DZIŚ STRONA ZDROWIA

# GRYPA PRZYCHODZI ZNIENACKA

## TO NAJWAŻNIEJSZY OBJAW, PO KTÓRYM ROZPOZNASZ TĘ CHOROBĘ

Nr ISSN 1231-8124
Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

Nr 274 (6032) | Nakład: 4.158 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

74 lata

Środa, 25.11.2026

ROZMOWA „GŁOSU”
**Prof. Andrzej Górski, immunolog:** Są pacjenci zakażeni bakteriami, na które nie działa żaden antybiotyk. Dla nich era postantybiotykowa nie jest wizją przyszłości, lecz rzeczywistością

ŚWIAT
**Wokół nowego budżetu UE.** Kraje Grupy Wyszehradzkiej (V4) opowiedziały się w Bratysławie przeciwko propozycji nowego budżetu UE

**Relaks**
**Krzyżówki, prognoza pogody i co warto obejrzeć w TV**

**Edukacja**

## Gwiazdy sportu trenowały z dziećmi w Koszalinie

Lekkoatletki, medalistki i mistrzynie olimpijskie były gospodyniami wtorkowego, sportowego wydarzenia w Koszalinie
**– Str. 3**

**Koszalin**

## Tablica przy „Płonących ptakach” nadal budzi emocje

Prześladowany w stanie wojennym działacz solidarnościowy domaga się zmiany tablicy, która zlokalizowana jest przy „Płonących ptakach”
**– Str. 4**

**Mowy końcowe wygłoszone.** Zakończył się powtórny proces byłego burmistrza Barwic i starosty szczecineckiego **– Str. 3**

**Miasteczko Zdrowia dla seniorów w Koszalinie.** Wczoraj Koszalińska Biblioteka Publiczna zamieniła się w Miasteczko Zdrowia dla seniorów **– Str. 3**



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

**Koszalin**

# Nowe stawki za śmieci w Koszalinie. Podwyżka sięga blisko 30 procent

Jakub Roszkowski

**47 zł miesięcznie za śmieci, czyli 10 złotych więcej niż dotychczas, ma płacić od 1 stycznia mieszkaniec Koszalina, jeśli mieszka sam. 85 zł, a więc 18 zł więcej niż teraz, będzie płacić dwuosobowe gospodarstwo domowe, a 135 zł, czyli 28 zł więcej niż dziś, każde inne. W czwartek radni mają zatwierdzić te nowe stawki.**

Projekt uchwały przewidującej nowe stawki za odbiór odpadów komunalnych w Koszalinie jest już gotowy i trafił do porządku obrad najbliższej, czwartkowej sesji Rady Miasta w Koszalinie. Podwyżki sięgają prawie 30 procent, a uzasadnienie do nich jest obszerne.

– Zmiany zachodzące w strukturze demograficznej Koszalina, w szczególności systematyczne zmniejszanie się liczby mieszkańców oraz wzrost udziału gospodarstw domowych jednoosobowych w ogólnej liczbie tych gospodarstw, mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie naszego systemu gospodarowania odpadami komunalnymi – tłumaczą urzędnicy. – Przeprowadzona analiza wykazała, że dotychczasowe założenia, przyjęte do kalkulacji dochodów systemu, nie odzwierciedlają w pełni aktualnej struktury demograficznej i struktury gospodarstw domowych na terenie miasta.

Innymi słowy, liczba mieszkańców się zmniejsza, coraz więcej mamy w Koszalinie domów i mieszkań, w których żyje tylko jedna osoba, więc system gospodarowania odpadami staje się niewydolny. Swoje zrobił też system kaucyjny, przez który spółka komunalna odbierająca odpady, nie odzyskuje pieniędzy z segregacji tych odpadów.

– Konieczność dostosowania wysokości opłaty wynika przede wszystkim z potrzeby zapewnienia stabilności finansowej systemu gospodarowania odpadami komunalnymi oraz ograniczenia ryzyka pogłębiania się dysproporcji pomiędzy dochodami a kosztami jego funkcjonowania. Brak odpowiedniej reakcji na zmieniające się uwarunkowania demograficzne i ekonomiczne mógłby prowadzić do dalszego narastania deficytu, a w konsekwencji do konieczności pokrywania kosztów systemu z budżetu miasta – tłumaczą jeszcze w ratuszu.

Oprócz wspomnianych już nowych stawek, czyli 47 zł miesięcznie od jednoosobowego gospodarstwa, 85 zł miesięcznie od dwuosobowego gospodarstwa i 135 zł miesięcznie za gospodarstwo trzyosobowe i większe, nowa uchwała, a właściwie uchwała zmieniająca stare stawki, wprowadza też podwyższoną stawkę opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi dla nieruchomości, w których nie segreguje się odpadów komunalnych, na 270,00 zł miesięcznie. To o 56 zł więcej niż dotychczas.

– Nie poprzemy tego projektu – mówi nam Błażej Papiernik z klubu radnych Wspólnie dla Koszalina, opozycji wobec rządzącej w mieście Koalicji Obywatelskiej. – Znowu władze miasta nie przekonsultowały tych zmian z mieszkańcami. Znowu mamy do czynienia z dużymi podwyżkami, którymi zaskakuje się koszalinian, podobnie jak z czynszami za lokale użytkowe i garaże. Mieliśmy spotkanie jedynie jako radni. Ale nie przedstawiono nam kilku propozycji do rozważenia, a jedynie tę jedną, jako jedyną, która zostanie poddana głosowaniu. Nie możemy jej poprzeć.

– Jesteśmy przeciwko tym podwyżkom, uzasadnienie do nich jest bardzo ogólne, mało konkretne, nie możemy się też zgodzić na to, by znowu koszty tej zmiany ponieśli najsłabsi. A właśnie oni przede wszystkim stanowią te małe, jednoosobowe gospodarstwa domowe – wyjaśnia Artur Wiśniewski, szef klubu radnych Prawa i Sprawiedliwości.

Sesja została zaplanowana na czwartek na godzinę 9. Projekt nowych stawek za odpady ma być dyskutowany już na początku sesji.




FOT. ARCHIWUM

**Spada liczba mieszkańców Koszalina. Coraz więcej mamy w mieście domów i mieszkań, w których żyje tylko jedna osoba, więc system gospodarowania odpadami staje się niewydolny**

eprasa.pl 232d71307d

**POLECAMY**

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

**Dziś imieniny obchodzą:** Katarzyna, Erazm, Elżbieta
**Telefon alarmowy:** 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

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

**Polska Press Makroregion Pomorze**
**Redakcja** Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
**Prezes Makroregionu** Piotr Grabowski
**Dyrektor reklamy** Ewa Żelazko
**Druk** Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
**Prezes Zarządu Polska Press Grupy**
Robert Feluś
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**
Marek Twaróg
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**
Tomasz Bocheński
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński
**Biuro Konsumenta PPG**
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

**Komentarz dnia**



## **Jakub Guder:** AI zastąpiła matematyków, teraz czas na dziennikarzy sportowych?

*publicysta*

Świat obiegła sensacyjna wiadomość! Odkryto dowód hipotezy Riemanna. Ta matematyczna zagwozdka powstała w roku 1859 i dotyczy rozmieszczenia liczb pierwszych, a dokładniej tego, jak regularnie się pojawiają. Hipoteza ta należy do problemów milenijnych Instytutu Matematycznego Cleya, który za jej udowodnienie płaci milion dolarów. No i oto niejaki Levent Alpöge ogłosił, że rozwiązał problem, którego wybitne, matematyczne umysły nie były w stanie rozwiązać przez 150 lat, ale nie zrobił tego sam, lecz przy pomocy Claude'a, czyli sztucznej inteligencji. Na wieść o tym swoją kilkusetstronnicową pracę opublikował inny naukowiec - Alessandro Masullo. Przesiedział nad tym - bagatela! - 12 lat. Trwa weryfikacji wyliczeń. Sprawa jest poważna - wszakże chodzi o walizkę wypełnioną zieloną mamoną.

Tym sposobem pod naporem AI padł kolejny zawód - matematyk. Jaki fach będzie następny? Dziennikarz sportowy? Jeszcze niedawno miałem niezachwianą pewność, że tylko my możemy zapytać prezesa Śląska, o nowy kontrakt Samca-Talara. Lecz może być tak, iż wkrótce zrobi to mój awatar. Zawsze wyspany, bez bólu głowy i nadciśnienia. Tańszy przede wszystkim. Zaimplementowany do chińskiego robota pójdzie potem na konferencję prasową po meczu, czy do strefy mieszanej, gdzie łapać będzie małomównych piłkarzy.

Jedno mnie pociesza - mój cyfrowy następca też będzie musiał słuchać, że „szybko stracona bramka ustawiła mecz" i koniecznie „musimy wyciągnąć wnioski po tej porażce". Bardzo jestem ciekaw, co on zrobi z tym nieskończonym zbiorem. Czy jego procesor się nie przegrzeje? Nadzieja więc jeszcze się tli! ©℗

AUTOPROMOCJA

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

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

**POGODA**

dziś
2°C/-3°C

jutro
3°C/-2°C

**ROZMOWA**

# Dla niektórych naszych pacjentów era postantybiotykowa już nadeszła

**Mira Suchodolska (PAP)**

**Są pacjenci zakażeni bakteriami, na które nie działa żaden antybiotyk. Dla nich era postantybiotykowa nie jest wizją przyszłości, lecz rzeczywistością – mówi prof. Andrzej Górski, immunologiem**



FOT. IIITD

**Andrzej Górski: - Zdarza się, że mamy do czynienia z bakterią, na którą nie działa żaden dostępny antybiotyk**

**Pamięta pan swojego pierwszego pacjenta, któremu nie pomagały już żadne antybiotyki i dla którego zaczęto szukać ratunku w bakteriofagach?**

Moja droga do fagów była znacznie mniej dramatyczna, niż mogłoby się wydawać. Po zakończeniu pracy na stanowisku rektora Akademii Medycznej w Warszawie, na przełomie 1999 i 2000 roku, trafiłem do Instytutu Hirszfelda we Wrocławiu, który przeżywał wówczas kryzys. Moi nauczyciele z Polskiej Akademii Nauk sugerowali, żebym spróbował pomóc w poprawie jego sytuacji. Spośród prowadzonych tam badań właśnie terapia fagowa wydała mi się jedną z najbardziej obiecujących dziedzin. Jak się okazało, nie pomyliłem się.

**A jednak musiał być jakiś pacjent, którego historia szczególnie zapadła panu w pamięć.**

Wszyscy nasi pacjenci są wyjątkowi, ponieważ trafiają do nas w bardzo trudnych, często desperackich sytuacjach. Zazwyczaj byli już długo i bezskutecznie leczeni antybiotykami, niektórzy są zagrożeni utratą życia. Nie mamy do czynienia z łatwymi przypadkami. Każdy z tych ludzi zwraca się do nas z nadzieją, że zdołamy mu pomóc.

**O erze postantybiotykowej mówi się zwykle jako o katastrofie, która dopiero nam grozi. Pan uważa, że ona już nadeszła?**

Wielu uznanych specjalistów jest tego zdania. My również widzimy to w codziennej praktyce. Zdarza się, że mamy do czynienia z bakterią, na którą nie działa żaden dostępny antybiotyk. Jak inaczej nazwać taką sytuację? Dla jednego pacjenta era postantybiotykowa może być jeszcze odległą perspektywą, ale dla drugiego już się rozpoczęła.

**Od czego zależy, czy bakterie przestaną reagować na antybiotyki?**

Od wielu czynników, między innymi długości antybiotykoterapii, przestrzegania zasad higieny, właściwości samych bakterii i ich zdolności do rozwijania oporności. Jedne drobnoustroje nabywają ją łatwiej, inne trudniej. Nie ma tu jednej prostej przyczyny.

