniosek przed 75. rokiem życia, jeśli lekarz orzecznik ZUS lub komisja lekarska ZUS w orzeczeniu stwierdzi, że jesteśmy całkowicie niezdolni do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. - Natomiast osoby całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, które pobierają z ZUS-u rentę socjalną lub świadczenie Mama 4 plus albo nie pobierają



Dodatek pielęgnacyjny obecnie wynosi 348,22 zł i jest corocznie waloryzowany

żadnego świadczenia długoterminowego, mogą ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny w urzędzie gminy lub ośrodka pomocy społecznej - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Skompletuj niezbędne dokumenty

Oprócz dodatku pielęgnacyjnego, Zakład Ubezpieczeń Społecznych co miesiąc wypłaca inne dodatki seniorom.

Dodatek dla sierot pełnych po 654,58 zł, dodatek kombatantski po 348,22 zł, dodatek kompensacyjny po 52,23 zł, świadczenie pieniężne dla osób deportowanych w zależności od liczby pełnych mie-

sięcy trwania pracy od 17,46 zł do 348,22 zł, świadczenie pieniężne dla żołnierzy-górników po 348,22 zł, dodatek pieniężny do renty inwalidy wojennego po 1333,24 zł, dodatek za tajne nauczanie po 348,22 zł, ryczałt energetyczny po 312,71 zł), deputat kolejowy i deputat węglowy górniczy.

By otrzymać wymienione wyżej dodatki, trzeba spełniać określone warunki i złożyć wniosek do ZUS.

Pracownicy ZUS pomogą go wypełnić. Najlepiej wizytę w ZUS umówić na konkretny dzień i godzinę. Można to zrobić przez PUE ZUS, za pomocą aplikacji lub telefonicznie.

Trzeba pamiętać, by do wniosku załączyć wymagane

dokumenty. Na przykład w przypadku ubiegania się o dodatek za tajne nauczanie będzie to zaświadczenie właściwego kuratorium oświaty, a w przypadku dodatku kombatantskiego oraz dodatku kompensacyjnego - zaświadczenie potwierdzające uprawnienia kombatantskie wydane przez: szefa Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych lub Zakładu Ubezpieczeń Społecznych sprzed 18 maja 2014 roku lub ministra pracy i polityki społecznej od 24 stycznia 1991 roku do 1 sierpnia 1991 roku.

Po analizie wniosku i załączonej dokumentacji oraz ewentualnym przeprowadzeniu postępowania wyjaśniającego organ rentowy wydaje decyzję w terminie 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

W przyszłym roku dodatki w górę

Dodatki do emerytur i rent są co roku waloryzowane. Według rządowych prognoz wskaźnik waloryzacji ma wynieść 104,9 proc.

Oznacza to wzrost świadczeń dla seniorów o minimum 4,9 proc. O tyle samo od 1 marca 2026 roku wzrosną wszystkie wspomniane dodatki.

©P

Oddajesz krew? Nie bierz L4. 2 dni wolnego ci się należą

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Honorowym dawcom krwi w Polsce przysługują dwa dni wolne od pracy za każdą donację, płatne jak urlop wypoczynkowy. Krwiodawcy mają też inne przywileje.

Jak pokazują dane Narodowego Centrum Krewi, w 2024 roku w Polsce oddano ponad 1,5 mln jednostek krwi, a aktywnych dawców było ponad 651 tys. - Krew od honorowych dawców jest cały czas potrzebna. Zapraszamy więc wszystkich chętnych, którzy ukończyli 18 lat i są zdrowi, by podzielili się częścią siebie. To tylko kilka minut, a może uratować życie pacjentom potrzebującym takiego leku - mówi Krzysztof Laks z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

- Jestem honorowym krwiodawcą. Staram się regularnie oddawać krew, przynajmniej dwa, trzy razy w roku. Robię to z potrzeby serca, a nie dlatego, by dostać czekoladę, ciastka czy soczek - mówi pan Janusz z okolic Łodzi.

