DZIŚ STRONY ZDROWIA

SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ

GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 239 (5997) | Nakład: 4.184 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

79 lat

Środa, 14.10.2026

ROZMOWA
Wojciech Wosek, były policjant: To jest moment, w którym powinniśmy wprowadzać w szkołach, w zakładach pracy szkolenie, co robić, gdy dojdzie do ataku z użyciem noża

ŚWIAT
Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Trzebież

Nowa łódź ratownicza ma wyposażenie ułatwiające odnajdywanie ludzi w wodzie – Str. 3

Szczecin

Forum Seniora wraca do Szczecina. Kino, prelekcje i wspólne rozmowy – Str. 4

Szczecin

„Szaman z Tywicy" przed sądem. Zamiast nerwów był szeroki uśmiech – Str. 4



Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zdrowie

„Cicha epidemia" zbiera coraz większe żniwo. Ofiarą są seniorzy

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań staje się demencja. W ostatnich latach liczba zgonów potroiła się – Str. 10

Senackie komisje poparły poprawki, umożliwiając blokowanie nielegalnych stron w internecie – Str. 6

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację usunięcia guzka z płuca. Prosi o modlitwę – Str. 7

Gryfino

Naczelnik drogówki potrącił 72-latka i odjechał? Częściowo przyznał się do winy

Grzegorz Racinowski

Prokuratura Rejonowa w Stargardzie prowadzi śledztwo w sprawie wypadku, do którego doszło 11 maja w Gryfinie. Podejrzanym jest naczelnik miejscowej drogówki, któremu zarzuca się, że potrącił 72-letniego rowerzystę, a następnie odjechał z miejsca zdarzenia, nie udzielając mu pomocy.

– 11 maja o godzinie 9.40 przy skrzyżowaniu ulic Podlaskiej i Hugo Kołłątaja w Gryfinie doszło do zdarzenia drogowego, w którym uczestniczył naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Gryfinie. Ze wstępnych ustaleń wynika, że funkcjonariusz, jadąc prywatnym samochodem, nie ustąpił pierwszeństwa prawidłowo jadącemu 72-letniemu rowerzyście – potwierdził Jakub Kuźmowicz, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Gryfinie.

W komunikacie, który został przekazany mediom, nie znalazła się informacja o opuszczeniu miejsca zdarzenia. Pokreślono za to fakt, iż po potrąceniu „dokonano sprawdzenia stanu trzeźwości funkcjonariusza w obecności komendanta powiatowego policji w Gryfinie z wynikiem 0,00 mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu".

„Jak to możliwe, że uciekł, a mimo to został przebadany na obecność alkoholu?" – pytali mieszkańcy Gryfina w mediach społecznościowych. Policja nie udzielała dalszych komentarzy. Miejscowe media – powołując się na nieoficjalne źródła – wyjaśniały, że policjant miał zreflektować się i wrócić na opisywane skrzyżowanie.

Ostatecznie, „aby zapewnić bezstronność w postępowaniu, akta sprawy zostały przekazane do Prokuratury Okręgowej z wnioskiem o wyznaczenie innej jednostki do prowadzenia postępowania". Od pięciu miesięcy sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa w Stargardzie. W rozmowie z „Głosem Szczecińskim" śledczy potwierdzili znane dotąd ustalenia.

Widomo, że w wyniku potrącenia 72-letni pokrzywdzony doznał złamań kości i żeber.

– Obrażenia spowodowały naruszenie czynności narządów jego ciała oraz rozstrój zdrowia na okres trwający dłużej niż 7 dni. Następnie kierowca odjechał z miejsca zdarzenia i nie udzielił pomocy poszkodowanemu – potwierdza prok. Julia Szozda.

Zarzut obejmuje spowodowanie wypadku komunikacyjnego, w którym inna osoba doznała obrażeń, a także nieudzielenie jej pomocy. Za taki czyn naczelnikowi gryfińskiej drogówki grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

– Podejrzany częściowo przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu. Obecnie planuje się uzyskanie uzupełniającej opinii biegłego z zakresu rekonstrukcji wypadków drogowych, uwzględniającej treść wyjaśnień złożonych przez podejrzanego – podsumowuje prok. Julia Szozda.

©℗

komentuj na gs24.pl

eprasa.pl 29b370022d

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Alan, Bernard, Dominik
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

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

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

©℗ - 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 na dziś



Tomasz Rusek:
I o to chodzi

publicysta

Mój dobry kolega jest świetnym tatą. Widziałem go z jego dziećmi wiele razy. Jest uważny, oddany, czuły. I obecny na 100 procent. Spędza z nimi masę czasu i wymyśla przeróżne aktywności. Wspaniale też o nich opowiada. Tata na medal, serio. Czuję się więc trochę jak świnia, że za chwilę upublicznię naszą rozmowę, ale... pewnie to zrozumie (jeśli przeczyta ten komentarz). Przed weekendem chwilę gadaliśmy. I opowiedział mi, jak syn zapytał go: „Tato, a ile ty dziennie zarabiasz?". Kumpel podał kwotę, a młody odpadł na to: - A jak dam ci tyle z mojej skarbonki, to kupię jeden cały dzień z tobą?

Oczywiście mój serdeczny kolega natychmiast poprzestawiał, co się da, by z miejsca wynaleźć ekstra czas z synem. Gratis - rzecz jasna. Bo skoro maluch ma taką potrzebę, to rodzic powinien zrobić wszystko, by znaleźć rozwiązanie. I wszystko tu zagrało: mądre dziecko, które jasno komunikuje potrzeby. Uważny tata, który rozumie te potrzeby i ma możliwość, by je zaspokoić.

Dlaczego o tym piszę? Bo - tak myślę - bliskość i „jakość" rodzicielstwa, to jeden z filarów dobrego dzieciństwa. A obecne czasy są takie, że rodzicom jest coraz ciężej być przy dzieciach - gonią za lepszym, a czasami, po prostu, dobrym życiem. I robią to, często nieświadomie, kosztem czasu z dzieciakami.

A potem te dzieciaki szukają zrozumienia i akceptacji w innych miejscach, u innych osób, często wchodząc w ryzykowne znajomości, grupy. Są nawet są gotowe brać udział w kretyńskich albo niebezpiecznych „wyzwaniach". Łatwo po ostatnich wydarzeniach psioczyć na szkoły, na rząd czy na policję. Albo na „ten cały internet". Trudniej zapytać siebie: - Co przegapiłem jako rodzic?©℗

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
16°C/9°C

jutro
16°C/9°C

BEZPIECZEŃSTWO

Nie mamy wpływu na treści w internecie

Tomasz Chudzyński

– To jest moment, w którym powinniśmy wprowadzić w szkołach, w zakładach pracy szkolenia co zrobić, gdy dojdzie do ataków z użyciem noża – mówi dr Wojciech Wosek, wykładowca Wyższej Szkoły Administracji i Biznesu im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Gdyni, były policjant, autor publikacji dotyczących zagrożeń terrorystycznych.



FOT. WSAIB/MAT. PRASOWE

Dr Wojciech Wosek

Do serii ataków z użyciem noży doszło w polskich szkołach, były też groźby takich ataków, czy zapowiedzi w internecie o „krwawym piątku". Poskutkowały one śmiercią jednej osoby, raniem kilkunastu innych. Jakiego typu zjawiska jesteśmy świadkami? To zorganizowana akcja?

Są podejrzenia związane z internetowym wyzwaniem, zakładem, tzw. challenge'm. To oczywiście sprawdza dziś policja i musimy poczekać na rezultaty pracy śledczych, na razie nie ma jednak to potwierdzenia. Moim zdaniem jesteśmy świadkami mechanizmu tzw. kuli śnieżnej, naśladownictwa. Wywołuje ją swego rodzaju wyścig na radykalizm, wzajemna inspiracja sprawców ataków, naśladownictwo na zasadzie „spójrz, ja też potrafię". Ścigają się, kto jest bardziej brutalny, pomysłowy w tych przestępczych działaniach. Jeden z napastników miał ze sobą kamerę, chciał relacjonować zamach na żywo. Mieliśmy już podobną próbę, kiedy sprawca zabójstwa swoich dziadków chciał nagranie z ataku zamieścić w sieci.

Gdzie leży przyczyna tego radykalizmu?

