DZIŚ SPECJALNY PORADNIK

TAK ROZPOZNASZ ZAWAŁ SERCA

OBJAWY TRZEBA ZNAĆ, TA WIEDZA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 221 (5979) | Nakład: 4.179 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

79 lat

Środa, 23.09.2026

ROZMOWA
Prof. Artur Mamcarz: Ryzyko występowania chorób przewlekłych rośnie wraz z wiekiem. Rzadko spotykam pacjenta po 65. roku życia, który nie ma żadnych problemów zdrowotnych

KRAJ
17-latek planował zamach na szkołę i meczet. Usłyszał zarzuty i został zatrzymany.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Gołębie opanowały Bramę Portową? Sami jesteśmy winni

Dla jednych to nieodłączny element miejskiego krajobrazu. Dla innych - zabrudzone chodniki i resztki jedzenia pozostawiane dla ptaków
– Str. 3

„Dar Młodzieży" w Szczecinie?
Nie wszystkim posłom ten pomysł się podoba. To nie tylko atrakcja i promocja miasta, ale też koszty
– Str. 4



FOT. AARCHIWUM

Komunikacja miejska

Prowadził autobusy, ale nie miał umowy. Miejska spółka nie sprawdza kierowców

Mrek Jaszczyński

Przez kilkanaście dni prowadził autobusy komunikacji miejskiej w Szczecinie, choć jak twierdzi nie miał podpisanej umowy ze zleceniodawcą. Kiedy w końcu dostał dokument, okazało się, że zaproponowana stawka jest niższa niż ta, którą jak mówi, oferują inne szczecińskie zajezdnie.

Kierowca, który skontaktował się z naszą redakcją, ma ponad cztery lata doświadczenia. W Szczecinie współpracował z trzema zajezdniami: SPA „Klonowica", SPPK w Policach i SPA „Dąbie". Jak relacjonuje, problemy pojawiły się po powrocie do Szczecińskiego Przedsiębiorstwa Autobusowego „Dąbie" 25 sierpnia.

Agencja pracy tymczasowej

- W przypadku umów-zleceń kierowcy są kierowani do pracy przez firmę Dariusz Baranowski HR. Od pierwszego dnia słyszałem, że umowa będzie „jeszcze dzisiaj". Nie było jej jednak ani tego dnia, ani przez kolejne tygodnie - mówi pan Marek, kierowca.

Mimo to, już 26 sierpnia wyjechał na linię 54. Później prowadził autobusy m.in. na liniach C, 64, A i 66. W sierpniu przepracował w ten sposób pięć dni, około 50 godzin jak twierdzi, bez podpisanej umowy.

We wrześniu sytuacja się powtórzyła. Kierowca wymienia 12 dni, podczas których prowadził autobusy na liniach B, A, 67, 77, 61, 65 i 73. Łącznie przepracował kolejne godziny, nadal czekając na dokument i wypłatę.

Przełom nastąpił 16 września, kiedy zaczął dopytywać o pieniądze. Dopiero wtedy firma Dariusz Baranowski HR przesłała mu elektronicznie umowę. Dokument został sporządzony z datą 26 sierpnia, ale sam plik, jak wskazuje kierowca, otrzymał dopiero 16 września.



FOT. AARCHIWUM

SPAD nie sprawdza, czy kierowcy mają umowę o pracę

Problemem okazała się również stawka. W umowie zaproponowano 40 zł brutto za godzinę. Kierowca twierdzi, że w innych zajezdniach stawka wynosi 44,50 zł brutto.

- Na taką stawkę się nie zgodziłem i umowy nie podpisałem. Powiedziałem, że do godziny 17 ma być rozliczenie na koncie. Usłyszałem, że bez podpisanej umowy firma nie zapłaci - relacjonuje.

Tego samego dnia kierowca wykonywał kurs na linii 61/4. O 17.20 zjechał z pętli SKM Podjuchy. Jak opowiada, wcześniej poinformował o tym Centralę Ruchu ZDiTM, wskazując, że powodem jest brak wypłaty należnego wynagrodzenia.

- Na zajezdni dyspozytor był bardzo zdenerwowany i powiedział, że to, że nie jest mi płacone, nie jest problemem zajezdni i mam wracać na linię. Odpowiedziałem, że jak będzie zapłacone, to pojadę - mówi kierowca.

Zapowiada również złożenie skargi do Państwowej Inspekcji Pracy na firmę Dariusz Baranowski HR oraz SPAD.