Wtórkuje mu pan Tomasz: - Pierwszy raz krew oddałem trzy lata temu ze wskazaniem dla mojego kuzyna, który miał wypadek samochodowy, walczył o życie i potrzebował krwi. Gdy zobaczyłem, jak wielu jest krwiodawców, uznałem, że ja też zostanę jednym z nich. Jestem zdrowy, młody, wysportowany. Skoro mogę komuś pomóc, to będę to robił.

Zgodnie z ustawą o publicz-

nej służbie krwi, pracownikowi oddającemu krew przysługuje pełnopłatne zwolnienie z pracy. Od kwietnia 2023 roku możliwe jest także skorzystanie z dnia wolnego w dniu następnym. Przepis ten obejmuje wszystkich pracowników, niezależnie od formy zatrudnienia - wystarczy odpowiednie zaświadczenie ze stacji krwiodawstwa. - Korzystanie z tego uprawnienia nie wiąże się z koniecznością uzyskania zwolnienia lekarskiego. To nie L4, lecz osobna forma nieobecności wynikająca bezpośrednio z przepisów prawa - zaznacza Mikołaj Zając, ekspert rynku pracy, prezes Conperio, największej polskiej firmy doradczącej zajmującej się problematyką absencji chorobowych.

Oprócz 2 dni wolnego honorowi dawcy nadal mają: prawo do 33 proc. zniżki na przejazdy w komunikacji krajowej środkami transportu zbiorowego (przez 6 miesięcy na podstawie zaświadczenia wydanego po oddaniu 3 donacji krwi lub jej składników), możliwość korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych w aptekach (przez 12 miesięcy na podstawie zaświadczenia wydanego po oddaniu 3 donacji krwi lub jej składników), prawo do posiłku regeneracyjnego o wartości kalorycznej 4500 kalorii po oddaniu krwi lub jej składników, prawo do ulgi podatkowej w PIT z tytułu darowizn przekazanych na cele krwiodawstwa, prawo do zwrotu kosztów dojazdu do najbliższego punktu poboru krwi. ©P

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA 0011247910

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny

dojazd, tel. 888-032-998

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



W czwartek zaczyna się jubileuszowa edycja Hanza Jazz Festiwalu w Koszalinie

Joanna Boroń
Koszalin

Pierwszą gwiazdą tegorocznnej - 20 edycji - będzie Tomasz Chyła Quintet, wystąpi też Grażyna Auguścik z zespołem oraz Marcin Wasilewski Trio.

Tegoroczna, jubileuszowa edycja będzie nie tylko świętem muzyki jazzowej, ale również okazją do refleksji nad bogatą historią festiwalu i jego wpływem na rozwój kultury muzycznej w mieście i regionie. Centrum Kultury 105 w Koszalinie przygotowało trzydniowy program obejmujący koncerty, warsztaty, wystawę fotograficzną.

Pierwszy wykonawca, Tomasz Chyła Quintet, to jeden z najciekawszych zespołów młodego pokolenia polskiego jazzu. Kwintet, prowadzony przez charyzmatycznego skrzypka, dał się poznać szerokiej publiczności dzięki unikatowemu, ostremu brzmieniu oraz energii scenicznej. Zespół eksploruje muzykę improwizowaną w nieograniczony sposób, czerpiąc inspiracje z różnych gatunków muzycznych. Z tych eksperymentów narodziło się dotychczas pięć albumów: Eternal Entropy (2017), Circlesongs (2018), Live at Polish Radio 3 (2019), da Vinci (2021) oraz Music We Like To Dance To (2023). Podczas Hanza Jazz Festiwalu usłyszymy



Na scenie Club105 wystąpi zespół Yes Indeed

także materiał, który znajdzie się na najnowszej płycie zespołu. Koncert 23 października, sala widowiskowa CK105, o godz.19.