Szukać należy ich w sferach psychologicznych i socjologicznych zaburzeń. Bezpośrednią przyczyną jest impuls wywołany sytuacjami stresogennymi. Młodzież dopuszczająca się tych czynów, nie daje rady sobie z emocjami, nie potrafi ich kontrolować, czy wręcz w sposób pozytywny ich rozładować. To dziś jeden z najpoważniejszych, społecznych problemów. Postępujące wyobcowanie, możliwa przemoc rówieśnicza, brak umiejętności nawiązywania relacji przy jednoczesnej ucieczce do świata cyberprzestrzeni, w której czyhają na młode umysły inspiracje radykalizmem, mogą być przyczyną podobnych zdarzeń.

Zatrzymani po atakach planowali podpalenia, wysadzenie w powietrze szkoły, konstruowali proste ładunki wybuchowe. To niemal scenariusz ataków terrorystycznych.

Póki co z terroryzmem nie wiązałbym tych niedawnych aktów przemocy w polskich szkołach. Nie znamy jeszcze motywacji napastników, ale mimo wszystko tę kwestię bym odrzucił. Mimo że schemat, mechanizm zamachu jest podobny dla ataków sprawców motywowanych politycznie czy religijnie, to moim zdaniem jednak, mamy do czynienia z przyczyną leżącą w zaburzeniach psychicznych czy społecznych. Do tego związanych z naśladownictwem działań przestępczych – czyli zjawiskiem znanym w kryminologii.

Czy doszliśmy w Polsce do punktu, w którym powinniśmy profilaktycznie szkolić dzieci i młodzież na wypadek ataku napastnika z nożem?

Dokładnie to jest ten moment. Szkolenia, np. na wypadek ataku człowieka uzbrojonego w niebezpieczne narzędzia, są więcej niż wskazane. To powinien być element całego ogółu działań profilaktycznych, z pracą psychologów, pedagogów itp. Czasy nie są spokojne. Liczba ataków z udziałem noży rośnie. Fale przemocy wybuchają cyklicznie. Przygotowując się do cyklu rozmów eksperckich wpisałem do internetowej wyszukiwarki hasło: ataki z użyciem noża w Polsce. Było tego bardzo dużo – mieliśmy falę ataków na medyków, na dzieci, na młodzież. Programowanie emocji, ich radykalizacja zaczyna dotykać całego spektrum społecznego.

Co z treściami w internecie?

Na chwilę obecną nie mamy praktycznie wpływu na treści zamieszczane w internecie, za którymi stoją przecież pewne zachowania. Apelujemy wielokrotnie np. o to, by nie zamieszczać nagrań z drastycznymi ujęciami różnego rodzaju zdarzeń. Co z tego, że w oficjalnych mediach będą one ograniczane, rozmywane itp., skoro ludzie sami je sobie wysyłają, przekazują w różny sposób. To wszystko jest dostępne dla dzieci i młodzieży. Tu sporo pracy przed nami, zarówno służb, nauczycieli i rodziców. Kwestia edukacji jest tutaj kluczowa.

Co robić, kiedy dojdzie do ataku z użyciem noża, bezpośrednio przy nas? Np. w szkole, w centrum handlowym?

Podstawą jest triada – uważaj, uciekaj, ukryj się. Jeżeli nie możesz jej zastosować, jesteś w bezpośrednim zagrożeniu – podejmij próbę działania, a w ostateczności walcz, wykorzystując do obrony każdy możliwy przedmiot. Nie zapominaj, że priorytetem jest ucieczka z zagrożonego obszaru. Ostrzeż też innych o zagrożeniu, skieruj ludzi w przeciwnym kierunku do miejsca, w którym znajduje się napastnik. Chodzi o ocalenie, przetrwanie. To jest w takiej sytuacji najważniejsze.

eprasa.pl 29b370022d

ZACHODNIOPOMORSKIE

• Dyżur reportera
Mariusz Parkitny tel. 697 770 231 (godz. 10-14)

RATOWNICTWO MORSKIE

„Morka" na Zalewie Szczecińskim. To skok w XXI wiek

Marek Jaszczyński

Nowa „Morka" rozpoczyna służbę w Morskiej Służbie Poszukiwania i Ratownictwa. Będzie dbać o bezpieczeństwo na Zalewie Szczecińskim i Bałtyku, kontynuując tradycję swoich poprzedniczek. Uroczysty chrzest statku ratowniczego odbył się w porcie w Trzebieży.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

„Morka" trafiła do Morskiej Stacji Ratowniczej w Trzebieży

– Najkrócej: jest to skok w XXI wiek. Nowoczesność przekłada się na to, że szybciej i bardziej efektywnie będziemy mogli służyć. Przede wszystkim będziemy mogli ratować życie – mówi kpt. ż.w. Bartłomiej Majdański, dowódca „Morki".

Nowa jednostka ma 15,7 metra długości, dwa silniki o mocy 478 kW każdy i osiąga prędkość do 45 węzłów. Została zbudowana w 2026 roku w szwedzkiej stoczni Swede Ship Marine. To kuter ratowniczy typu SAR 1501, wyposażony w nowoczesne urządzenia ułatwiające prowadzenie akcji ratunkowych.

–-Mamy specjalny osprzęt, który pomaga nam szybciej znajdować osoby w wodzie. Mamy echosondę, sonar wieloczęstotliwościowy, który mapuje dno. Szybkość reakcji tej jednostki jest dużo, dużo większa niż poprzedniego modelu. Od chwili odpalenia silników możemy od razu płynąć z pełną mocą i prędkością - wyjaśnia ratownik.

Na wyposażeniu znajduje się również skuter wodny, który pozwoli dotrzeć do miejsc niedostępnych dla kutra ze względu na jego zanurzenie. „Morka" zanurza się na zaledwie 0,9 metra, dzięki czemu może prowadzić działania także na płytszych akwenach. Napęd strugowodny Hamilton Jet zapewnia jej wysoką manewrowość.

Nazwa jednostki nawiązuje do tradycji polskiego ratownictwa morskiego. Morka to wiatr wiejący od strony morza, ale także imię, które nosiły już dwie wcześniejsze jednostki. Pierwsza została zbudowana w 1952 roku i służyła do 1977 roku. Druga pełniła służbę w latach 1986–2002. Przez wiele lat stacjonowała w Trzebieży, pozostając w gotowości do prowadzenia akcji ratowniczych na Zalewie Szczecińskim. Najnowsza „Morka" jest częścią szeroko zakrojonego programu modernizacji floty Morskiej Służby Poszukiwania i Ratownictwa

- Wszystkie inicjatywy, które w ramach tego programu zostaną zbudowane, są warte ponad pół miliarda złotych. Powstaje nowy statek wielozadaniowy, dwie jednostki takie jak ta, trzy jednostki, które będą służyć zapobieganiu rozlewom i ochronie środowiska wodnego. Jednocześnie budowanych jest sześć jednostek typu SAR 2000 – wylicza Arkadiusz Marchewka.

Wiceminister podkreśla, że inwestycje są odpowiedzią na rosnące potrzeby ratowników.

- W tym roku odnotowaliśmy blisko 450 incydentów i to jest absolutny rekord w historii funkcjonowania Morskiej Służby Poszukiwania i Ratownictwa. Musimy zapewniać ratownikom nowoczesne jednostki po to, aby chronili ludzi, którzy są na wodzie. Bezpieczeństwo jest naszym priorytetem - zaznacza.

Matką chrzestną nowej Morki została Teresa Byczkowska, która przepracowała łącznie 50 lat w polskim ratownictwie okrętowym oraz polskiej gospodarce morskiej.

AUTOPROMOCJA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem"

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA 0011596815

Prezydent Miasta Stargard
informuje,
że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:
na okres od dnia 5 października 2026 r.
do dnia 26 października 2026 r.

- **wykaz nr 100** - dzierżawa części działki nr 163, położonej przy ul. Światopełka (obręb 3) - bezprzetargowo;

na okres od dnia 6 października 2026 r.
do dnia 27 października 2026 r.

- **wykaz nr 101** - dzierżawa części działki nr 126/5, położonej przy ul. Gen. Władysława Sikorskiego (obręb 12) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 102** - dzierżawa działki nr 117, położonej przy ul. Nowowiejskiej (obręb 17) - bezprzetargowo;

na okres od dnia 9 października 2026 r.
do dnia 30 października 2026 r.