SPAD: nie wiedzieliśmy o braku umowy

Zapytaliśmy Szczecińskie Przedsiębiorstwo Autobusowe „Dąbie", na jakiej podstawie kierowca wykonywał przewozy, skoro według jego relacji do 16 września nie miał podpisanej umowy.
– Str. 4

REKLAMA 0011580546

Targi
NIERUCHOMOŚCI WNĘTRZA
3-4 PAŹDZIERNIKA 2026
HOTEL MARRIOTT SZCZECIN
BRAMA PORTOWA 2
PATRONATY:
Radio Super 97,5 FM | WSZCZECINIE.PL | GŁOS SZCZECIŃSKI | GS24.pl | TRENDY

eprasa.pl 7d0dea6e74

POLECAMY

JUTRO: Bezpłatne leki dla seniorów PIĄTEK: Stała baza wojsk amerykańskich w Polsce?

23.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bogusław, Tekla, Elżbieta
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 dnia



Arlena Sokalska:
Czas przestać odwracać wzrok

wokalista

Rosja zaatakowała cele właściwie na granicy z Polską. Uderzenie w lokomotywę pociągu Kijów-Warszawa oraz w stację benzy nową tuż przy przejściu granicznym to nie były przypadki. Podobnie jak zmasowany atak dronów na tę część terytorium Ukrainy, która sąsiaduje z Polską.

Mniej więcej rok temu na nasz kraj nadleciały rosyjskie drony - nieuzbrojone, tzw. imitatory, które mają spowodować chaos w obronie przeciwlotniczej. To był jeden z pierwszych sygnałów, że Federacja Rosyjska ma plany co do krajów NATO. Świadczą o tym choćby incydenty, jakie miały miejsce w Polsce (wysadzone tory, tajemnicze pakunki, które miały wybuchnąć w samolocie transportowym), incydenty na Litwie, Łotwie, Estonii, ostatnio w Niemczech. To regularna wojna hybrydowa, którą miał zdefiniować Walerij Gierasimow, obecny szef sztabu generalnego Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej. Wojna hybrydowa ma przede wszystkim wywoływać poczucie chaosu. Do chaosu w Polsce czy w innych krajach NATO jeszcze daleko, ale też i Rosjanie nie powiedzieli ostatniego słowa. O ile służby chyba już nauczyły się ogarniać chaos, jaki generowały rosyjskie drony wlatujące w polską przestrzeń powietrzną, o tyle dezinformacji, która jest jak trucizna, ogarniać wciąż nie potrafią. Bo znów, jak dokładnie rok temu, przy okazji wlotu dronów, pojawiły się dziesiątki postów w mediach społecznościowych obwiniających Ukrainę o wybuchy na granicy. Wtedy też media społecznościowe zostały zalane informacjami, jakoby była to ukraińska prowokacja. I wierzyli w to nawet dość racjonalni na co dzień ludzie. Czas przestać odwracać wzrok. Czas przestać mówić „to nie nasza wojna". Tak, to nasza wojna, by my też jesteśmy atakowani. ©℗

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
16°C/10°C

jutro
16°C/10°C

OBYCZAJE

Dzień z życia farmaceuty: tasiemiec w słoiku, rozbierający się pacjenci, recepta z gołębnika

Adam Willma

- Te tabletki miały paskudny smak - narzeka pacjentka. - Bo były dopochwowe. Farmaceuci opisują w internecie najbardziej szokujące sytuacje, jakie spotkały ich w pracy.



FOT. MALGORZATA GENCA /ZDJ. ILUSTRACYJNE

Życie farmaceutów obfituje w sytuacje, które się filozofom nie śniły

Farmaceutka Paulina Front napisała na swoim profilu w mediach społecznościowych, że praca w aptece prowadzi niechybnie do sytuacji, których później „nie da się odzobaczyć". Opowiedziała o przypadkach przelewania moczu ze słoika, kładzenia stóp na blat w celu pokazania grzybicy, zakrwawionych dokumentach oraz pacjentach wybierających preparaty z pomocą ezoterycznego wahadełka.

Farmaceutka poprosiła koleżanki i kolegów po fachu o dzielenie się własnymi historiami.

Kał w kieszeni

Jedna z uczestniczek dyskusji opowiada o najbardziej kuriozalnym ze swoich doświadczeń: „Pacjent przyszedł i mówi: Chyba mam robaki. Pytam, po czym poznaje. A on: łup słoik na blat. O takie mi wyszło, jak się załatwiałem. A tam w słoiku tasiemiec uzbrojony. Byłam wtedy młodą farmaceutką i tego się nie da odzobaczyć".

Inna osoba wspomina żywe owsiki pełzające po okienku. Kolejna dostała do obejrzenia zasuszone owsiki. Zdarzył się rodzic, który przyniósł do apteki próbkę kału dziecka w słoiku.

Pewien starszy pan postanowił bardzo dokładnie wyjaśnić swój problem: „Pomimo zapewniania, że nie jest to konieczne, wyciągnął z kieszeni spodni zawiniątko z papieru toaletowego, delikatnie odwinął i pokazywał, jak wygląda jego stolec. Jedni noszą w kieszeni klucze, portfel, telefon, a inni swój kał".