24 października wystąpi Grażyna Auguścik z zespołem (sala widowiskowa CK105, 24 października, o godz.20). Grażyna Auguścik - piosenkarka, kompozytorka, aranżerka i pro-

ducentka - zdobyła uznanie i podziw krytyków muzycznych, entuzjastów jazzu, a nawet nie-jazzowej publiczności. Nieuchwytny styl Auguścik od lat rzuca wyzwanie tradycyjnym definicjom jazzu oraz pokazuje wokalistkę i muzykę bez granic. Jest niezaprzeczalnie jedną z najoryginalniejszych polskich i zarazem świat-

owych (od kilku dekad rezyduje w Chicago) wokalistek jazzowych.

Ostatniego dnia festiwalu organizatorzy zapraszają na koncert Marcin Wasilewski Trio (sala widowiskowa CK105, o godz.19). Marcin Wasilewski Trio to niekwestionowana gwiazda polskiego jazzu i najbardziej znany w tej chwili pol-

ski zespół jazzowy na świecie. W roku 2024 muzycy świętują 30 lat współpracy artystycznej w niezmiennym składzie: Marcin Wasilewski (fortepian), Sławomir Kurkiewicz (kontrabas), Michał Miśkiewicz (perkusja). Są uznawani przez międzynarodowych krytyków za jedną z najwybitniejszych i najbardziej unikalnych formacji jazzowych swojego pokolenia, ciesząc się jednocześnie uznaniem fanów jazzu na całym świecie.

XX Hanza Jazz Festiwal - Program

23 października (I dzień - czwartek):

godz. 10:00-14:00, 15:00-18:30 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy - zapisy już wkrótce!

godz. 18:30 WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFII KONCERTOWEJ KASI STAŃCZYK Hol kina Kryterium

godz. 19:00 KONCERT TOMASZ CHYŁA QUINTET SUPPORT: ŁABAKI COLLECTION Sala widowiskowa CK105, bilety: 49 zł

24 października (II dzień - piątek):

godz. 10:00-14:00, 15:00-18:30 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO

Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy

godz. 18:00 KONCERT YES INDEED (jazzband z Berlina) Sala widowiskowa CK105, wstęp wolny

godz. 20:00 KONCERT GRAŻYNY AUGUŚCIK Z ZESPOŁEM Sala widowiskowa CK105, bilety: 59 zł

25 października (III dzień - sobota):

godz. 10:00-14:00 WARSZTATY WOKALNE Z KRZYSZTOFEM IWANECZKO Club105, warsztaty bezpłatne - obowiązują zapisy

godz. 14:00 SEANS: „JAZZ PO POLSKU DOOKOŁA ŚWIATA” (REŻ. MACIEJ GŁOWIŃSKI) Kino Kryterium, wstęp wolny - obowiązują wejściówki