**Pacjenci nie boją się, kiedy słyszą, że zamiast kolejnego antybiotyku chcecie podać im wirusa?**

Oni zgłaszają się do nas właśnie dlatego, że wierzą w możliwość takiego leczenia. Nie prowadzimy rekrutacji przez reklamy. Trafiają do nas ludzie, którzy znaleźli się w sytuacji bez wyjścia, albo lekarze poszukujący pomocy dla swoich chorych. To jest ultimum refugium, ostatnia deska ratunku. Pacjent nie przyjeżdża po to, żebyśmy go przekonywali do fagów. Przyjeżdża z nadzieją, że mu pomogą.

**To wyjaśnijmy, czym właściwie są bakteriofagi. Wirus kojarzy się przecież z czymś, co wywołuje chorobę.**

Bakteriofagi, nazywane w skrócie fagami, są wirusami, które rozpoznają i atakują bakterie. Nie atakują natomiast komórek człowieka ani innych ssaków. Mają zupełnie inny zakres gospodarzy niż wirusy wywołujące choroby u ludzi. To zasadnicza różnica.

**Czyli wirus może być naszym sprzymierzeńcem w walce z bakteriami?**

Tak. Musimy jednak pamiętać, że nie każdy fag działa na każdą bakterię. Warunkiem rozpoczęcia terapii jest znalezienie bakteriofaga aktywnego wobec drobnoustroju, który wywołał zakażenie u konkretnego pacjenta. Dlatego potrzebujemy odpowiedniego banku fagów, z którego możemy dobierać preparaty.

**Z jakimi zakażeniami najczęściej zgłaszają się pacjenci?**

Między innymi z zakażeniami wywoływanymi przez gronkowca złocistego, także szczepy oporne na metycylinę. Najważniejsze jest jednak nie tyle samo rozpoznanie gatunku bakterii, ile ustalenie, czy dysponujemy fagiem, który będzie skuteczny wobec konkretnego szczepu.

**Co musi się wydarzyć, żeby terapia fagowa przestała być ostatnią deską ratunku i stała się uznaną metodą leczenia?**

Przede wszystkim musimy przeprowadzić odpowiednie badania kliniczne. Bez tego nie pójdziemy dalej. Mamy doświadczenie, zaplecze naukowe i grant z Agencji Badań Medycznych. Teraz trzeba wykazać skuteczność terapii w sposób, który pozwoli na jej szersze zastosowanie. Mam nadzieję, że nam się to uda.

eprasa.pl 232d71307d

KOSZALIN

# Gwiazdy sportu trenowały z dziećmi w Koszalinie



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

W imprezie uczestniczyli uczniowie koszalińskich szkół podstawowych nr 3, 10, 17 i 18. To około 250 młodych osób, które skakały, biegały, ale też poznawały tajniki zdrowego odżywiania oraz udzielania pierwszej pomocy medycznej.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Razem z uczniami ćwiczyły Małgorzata Hołub-Kowalik, Marika Popowicz-Drapała, Justyna Święty-Ersetic

Jakub Roszkowski

**Lekkoatletki, medalistki i mistrzynie olimpijskie, były gospodyniami wtorkowego, sportowego wydarzenia w Koszalinie, w którym 250 dzieci z miasta przekonało się, że sport to naprawdę świetna zabawa i zdrowie.**

To był finał wielkiego projektu - „Traktuj się wyjątkowo – żyj aktywnie i zdrowo!" - którego inicjatorką jest Małgorzata Hołub-Kowalik, koszalinianka, wybitna lekkoatletka, mistrzyni olimpijska w biegach. Odbywał się we wtorek w hali widowiskowo-sportowej w Koszalinie, a oprócz naszej mistrzyni, i oczywiście 250 dzieci z koszalińskich szkół, udział wzięli także Justyna Święty-Ersetic, mistrzyni olimpijska i medalistka mistrzostw świata oraz Europy, Marika Popowicz-Drapała, medalistka mistrzostw Europy, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski, Kamil Pawłowski, trener kadry Polski w boksie oraz Marta Pawelec, dietetyczka kliniczna.

- To jest projekt profilaktyczno-edukacyjny, którego celem jest promowanie aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa oraz budowanie pozytywnych nawyków już od najmłodszych lat - opowiada nam Małgorzata Hołub-Kowalik. - Chcemy, żeby dzieci poznały co znaczy sportowa rywalizacja, żeby spróbowały i sprawdziły swoje możliwości.

We wtorek w finale projektu udział wzięli uczniowie koszalińskich szkół podstawowych nr 3, 10, 17 i 18. To około 250 młodych osób, które skakały, biegały, sprawdzały swój refleks, ale też poznawały tajniki zdrowego odżywiania oraz udzielania pierwszej pomocy medycznej. W wydarzeniu wzięła udział Grupa Ratownictwa Polskiego Czerwonego Krzyża w Koszalinie oraz policjanci z koszalińskiej Komendy Miejskiej Policji.

- Najważniejszym przesłaniem naszego wydarzenia jest pokazanie dzieciom, że sport to przede wszystkim radość, dobra zabawa, współpraca i pokonywanie własnych ograniczeń, a nie wyłącznie rywalizacja i wyniki - dodawały mistrzynie olimpijskie.

Na koniec dzieci otrzymały medale i dyplomy.

KOSZALIN

# Bezpłatne EKG i badania słuchu. Miasteczko Zdrowia dla seniorów w Koszalinie

Marcin Stefanowski

**We wtorek Koszalińska Biblioteka Publiczna zamieniła się w Miasteczko Zdrowia. Od godz. 9 do 16.30 seniorzy mogli skorzystać z bezpłatnych badań i konsultacji.**




FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

W programie drugiego dnia Koszalińskiego Festiwalu Dojrzałości są m.in. mobilne EKG, badanie gęstości kości i porady fizjoterapeutyczne.

Na parkingu przed biblioteką przy Placu Polonii 1 zaplanowano mobilne badania EKG oraz badania gęstości kości w kierunku osteoporozy.

W holu biblioteki można było zbadać słuch, zmierzyć ciśnienie, sprawdzić poziom glukozy i cholesterolu oraz skorzystać z analizy składu ciała.

Wczoraj seniorzy mogli porozmawiać z fizjoterapeutami, zasięgnąć porad dotyczących profilaktyki onkologicznej oraz dowiedzieć się, z jakich świadczeń i usług społecznych mogą skorzystać. W programie znalazły się również prelekcje o aktywności fizycznej, zdrowym stylu życia i ochronie słuchu.

Koszaliński Festiwal Dojrzałości – Święto Koszalińskich Seniorów organizują prezydent Koszalina, Miejska Rada Seniorów i Koszalińska Biblioteka Publiczna. ©℗



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

KRÓTKO

Szczecinek

## Mowy końcowe w procesie starosty i byłego burmistrza Barwic

Przed Sądem Rejonowym w Szczecinku zakończył się powtórny proces byłego burmistrza Barwic i starosty szczecineckiego. Prokurator chce dla oskarżonych o niedopełnienie obowiązków kar odpowiednio roku i sześciu miesięcy więzienia, a obrońcy uniewinnienia. 4 grudnia sąd ogłosi wyrok. Starosta szczecinecki, 68-letni Krzysztof Lis, i były burmistrz Barwic, 75-letni Zenon Maksalon (obaj zezwolili na publikację danych osobowych i wizerunku), są oskarżeni o niedopełnienie obowiązków w ramach pełnionych funkcji publicznych. Przez niepobieranie opłat i podatków w ogóle lub we właściwym wymiarze od kopalni torfu w Nowym Chwalimiu gmina, starostwo i Skarb Państwa miały stracić łącznie ponad 27 mln zł. Zgodnie z aktem oskarżenia Maksalon (był burmistrzem Barwic w latach 1998-2018) od 1 stycznia 2002 r. do 20 listopada 2018 r., mając wiedzę o składanych nierzetelnych deklaracjach rocznych przez firmę zajmującą się wydobyciem torfu w Nowym Chwalimiu, nie przeprowadził kontroli i nie podjął stosownych decyzji o wysokości należnego podatku od nieruchomości. Gmina straciła przez wskazane lata łącznie ponad 22,7 mln zł. Prok. Sławomir Niśkiewicz z Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie domaga się uznania obu oskarżonych za winnych zarzucanych im czynów, chce roku więzienia dla byłego burmistrza Barwic i sześciu miesięcy pozbawienia wolności dla starosty szczecineckiego. – Zebrany materiał dowodowy jest szeroki, kompletny, wyczerpujący. Dowody potwierdzają ustalenia postępowania przygotowawczego – powiedział prokurator. Sąd Rejonowy w Szczecinku po kilkumiesięcznym procesie 29 lipca 2025 r. skazał nieprawomocnie Maksalona na rok pozbawienia wolności, a Lisa na pół roku więzienia. Ten wyrok 21 stycznia 2026 r. uchylił Sąd Okręgowy w Koszalinie i przekazał do ponownego rozpoznania. PAP

eprasa.pl 232d71307d

KOSZALIN

# Tablica przy „Płonących ptakach” budzi emocje. Czy trafi do muzeum historii PRL-u?

Piotr Polechoński

**Prześladowany w stanie wojennym działacz solidarnościowy domaga się zmiany tablicy, która zlokalizowana jest przy „Płonących ptakach” Hasiora w Koszalinie. – Napis na niej oddaje cześć i chwałę Ludowemu Wojsku Polskiemu. A mnie i moich kolegów to wojsko pozbawiło wolności i represjonowało – przypomina Władysław Etc. W maju tego roku ratusz deklarował, że sprawą się zajmie. – Nic nie wiem o tym, aby zapadły jakiekolwiek decyzje – mówi opozycjonista.**



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

**– 14 grudnia odbędzie się w Koszalinie spotkanie poświęcone wydarzeniom z 13 grudnia 1981 roku. Zamierzam tam jeszcze raz głośno zapytać, kiedy w końcu historyczna prawda będzie w Koszalinie ważniejsza od kłamstwa – zapowiada Władysław Etc**

Chodzi o słynne dzieło Władysława Hasiora, jednego z najwybitniejszych polskich artystów rzeźbiarzy. Jego potoczna nazwa to „Płonące ptaki” i właśnie pod tą nazwą znana jest Koszalinianom. Władysław Hasior całą tę instalację stworzył na przełomie lat 1977-1980. Pełna nazwa konstrukcji brzmiała: „Płonące ptaki – tym, którzy walczyli o wolność tych ziem”. Kilka lat później – 11 października 1982 roku, czyli w samym środku stanu wojennego – zamontowana została tutaj tablica z innym napisem: „Tym, którzy walczyli o polskość i wolność Pomorza. W 39. rocznicę powstania Ludowego Wojska Polskiego”.

Z taką treścią nie może pogodzić się Władysław Etc, były szef koszalińskiej Solidarności , przymusowo wcielony do wojska w stanie wojennym, przetrzymywany i represjonowany w wojskowym obozie internowania w Chełmnie nad Wisłą. Przypomina, że nazwa Ludowe Wojsko Polskie powstała w czasach stalinowskich w 1952 roku wraz z formalnym powstaniem PRL-u, a głównym zadaniem Ludowego Wojska Polskiego nie była obrona niepodległości kraju, ale ochrona komunistycznej władzy.

– Ludowe Wojsko Polskie brało udział w tłumieniu zrywów niepodległościowych i obywatelskich, jak ten na Wybrzeżu w grudniu 1970 roku. Wcześniej tłumiło antykomunistyczne powstanie w Czechosłowacji w 1968 roku. To również siłami Ludowego Wojska Polskiego wprowadzono w Polsce stan wojenny, a w czasie jego trwania w 13 wojskowych obozach internowania poddawano szykanom i represjom setki działaczy Solidarności, w tym i mnie – dodaje oburzony.