- **wykaz nr 103 -** zbycie w drodze zamiany działki nr 43/9, położonej w obrębie 19 miasta Stargard;

na okres od dnia 12 października 2026 r.
do dnia 2 listopada 2026 r.

- **wykaz nr 104** - dzierżawa części działki nr 669/1, położonej przy ul. Juliusza Słowackiego (obręb 10) - bezprzetargowo.

REKLAMA 0011596095

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
STAROSTY GRYFIŃSKIEGO
na sprzedaż prawa własności nieruchomości
stanowiącej własność Skarbu Państwa w drodze przetargu ustnego nieograniczonego

Nr działki	Obręb	Gmina	Pow. (ha) / użytek	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wadium
66/2	Rynica	Widuchowa	0,3533 ha / PsV (grunty orne)	SZ1Y/00027267/0	150 000,00 zł netto	15 000,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 24.11.2026 r. (wtorek) o godz. 11.00 w siedzibie Starostwa Powiatowego w Gryfinie przy ul. Sprzymierzonych 4, II piętro – Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Nadzoru Właścicielskiego.

Warunki przetargu:

- Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest dokonanie wpłaty **wadium w pieniądzu, w podanej wyżej wysokości.** Wadium należy wpłacić na konto Starostwa Powiatowego w Gryfinie **nr 27 2030 0045 1110 0000 0194 1850** w terminie do dnia **18.11.2026 r.** (środa). Za datę wpływu wadium uznaje się dzień wpływu środków na wskazany powyżej rachunek bankowy.
- Sprzedaż nieruchomości podlega przepisom ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.). Nabywca nieruchomości zobowiązany jest wpłacić kwotę osiągniętą w przetargu wraz z podatkiem VAT, w stawce obowiązującej na dzień podpisania umowy sprzedaży. Na dzień ogłoszenia sprzedaż podlega zwolnieniu z podatku VAT.
- Osoby zainteresowane mogą zapoznać się z dodatkowymi informacjami o nieruchomości i warunkach przetargu w Starostwie Powiatowym w Gryfinie – Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Nadzoru Właścicielskiego, przy ul. Sprzymierzonych 4, pok. 34 oraz pod nr tel. (91) 416 22 15 wew. 125.
- Ogłoszenie o przetargu zostało zamieszczone na stronie internetowej bip.gryfino.powiat.pl oraz na tablicach ogłoszeń w budynkach Starostwa Powiatowego w Gryfinie (ul. Sprzymierzonych 4 i ul. 11 Listopada 16 D) oraz w Chojnie (ul. Dworcowa 1).

AUTOREKLAMA 0111593234



ORGANIZATOR GK24.pl
WSPÓŁORGANIZATOR FORUM KOSZALIN
MECENAS GRUPA MOJSIUK
PARTNERZY KOSZALIN Centrum Pomorza, Mec #ZielonyKoszalin, ZDROFiT, Politechnika Koszalińska, BS Bank
PARTNER WSPIERAJĄCY 1885 FACTORY RESORT

eprasa.pl 29b370022d

PRAWO

Proces „Szamana z Tywicy” dobiega końca

Grzegorz Racinowski

Dariusz T., nazywany „Szamanem z Tywicy”, pojawił się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Szczecinie. Proces dotyczy m.in. czynów przeciwko wolności seksualnej, których 63-latek miał dopuścić się na szkodę dwóch kobiet.

Akt oskarżenia, który wpłynął do Sądu Okręgowego w Szczecinie, zarzucał Dariuszowi T. i Łukaszowi M. m.in. posiadanie 7,5 kilogramów środków odurzających i substancji psychotropowych w postaci marihuany oraz innych roślin psychoaktywnych, ale nie tylko.

- Ponadto Dariusz T. został oskarżony o udzielanie środków odurzających i przemyt z Holandii do Polski znacznej ilości roślin narkotycznych. Dariuszowi T. zarzucono również popełnienie czterech czynów przeciwko wolności seksualnej na szkodę dwóch kobiet - informował prokurator Prokuratury Rejonowej w Gryfinie.

Dariusz T. jest właścicielem posesji w Otokach/Tywicy, skąd też wziął się jego późniejszy, medialny pseudonim. Prowadził tam uzdrawiające ceremonie.

„Szaman” stawił się w sądzie

Dariusz T., grozi od 3 do 20 lat więzienia, nie przyznał się do winy. Jego proces ruszył w grudniu 2025 r. Ze względu na delikatny charakter sprawy sąd zdecydował, że rozprawy będą odbywać się „za zamkniętymi drzwiami”. Z tego właśnie względu nie zostaliśmy wczoraj wpuszczeni na salę rozpraw.

W sądzie stawili się za to obaj oskarżeni. Akcentujemy ten fakt, gdyż zdaniem poszkodowanych istniało uzasadnione podejrzenie, że Dariusz T. i Łukasz M. będą omijać okolice ul. Kaszubskiej szerokim łukiem, zwłaszcza w obliczu zbliżającego się ogłoszenia wyroku.

Jak informowaliśmy bowiem przed miesiącem, obaj mężczyźni wylecieli do Afryki, czyniąc to w pełni legalnie. Pod koniec stycznia br., po wpłaceniu poręczenia majątkowego, sąd zezwolił 63-latkowi na opuszczenie aresztu. Nałożył wówczas na niego dozór policyjny, by w maju znieść ten środek zapobiegawczy. Dlatego też Dariusz T., z paszportem w dłoni, w towarzystwie drugiego z oskarżonych, wyleciał na Madagaskar.

Szeroko uśmiechnięty

Obaj panowie stawili się wczoraj w szczecińskim Sądzie Okręgowym. Gdy sędzia wezwał oskarżonych na rozprawę, obaj ceremonialnie przeszli przez korytarz. Mijając medialny kordon, złożony z kamer dwóch redakcji telewizyjnych oraz dwóch dziennikarzy „Głosu Szczecińskiego”, spoglądali wprost w skierowane w ich stronę obiektywy. Szaman zapozował zresztą naszemu fotoreporterowi, obdarzając go promiennym uśmiechem.

- Proces toczy się z wyłączeniem jawności - przypomniał nam sędzia Grzegorz Kasicki, dopowiadając, że przedstawiciele mediów będą mogli wejść do sali wyłącznie w momencie odczytania wyroku, choć bez jego uzasadnienia.

Nie wiadomo, kiedy to nastąpi. Jak udało nam się jednak ustalić, na początku listopada ruszy kolejny proces. 23 czerwca 2026 r. do Sądu Rejonowego w Gryfinie trafił bowiem drugi akt oskarżenia.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Wczoraj spodziewano się ogłoszenia wyroku, ale na to jeszcze przyjdzie nam poczekać

- Prokuratura zarzuca w nim Dariuszowi T. zgwałcenie oraz wykorzystanie bezradności lub niepoczytalności innej osoby do obcowania płciowego. Według śledczych oskarżony miał dopuścić się kilku zachowań w krótkich odstępach czasu, realizując z góry powzięty zamiar. Prokuratura nie udostępniła nam treści aktu oskarżenia. Jak wyjaśnił prokurator Grabusiński, powodem jest charakter zarzucanych czynów oraz dobro osób pokrzywdzonych.

Jak udało nam się nieoficjalnie ustalić, pierwsza rozprawa w gryfińskim sądzie została zaplanowana na 5 listopada. Ponadto do sądu wpłynęło zawiadomienie o złamaniu przez „Szamana” zakazu kontaktowania się ze świadkami.

NASZA AKCJA

Forum Seniora wraca do Szczecina. Kino, prelekcje, wspólne rozmowy

Agata Maksymiuk

Już 27 października w Kinie Helios w Outlet Parku odbędzie się kolejna edycja Forum Seniora. „Dojrzała jesień pełna blasku” to hasło tegorocznej edycji. Myśl przewodnia spotkania ma zwrócić uwagę na potrzebę regularnej aktywności, wzmacniania relacji i korzystania możliwości, jakie daje dojrzałość. Zwieńczeniem forum seans filmu „Lalka”.

Forum Seniora to połączenie wiedzy, aktywności, kultury i możliwości spotkania z drugim człowiekiem. Poprzednie edycje udowodniły jak bardzo potrzebne jest to wydarzenie. Widownia pękała w szwach, a lista chętnych nie miała końca.