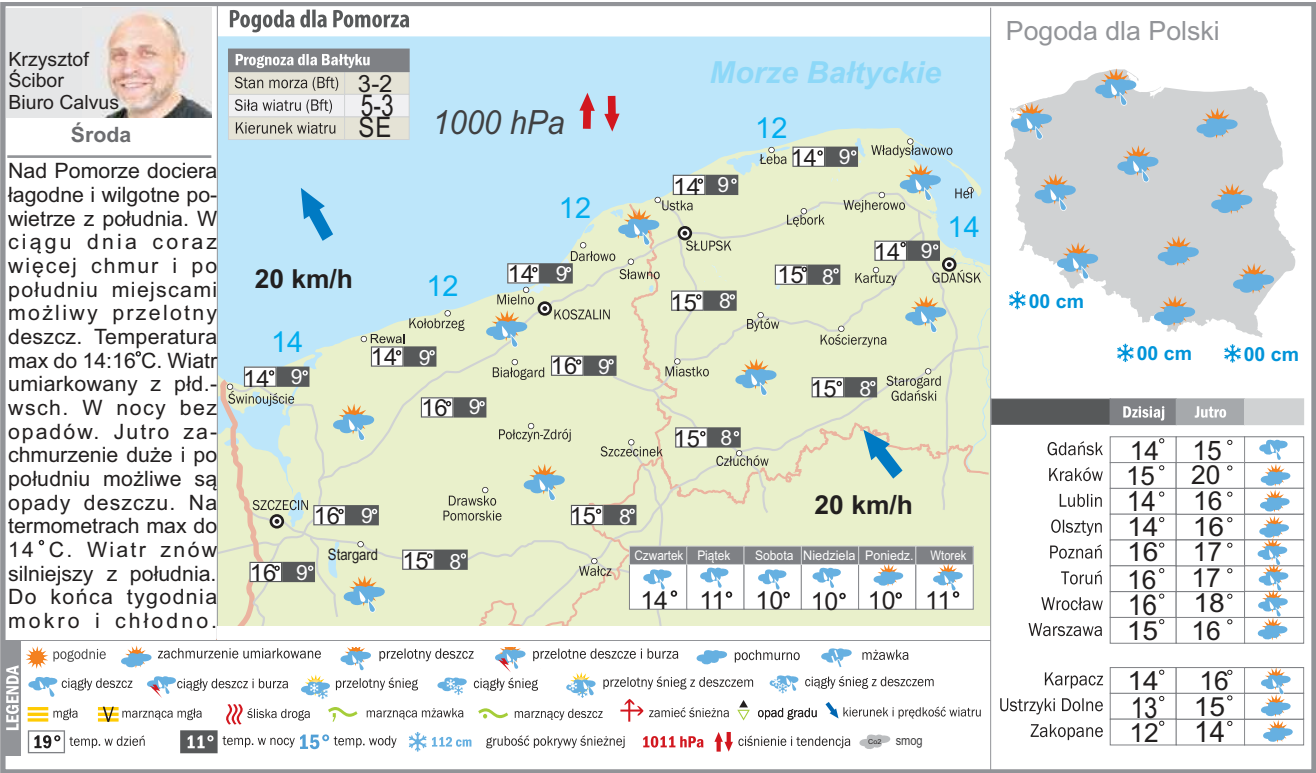
godz. 18:00 PODSUMOWANIE I PREZENTACJA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW WOKALNYCH Sala widowiskowa CK105, wstęp wolny

godz. 19:00 KONCERT MARCIN WASILEWSKI TRIO Sala widowiskowa CK105, bilety: 89 zł

godz. 21:30 JAM SESSION TYTUS ŁAJDECKI Z ZESPOŁEM Restauracja Fregata, wstęp wolny.

© P

POGODA



ŚLUPSK

Mały Książę i jego świat



Nowy Teatr w Słupsku zaprasza w piątek, sobotę i niedzielę o godzinie 19 na spektakl „Mały Książę” w reżyserii Zdenki Pszczołowskiej. To bardzo udana inscenizacja kultowej książki Antoine’a Saint-Exupéry’ego pod tym samym tytułem. Historia podróży małego wrażliwego bohatera po różnych planetach i spotkania z przeróżnymi postaciami to historia o dojrzewaniu, relacjach z ludźmi, poznawaniu siebie, pierwszych przyjaźniach, miłościach, zauroczeniach i porażkach. W roli Małego Księcia Igor Chmielnik, w roli Pilota - Krzysztof Kluzik. Bilety w kasie teatru lub na biletyna.pl. MARA

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

Hit w Madrycie i szansa Polaków

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl**Dzisiaj absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.**

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależać od wyniku spotkania w Bergamo.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussii Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależać od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich, poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzech ostatnich meczów, natomiast

The Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys, odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe

spotkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©©

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręcidło
godz. 18.45 Galatasaray Stambuł - FK Bodo Glimt
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Szymon Przedpełski, Michał Żyro
godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC
Transmisja: Canal+ Extra 1
Komentarz: Michał Mitrut, Tomasz Lipiński
godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka
godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela
godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur
Transmisja: Canal+ Extra 5
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny
godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia
Transmisja: Canal+ Extra 6
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski
godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga
Transmisja: Canal+ Extra 7
Komentarz: Żelazna Żyżyńska, Leszek Orłowski
godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam
Transmisja: Canal+ 360
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szała