Etc sprawę nagłośnił w 2024 roku i poinformował o tym koszaliński ratusz. Poprzednie władze miasta zapowiedziały dyskusję w tej sprawie, zgadzając się z tym, że nie jest to komfortowa sytuacja dla nikogo, zwłaszcza że w tym miejscu organizowane są tak ważne dla Koszalinian niepodległościowe uroczystości. Włączenie się w taką dyskusję zapowiedziały też wtedy władze Politechniki Koszalińskiej.

Do takiej dyskusji nie doszło. W międzyczasie zmieniła się władza w ratuszu i w maju tego roku usłyszeliśmy, że urzędnicy są gotowi tablicę – lub sam napis – zdemontować lub go poprawić, ale tylko za zgodą zachodniopomorskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków. Dlaczego? Bo pomnik autorstwa Władysława Hasiora jest wpisany do rejestru zabytków i zgodnie z przepisami jakakolwiek ingerencja w taki obiekt wymaga konserwatorskiej zgody. Według zapowiedzi, które wtedy usłyszeliśmy, miejscy urzędnicy mieli wysłać zapytanie do koszalińskiej delegatury wojewódzkiego konserwatora zabytków dotyczące wyłączenia tablicy z ochrony zabytków lub innej możliwości jej modyfikacji.

– Sprawa tablicy upamiętniającej Ludowe Wojsko Polskie, znajdującej się w sąsiedztwie rzeźby „Płonące ptaki” Władysława Hasiora w Koszalinie, wciąż pozostaje nierozstrzygnięta – informuje Anna Makarewicz, rzecznik prasowy prezydenta Koszalina. Dodaje, że Zarząd Dróg i Transportu zwrócił się do Instytutu Pamięci Narodowej o ocenę historyczną treści tablicy. Odpowiedź IPN wpłynęła 2 października 2026 roku.

– Instytut nie zakwestionował fragmentu inskrypcji poświęconego osobom walczącym o polskość i wolność Pomorza. Zastrzeżenia wzbudził natomiast zapis dotyczący 39. rocznicy powstania Ludowego Wojska Polskiego, datowany na 11 października 1982 roku. Według Instytutu Pamięci Narodowej jest to pozostałość propagandy władz PRL, a wskazany fragment powinien zostać usunięty – mówi nasza rozmówczyni.

Anna Makarewicz ujawnia też, że ZDiT 4 listopada 2026 roku skierował do Fundacji Minionej Epoki – Muzeum Historii Polski Ludowej w Rudzie Śląskiej propozycję nieodpłatnego użyczenia całej tablicy na czas nieokreślony. – Umieszczenie tablicy w muzeum pozwoliłoby zachować ją jako świadectwo historii, a jednocześnie zapewnić jej właściwy kontekst edukacyjny – podkreśla rzecznik prezydenta Koszalina.

Zarząd Dróg i Transportu oczekuje na odpowiedź fundacji; podobnie nie ma jeszcze ostatecznej decyzji zachodniopomorskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków.

0011617257

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
Panu dr. Henrykowi Kosowi
z powodu śmierci
Mamy
składają *Rektor i społeczność akademicka Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie*

0011617360

Pani Bożenie Piech
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
*Prezes, Wiceprezes, Dyrektor, Sędziowie, Kuratorzy i Pracownicy Sądu Rejonowego w Koszalinie*

AUTOREKLAMA

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

0011617446

Naszej Koleżance
Patrycji
z powodu śmierci
Ukochanej
Babci
składamy
wyrazy głębokiego współczucia, łącząc się w bólu i żałobie.
*Koleżanki i Koledzy z pracy*

eprasa.pl 232d71307d

EDUKACJA

# Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć. Poznaj tych, którzy właśnie to robią

**Dziś prezentujemy szersze grono nauczycieli uczestniczących w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym. Zobaczcie osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją pomagają młodym ludziom rozwijać skrzydła.**

Już za dwa tygodnie zakończy się etap powiatowy tegorocznej edycji wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2026. - Na naszych łamach regularnie opisywaliśmy jego uczestników. Tym razem pierwszeństwo oddajemy zdjęciom nauczycieli, którzy obecnie są w gronie liderów swoich kategorii. Chcemy w ten sposób zaprezentować szersze grono uczestników mających szansę na nagrody, ale przede wszystkim pokazać osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją wpływają na życie uczniów - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się tą akcją od strony redakcyjnej.

Popatrzcie, może wśród prezentowanych fotografii odnajdziecie znajome twarze? Może są wśród nich Wasi byli nauczyciele albo wychowawcy Waszych dzieci? Ludzie, których spotykacie na szkolnych korytarzach, podczas lekcji, uroczystości czy wywiadówek. Ci, którzy tłumaczą, wyjaśniają, wspierają i motywują. Przewodnicy po świecie wiedzy, ale równie często także osoby, które potrafią dostrzec potencjał ucznia nawet wtedy, gdy sam jeszcze go nie widzi. Bo dzieci rodzą się ze skrzydłami, ale to nauczyciele pomagają im je rozwinąć... - Musimy uświadomić sobie, że za każdą z tych fotografii stoi uznanie uczniów, rodziców, absolwentów i lokalnych społeczności. To oni wyróżniają osoby, które ich zdaniem zasługują na podziękowanie za codzienny trud, cierpliwość i zaangażowanie wkładane w pracę z młodymi ludźmi - podkreśla Katarzyna Adamczyk. Jak przekonuje: - Warto zatrzymać się na chwilę przy twarzach osób, które znalazły się w gronie obecnych liderów etapu powiatowego. Bo za tymi zdjęciami kryją się wdzięczność, pamięć i świadomość, że codzienna praca nauczycieli jest dostrzegana i doceniana.

**Więcej o akcji znajdziecie na: gk24.pl/nauczyciel oraz gs24.pl/nauczyciel**

## NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA



**Marta Skubisz,** Kajtek Niepubliczne Przedszkole, Białogard



**Olga Kaźmierska,** Przedszkole Miejskie nr 4 Ocean Przygód, Kołobrzeg



**Justyna Królak Pęczak,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego, Świemino

## NAUCZYCIEL KLAS 0-III



**Joanna Demiańczuk,** Promyk Niepubliczna Szkoła Podstawowa, Szczecin



**Aleksandra Boroń,** Szkoła Podstawowa nr 7 im. Zjednoczonej Europy, Kołobrzeg



**Aleksandra Purgał,** Szkoła Podstawowa nr 17 im. Orła Białego, Koszalin

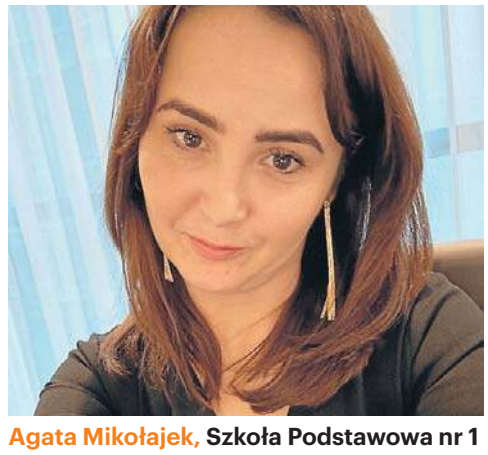
## NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII



**Aleksandra Rawicka-Więch,** Szkoła Podstawowa nr 55, Szczecin



**Adam Stefański,** Zespół Szkół nr 12, Koszalin



**Agata Mikołajek,** Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Chrobrego, Kołobrzeg

## NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ



**Karolina Rutkowska,** Zespół Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja, Szczecin



**Magdalena Sielska,** Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I, Świnoujście



**Agnieszka Myszkowska-Krauze,** Zespół Szkół nr 8, Koszalin

eprasa.pl 232d71307d

# FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DS. BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

# Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

## Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

**Katarzyna Kapusta-Gruchlik**

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

**Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe**

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski.

**PAP**

PRAWO

## Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa PKOl

**oprac. Jan Nowaczyk**

**Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.**

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące.

**PAP**

WIZY

## „Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

**oprac. Jan Nowaczyk**

**Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.**

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda.

Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych.

**PAP**

KRÓTKO

Kraków

### Policjant poprosił o uszanowanie prywatności

Policjant Jakub Kulik, ranny w zamachu 7 listopada w centrum Krakowa, w liście otwartym do mediów zwrócił się o uszanowanie prywatności jego i bliskich. Podkreślił, że obecnie chce się skupić na powrocie do zdrowia zarówno swojego, jak i partnera z patrolu.„Wierzę, że przyjdzie jeszcze czas na osobiste podziękowania za okazane wsparcie i życzliwość" – pisze w liście otwartym Kulik. PAP

Bytom

### Dwaj patostreamerzy skazani na kary więzienia

Trzy i pół roku więzienia dla jednego z oskarżonych oraz trzy lata i trzy miesiące więzienia dla drugiego – takie kary wymierzył wczoraj Sąd Rejonowy w Bytomiu dwóm patostreamerom – Bartłomiejowi K. i Marcinowi F. Odpowiadali oni m.in. za znęcanie się nad młodymi kobietami podczas transmisji internetowych, rozpowszechnianie nagiego wizerunku i przestępstwa seksualne na szkodę jednej z kobiet, a także spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. PAP

Lubuskie

### Areszt dla podejrzanego o przestępstwo seksualne

Lubuscy policjanci zatrzymali, a sąd aresztował 36-latka podejrzanego o przestępstwo seksualne, do którego doszło w 2012 r. w Gorzowie Wlkp. To efekt pracy funkcjonariuszy zajmujących się rozwiązywaniem niewyjaśnionych spraw. 36-latek usłyszał zarzuty zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem oraz uszkodzenia ciała, za co grozi mu do 15 lat więzienia. Sąd zdecydował o aresztowaniu go na trzy miesiące. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić**

**WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ,** wicepremier, lider PSL

eprasa.pl 232d71307d

SĄD MIĘDZYNARODOWY

# Tadżykistan występuje z Międzynarodowego Trybunału Karnego

oprac. Anna Nagel

**Tadżykistan oficjalnie powiadomił ONZ o wystąpieniu z Międzynarodowego Trybunału Karnego (MTK). Dokument został doręczony sekretarzowi generalnemu ONZ Antonio Guterresowi 20 listopada, a decyzja wejdzie w życie po upływie 12 miesięcy, czyli 20 listopada 2027 roku.**

Do tego czasu kraj pozostanie stroną Statutu Rzymskiego, na podstawie którego działa Trybunał. Tadżykistan podpisał statut w 1998 roku i ratyfikował go dwa lata później.

Decyzję o wystąpieniu zatwierdziła 1 października izba niższa parlamentu. Wiceszef MSZ Idibek Kalandar twierdził, że postępujące upolitycznienie MTK przekształca międzynarodowy wymiar sprawiedliwości w narzędzie nacisku politycznego w sporach między państwami. Oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość, które – jak mówił – podważają niezależność tej instytucji.

Decyzja zapadła w czasie sporu rządu w Duszanbe z MTK, dotyczącego niewykonania nakazu aresztowania Władimira Putina. W marcu Trybunał uznał, że Tadżykistan naruszył zobowiązania wynikające ze Statutu Rzymskiego, ponieważ nie zatrzymał rosyjskiego przywódcy podczas jego wizyty w tym kraju. Od czasu wydania nakazu Putin odwiedził Duszanbe dwukrotnie, ostatnio 19 i 20 listopada.

Po wyjściu Tadżykistanu z MTK żadne z pięciu postsowieckich państw Azji Centralnej nie będzie stroną Statutu Rzymskiego.