FOT. MIKOŁAJ TOMCZAK

Co roku podczas Forum Seniora sala pęka w szwach

- Nie bez powodu - wyjaśnia Monika Burchardt, koordynatorka akcji. - Forum to nie tylko wykłady i rozmowy z ekspertami. To także występy artystyczne i okazja do wyjścia z domu, spotkania znajomych albo poznania nowych osób. Program układamy tak, aby obejmował tematy związane z codziennością seniorów, ale także miejscami, w których mogą spędzać czas i się rozwijać.

Wydarzenie ma charakter otwarty – udział jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy.

W tym roku podczas Forum Seniora będzie można zaczerpnąć informacji m.in. o prawnych aspektach emerytur i sporach z ZUS-em. Nie zabraknie także tematów związanych z pielęgnacją i środkami higienicznymi, zdrowym starzeniem, krwioterapią oraz nowoczesnymi technologiami wspierającymi regenerację i sprawność organizmu. Eksperci podpowiedzą również, jak dbać o słuch i na co zwrócić uwagę przy wyborze aparatów słuchowych.

Po części spotkaniowej uczestnicy wspólnie obejrzą „Lalkę”. To właśnie seans filmu będzie ostatnim punktem wydarzenia.

Przypomnijmy, że jest to adaptacja słynnej powieści Bolesława Prusa. Jak czytamy w opisie fabuły - widzowie przeniosą się do Warszawy końca XIX wieku, gdy serce Stanisława Wokulskiego (Marcin Dorociński) owładnięte jest szaloną miłością do Izabeli Łęckiej (Kamila Urzędowska). On, dzięki fortunie zdobytej na wojnie, powraca do kraju i postanawia wkroczyć do świata wyższych sfer, aby zdobyć rękę ukochanej. Ona jest olśniewająca i wyniosła, lecz mimo arystokratycznego pochodzenia zmaga się z widmem finansowej ruiny.

U boku Wokulskiego stoi jego wierny przyjaciel, Ignacy Rzecki (Marek Kondrat), romantyk, który z nostalgią obserwuje, jak świat ideałów ustępuje miejsca społecznym aspiracjom i bezwzględnej grze interesów.

Forum Seniora odbędzie się 27 października w Kinie Helios w Outlet Parku w Szczecinie. Start godz. 11.

©℗

PARTNERZY

LONGEVITY CENTER
JAROSŁAW BOGDAŃSKI
ORTOFACH.PL
GEERS
UZDROWISKO POŁCZYN Polska Grupa Uzdrowisk
ABENA
CHAMPION INVEST

PARTNER LOKALIZACYJNY

HELIOS

eprasa.pl 29b370022d

HIPOKRATES

Znajome twarze, znane nazwiska w wielkim plebiscycie medycznym

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Niektóre twarze rozpoznajemy od razu. Inne wydają się znajome - być może z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego. A może to osoby, o których słyszeliśmy od rodziny czy znajomych? W tegorocznym HIPOKRATESIE takich twarzy i nazwisk nie brakuje.

- Od kilku tygodni na naszych łamach przedstawiamy uczestników wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates. Rozmawialiśmy z nimi o pracy, zawodowych wyborach, pasjach i codziennych wyzwaniach - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Dzięki tym opowieściom mogliśmy dowiedzieć się o pracownikach ochrony zdrowia czegoś więcej niż tylko tego, czym zajmują się na co dzień. Dziś proponujemy jednak nieco inną formę prezentacji. Tym razem oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Bez długich wypowiedzi, bez pytań i odpowiedzi. Same twarze i nazwiska, które być może znasz z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego albo słyszałeś o tych osobach od rodziny czy znajomych. - W wielkim plebiscycie medycznym spotykają się przedstawiciele różnych zawodów związanych z ochroną zdrowia, na przykład lekarze wielu specjalizacji, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, farmaceuci. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy ma własne doświadczenia, a wielu z nich czytelnicy mogą znać z codziennych kontaktów - wyjaśnia dziennikarka. To także okazja, żeby zobaczyć, jak różnorodne jest grono uczestników naszej akcji. Są wśród nich osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i takie, które budują pozycję. Pracują w dużych placówkach i mniejszych gabinetach. Niektóre nazwiska pojawiały się już na naszych łamach, inne być może dopiero teraz zwrócą uwagę Czytelników. Do zakończenia etapu powiatowego akcji pozostał tydzień, a dziś zapraszamy do przyjrzenia się jego uczestnikom. Może wśród prezentowanych zdjęć znajdziecie znajomą twarz?

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

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII POWIATOWYCH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Mikołaj Kościuk, Hipokrates, Cedynia



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Piotr Burgieł, Przychodnia Lekarska Amelia Piotr Burgieł Bobolice



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Arkadiusz Szekieta, Przychodnia Wysoczańscy, Gryfice



Pediatra Roku
Marzena Świerczyńska, Evomed, Szczecin



Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Agnieszka Tuziemska, SPWZOZ, Stargard



Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Barbara Kuczyńska, Hospicjum im. św. Franciszka z Asyżu, Szczecinek



Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Iwona Olejarz, SPZOZ MSWIA, Koszalin



Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Agnieszka Jakubczyk, Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Koszalin



Stomatolog/Ortodonta Roku
dr n. med. Dominika Polak, Lighthouse Dental & Beauty, Szczecin



Stomatolog/Ortodonta Roku
Karolina Ułan, Excelmed, Szczecin



Stomatolog/Ortodonta Roku
Piotr Zaczkowski, Stomatologia Chrobrego, Stargard



Stomatolog/Ortodonta Roku
Joanna Chilakowska-Woźniak, Trzy Korony Gabinet Lekarsko-Dentystyczny, Stargard

eprasa.pl 29b370022d

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami.



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. **PAP**

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki. – Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. **PAP**

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.
W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. **PAP**



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

eprasa.pl 29b370022d

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP



FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty



FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. **PAP**

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". **PAP**

eprasa.pl 29b370022d

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień.** Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

PROFILAKTYKA

Pierwsze objawy łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 29b370022d

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.



FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.



FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl 29b370022d

REHABILITACJA



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia" zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości". W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.



FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl 29b370022d

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jaka dieta przy terapii antybiotykowej?

Czym jest antybiotyk?

Antybiotyk to lek wykorzystywany w leczeniu różnorodnych chorób pochodzenia bakteryjnego, ułatwiający organizmowi gospodarza ich opanowanie. Środki tego typu skracają czas walki z infekcją, ale niewłaściwe stosowanie antybiotyków jednocześnie sprzyja powstaniu licznych efektów ubocznych, w tym antybiotykooporności, czyli utraty zdolności leku do niszczenia bakterii podczas zakażenia.

Jak działa antybiotyk?

Antybiotyki działają wyłącznie w zakażeniach bakteryjnych. rozpoczyna się już po przyjęciu leku, jednak organizm potrzebuje czasu, aby rozprowadzić jego substancje aktywne w ustroju. Pierwsze efekty terapii widoczne są po 2–3 dobach regularnego stosowania leków, choć w przypadku penicyliny stopniowa śmierć bakterii rozpoczyna się już po kilku godzinach od zażycia. Aby antybiotyk był skuteczny, należy uzupełniać jego dawkę kilka razy w ciągu dnia, ponieważ z każdą godziną stężenie jego substancji czynnych spada o połowę.

Co warunkuje skuteczność leczenia antybiotykiem?

Skuteczność leczenia antybiotykami warunkują liczne czynniki. To, po jakim czasie działa antybiotyk, zależy m.in. od: rodzaju bakterii chorobotwórczej; przebiegu klinicznego choroby i ogólnego stanu pacjenta; trafności diagnozy choroby i wczesności wprowadzenia antybiotykoterapii; odpowiedniego dobrania leku; przestrzegania zaleceń lekarskich w kwestii regularnego zażywania antybiotyku, kondycji układu immunologicznego; wieku pacjenta i chorób towarzyszących.

Czy w trakcie terapii antybiotykowej można spożywać cukier?

Spożywanie dużych ilości cukru podczas antybiotykoterapii może nasilać uszkodzenia mikrobiomu jelitowego i sprzyjać namnażaniu bakterii związanych z groźnymi infekcjami. Według badań prowadzonych w NYU Langone Health i innych ośrodkach naukowych na każde 100 g cukru spożytego w ciągu 48 godzin przed leczeniem dochodziło do spadku tzw. różnorodności alfa mikrobiomu o 21 proc. Jest to wskaźnik określający zróżnicowanie korzystnych bakterii obecnych w jelitach.