Maroko to już potęga światowego futbolu, ma złoto mundialu U-20

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl**PIŁKA NOŻNA. W 2005 roku Argentyna, z Leo Messim w składzie, po raz piąty w historii sięgnęła po mistrzostwo świata U-20, a za rewelację turnieju uznano Maroko, które zajęło czwartą lokatę.**

Marokańczycy 20 lat czekali na powrót do tej imprezy, a jadąc na nią do Chile, nie ukrywali swoich dużych ambicji. Z Albicelestes, którzy czekają na złoto 18 lat, spotkali się w finale w Santiago.

Na boiskach Chile za jednego z głównych faworytów do triumfu uchodzili Argentyńczycy, podrażnieni „tylko” drugim miejscem w tegorocznym kontynentalnym czempionacie. W nim dali się wyprzedzić Brazylii, którą rozgromili w pierwszej rundzie 6:0.

Naszpikowany wschodzącymi gwiazdami futbolu zespół Diego Placente (jako zawodnik mistrz świata U20 1997) pogubił się w grupie finałowej, dał sobie w głupi sposób wydrzeć wygraną z Canarinhos (1:1, mimo prowadzenia) i gdy potrzebował wysokiego zwycięstwa z Paragwajem uległ sensacyjnie niższej notowanemu rywalowi 2:3.



Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, a w finale Argentynę 2:0

Argentyna z nieobecnymi na mundialu w Chile Franco Mastantuono (dziś Real Madryt) i Claudio Echeverrim (Bayer Leverkusen, na wypożyczeniu z Manchesteru City) nie poradziła sobie z rolą murowanego faworyta. Już bez tych dwóch wschodzących gwiazd światowego futbolu miało się to powtórzyć parę miesięcy później.

Seniorzy Albicelestes w ostatnich latach kolekcjonują trofea - w 2022 roku sięgnęli po mistrzostwo świata, dwa

razy wygrali Copa America (2020, 2024) i dołożyli do tego Finalissima (3:0 z Włochami).

Po seniorskim mundialu w Katarze Achraf Hakimi, czołowy prawy obrońca świata, gwiazda Paris SG, był szczęśliwy z udanego startu Lwów Atlasu, zwyciężonego miejscem tuż za podium, ale nie ukrywał, że apetyt Marokańczyków rośnie.

Kraj stawia na futbol, na szkolenie, czołowe kluby mogą się pochwalić znakomitymi akademiami, wielu za-

wodników szkoli się w najmocniejszych europejskich ligach.

- Chcę być mistrzem świata - mówi Hakimi, mając na myśli seniorski futbol. W międzyczasie zapisał się w kronikach, sięgając z olimpijską kadrą po brąz na igrzyskach w 2024 roku we Francji. Lwy Atlasu postawiły się w półfinale Hiszpanom, wcześniej w grupie pokonały Argentynę, w ćwierćfinale USA aż 4:0, a w boju o brąz Egipt 6:0.

Hakimi nie narzekał na zmęczenie, zasuwał jak maszyna

i cieszył się jak dziecko z medali. Minął rok i świętował awans do finałów Mistrzostw Świata 2026 w imponującym stylu, a już w trakcie mundialu U-20 w Chile z drużyną narodową pobił rekord - 16 zwycięstw z kolei (7 w eliminacjach MŚ, 6 w eliminacjach Pucharu Narodów Afryki, 3 w grach towarzyskich), a tę serię można jeszcze powiększyć. Na ostatnim zgrupowaniu zawodnicy Walid Regragui kibicowali już wspólnie ekipie U-20, która zadziwiła w Chile. Mohamed Ouahbi trenerki wyuczył się w Anderlechcie Bruksela, zarządzał nawet akademią Fiołków i bez wahania skorzystał z oferty z Maroka, kraju swoich przodków.