MTK z siedzibą w Hadze rozpoczął działalność w 2002 roku. Jest niezależnym od ONZ sądem międzynarodowym, który ściga osoby fizyczne podejrzane o popełnienie najpoważniejszych zbrodni, takich jak ludobójstwo, zbrodnie przeciwko ludzkości i zbrodnie wojenne. Działa przede wszystkim wtedy, gdy właściwe państwa nie chcą lub nie są w stanie przeprowadzić rzeczywistego postępowania. **PAP**




FOT. AF.NET

**Idibek Kalandar oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość**

SERBIA

# Nastolatek otworzył ogień w szkole średniej. Dwie osoby ranne

oprac. Jan Nowaczyk

**Co najmniej dwie osoby odniosły obrażenia w strzelaninie, do której doszło wczoraj rano w mieście Kragujevac w środkowej Serbii. Policja zatrzymała domniemanego sprawcę, ucznia szkoły.**

„Około godz. 8 komenda policji w Kragujevacu otrzymała zgłoszenie o incydencie w Pierwszej Szkole Technicznej w Kragujevacu, w wyniku którego dwie osoby odniosły obrażenia – jedna prawdopodobnie na skutek użycia broni palnej, a druga w wyniku kontaktu z odłamkami szkła" – przekazało serbskie MSW w komunikacie zamieszczonym na swojej stronie internetowej.

Policja zatrzymała 17-letniego ucznia szkoły, w której doszło do zdarzenia; jest podejrzewany o użycie karabinka małokalibrowego w holu placówki – podał resort. Jak dodał, żaden z uczniów nie odniósł obrażeń.

Według ustaleń telewizji N1 poszkodowane osoby to pracowniczki szkoły nienależące do grona nauczycielskiego.

Cytowany przez dziennik „Danas" dyrektor szkoły przekazał, że życiu rannych nie zagraża niebezpieczeństwo. „Do zdarzenia doszło podczas lekcji, więc w pobliżu nie było żadnych uczniów, co w tej sytuacji było szczęśliwym zrządzeniem losu" – powiedział.

Na miejscu działają służby, które pracują nad ustaleniem okoliczności zdarzenia – podało MSW. **PAP**

BRATYSŁAWA

# Grupa Wyszehradzka przeciw propozycji nowego budżetu UE

oprac. Anna Nagel

**Kraje Grupy Wyszehradzkiej (V4) opowiedziały się w Bratysławie przeciwko propozycji nowego budżetu UE, przedstawionej przez szefa Rady Europejskiej Antonio Costę. We wspólnym liście wezwały też do odłożenia wejścia w życie systemu ETS2 do 2030 r.**

W Zamku Bratysławskim odbyło się spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier: Roberta Ficy, Donalda Tuska, Andreja Babisza i Petera Magyara oraz kanclerza Austrii Christiana Stockera.

Głównym tematem rozmów był przyszły budżet UE na lata 2028-2034. Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa zaproponował obniżenie całego budżetu UE o 10 proc. względem pierwotnych planów KE, w tym zmniejszenie o 2,4 proc. środków na politykę spójności.

Politycy rozmawiali też o ETS2, a więc nowym unijnym systemie handlu uprawnieniami do emisji $CO_2$, który ma objąć transport i budownictwo, oraz o finansowaniu wsparcia dla Ukrainy.

Gospodarz spotkania, premier Fico, podkreślił podczas wspólnej konferencji prasowej, że propozycja Costy ws. budżetu jest nie do przyjęcia. Zaznaczył, że dla krajów V4 ważna jest polityka spójności. Zwrócił też uwagę na problem wysokich cen energii.

Jak poinformował, państwa V4 wezwały we wspólnym liście do odłożenia wprowadzenia w życia systemu ETS2 do 2030 r.

Premier Tusk zwrócił uwagę, że kraje V4 mają wspólne regionalne interesy, a w sprawach, w których się różnią, potrafią rozmawiać. Zapowiedział, że nie zaakceptuje wersji budżetu, która miałaby oznaczać wyższe ceny energii, dotkliwe koszty społeczne albo osłabienie obronności Polski i innych krajów flanki wschodniej.

Szef polskiego rządu podkreślił, że obecnie państwa regionu, takie jak Polska, „potrzebują więcej, a nie mniej środków". Wśród powodów wymienił m.in. agresję Rosji na Ukrainę czy wysokie ceny energii w tej części Europy.

Tusk przypomniał, że Grupa Wyszehradzka jest solidarna w kluczowych kwestiach poruszanych na forum UE. Wyraził zadowolenie ze wspólnego stanowiska ws. cen energii, polityki spójności i polityki rolnej.

Premierzy Czech i Węgier również skrytykowali propozycję unijnego budżetu. – Będziemy walczyć o to, by ten budżet się zmienił – zapowiedział Babisz.

Z kolei Magyar wyraził przekonanie, że „solidarność jest istotna, ale jesteśmy w ramach nowego budżetu zmuszani do tego, w jaki sposób mamy być solidarni". Uczynił w ten sposób aluzję do ultimatum kanclerza Niemiec Friedricha Merza, który chce uzależnienia przyjęcia nowego siedmioletniego budżetu UE od solidarnego udziału wszystkich państw członkowskich w finansowaniu Ukrainy. Węgry, Słowacja i Czechy stanowczo się temu sprzeciwiają.

O ultimatum Merza mówił także Fico. – Odrzucam stanowisko, że jeśli czegoś nie zrobisz, to będzie z tobą źle – oświadczył.

Odmienne stanowisko ws. unijnego budżetu przedstawił podczas konferencji kanclerz Austrii, kraju, który należy do płatników netto i chce cięć w budżecie. Jak powiedział, propozycja unijnego budżetu jest zbyt optymistyczna i nie odpowiada rzeczywistości. – My tego budżetu musimy bronić przed naszymi obywatelami – zaznaczył. **PAP**




FOT. PAP/EPA/JAKUB GAVLAK

**Spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier oraz kanclerza Austrii odbyło się na Zamku Bratysławskim**

IRAN

# Miny w cieśninie Ormuz. Kolejne statki stanęły w ogniu

oprac. Jan Nowaczyk

**Trzy kolejne tankowce stanęły w ogniu po wpłynięciu na miny morskie w cieśninie Ormuz – poinformowała irańska telewizja Press TV, powołując się na Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). W ostatnich tygodniach nasiliły się ataki na statki w tym strategicznym szlaku wodnym.**

Według IRGC na jednostkach doszło do eksplozji i pożarów, mimo że były eskortowane przez siły amerykańskie. Doniesienia te nie zostały potwierdzone przez niezależne źródła.

Jak zauważył korespondent telewizji Al-Dżazira, podkreślając nieskuteczność amerykańskiej eskorty, IRGC chce zademonstrować swoją kontrolę nad cieśniną. Teheran utrzymuje, że cieśnina pozostaje zamknięta i znajduje się pod jego kontrolą.

Jak zauważa z kolei agencja AP, Iran nasila ataki na statki, dążąc do podniesienia światowych cen energii i wywarcia presji na USA, które blokują irańskie porty.

Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) odnotowała od 1 marca do 23 listopada 141 potwierdzonych incydentów związanych z bezpieczeństwem żeglugi na wodach Bliskiego Wschodu, w tym 15 w listopadzie.

Władze irańskie niemal codziennie informują o kolejnych kilku atakach na statki, jednak doniesienia te tylko częściowo znajdują niezależne potwierdzenie. **PAP**

eprasa.pl 232d71307d

STRONA ZDROWIA

**Za tydzień** • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

# Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

**Anna Rokicka-Żuk**

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną.Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

## Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.



FOT. FREEPIK

**Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy**

## Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

## Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

### Grypa czy przeziębienie?

**5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź**

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 232d71307d

SANATORIA

# Krasnobród koło Nałęczowa. Niedoceniana perełka pośród polskich uzdrowisk

Jeśli szukasz zacisznego uzdrowiska, w którym możesz spędzić turnus na NFZ lub po prostu relaksujący weekend – nie pożałujesz

**Emil Hoff**

Krasnobród to doskonałe miejsce, by podleczyć się w ciszy i spokoju, bez tłoku i hałasu, jaki może uprzykrzać życie w bardziej znanych miejscowościach. Można się tu poczuć niczym w innym, prostszym i przyjaźniejszym świecie, a to za sprawą pięknej przyrody. Krasnobród otaczają gęste lasy sosnowe, jodłowe i bukowe, miasteczko leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego i bardzo blisko Roztoczańskiego Parku Narodowego.

### Uzdrowisko dedykowane dzieciom – i nie tylko

Z Krasnobrodem wiążą się postacie króla Jana III Sobieskiego i jego żony Marysieńki. Zakochani mieli spotykać się na tutejszym uroczysku, w Krasnobrodzie też królowa ufundowała piękny barokowy kościół.

Jednak historia uzdrowiska Krasnobród zaczyna się w końcu XIX w., kiedy sanatorium przeciwgruźlicze założył tu Alfred Rose. Nazywane było Instytutem Kumysologicznym, bo popularną metodą leczenia było spożywanie kumysu, czyli napoju na bazie koziego mleka.

Kolejne sanatorium otworzono w Krasnobrodzie w latach 30. XX w. Sanatorium na Belfoncie dedykowane było dzieciom i Krasnobród zaczął słynąć jako doskonałe centrum leczenia dzieci.

Niestety, uzdrowisko zostało zdewastowane w czasie II wojny światowej. W latach 50. odżyło: nowe sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci otwarto w 1950 r. na terenie dawnego pałacu Leszczyńskich. Od 1957 r. nosi ono miano Sanatorium Rehabilitacyjnego im. Janusza Korczaka. Dziś przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych kuracjuszy.

### W Krasnobrodzie leczniczo działają trzy czynniki:

- mikroklimat, zwłaszcza powietrze przesycone olejkami eterycznymi z otaczających miasto iglastych lasów;
- borowina z przebogatego złoża „Majdan Wielki";
- wody mineralne (solanka chlorkowo-sodowo-bromkowa i jodkowa) z wysokim stężeniem siarczanów.

### Profil leczniczy uzdrowiska Krasnobród obejmuje:

- choroby dolnych i górnych dróg oddechowych (pulmonologia i laryngologia), np. zapalenie gardła, zatok, migdałków, astma, mukowiscydoza, alergiczny nieżyt nosa;
- choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), w tym wady postawy;
- choroby reumatologiczne (reumatologia);
- choroby układu nerwowego (neurologia), np. niedowłady, porażenia mózgowe, miopatie;
- otyłość.



FOT. SANATORIUM IM. JANUSZA KORCZAKA

**Krasnobród leży w woj. lubelskim, w powiecie zamojskim, w gminie Krasnobród. To zaledwie dwie godziny jazdy autem od Nałęczowa**

### W Krasnobrodzie jest tylko jedno sanatorium na NFZ

W Krasnobrodzie działa tylko jedno sanatorium: Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Mieści się ono w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich, obok Zespołu Szkół.

Pawilon sanatoryjny, przychodnię uzdrowiskową i zakład przyrodoleczniczy otacza piękny park Podzamek, niedaleko też stąd nad okoliczne stawy i zalew, sanatorium leży też blisko rezerwatu przyrody Święty Roch i otuliny Roztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Sanatorium łączy więc piękno zabytkowej architektury i przyrody. Ale uwaga – właśnie trwa remont budynków pałacowych. Na szczęście nie zakłóca on turnusów:

Zapewniamy, że prowadzone prace nie zakłócają realizacji świadczeń leczniczych, rehabilitacyjnych ani zakwaterowania kuracjuszy – komunikuje dyrekcja sanatorium.