Czy alkohol jest bezwzględnie zabroniony?

Przyjmując antybiotyki, nie powinno się pić alkoholu – połączenie to może wywołać ciężkie objawy niepożądane, np. nudności, silne wymioty i bóle głowy, drgawki. Poza tym alkohol osłabia zarówno działanie niektórych antybiotyków, jak i pracę całego organizmu, przez co trudniejszy i dłuższy może być powrót do zdrowia.Niekiedy połączenie tych dwóch substancji daje bardzo nieprzyjemne, a nawet zagrażające życiu objawy, takie jak zaczerwienieniem twarzy, kołatanie serca, zaburzenia regulacji ciśnienia krwi, ból głowy, złe samopoczucie, ogólne osłabienie.

Czym są probiotyki?

Leczenie antybiotykami wiąże się ze zniszczeniem drobnoustrojów obecnych w organizmie. Antybiotyk ma za zadanie usunąć bakterie odpowiedzialne za chorobę. Niestety, nie działa on wybiórczo i często terapia wiąże się ze zniszczeniem także dobrej mikroflory w organizmie. Probiotyki to preparaty zawierające pożyteczne dla układu trawiennego bakterie lub drożdże. Przywierają one do nabłonka jelit, chroniąc je przed bakteriami, które wywołują choroby. Ponadto, probiotyki dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego.



FOT. A. BANAŚ

Czego należy unikać?

W trakcie przyjmowania antybiotyku nie powinno się pić soków grapefruitowych ani jeść samego owocu – może on zwiększyć toksyczne działanie leku.
Dodatkowo warto pamiętać o tym, aby nie popijać antybiotyków mlekiem – wskazane jest, by odczekać ok. 2 godziny pomiędzy zażyciem leku a spożyciem nabiału. Zawarty w nim wapń może osłabiać wchłanianie substancji z tabletek czy kapsułek.

Oprac. Michał Dawid

DIETA

Wzdęcia, kołatanie serca, senność, a nawet głód. Chleb nie zawsze służy zdrowiu

Jeden bochenek dostarczy błonnika, witamin i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, a drugi sprawi, że glukoza wystrzeli niemal tak szybko jak po zjedzeniu słodkiej bułki.

Ola Głowacka

Wielu konsumentów uważa, że ciemny kolor pieczywa automatycznie oznacza zdrowy skład. Niestety nie zawsze. Producenci mogą uzyskać ciemniejszą barwę dzięki dodatkowi słodu, karmelu lub melasy. Taki chleb wygląda na pełnoziarnisty, choć w rzeczywistości powstał głównie z oczyszczonej mąki pszennej.

Dlatego warto czytać etykiety. Jeśli na początku składu znajduje się mąka pełnoziarnista, razowa lub żytnia pełnoziarnista, mamy znacznie większe szanse na wartościowy produkt.

Dietetycy najczęściej wskazują na chleb pełnoziarnisty, zwłaszcza żytni na zakwasie. Powód jest prosty: pełne ziarno zawiera wszystkie części ziarna, czyli otręby, zarodek i bielmo. Dzięki temu dostarcza błonnika, witamin z grupy B, minerałów oraz licznych związków bioaktywnych. Badania wskazują, że produkty pełnoziarniste mogą wspierać zdrowie serca, pomagać kontrolować poziom cholesterolu i glukozy oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Zakwas daje dodatkowe korzyści. Naturalna fermentacja może obniżać indeks glikemiczny pieczywa, a także poprawiać przyswajanie niektórych składników mineralnych.



FOT. GETTY IMAGES

Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie

Osoby chorujące na cukrzycę lub insulinooporność powinny zwracać szczególną uwagę na tempo wzrostu poziomu cukru po posiłku.

Białe pieczywo, przygotowane z wysoko oczyszczonej mąki, zawiera niewiele błonnika i powoduje szybsze skoki glukozy. Produkty pełnoziarniste trawione są wolniej, dzięki czemu poziom cukru rośnie bardziej stopniowo. Harvard Health wskazuje, że pełnoziarnisty chleb jest korzystniejszym wyborem niż pieczywo białe pod względem kontroli glikemii. To nie oznacza, że cukrzyk nie może nigdy zjeść kajzerki. Oznacza jednak, że na co dzień lepiej wybierać pieczywo pełnoziarniste i łączyć je z białkiem oraz zdrowym tłuszczem.

Od lat cieszy się dużą popularnością ze względu na miękkość, długi termin przydatności i wygodę użycia. Z dietetycznego punktu widzenia nie jest jednak liderem zdrowego żywienia. Większość dostępnych w sklepach chlebów tostowych powstaje z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, zawiera niewiele błonnika, a dodatkowo często wzbogacana jest cukrem, syropami, emulgatorami czy substancjami przedłużającymi świeżość. Takie pieczywo ma zwykle wyższy indeks glikemiczny niż tradycyjny chleb pełnoziarnisty, przez co szybciej podnosi poziom glukozy we krwi.

Nie oznacza to, że każda kromka chleba tostowego jest zła. Na rynku można znaleźć również wersje pełnoziarniste lub z dodatkiem ziaren, które mają znacznie korzystniejszy skład. Problem polega na tym, że konsumenci często wybierają najtańsze, bardzo miękkie pieczywo tostowe, które pod względem wartości odżywczych bardziej przypomina białą bułkę niż pełnowartościowy chleb. Jeśli więc tost ma pojawiać się na talerzu regularnie, warto szukać produktu, którego pierwszym składnikiem jest mąka pełnoziarnista, a zawartość błonnika wynosi co najmniej kilka gramów na 100 g produktu.

Wbrew popularnym mitom sam chleb nie tuczy. Problemem są najczęściej nadwyżka kalorii i dodatki, które trafiają na kromkę. Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie. Produkty pełnoziarniste mogą pomagać dłużej utrzymać uczucie najedzenia dzięki większej zawartości błonnika.

Nie ma jednego „trującego" chleba, ale są produkty, które pod względem wartości odżywczej wypadają zdecydowanie słabiej.

Na końcu rankingu zwykle znajdują się: chleb tostowy z długą listą dodatków, pieczywo z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, słodzone pieczywo pakowane, mocno przetworzone wypieki z dodatkiem syropów glukozowo-fruktozowych, jasne bułki praktycznie pozbawione błonnika.

Takie produkty często zawierają mniej składników odżywczych, a więcej substancji poprawiających trwałość, smak i strukturę. Dodatkowo charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym.

Jak rozpoznać naprawdę dobry chleb? Sprawdź te cztery rzeczy. Pierwszy składnik – najlepiej mąka pełnoziarnista lub razowa. Zawartość błonnika – im więcej, tym lepiej. Krótki skład – mąka, woda, zakwas lub drożdże, sól. Obecność ziaren i pełnych zbóż – dodatkowy atut, choć nie zastępuje pełnoziarnistej mąki.

eprasa.pl 29b370022d

HANDEL

Gigantyczny rachunek za ekologię. System może kosztować 14 mld zł

W październiku minie rok od uruchomienia systemu kaucyjnego w Polsce. W tym czasie konsumenci zwrócili miliardy opakowań, a sieci handlowe musiały przebudować procesy logistyczne, przygotować infrastrukturę i zmierzyć się z nowymi obowiązkami.

Maciej Badowski

Największe sieci handlowe wystawiają mu pierwszy rachunek i wskazują, co działa, a co nadal sprawia problemy.



FOT. MACIEJ BADOWSKI

Przechowywanie butelek i puszek w domu to jedna z najczęściej wskazywanych wad systemu kaucyjnego

Miliardy opakowań zostały wrócone

System kaucyjny wystartował w październiku 2025 roku jako odpowiedź na cele związane ze zwiększaniem poziomu recyklingu opakowań. Kaucją objęto plastikowe butelki PET o pojemności do trzech litrów, metalowe puszki do jednego litra oraz wielorazowe butelki szklane do 1,5 litra.

Jak się okazało, prawdziwym sprawdzianem dla systemu okazały się miesiące letnie. Według informacji Ministerstwa Klimatu i Środowiska, do końca czerwca zwrócono 2,3 miliarda opakowań kaucyjnych, a w samym lipcu kolejnych 900 milionów.