Spadła na niego krytyka po „zaledwie” wicemistrzostwie Pucharu Narodów Afryki U-20 2025 (w finale z RPA 0:1), ale na tym turnieju doszłifował wiele kwestii i do Chile jego zespół udał się fantastycznie przygotowany i zmotywowany. W składzie Marokańczycy mieli zawodników z klubów m.in. angielskich, francuskich, włoskich, hiszpańskich, portugalskich, holenderskich.

- Gdy my w 1983 roku ogrywaliśmy Wybrzeże Kości Słoniowej na mundialu w Meksyku Afryka wyróżniała się siłą fi-

zyczną, widać było potencjał u zawodników, ale jeszcze panował chaos. Teraz w Maroku jest technika, organizacja, tak zwany team spirit - mówi Roman Gruszecki, brązowy medalista MŚ U-20 1983, wtedy piłkarz Stali Mielec, dziś trener Pogoni Staszów, wnikliwy obserwator młodzieżowych mundialów.

Zespół Ouahbiego w grupie w Chile pokonał Hiszpanię i Brazylię, potem wyeliminował Koreę Południową, USA, w półfinale po karnych Francję, wykreował gwiazdy, ale dwie największe - napastnik Yassir Zabiri (Famalicao) i skrzydłowy Othmane Maamma (Watford) największy popis dały z Argentyną, przysłuchaną presją. Po dwóch trafieniach Zabiriego po 29 minutach Maroko prowadziło 2:0, a wynik się już nie zmienił.

Oscar Dertycja w Argentynie, potem to przełożyli na rywalizację seniorów. Dwaj najlepsi piłkarze MŚ U-20 w Chile - Maamma i Zabiri nie są bez szans pójść w ślady Hakimiego, Bono, El Nesryi, a może i z nimi razem zdobędą dla Maroka medal najważniejszego mundialu. Na razie jednak ich kraj szaleje ze szczęścia i czeka na Puchar Narodów Afryki 2025 zaplanowany na grudzień i styczeń w... Maroku. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Trzy razy z „Chojną”
przy Mickiewicza

FOT. PIOTR BILSKI

Chojniczanka w Grudziądzu nie cieszyła się z punktów, ale zamierza to zmienić w kolejnych podejściach w lidze

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. II-ligowiec z Chojnic ma okazję, aby przed własną publicznością podreperować swoje miejsce w tabeli. Dzisiaj zaczyna meczowy maraton.

Przed „Chojną” szansa na podreperowanie konta punktowego, ale także wyzwanie, aby sprostać w końcu oczekiwaniom kibiców. W Chojnicach nikt nie wyobraża sobie, żeby po wielu latach występów na szczeblu centralnym żółto-biało-czerwoni spadli do makroregionalnej III ligi. Początek rozgrywek 2025/2026 był rozczarowujący, ale nowy trener Marek Brzozowski skupił się na odbudowywaniu pewności siebie u piłkarzy.

Tuż po przerwie reprezentacyjnej Chojniczanka wznosiła rozgrywkę w Grudziądzu. Świetnie spisując się Olimpia wygrała z nią 2:1, bo Tomasz Kaczmarek dwukrotnie wpisał się na listę strzelców.

Chojniczanka na przede wszystkim wiele do uporządkowania, jeśli chodzi o grę obronną. W 12 kolejkach Betcliku 2 Ligi straciła 25 bramek, co daje jej miejsce wśród najsłabszych. Ma to także odzwierciedlenie w tabeli, bo z 11 punktami wciąż jest w „czerwonej strefie” zagrożonej spadkiem.