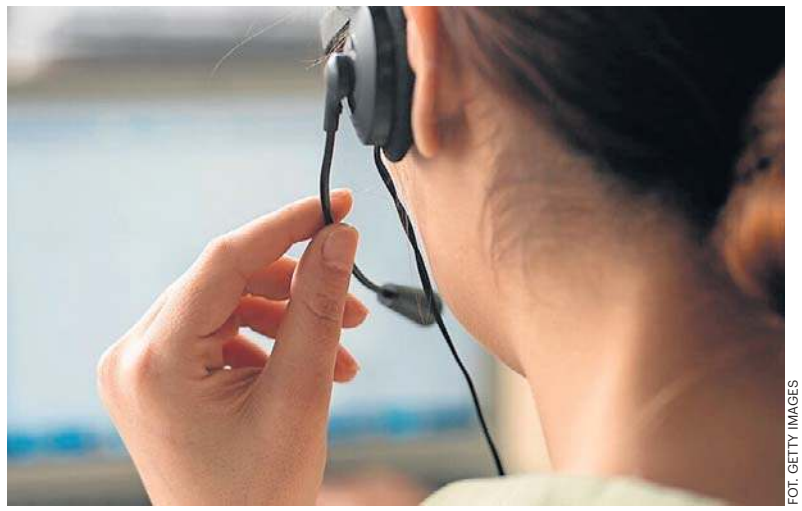
### Co oferują turnusy w sanatorium w Krasnobrodzie?

Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka oferuje 152 miejsca dla kuracjuszy, w tym 56 miejsc dla dorosłych i 96 miejsc dla dzieci. Leczenie i rehabilitacja odbywają się stacjonarnie lub ambulatoryjnie. Oferowane są 27-dniowe turnusy dla dzieci (bezpłatne), 21-dniowe turnusy na NFZ (częściowo płatne) i 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem PCPR i PEFRON.

W czasie leczenia wykonywane są zabiegi z zakresu: elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, sollux, inhalacje, pola magnetycznego, laseroterapii, masaży wirowych wodnych, hipoterapii, kinezyterapii, krioterapii miejscowej, fluidoterapii, masażu klasycznego.

Za dodatkową opłatą kuracjusze mogą też korzystać ze SPA z ofertą m.in. kąpieli ziołowych, masaży gorącą czekoladą, peelingów, maseczek i parafinowych zabiegów na dłonie.

Skoro o opłatach mowa, w Krasnobrodzie dostępne są też pełnopłatne turnusy prywatne. Ceny wynoszą ok. 250 zł za dobę (plus 4 zł opłaty uzdrowiskowej za każdy dzień pobytu). W ofercie są 3 zabiegi dziennie z możliwością dokupienia kolejnych wedle cennika, oczywiście po konsultacjach z lekarzem prowadzącym leczenie.



FOT. GETTY IMAGES

ZDROWIE PSYCHICZNE

# Można przyjść „z marszu" albo zadzwonić. Ważna pomoc dla osób w kryzysie

**Julita Rączkowska**

**Mają być pierwszym kontaktem dla osób zmagających się z problemami psychicznymi i drogowskazem w często skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne, działające w ramach pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, miały skrócić drogę do specjalisty. Jak to wygląda w praktyce?**

Z założenia wystarczy przyjść lub zadzwonić i powiedzieć, że potrzebuje się pomocy. Bez skierowania, bez wcześniejszego umawiania wizyty i bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedniego specjalisty. Brzmi prosto. Ale czy rzeczywiście tak wygląda to w praktyce? Postanowiliśmy to sprawdzić. Skontaktowaliśmy się z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym w Toruniu i przeszliśmy przez pierwszy etap kontaktu.

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy podczas rozmowy, dotyczyło możliwości zgłoszenia się do punktu bez wcześniejszej rejestracji. Dla osoby znajdującej się w kryzysie psychicznym nawet konieczność wykonania kilku telefonów czy szukania wolnego terminu może być dodatkową przeszkodą. W toruńskiej placówce nie trzeba jednak wcześniej umawiać wizyty. Jak potwierdziła nam pracowniczka punktu, osoba potrzebująca pomocy może po prostu przyjść na miejsce.

Co dzieje się później? Pierwszym etapem jest rozmowa z koordynatorem, który ocenia sytuację pacjenta. Nie chodzi wyłącznie o zapisanie go na wizytę, ale przede wszystkim o ustalenie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje i czy jego stan wymaga pilnej interwencji.

– My, koordynatorzy pierwszego kontaktu, oceniamy, w jakim stanie jest pacjent i czy wymaga pilnej pomocy, czy możemy wpisać go na listę oczekujących – wyjaśniła nam koordynatorka. – Jeżeli jest stan pilny, musimy zapewnić osobie pomoc w ciągu 72 godzin – podkreśliła nasza rozmówczyni.

Wyjaśniła również, że za stan pilny uznaje się sytuację, w której istnieje zagrożenie życia pacjenta. Placówka dysponuje poradnią zdrowia psychicznego, a także możliwością skorzystania z izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Dzięki temu osoby wymagające pilnej interwencji mogą zostać skierowane do odpowiedniego miejsca.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów, których stan nie wymaga natychmiastowej pomocy. Wówczas mogą zostać wpisani na listę oczekujących. Jak przyznała koordynatorka, terminy do części specjalistów bywają odległe. Nie oznacza to jednak, że każdy pacjent musi czekać kilka miesięcy. W poradni przyjmują również lekarze rezydenci, którzy dopiero rozpoczynają pracę. W ich przypadku czas oczekiwania na wizytę może być znacznie krótszy.

Jak usłyszeliśmy, pracownicy punktu starają się uwzględniać nie tylko dostępność lekarzy, ale również preferencje osób zgłaszających się po pomoc. Niektórzy pacjenci czują się swobodniej podczas rozmowy z kobietą, inni wolą konsultację z mężczyzną. Znaczenie może mieć także sposób komunikacji i charakter lekarza.

– Dopasowujemy specjalistów do pacjenta. Jeżeli ktoś woli rozmawiać z kobietą albo z mężczyzną, również staramy się to uwzględnić – usłyszeliśmy od koordynatorki. Dla osoby, która po raz pierwszy decyduje się opowiedzieć o swoich problemach psychicznych, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do specjalisty mogą mieć szczególne znaczenie.

eprasa.pl 232d71307d

PROFILAKTYKA




FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

# Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

### Zawał i udar dotykają coraz młodszych

**Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia.** Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

# Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tys. Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie

**Julita Rączkowska**

**Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.**

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Potwierdziło to, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

### AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

### Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 232d71307d

**PYTANIA I ODPOWIEDZI** SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**Dieta seniora**

## Jesteś tym, co jesz. To nie jest pusty slogan

Dieta odgrywa kluczową rolę w zachowaniu sprawności i dobrego zdrowia po 60. roku życia. Niestety, część popularnych produktów dostarcza głównie soli, cukru, niezdrowych tłuszczów i pustych kalorii. Ich regularne spożywanie może przyspieszać rozwój chorób przewlekłych oraz negatywnie wpływać na jakość życia seniorów.

### Zdrowa dieta sprzyja utrzymaniu dobrej formy

Podstawą zdrowego odżywiania jest wybieranie minimalnie przetworzonej żywności oraz jedzenie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie w co najmniej 5 porcjach. W codziennym jadłospisie warto stawiać na pełne ziarna, źródła białka, zdrowe tłuszcze i wodę, ograniczając jednocześnie słodzone napoje, słodycze oraz produkty wysoko przetworzone. Osoby starsze powinny dostarczać swojemu organizmowi odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie. I pamiętać o generalnej zasadzie: Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

### Szkodliwe tłuszcze trans

Tłuszcze trans, czyli izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, należą do składników żywności, których seniorzy powinni unikać w szczególności. Podnoszą poziom „złego" cholesterolu LDL, zwiększają ryzyko chorób serca oraz naczyń krwionośnych. Tłuszcze trans powstają głównie podczas przemysłowej obróbki olejów roślinnych. Najczęściej znajdują się w żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak słodycze, wyroby cukiernicze, krakersy, chipsy, dania instant, fast foody czy twarde margaryny. Na etykietach produktów można je rozpoznać pod nazwami „częściowo utwardzone".

### Zupki chińskie. Wygoda, która może kosztować zdrowie

Choć przygotowanie zupki instant zajmuje zaledwie kilka minut, jej skład pozostawia wiele do życzenia. W tego typu produktach występuje mnóstwo soli oraz tłuszczów nasyconych. Nadmierne spożycie glutaminianu sodu, który również jest składnikiem zupek chińskich, bywa łączone z występowaniem przejściowych dolegliwości, takich jak bóle i zawroty głowy, uczucie osłabienia, szybsze bicie serca czy nadmierna potliwość. Objawy te określano dawniej jako „syndrom chińskiej kuchni".

### Białe bułki sycą na krótko i dostarczają niewiele składników odżywczych

Białe pieczywo, w tym popularne kajzerki czy bułki pszenne, dostarcza głównie łatwo przyswajalnych węglowodanów, a zawiera niewiele błonnika, witamin i składników mineralnych. Po jego spożyciu poziom glukozy we krwi szybko rośnie, a uczucie sytości utrzymuje się krócej niż po pieczywie pełnoziarnistym. U seniorów, zwłaszcza z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym lub nadwagą, częste sięganie po białe pieczywo może utrudniać kontrolę masy ciała i gospodarki cukrowej.

### Alkohol nie sprzyja zdrowemu starzeniu się



FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy powinni unikać spożywania alkoholu z wielu powodów. Napoje z procentami nie tylko powodują wzrost ciśnienia tętniczego krwi, ale także podwyższają stężenie triglicerydów w osoczu. Alkohol może również podrażniać przewód pokarmowy. Sprzyja występowaniu zgagi i innych dolegliwości trawiennych, a dodatkowo może pogarszać jakość snu i utrudniać nocną regenerację organizmu. Pijąc alkohol, zwiększamy ryzyko nadciśnienia, udaru i zaburzeń rytmu serca.
Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

**Katarzyna Wąś-Zaniuk**

**ZDROWIE NA TALERZU**

# Kapusta pekińska to jedno z najlżejszych warzyw w polskiej kuchni. Można ją jeść nawet codziennie

Regularne włączanie kapusty pekińskiej do jadłospisu może być prostym sposobem na zwiększenie ilości warzyw w codziennej diecie. Pekinka jest przy tym niskokaloryczna. W 100 g surowej kapusty znajduje się około 12 kcal

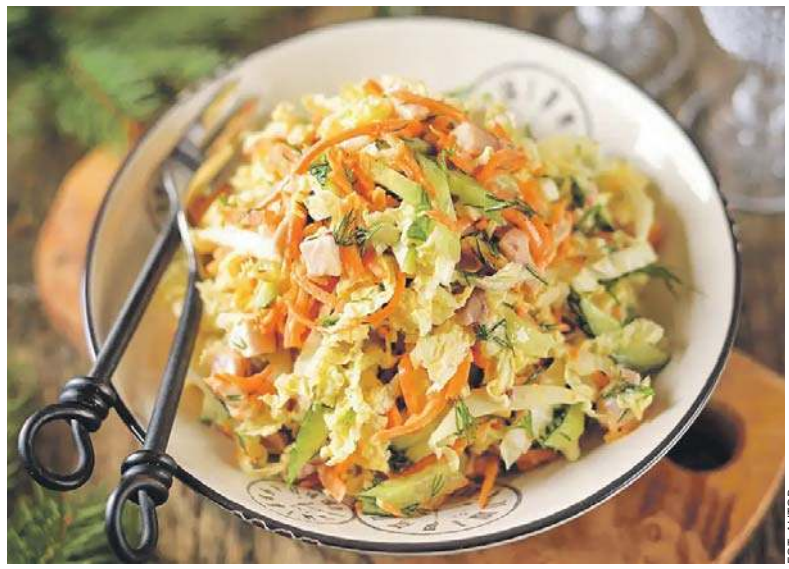
**Ola Głowacka**

Chrupiąca, delikatna w smaku, niskokaloryczna i pełna cennych składników odżywczych. Kapusta pekińska od lat gości na polskich stołach, szczególnie w postaci surówek, które doskonale pasują zarówno do tradycyjnego obiadu, jak i lekkiej kolacji. Pekinka dostarcza witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych, a przy tym ma niewiele kalorii. Jakie właściwości zdrowotne ma kapusta pekińska? Jak często warto ją jeść i z czym najlepiej ją łączyć? Poznaj trzy przepisy na zdrowe, pyszne i proste surówki z pekinki.