Po niemal roku funkcjonowania systemu blisko dziewięciu na dziesięciu Polaków przynajmniej raz zwróciło już opakowanie objęte kaucją – wynika z badania SodaStream „Między regulacją a nawykiem. System kaucyjny w praktyce". Jednocześnie system nadal budzi podzielone opinie. Z kolei z badania IBRIS na zlecenie WP „Likwidować system kaucyjny?" wynika, że 49 proc. respondentów chce jego utrzymania, a 44,6 proc. opowiada się za jego likwidacją. Przed uruchomieniem systemu popierało go niemal 70 procent badanych, a kilka tygodni po starcie odsetek ten spadł do około 60 procent.

Niemal trzech na pięciu konsumentów regularnie zwraca opakowania kaucyjne, a około 30 procent robi to sporadycznie. Dotychczas z możliwości odzyskania kaucji nie skorzystało 12 procent badanych.

Najczęściej zgłaszanym problemem pozostaje przechowywanie opakowań w domu – wskazuje na to niemal połowa respondentów. Około 45 proc. narzeka na niewielką liczbę punktów przyjmowania opakowań, a blisko 40 proc. zwraca uwagę na konieczność pozostawiania butelek w niezmienionym stanie oraz awarie butelkomatów.

– Ostatnie miesiące są dowodem na umiejętności konsumentów w zakresie adaptowania się do nowych warunków – zauważa Witold Miśniakiewicz, prezes spółki INEO-Group.

– Zwrot opakowań kaucyjnych stał się integralnym elementem ścieżki zakupowej klienta, a aż 90 procent konsumentów najchętniej korzysta z automatów i punktów zbiórki zlokalizowanych w sklepach i supermarketach – tłumaczy.

– Konieczność przechowywania opakowań w ich „oryginalnym kształcie" zmienia logistykę codziennych zakupów i wpływa na nasze decyzje przy kasie. Polacy coraz częściej stawiają na rozwiązania wielorazowe i ograniczają zakupy produktów w opakowaniach kaucyjnych, co widać już w wolumenie sprzedaży napojów: spadki odnotowano we wszystkich głównych kategoriach – dodaje Miśniakiewicz.

Kaufland: ponad 250 mln zł inwestycji i nowe obowiązki dla sklepów

Przemysław Witkowski, Chief Financial Officer w Kaufland Polska, podkreśla w komentarzu dla Strefy Biznesu, że system kaucyjny od początku oznaczał dla handlu zarówno szansę, jak i duże wyzwanie organizacyjne.

– Wprowadzenie systemu kaucyjnego jest z jednej strony silnym impulsem do zwiększenia poziomów zbiórki opakowań, a z drugiej ogromnym wyzwaniem operacyjnym, z którym musiał zmierzyć się handel. Zgodnie z obowiązującymi przepisami w 2026 roku wymagany poziom selektywnej zbiórki opakowań objętych systemem wynosi 77 procent, a od 2029 roku będzie to 90 procent – wskazuje.

– System pozwala na pozyskanie wyjątkowo czystego i wyselekcjonowanego surowca, co znacząco ułatwia jego bezpośrednie przetwarzanie i ponowne wykorzystanie w zamkniętym obiegu. Kaucja daje też konsumentom bardzo konkretny, finansowy impuls do prawidłowej segregacji. Pokazało to badanie przeprowadzone w listopadzie 2025 roku na zlecenie Kauflandu – dla 43 proc. badanych najważniejszą motywacją do zwrotu opakowań było odzyskanie kaucji, a dla 31 proc. ochrona środowiska – tłumaczy.

Przygotowanie sklepów wymagało jednak dużych nakładów. – Dla handlu system oznacza nowe procesy, naukę i zaangażowanie pracowników, konieczność wygospodarowania dodatkowej przestrzeni oraz organizację sprawnego odbioru zebranych opakowań. Do tego dochodzi wymiar finansowy, czyli zakup automatów, dostosowanie stref w marketach, a w niektórych lokalizacjach także budowa dodatkowych pomieszczeń, żeby zapewnić klientom komfort zwrotu niezależnie od warunków atmosferycznych. Łącznie Kaufland zainwestował w przygotowanie do systemu ponad 250 milionów złotych – wskazuje Witkowski.

Biedronka: od 182 tysięcy opakowań do 1,4 miliarda w kilka miesięcy

Ogromną skalę przedsięwzięcia podkreśla także Dagmara Łakoma, starsza menedżerka ds. ochrony środowiska w sieci Biedronka.

– Z perspektywy sieci Biedronka ostatni rok wdrażania systemu kau-cyjnego na rynku był okresem intensywnej pracy i dynamicznych zmian. Warto pamiętać, że cały rynek uczył się funkcjonowania w ramach jednego z największych projektów operacyjnych ostatnich lat. W ciągu kilku miesięcy stworzyliśmy największą w Polsce sieć automatów do zbiórki opakowań, liczącą dziś blisko 3900 urządzeń – wskazuje.

Jak zaznacza, instalacja recyklomatów wymagała zaangażowania wielu podmiotów i pracowników. – Z perspektywy niemal roku możemy powiedzieć, że proces ten zakończył się sukcesem operacyjnym. Obecnie klienci mogą korzystać z naszych urządzeń w całej Polsce – zapewnia Łakoma.

Sieć obserwuje również szybki wzrost liczby zwrotów. W grudniu 2025 r. klienci zwrócili około 182 tys. opakowań kaucyjnych. Pod koniec stycznia było ich już 6 mln, na początku marca ponad 53 mln, a w maju liczba przekroczyła 400 mln. Pod koniec wakacji łączna liczba zwróconych opakowań sięgnęła już 1,4 mld.

Lidl i Żabka o logistyce, skali zbiórki i codziennym funkcjonowaniu systemu

Lidl Polska przypomina, że testy pierwszych butelkomatów rozpoczął już w 2022 r. Dzięki temu sieć mogła wcześniej wypracować procedury i przygotować zespoły do obsługi nowego rozwiązania.

Jak podkreśla spółka, przygotowania obejmowały szkolenia pracowników zarówno z technicznej obsługi urządzeń, jak i zasad komunikacji z klientami. Sieć zwraca również uwagę, że funkcjonowanie systemu wymagało dostosowania przestrzeni sklepów, zakupu urządzeń i pras oraz ponoszenia bieżących kosztów eksploatacyjnych.

Lidl informuje jednocześnie, że od momentu uruchomienia systemu klienci zwrócili w sklepach sieci ponad miliard opakowań z logo kaucji. W tej liczbie znalazło się 683 mln plastikowych butelek i 348 mln metalowych puszek.

Sieć podaje również, że większość klientów realizuje kupony za zwrot opakowań jeszcze tego samego dnia.

Podobnie o systemie wypowiada się Żabka, która prowadzi zbiórkę w ponad 13 tys. sklepów. Sieć podkreśla, że udział w systemie jest elementem realizacji celów związanych z gospodarką o obiegu zamkniętym, a decyzję o przystąpieniu poprzedziły analizy, pilotaże i ocena wpływu na działalność operacyjną. Od stycznia do końca sierpnia w sklepach Żabki zebrano ponad 184 mln opakowań.

Przedstawiciele sieci wskazują, że zdecydowana większość zwrotów przebiega sprawnie, jeśli opakowania spełniają wymagania systemu. Jednocześnie przy tak dużej skali działania zdarzają się awarie urządzeń lub przypadki ich przepełnienia.

Żabka podkreśla, że obecnie zbiórka prowadzona jest w ponad 13 tys. punktów handlowych, a sieć wykorzystuje blisko 5,5 tys. koszy półautomatycznych. Według spółki kluczowe znaczenie dla sprawnego działania systemu mają logistyka odbioru opakowań, organizacja procesów oraz współpraca wszystkich uczestników rynku.

Pracownicy sklepów dostali nowe zadania, a system czekają kolejne zmiany

Pierwszy rok działania systemu oznaczał nowe obowiązki nie tylko dla sklepów, ale również dla pracowników. Personel odpowiada za opróżnianie automatów, czyszczenie urządzeń, zgłaszanie awarii oraz pomoc klientom korzystającym z butelkomatów.

Zdaniem ekspertów kolejne miesiące przyniosą dalsze zmiany. Ministerstwo Klimatu i Środowiska pracuje obecnie nad nowelizacją przepisów. Rozważane jest objęcie systemem jednorazowych butelek szklanych i kartonów po napojach. Dyskutowane jest także wydłużenie ważności voucherów.