- Na pewno to nie jest dla nas komfortowa sytuacja. Pewnie już niejedynemu z drużyny po meczach już to mówił, że naprawdę dajemy z siebie wszystko i ciężko pracujemy na treningach, żeby to przyniosło efekt. Na tę chwilę wygląda

to bardzo słabo, jeśli chodzi o tabelę. A jeśli chodzi o naszą grę czysto piłkarską, to na pewno jest jakiś progres. Nie mamy na tę chwilę rezultatów, jakie byśmy chcieli. Na pewno mecze środowe i sobotnie będziemy chcieli wygrać. W naszej sytuacji w tabeli te zwycięstwa są potrzebne, jak rybie woda. Mam nadzieję, że to będzie seria i będziemy piąć się w górę tabeli - mówi Damian Primel, bramkarz Chojniczanki Chojnice.

Doświadczony golkeeper „Chojny” potrafi odbijać nawet rzuty karne, co przypominał właśnie w Grudziądzu, ale wciąż nie zaliczył w sezonie 2025/2026 meczu z czystym kontem.

- Z każdym tygodniem, z każdym meczem i treningiem wiem, że moja ciężka praca powinna w końcu to odpłacić. Mogę robić tylko to, co do tej pory, czyli robić wszystko, aby w tej bramce wyglądać jak najlepiej. Niestety, w tym sezonie wygląda to tak, a nie inaczej. Dużo straconych bramek. Nie zagrałem jeszcze na zero „z tyłu” i to boli, ale mam nadzieję, że seria z czystym kontem w końcu przyjdzie - dodaje 33-letni golkeeper.

Szanse na przełożenie treningów w zdobyciu punktową Damian Primel i spółka mają w ciągu nadchodzących dni. Na stadionie miejskim w Chojnicach przy ul. Mickiewicza stawi się Hutnik Kraków (dzisiaj o godz. 17.30), Podhale Nowy Targ (sobota o godz. 17) oraz Świt Szczecin (wtorek, 28 października o godz. 18). Ten ostatni sprawdzian odbędzie się w 1/16 finału Pucharu Polski.

FUTSAL

Pojadą do Kościana Pierwszoligowy Team Lębork poznał rywala w 1/32 finału Pucharu Polski edycji 2025/2026. Lęborkczan czeka wyjazd do drugoligowego Tartaku Krzemieński Futsal Kościan. Spotkania tej rundy zaplanowano w weekend 8-9 listopada. Rywale w 1. rundzie pucharowych rozgrywek wyeliminowali ST Futsal Kostrzyn. Na wyjeździe zremisowali 6:6, by zwyciężyć 5:4 w rzutach karnych. **JAK**

Nadspodziewanie
trudna przeprawa

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Nierówno grający siatkarze Energi Trefla Gdańsk pozwolili na zbyt dużo ukraińskiemu Barkomowi Każanom Lwów w spotkaniu otwierającym sezon 2025/2026 PlusLigi.

Energia Trefl Gdańsk - Barkom Każany Lwów 3:2 (19:25, 25:20, 20:25, 25:19, 15:8)

Trefl: Worsley 1, Pietraszko 5, Nasiewicz 21, Brand 24, Orczyk 17, M'Baye 8, Koykka (libero) oraz Sobański 1, Schulz 1, Stępień, Kogut

Każany: Kampa, Gueye 8, Kowalow 18, Pope 18, Szczurow 3, Tupczij 20, Pampuszko (libero) oraz Kuc, Nakano, Firkal 1, Rogożyn 1, Wieckij 1

Sędziowali: Maciej Maciejewski, Magdalena Niewiarowska
Widzów: 2700

Bardzo dziwnie rozpoczął się pierwszy mecz sezonu dla Energi Trefla Gdańsk. Po błędach w ataku ze skrzydeł i ze środka gospodarze przegrywali 0:5, a następnie 1:8. Trener Mariusz Sordyl bardzo szybko musiał więc „zużyć” przysługujące mu przerwy na żądanie.