### Dlaczego warto ją jeść regularnie?

Kapusta pekińska, nazywana potocznie pekinką, to warzywo kapustne o charakterystycznych podłużnych główkach, jasnych, soczystych liściach i delikatnym smaku. W przeciwieństwie do niektórych odmian kapusty jest łagodna i chrupiąca, dlatego świetnie sprawdza się jedzona na surowo.

Jej dużym atutem jest niska kaloryczność. W 100 g surowej kapusty pekińskiej znajduje się około 12 kcal. Warzywo dostarcza również błonnika pokarmowego, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, między innymi witaminy C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu.



FOT. AUTOR

**Pekinka dostarcza błonnika, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin (m.in. C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu)**

Warto zwrócić uwagę także na obecność glukozynolanów – naturalnych związków charakterystycznych dla warzyw kapustnych. Podczas krojenia i rozdrabniania warzywa mogą powstawać z nich aktywne związki, takie jak izotiocyjaniany. Są one przedmiotem badań ze względu na swoje właściwości biologiczne, w tym potencjał antyoksydacyjny.

Kapustę pekińską można jeść nawet codziennie, jeśli dobrze ją tolerujemy. Nie ma określonego limitu, który dotyczyłby wyłącznie tego warzywa. Ważne jest natomiast, aby nie ograniczać diety do jednego rodzaju warzyw.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym i dzieciom powyżej 10. roku życia spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, przy czym większą część powinny stanowić warzywa.

Pekinka może być jednym z elementów realizacji tego zalecenia. Porcja surówki o wadze 100-150 g to dobry dodatek do obiadu, a większa porcja może stanowić część samodzielnego posiłku.

Warto jednak pamiętać o różnorodności. Obok kapusty pekińskiej dobrze jeść również brokuły, marchew, paprykę, pomidory, buraki, warzywa liściaste i sezonowe warzywa korzeniowe.

Osoby, które mają wrażliwy przewód pokarmowy, powinny obserwować indywidualną tolerancję. Surowa kapusta może u niektórych powodować wzdęcia lub dyskomfort. W takiej sytuacji warto zacząć od mniejszych porcji, dokładnie ją rozdrobnić albo wypróbować wersję krótko podduszoną.

### Właściwości zdrowotne kapusty pekińskiej

**● Dostarcza witaminy C**

Witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i uczestniczy w produkcji kolagenu. Kapusta pekińska jest jednym z warzywnych źródeł tej witaminy. Warto jednak pamiętać, że jej zawartość zależy między innymi od świeżości i sposobu przechowywania produktu.

**● Wspiera prawidłową pracę jelit**

Kapusta pekińska zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Błonnik wpływa na pracę jelit, zwiększa objętość stolca i może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez zwiększanie uczucia sytości.

**● Dostarcza beta-karotenu**

Beta-karoten jest prowitaminą A, czyli związkiem, z którego organizm może wytwarzać witaminę A. Jest ona ważna dla prawidłowego widzenia, stanu skóry i funkcjonowania układu odpornościowego. Pekinka wyróżnia się zawartością beta-karotenu na tle innych odmian kapusty.

**● Zawiera potas i inne składniki mineralne**

Potas uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, przewodzeniu impulsów nerwowych i pracy mięśni. Pekinka dostarcza również wapnia i magnezu, choć nie należy traktować jej jako głównego źródła tych składników.

**● Dostarcza związków o potencjale antyoksydacyjnym**

Podobnie jak inne warzywa kapustne, kapusta pekińska zawiera glukozynolany i inne związki bioaktywne. Ich pochodne są badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnego wpływu na procesy zapalne.

eprasa.pl 232d71307d

FILM

# Stary dobry serial „Bonanza", czyli jak nie wyglądał Dziki Zachód

„Bonanza", popularny w latach 60. i 70. westernowy teletasiemiec, to wzorcowy przykład amerykańskiej polityki historycznej. Pierwszy odcinek stacja NBC wypuściła na ekrany 12 września 1959 r., ostatni 16 stycznia 1973 r.

**Mariusz Grabowski**

Serial trafił do telewizji całego świata, nawet za Żelazną Kurtyną wszyscy chcieli być szlachetnymi kowbojami z Ponderosy.

Gdy sięgnie się do opracowań historycznych widać, że kowboj, czyli pasterz krów, był z reguły niewykształconym prostakiem, często zwykłym łobuzem i kryminalistą, który nigdzie nie ruszał się bez broni.

### Wybielanie dziejów

Mało to atrakcyjne, zatem szybko zaczęto mitologizować nie tylko kowbojów, ale cały tzw. Dziki Zachód. Stąd westerny – opowieści o konflikcie na styku cywilizacji z naturą. Tę pierwszą symbolizował nowy ład – stróże prawa, porządne miasteczka i ich mieszkańcy, użyźniona gleba i parowa kolej. Tę drugą – bezkres prerii, przemierzające ją stada bizonów, wyjęci spod prawa rabusie, brawurowi kowboje oraz nieuchwytne i niebezpieczne dzikusy w pióropuszach.

Do tego dochodzi cały westernowy sztafaż: szeryfowie w białych kapeluszach, pojedynki rewolwerowców, poker i powabne ślicznotki w saloonach, ponadto napady na dyliżanse i amerykańska kawaleria, która zawsze przybywa na czas.

### Kowboj w pełnej krasie

„Kowboj raczej nie wyglądał jak Clint Eastwood czy John Wayne – pisze Anna Pisarska w tekście „Z życia Dzikiego Zachodu – praca i nuda". „Tak, kowboj to pastuch. Właściwie z wyglądu przypominał menela. Jego umięśniona wersja, piękne zęby, słuszny wzrost, nienaganna postawa to mit wykreowany w Hollywood. Kowboj do dentysty nie chodził, a zęby miał pożółkłe od żucia tytoniu. A w filmach im gorszy charakter, tym brzydsze zęby. I odwrotnie".

Dodajmy do tego, że z badań nad Dzikim Zachodem, tym rzeczywistym wynika, że średni wzrost kowboja w poł. XIX w. wynosił ok. 1,60 m, a waga 50-55 kg. Często kowboje chorowali na gruźlicę, mieli dolegliwości żołądkowe, bo źle się odżywiali, mieli choroby weneryczne, grzybicę stóp i liczne pasożyty. „Rzadko się myli, ich owłosienie było zapuszczone, mieli długie wąsy, nierzadko brody. No i wszy. Do tego ubranie przesiąknięte odorem krowiego łajna i potu".



FOT. CC

**Czy zatem „Bonanza" to przeniesiony na ekrany telewizorów mit? Tak, i to w najlepszym, landszaftowym wydaniu**

### Ojciec, prać?

Czy zatem „Bonanza" to przeniesiony na ekrany telewizorów mit? Tak, i to w najlepszym, landszaftowym wydaniu. Akcja 430 godzinnych odcinków dzieje się tuż po wojnie secesyjnej na ranchu Bena Cartwrighta Ponderosa, położonym w stanie Nevada nad jeziorem Tahoe niedaleko Virginia City. Każdy z jego trzech synów (lalusiowany Adam, nieco pulchnawy Hoss i kędziaty Mały Joe) miał inną matkę, ale wszystkie zmarły, a wychowaniem synów musiał się zająć samotny ojciec.

Przez kilkaset odcinków mężczyźni (wszyscy z nieskazitelnymi kryształowym uzębieniem i bez wstydliwych chorób) mają liczne przygody i napotykają wiele problemów, które dzielnie przezwyciężają. Galopują, ile wlezie, z ust nie schodzą im wzniosłe słowa, ale potrafią też dać po pysku. W swym postępowaniu kierują się rzecz jasna niezłomnymi zasadami moralnymi, hołdując tradycyjnym wartościom: rodzinie, własności, wolności braterskiej, oraz purytańskiej uczciwości.

### Tzw. kwestia indiańska

Z tymi wartościami sławionymi w „Bonanzie" było na Dzikim Zachodzie podobnie jak z samymi kowbojami. Widać to najlepiej na przykładzie kwestii indiańskiej. Nie było żadnego braterstwa między Winnetou i Old Shatterhandem.

Większość rdzennych Amerykanów zmarła wskutek sprowadzonych przez Europejczyków chorób. Ci, którzy przetrwali, znaleźli się w trudnej sytuacji i w większości osadzani byli w rezerwatach.

W krótkim czasie zdziesiątkować ich miały nieświadomie przywleczone przez Europejczyków choroby, załamanie tradycyjnych więzi społecznych i sposobów gospodarowania. Charles C. Mann w książce „1491: Ameryka przed Kolumbem" dowodzi, że wskutek pandemii umrzeć mogło nawet 95 proc. tubylczej ludności obu Ameryk.

Realia życia kowbojów były bardziej niż ciężkie. „Mężczyźni nie przesiadywali całymi dniami w saloonach, bo na ranczo było dużo roboty, ich życie nie koncentrowało się na pościgach i ulicznych walkach. Prostytutki nie umilały im życia w saloonach. Zresztą prostytutki zawsze spotykały się z ostracyzmem" – dodaje Pisarska.

### Idylla w Ponderosie

Na pomysł serialowej laurki wpadli producenci Republic Pictures, w 1967 r. wchłoniętej przez Paramount Televison). Chodziło o realizację telewizyjnej familijnej sagi, która miała gromadzić przed ekranami wszystkie pokolenia i jak ognia unikać tzw. trudnych spraw, zarówno tych historycznych jak i światopoglądowych. Stąd większość pokazanych w serialu dram to obyczajówka.

Już w pierwszym odcinku „A Rose for Lotta" przebiegły magnat górniczy wynajmuje aktorkę Lottę Crabtree, by zwabiła i porwała Małego Joe w celu wymuszenia na Benie Cartwright'cie praw do wycinki lasów. W drugim „Death on Sun Mountain", mordowani są właściciele rancz, a bydło kradzione, w trzecim, „The Newcomers", Ben z synami rozprawiają się z wrogiem rodziny Blake'm McCallem, który w przeszłości został już raz przepędzony z Ponderosy za zabijanie bydła.

Scenariusze wszystkich odcinków wyszły spod pióra jednego człowieka – Davida Dortorta. Reżyserzy się zmieniali, a on trwał na posterunku jak moralne fundamenty Panderosy. Chwytliwy motyw muzyczny do serialu skomponowali Ray Evans i Jay Livingston.

### Świat w technikolorze

„Bonanza" była serialem dość kosztownym. Budżet wynosił od 1000 do 1500 dolarów na jeden odcinek, co na przełomie lat 50. i 60. czyniło z niego najdroższy serial telewizyjny w cotygodniowej produkcji.

Co więcej, serial był kolorowy – w Stanach oficjalnie uruchomiono kolorową telewizję już w 1950 r. Według plotki, którą przywołuje Charles Bramesco w „Colours of Film" powód ukolorowienia serialu był prozaiczny: spółką macierzystą NBC była firma RCA, która w tamtym czasie próbowała masowo sprzedawać swoje nowe, pionierskie telewizory kolorowe. Żywe barwy krajobrazów Nevady i rancza Ponderosa stanowiły idealną reklamę tej technologii.

Oszczędzano na czym innym. W scenach akcji regularnie wklejano gotowe ujęcia kaskaderskie i krajobrazowe z archiwów (tzw. stock footage), a Cartwright'owie przez całe 14 sezonów paradują w tych samych ciuchach.

### Odwrócenie wartości

I paradowaliby dalej, gdyby nie śmierć grającego Hossa Dana Blockera w 1972 r. Serial przerwano i mimo późniejszych prób reaktywacji „Bonanza" w sposób naturalny wyzionęła ducha.