Jednocześnie eksperci zwracają uwagę na wysokie koszty funkcjonowania całego rozwiązania. Szacują, że koszt działania systemu w pierwszej dekadzie przekroczy 14 mld zł. Znaczną część tej kwoty mają stanowić zakup automatów oraz prace budowlane związane z dostosowaniem sklepów. ©℗

eprasa.pl 29b370022d

SZCZECIN

Jak myśli Bartosz Zalewski?

Opr. Redakcja

Filozofia, egzystencjalne rozterki, absurdy codzienności i fizjologia, której nie sposób ignorować. Bartosz Zalewski powraca z nowym programem stand-upowym „Myślę więc pierdzę”.



FOT. ARCHIWUM

Zalewski pokaże swój intelektualny polot dziś w Hormonie o godz. 19.

Tytuł sugeruje, że będzie to wieczór daleki od eleganckiej komedii salonowej. Ale kto zna twórczość wrocławskiego komika, ten wie, że za pozornym chaosem, językowymi wygibasami i prowokacyjnymi żartami często kryją się całkiem poważne obserwacje rzeczywistości. Zalewski należy do pokolenia komików, które budowało popularność polskiego stand-upu, zanim występy solowe zaczęły regularnie wypełniać największe sale widowiskowe. Pochodzi z Wrocławia, obecnie mieszka w Warszawie, a na scenie występuje od kilkunastu lat. Ma na koncie programy solowe, telewizyjne występy, roasty i podcasty.

Jego styl trudno pomylić z kimkolwiek innym. Zalewski lubi absurd, groteskę, czarny humor i rozbudowane językowe konstrukcje, które potrafią prowadzić słuchacza w zupełnie nieoczekiwanym kierunku. Nie zawsze szuka najkrótszej drogi do puenty. Czasem ważniejsza staje się sama podróż przez kolejne skojarzenia, dygresje i obserwacje. W nowym programie punktem wyjścia jest przewrotna parafraza słynnego kartezjańskiego „Myślę, więc jestem”. Zalewski zamienia filozoficzną pewność istnienia w znacznie bardziej przyziemne doświadczenie ludzkiego organizmu. To jednak tylko pretekst do szerszej opowieści o człowieku, jego niedoskonałościach, ambicjach i nieustannych próbach zrozumienia świata.

Sam komik opisuje koncepcję programu jako „przydługi skok z waginy do mogiły”. Można więc spodziewać się podróży przez różne etapy życia, od narodzin po nieuchronny finał, z licznymi przystankami przy absurdach współczesności. Wszystko podane w charakterystycznym dla Zalewskiego stylu, w którym poważne pytania sąsiadują z dosadnym żartem. Stand-up daje mu do tego szczególnie dobre warunki. W przeciwieństwie do klasycznego kabaretu, opartego często na scenkach i odgrywaniu postaci, tutaj najważniejsza pozostaje osobowość występującego. Komik sam odpowiada za tekst, jego rytm, interpretację i kontakt z publicznością. Może komentować rzeczywistość bezpośrednio, bez konieczności ukrywania się za fikcyjnym bohaterem.

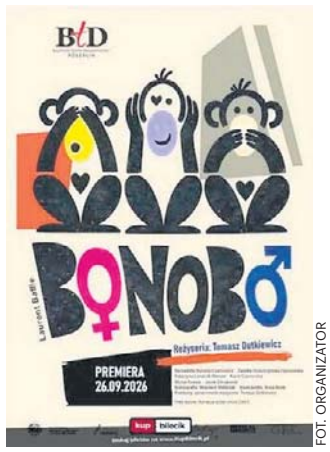
Zalewski chętnie wykorzystuje tę swobodę. Jego humor bywa wymagający, prowokacyjny i celowo niewygodny. Nie jest to propozycja dla widzów oczekujących wyłącznie lekkich dowcipów o codziennych sytuacjach. Bardziej dla tych, którzy lubią komedię nieprzewidywalną, pełną dygresji i nieoczywistych skojarzeń.

KOSZALIN

Komedia po francusku. Namiętnie i refleksyjnie

Redakcja

„BONOBO” to błyskotliwa komedia jednego z najpopularniejszych francuskich autorów współczesnych – Laurenta Baffiego.



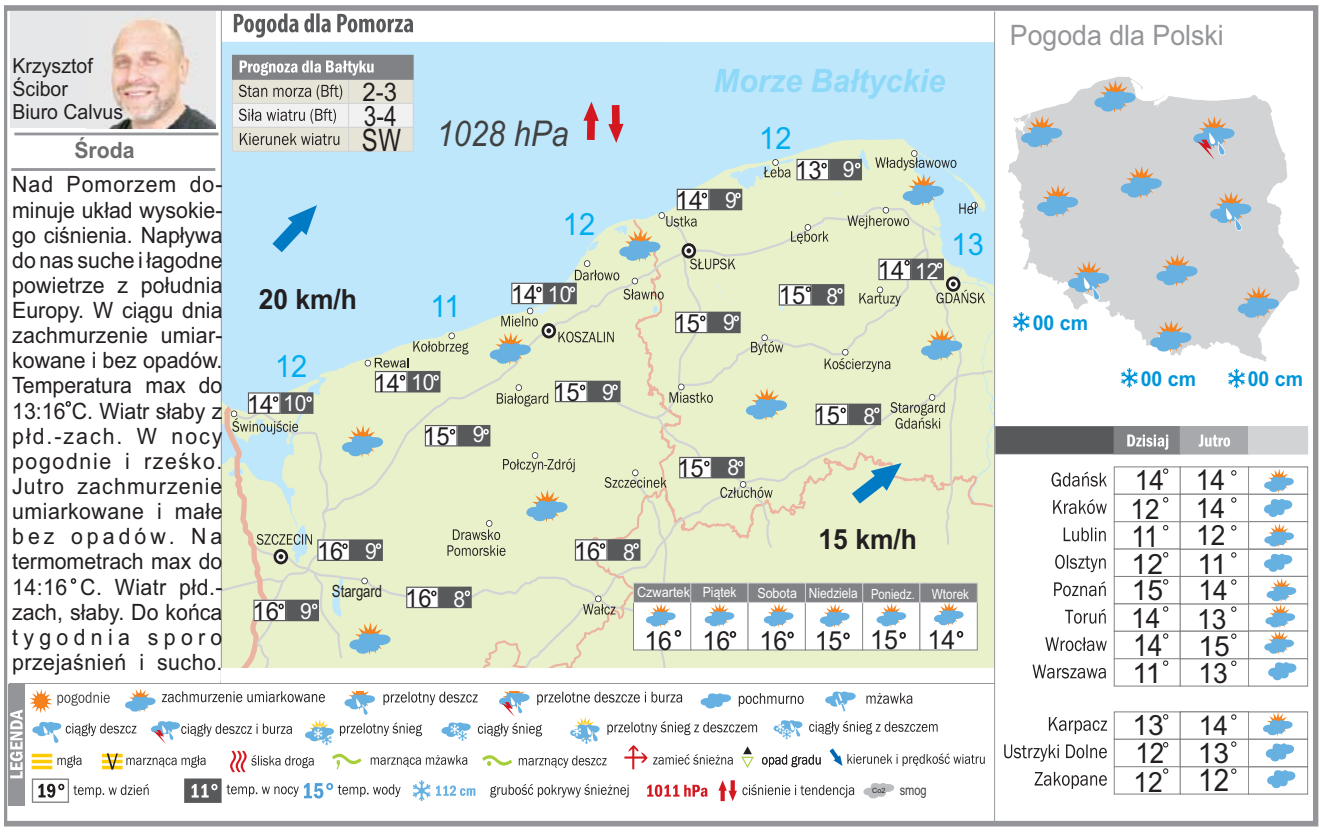
FOT. ORGANIZATOR

Bałtycki Teatr Dramatyczny, piątek, g. 19.

Pełna inteligentnego humoru, zaskakujących zwrotów akcji i doskonale napisanych dialogów opowieść o trzech przyjaciołach, którzy – mimo swoich życiowych trudności – marzą o miłości, bliskości i szczęściu.

To komedia, która bawi do łez, ale jednocześnie skłania do refleksji nad relacjami, samotnością i potrzebą bycia kochanym.

POGODA



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

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY glazura, gładzie, malowanie - profesjonalnie, 504-731-547.