Zrobiło się nieprzyjemnie, chociaż tuż przed spotkaniem nie brakowało uprzejmości. Prezes Dariusz Gadomski podziękował Magdalenie Marszałkowskiej z Energi z Grupy Orlen za wsparcie dla klubu, a następnie Łukasowi Kampie, wieloletniemu rozgrywającemu Trefla, który w przerwie zmienił barwy i przeniósł się do... grającego w Elblągu Barkomu Każanów Lwów.

Wszystko na oczach
selekcjonera Grbicia

Po tym fatalnym otwarciu spotkania, któremu przyglądał się m.in. selekcjoner reprezentacji Polski Nikola Grbić, czy były przyjmujący Trefla Mateusz Mika, rękawy zakasał nowy przyjmujący „gdańskich lwów”. Rozgrywający Joseph Worsley zaczął często uruchamiać na lewym skrzydle Tobiasa Branda, co przełożyło się na stopniowe niwelowanie przewagi ukraińskiego rywala. Odrobić się tych strat nie udało.



FOT. PIOTR SUMARA/PLS

Na rozegraniu Joseph Worsley, a do piłki wyskakuje Moustapha M'Baye

Drugiego seta gdańszczanie rozpoczęli od skromnego prowadzenia. W tym momencie był to jednak efekt błędów w ataku podopiecznych trenera Ugisa Krastinsa. Takiego impulsu gospodarzom było jednak trzeba, bo zaczęli grać lepiej. Tym razem to Energia Trefl wyszedł na prowadzenie 8:3! Gdańszczanie zdobywali punkty wtedy, kiedy przyspieszali swoje akcje. W przeciwnym razie blok Barkomu spisywał się niemal bezbłędnie, świetnie czytając zamiary Trefla.

Występujący w nowych, żółtych koszulkach siatkarze Energi Trefla poprawiali swoją skuteczność w ataku, a mecz

zaczął wracać do zakładanej „normy”. Bo w założeniach to gdańszczanie mieli od początku rozdawać karty, ciesząc kibiców dobrym otwarciem sezonu 2025/2026. W trzeciej partii znów jednak górą byli siatkarze ukraińskiego klubu! Pewne się stało, że zawodnicy Sordyla nie zgarną kompletu punktów.

Po wymianie ciosów o wszystkim zadecydował tie-break. W nim gospodarze byli skoncentrowani i z każdą kolejną akcją widać było, jak z ich twarzy zniknęło napięcie.

- Ciężko nam było wejść w mecz. Nie pokazywaliśmy się z najlepszej strony, ale na szczęście udało nam się to obrócić

i pokazać wszystkie swoje najlepsze elementy. Docisnęliśmy to spotkanie do samego końca. W tym roku atmosfera, jak zawsze, na hali była niesamowita. Dużo ludzi, piękni kibice, jak zawsze najlepsi na świecie. Bardzo wam dziękujemy i do zobaczenia na następnym spotkaniu - powiedział po meczu Aliaksiej Nasiewicz, atakujący Energi Trefla.

Debiut z tytułem MVP

MVP spotkania został nowy przyjmujący gdańskiej drużyny - Tobias Brand.

- Oczywiście podczas meczu byłem bardzo podekscytowany. Jestem naprawdę dumny i szczęśliwy, że wygraliśmy, zwłaszcza że to dopiero początek sezonu. Jeśli chodzi o pierwszy set, to nie był on zbyt dobry. Pod względem mentalnym sposób, w jaki zmieniliśmy bieg tego meczu jako drużyna i jak później graliśmy był imponujący. Oczywiście nadal możemy grać lepiej, ale to był naprawdę dobry mecz dla obu drużyn - ocenił niemiecki siatkarz.

Energia Trefl wygrał ostatecznie 3:2, a przed nim trzy wyjazdowe spotkania. Gdańszczanie w najbliższych tygodniach kolejno pojadą do Rzeszowa (26 października), Suwałk (31 października) i Olsztyna (8 listopada).



FOT. PIOTR SUMARA/PLS

Tobias Brand w pierwszym spotkaniu sezonu był najmocniejszym punktem Energi Trefla