Zmieniły się też westernowe mody. Pojawił się tzw. Revisionist Western, czyli antywestern, który kwestionował mity narosłe w klasycznym gatunku. Przełomowa była „Dzika banda" Sama Peckinpaha z 1969 r., który pokazał w niej schyłek epoki rewolwerowców pełen brutalności i braku wyraźnego podziału na dobro i zło.

Równie popularna stałą się włoska odmiana filmu kowbojskiego, nazywana potocznie spaghetti westernami. One także obalały mit sielskiego amerykańskiego pogranicza i forsowały nowy typ bohaterów – najemników bądź rewolwerowców bez skrupułów moralnych. Najlepszym przykładem jest „Dobry, zły i brzydki" Sergia Leone z 1966 r.

### W kapeluszu czy bez

„Bonanza" żyje do dziś na zasadzie sentymentu. Serial wciąż można oglądać w telewizjach całego świata, także w polskich. Fani wracają do przygód rodziny Cartwrightów z tęsknoty za prostotą, klarownym podziałem na dobrych i złych oraz ze względu na kultową czołówkę z płonącą mapą. Ponoć wymyślił ją Bert Glennon, autor zdjęć do pierwszych odcinków.

Serial był nieodłącznym elementem pokoleniowej edukacji. Daniel Wyszogrodzki, autor wspomnieniowej książki „Plac Leńskiego" pisze: „Oglądaliśmy razem wszystkie odcinki – Ba, Dziadek i ja, w każdą niedzielę. Przynajmniej wiedziałem, że mogę spokojnie oczekiwać na szczęśliwe zakończenie (...) Poza tym mieli konie. Największe wrażenie robił na mnie Joe, najmłodszy z synów. Może dlatego, że był mi najbliższy wiekiem? Wspaniale jeździł konno, strzelał z rewolweru i umiał się bić na pięści. A do tego pięknie wyglądał – w kapeluszu czy bez".

eprasa.pl 232d71307d

SZCZECIN

# O.N.E. zagrają w tej piwnicy bardzo fajny jazz

Opr. Redakcja

**O.N.E., jeden z najciekawszych kwartetów młodej polskiej sceny jazzowej, po raz pierwszy wystąpi w Szczecinie. Na Jagiellońskiej 86 zabrzmi muzyka zespołu, który konsekwentnie buduje własną pozycję na europejskiej scenie, a jego ostatni album ukazał się nakładem cenionej duńskiej wytwórni April Records.**



FOT. ARCHIWUM

**Koncert kwartetu O.N.E. odbędzie się w sobotę o godz. 20 przy ul. Jagiellońskiej 86.**

O.N.E. tworzą pianistka Kateryna Ziabliuk, saksofonistka Monia Muc, kontrabasistka Kamila Drabek i perkusistka Patrycja Wybrańczyk. Kwartet funkcjonuje na demokratycznych zasadach, bez wyraźnego podziału na liderkę i sekcję towarzyszącą. Każda z instrumentalistek wnosi do zespołu własne doświadczenia, kompozycje i muzyczne fascynacje. Taki model funkcjonowania ma zresztą bogatą tradycję w historii jazzu. Idea kolektywnej improwizacji, rozwijana szczególnie intensywnie przez przedstawicieli free jazzu w latach 60., zakładała odejście od hierarchicznej struktury zespołu na rzecz swobodnego dialogu instrumentalistów. O.N.E. korzysta z tej filozofii, nie rezygnując jednak z melodyjności i komunikatywności swoich kompozycji.

Kwartet zadebiutował w 2020 roku albumem „One", wydanym przez Audio Cave, oficynę od lat dokumentującą najciekawsze zjawiska polskiego jazzu i muzyki improwizowanej. Płyta przyniosła zespołowi nominację do Fryderyka oraz Jazzowego Oscara w kategorii Nadzieja Jazzu. Dwa lata później ukazał się album „Entoloma". Trzecia płyta, „Well, actually...", miała premierę 3 października 2025 roku. Tym razem wydawcą została kopenhaska April Records, specjalizująca się we współczesnym jazzie. Na albumie znalazły się kompozycje wszystkich czterech instrumentalistek. Muzyka O.N.E. wymyka się prostym klasyfikacjom. Akustyczne brzmienie kwartetu odsyła do klasycznej tradycji jazzowej, ale sposób konstruowania utworów, operowania dynamiką i wykorzystywania improwizacji zdecydowanie wykracza poza tę estetykę. Liryczne fragmenty sąsiadują z ekspresyjnymi spiętrzeniami dźwięków, a powaga ustępuje niekiedy miejsca muzycznemu poczuciu humoru.

Zespół ma już za sobą występy na ważnych europejskich festiwalach, między innymi jazzahead! w Bremie, Tallinn Music Week, Umeå Jazz Festival oraz Edinburgh Jazz & Blues Festival. W kwietniu 2024 roku, przy wsparciu Europe Jazz Network, kwartet odbył również tygodniową trasę po Ukrainie, połączoną z warsztatami muzycznymi.

Choć O.N.E. wystąpi w Szczecinie po raz pierwszy, trzy instrumentalistki są już znane publiczności Jagiellońskiej 86. Monia Muc koncertowała tutaj z grupą Ciśnienie, Kamila Drabek z Teo Olter Quintet, a Patrycja Wybrańczyk z Ninja Episkopat. Po raz pierwszy w tym miejscu wystąpi ukraińska pianistka Kateryna Ziabliuk. Już choćby zestawienie tych projektów pokazuje, z jak różnorodnych muzycznych środowisk wyrastają O.N.E.

KOSZALIN

# W splątaniu. Wernisaż malarstwa Bernadety Sudnikowicz

Redakcja

**Motywem przewodnim wystawy jest drzewo - symbol życia, wzrostu i nieustannej przemiany.**



FOT. ORGANIZATOR

**Wernisaż w piątek o godz. 15.30 w MPS International**

W interpretacji artystki staje się ono metaforą człowieka uwikłanego w sieć relacji, zależności i społecznych schematów. Splątane gałęzie i korzenie przywołują skojarzenia z naszymi doświadczeniami, wyborami i więziami, które z jednej strony nas ograniczają, z drugiej zaś kształtują naszą tożsamość. Jednak „W splątaniu" to nie tylko opowieść o ograniczeniach. To również afirmacja życia, jego piękna, energii i wolności.

SŁUPSK

# VI festiwal im. Wojciecha Kilara - obrazki z wystawy

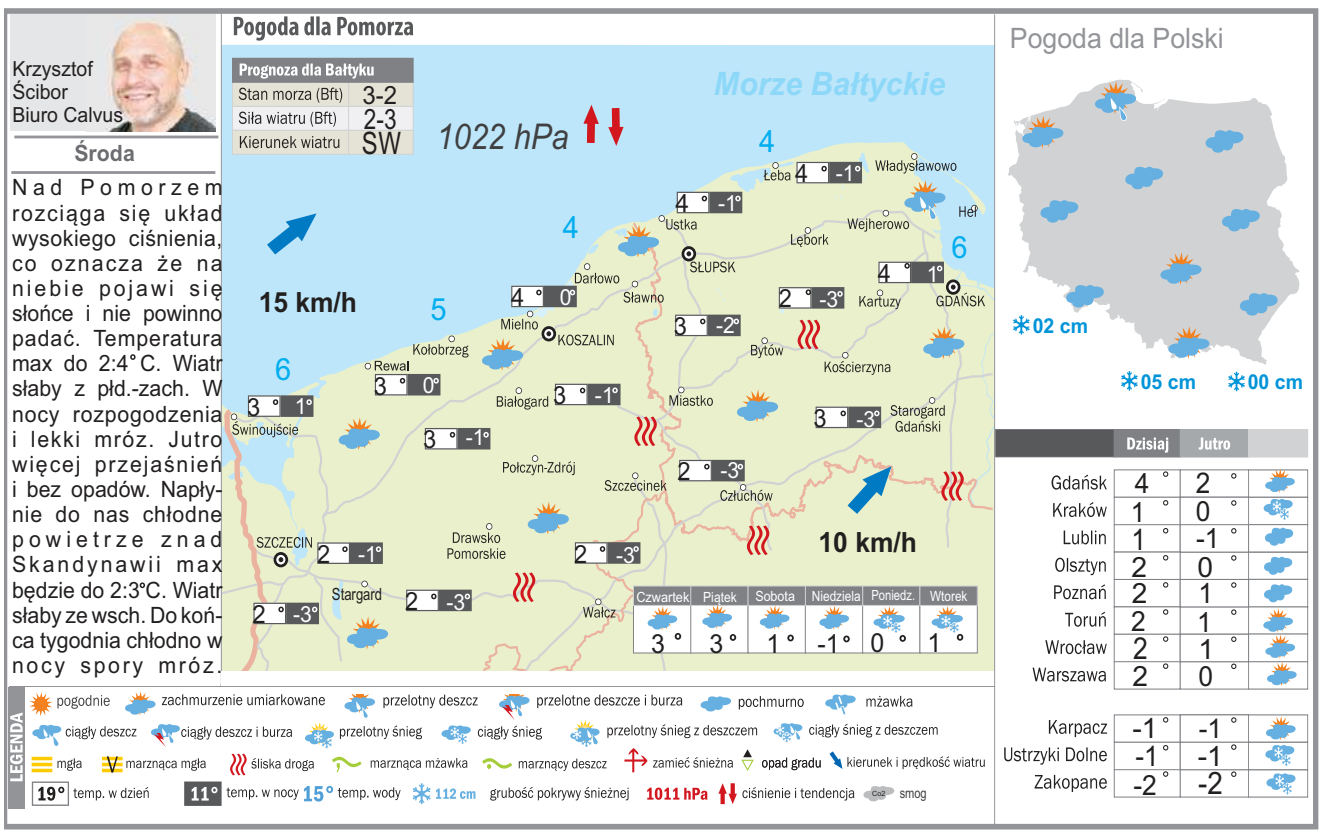
Redakcja

**Twórczość Wojciecha Kilara od dekad zajmuje szczególne miejsce w polskiej kulturze muzycznej.**

Kompozytor, którego dzieła koncertowe, filmowe i religijne zdobyły uznanie na całym świecie, pozostawił po sobie dorobek łączący artystyczną prostotę z niezwykłą siłą emocjonalnego oddziaływania. VI Festiwal im. Wojciecha Kilara stanie się okazją do ponownego spotkania z muzyką twórcy, który potrafił w równym stopniu poruszać publiczność sal koncertowych i kinowych.

Piątek, Sala koncertowa, ul. Jana Pawła II 3, godz. 19

POGODA




AUTOREKLAMA

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

**WYPRZEDAŻ** książek od 1zł, 602-648-121.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**ŚWIADCZE** usługi - mechanik, hydraulik i elektryk, 504-483-494.

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



**ibo.polskapress.pl**

eprasa.pl 232d71307d

# PROGRAMOWO

## G. 20:05

**Barwy szczęścia**

**TVP 2**



**Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.**

**Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?**



## G. 20:15

**Na Wspólnej**

**TVN**

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

## G. 20:50

## NA DOBRE I NA ZŁE

**TVP 2**

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.