Komunikaty

NZOZ DENTMAX informuje o NARUSZENIU DANYCH : Naruszenie danych obejmuje PESEL, dane o zdrowiu. Zastrzez PESEL. Mozliwe nastepstwa podszywanie, oszustwa, dyskryminacja. Wiecej d. felg. app

AUTOPROMOCJA

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

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 29b370022d

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.



G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2



Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 29b370022d

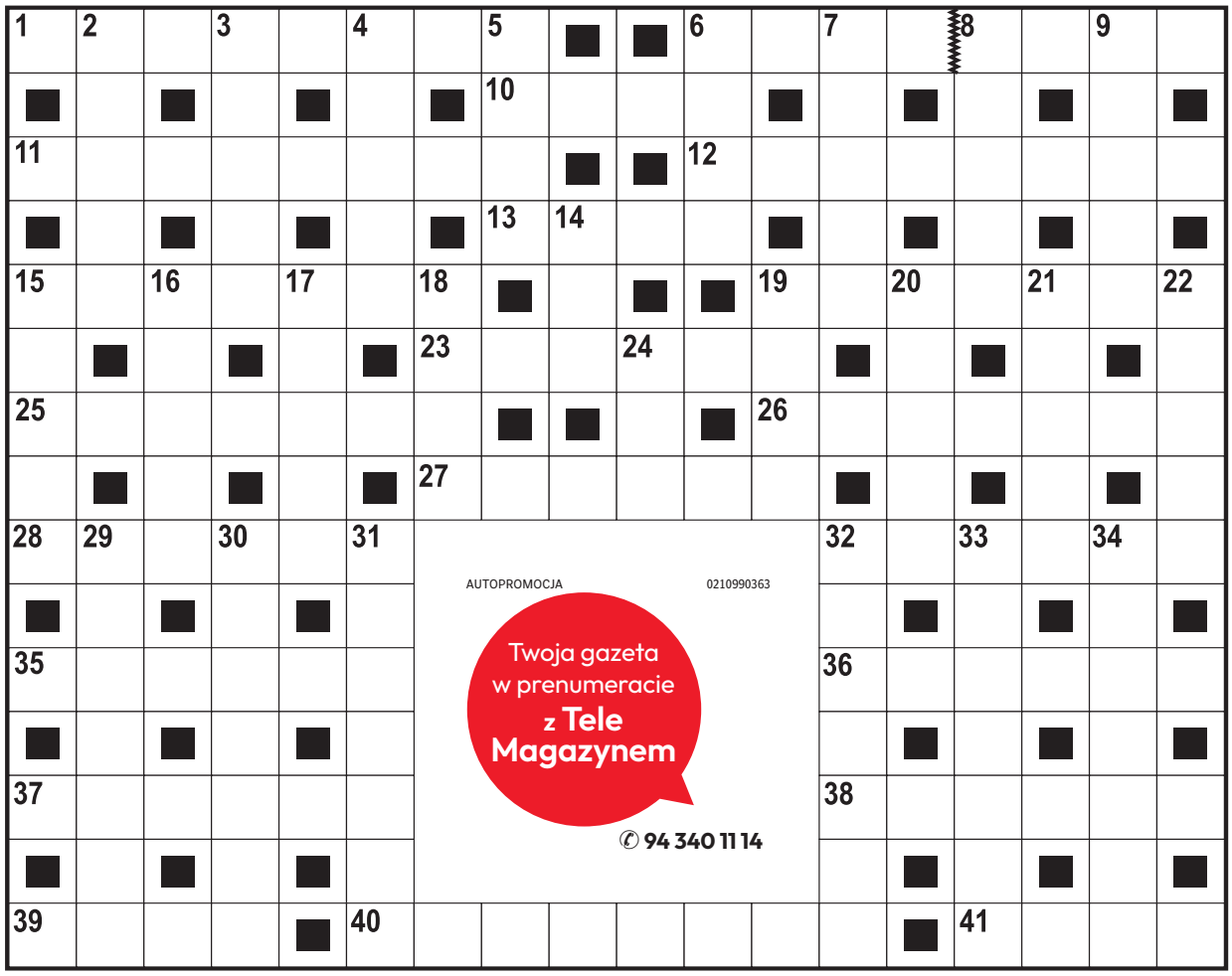
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:

2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.

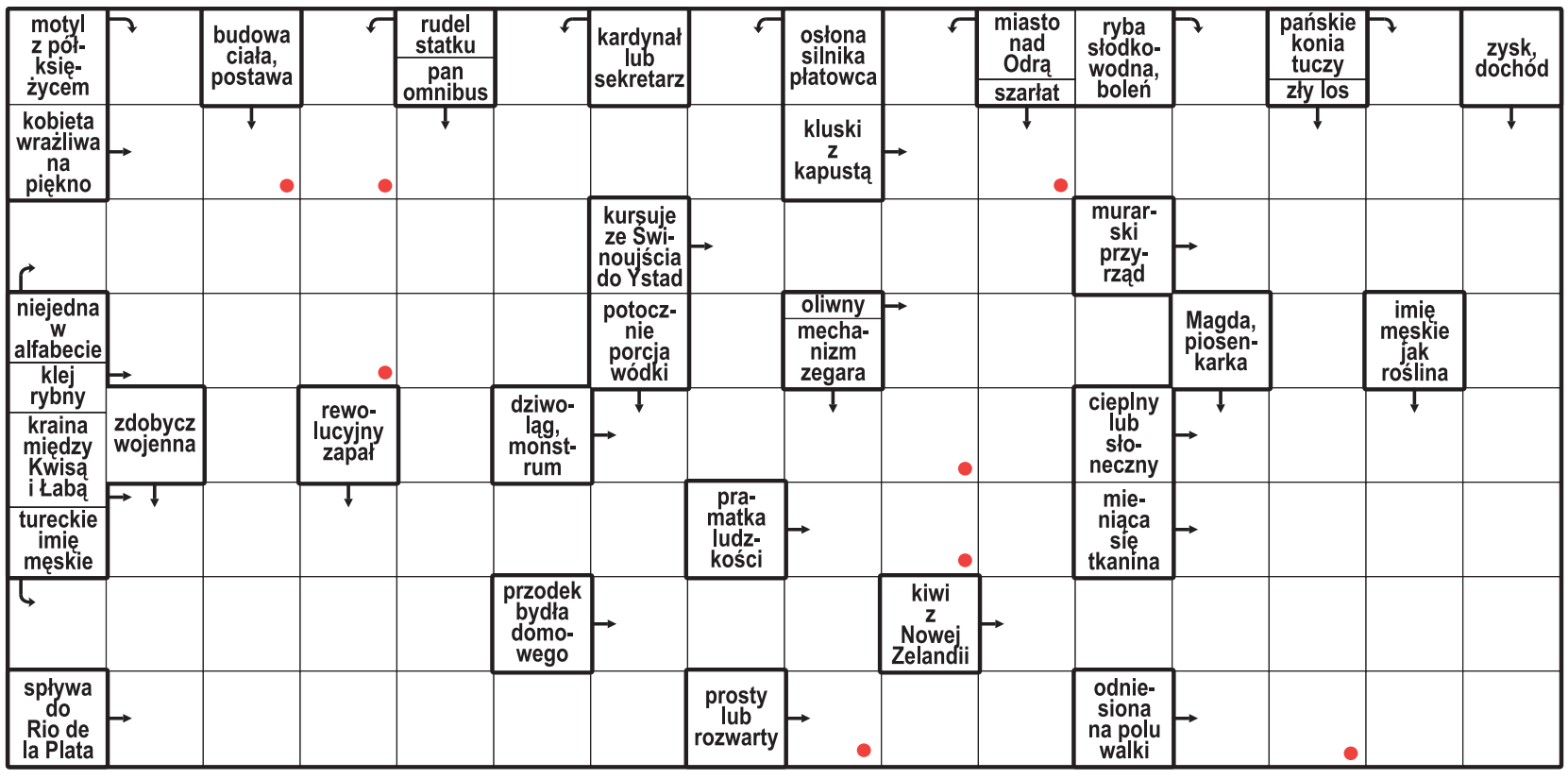


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 158

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 29b370022d

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.

ŚRODA Z LIGĄ MISTRZÓW

Wielki hit w Manchesterze, „polskie” Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem środowych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie” FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.



FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego” FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godziny 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

eprasa.pl 29b370022d