## G. 18:00

**Pierwsza miłość**

**Polsat**

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



## G. 20:30

**Słoneczna. Poza ciszą**

**TVP 1**

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

## G. 21:50

**Na sygnale**

**TVP 2**

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 232d71307d

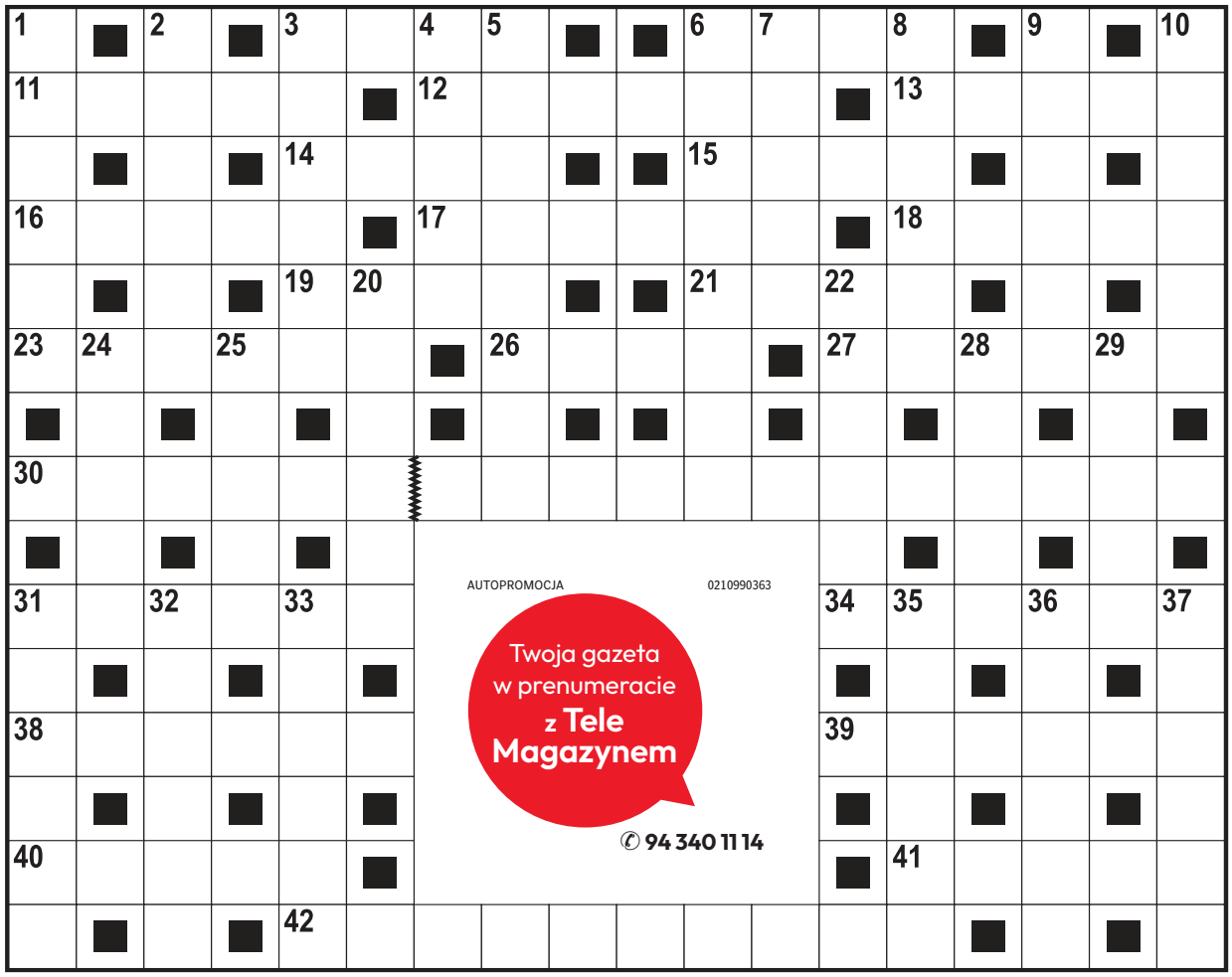
## KRZYŻÓWKA NR 182

**Poziomo:**

**3)** tłuszcz z wątroby dorsza,
**6)** trująca mgła nad miastem,
**11)** popularny płyn do płukania tkanin,
**12)** przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
**13)** dawny indyjski książę,
**14)** uczeń szkoły podoficerskiej,
**15)** np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
**16)** ptak budujący wiszące gniazda,
**17)** gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
**18)** dawny żołnierz lekkiej jazdy,
**19)** polski pies myśliwski,
**21)** ozdobne nakrycie na łóżko,
**23)** jedna z faz Księżyca,
**26)** legendarny człowiek śniegu,
**27)** zwinna afrykańska antylopa,
**30)** polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
**31)** polska marka kawy i herbaty,
**34)** słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
**38)** wąska szczelina,
**39)** spadek po przodkach,
**40)** stolica europejska z Ostrą Bramą,
**41)** wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
**42)** wprowadzenie planu w życie.

**Pionowo:**

**1)** student seminarium duchownego,
**2)** niedobór czerwonych ciałek,
**3)** pancerny skarbiec bankowy,
**4)** ulica w szpalerze drzew,
**5)** świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
**6)** odmiana czerwonych jabłek,
**7)** imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
**8)** rodzaj pieczywa z mąki razowej,
**9)** apel do społeczeństwa,
**10)** mieszkanka stolicy Egiptu,
**20)** słynny balet Arama Chaczaturiana,
**22)** szklana rurka laboratoryjna,
**24)** pokrywa skrzyni lub trumny,
**25)** specjalny sposób odżywiania,
**28)** znak na wyrobach ze złota,
**29)** dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
**31)** wielka odwaga, bohaterstwo,
**32)** „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
**33)** przemoc stosowana w celu zastraszenia,
**35)** kostna lub ziemniaczana,
**36)** szybki rosyjski taniec ludowy,
**37)** rzeczywiste warunki, fakty.

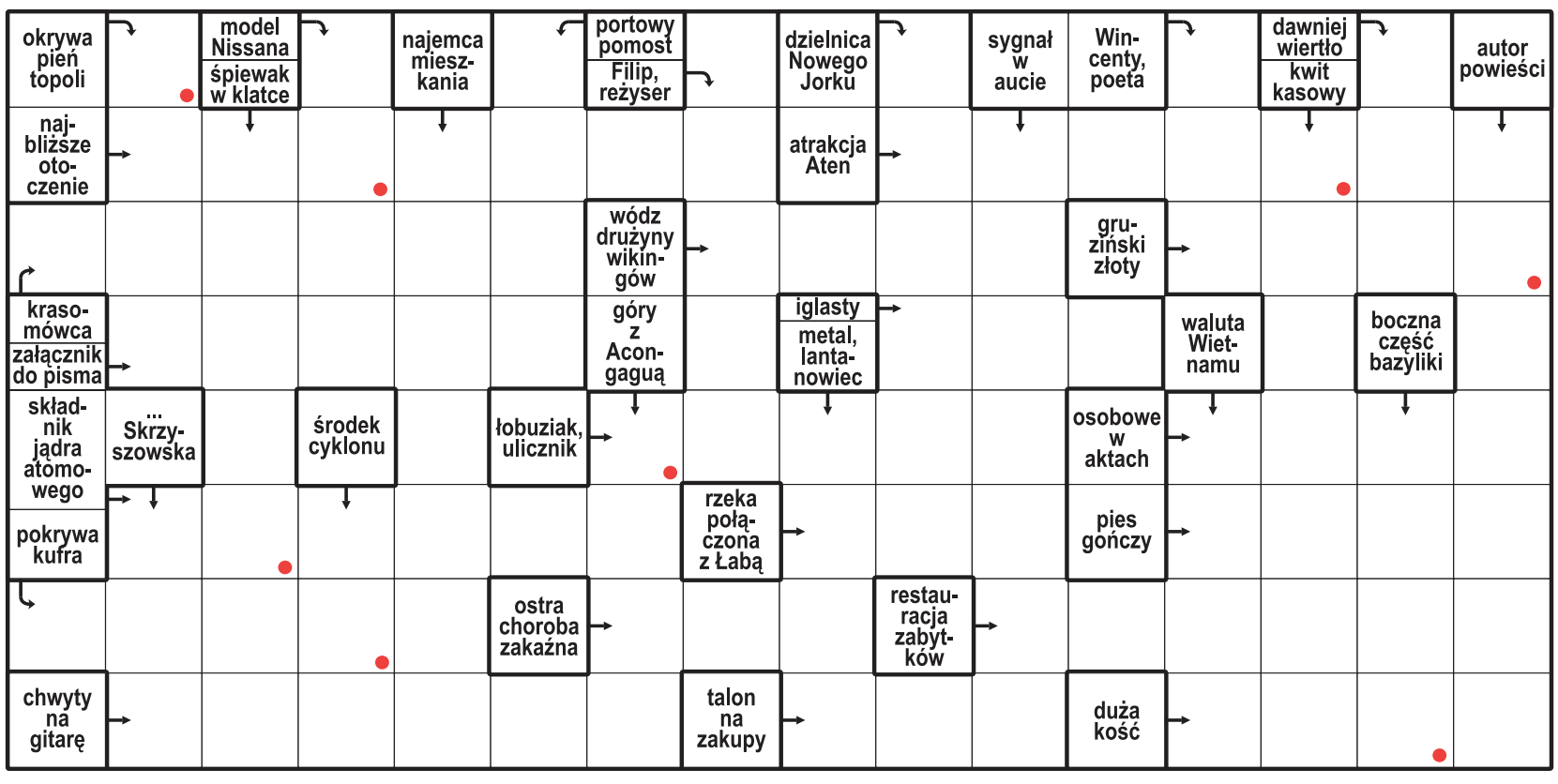


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

### ROZWIĄZANIE NR 181

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | O | N | O | G | R | A | M | ■ | ■ | P | A | R | M | E | R | K | I |
| A | ■ | A | ■ | O | ■ | ■ | O | L | G | A | ■ | ■ | A | ■ | Z | ■ | G |
| S | ■ | T | ■ | K | A | D | R | ■ | ■ | K | W | I | T | ■ | E | ■ | N |
| Z | Ł | U | D | A | ■ | R | O | B | O | T | A | ■ | N | I | S | Z | A |
| O | ■ | R | ■ | R | ■ | E | ■ | E | ■ | ■ | G | ■ | I | ■ | Z | ■ | C |
| P | I | A | S | T | ■ | S | Z | K | O | Ł | A | ■ | A | R | A | B | Y |
| ■ | R | ■ | Z | ■ | M | ■ | ■ | O | ■ | Z | ■ | P | ■ | E | ■ | L | ■ |
| R | E | G | U | L | A | M | I | N | Z | A | B | I | J | A | N | I | A |
| ■ | N | ■ | B | ■ | Ś | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | O | ■ | L | ■ | N | ■ |
| Z | A | P | A | Ś | Ć | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | N | I | E | B | Y | T |
| G | ■ | A | ■ | W | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | S | ■ | O | ■ | R |
| R | Ó | W | N | I | K | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | Ś | M | I | G | Ł | O |
| O | ■ | A | ■ | Ę | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | E | ■ | A | ■ | J |
| Z | E | N | I | T | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | N | I | C | E | A |
| A | ■ | A | ■ | O | P | A | L | E | N | I | Z | N | A | ■ | Z | ■ | K |

## KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA




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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

**Ryby (19.02 - 20.03)**
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

**Baran (21.03 - 19.04)**
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

**Byk (20.04 - 20.05)**
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

**Rak (22.06 - 22.07)**
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

**Lew (23.07 - 22.08)**
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

**Panna (23.08 - 22.09)**
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

**Waga (23.09 - 22.10)**
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 232d71307d

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

# Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon Pucharu Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, członkiem zarządu i dyrektorem sportowym PZŁS

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia Warszawianka Wiktoria Dąbrowska jest obecnie najlepszą polską panczenistką

**Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?**

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

**Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?**

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

**Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.**

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

**Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?**

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

**Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?**

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

**Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?**

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

**Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.**

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

**Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?**

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

**A wśród mężczyzn?**

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć. ©℗

PIŁKA NOŻNA

# Środa z Ligą Mistrzów. Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

**Ze środowych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?**

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.

**PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:**

**18:45** SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
**18:45** SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
**21:00** ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
**21:00** CLUB BRUGGE - LIVERPOOL FC (CANAL+ EXTRA 3)
**21:00** INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
**21:00** OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
**21:00** PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
**21:00** SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
**21:00** SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 232d71307d