Magnes. Najlepiej na lodówkę

Kontakt z niektórymi klientami wymaga od farmaceuty szerokiej orientacji pozamedycznej: „Czy ma pan magnes? Tak, mam, najlepsza będzie firma organiczna... - i zaczynam wywód o magnezie. A pani z bardzo zdziwioną miną: Ale ja taki na lodówkę chciałam...".

Zdarzają się takie problemy: „Na nocnym dyżurze zadzwonił facet, który zapytał, co ma zrobić, bo jedzie teraz pociągiem i go gardło boli...".

Leki wybrane przez wahadełko

„Machanie wahadełkiem przy wyborze leku. Najbardziej przerażające było to, że robiła to starsza lekarka".

Bywają też różdżki. „U nas były różdżki i pytanie: Czy to jest dobre dla mojego dobrostanu? Nie, dziękuję. Czy to jest dobre dla big pharmy? Tak, dziękuję. Rozważania dotyczyły pastylek na ból gardła".

Jedna z farmaceutek pisze: „Gdy pacjent wyciąga wahadło, to wstrzymuję oddech, bo kiedyś powiedział, że dzięki niemu może poznać również charakter człowieka".

Proszę tego nie pokazywać

Najwięcej historii dotyczy pacjentów, którzy uznają, że opis słowny to za mało. „Pacjentka pokazała mi wysypkę na biuście, w całej okazałości, a ja w głowie miałam, że w jej wieku chcę taki biust".

Bywają nieporozumienia związane z przygotowaniem do pomiaru. „Koleżanka, w celu doboru pończoch uciskowych, zaprosiła pacjenta do pokoju pomiarów, żeby się przygotował, a sama poszła po coś na zaplecze. Kiedy weszła do pokoju, zastała pacjenta rozebranego do rosołu".

Inny pacjent chciał precyzyjnie wyjaśnić, czego potrzebuje: „Starszy pan chciał pokazać, czym kończy się cewnik. Wyciągał, wyciągał, a ja go powstrzymywałam, że już rozumiem, że pewnie chce kupić worek do moczu. Ale strach był...".

Tabletki były niedobre

Nietypowa reklamacja: „Tabletki miały paskudny smak". Były dopochwowe.

Inna klientka chciała upewnić się, że wdobrze zrozumiała sposób stosowania preparatu. „Kobieta po zakupie Clotrimazolu stanęła w lekkim rozkroku i palcem, wskazując blisko krocza, chciała potwierdzenia, że ma tam smarować. No niby tam, ale tak obrazowo, bez krępacji, a kolejka stoi i słucha...".

Recepta z gołębnika

„W erze recept papierowych, pan przyniósł receptę, która mu wypadła w gołębniku i przeleżała tam kilka dni".

Zdarzały się nietypowe przesyłki. „Glista w pudełku po lodach przyniesiona na biurko do poradni POZ. Był upalny dzień, lody nie wyglądały podejrzanie".

„Pacjent zaczął zmieniać worek stomijny. Ale coś poszło nie tak i zaczął krwawić, umazał ręce, siebie, nakapał na podłogę. Musiałyśmy mu podawać ręczniki papierowe, a podłoga po tym wszystkim myta była kilka razy". ©℗

eprasa.pl 7d0dea6e74

Szczecin/Zachodniopomorskie

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

KOMUNIKACJA MIEJSKA

Prowadził autobusy, ale nie miał umowy. Miejska spółka nie sprawdza dokumentów

Dokończenie ze str. 1

SPAD wskazuje, że ma zawartą umowę z podmiotem zewnętrznym na świadczenie doraźnych usług polegających na prowadzeniu autobusów. Firma została wybrana w procedurze wynikającej z przepisów Prawa zamówień publicznych.

- W sytuacji, której dotyczy zapytanie, kierowca ten przed podjęciem pracy na rzecz SPA „Dąbie" nigdy i w żaden sposób nie zgłaszał Spółce, iż nie posiada zawartej umowy z podmiotem kierującym go do świadczenia usług w Spółce. Gdyby kierowca ten poinformował Spółkę o takim fakcie, nie zostałby dopuszczony do świadczenia usług - odpowiada Krzysztof Ufland, rzecznik prasowy SPAD.

Spółka miejska: nie kontrolujemy umów

Co istotne, SPAD przyznaje, że nie kontroluje, czy kierowcy zatrudniani przez podwykonawcę mają zawarte umowy przed rozpoczęciem wykonywania przewozów. Nie otrzymuje również od firmy Dariusz Baranowski HR potwierdzenia zawarcia umowy z konkretnym kierowcą.

Podmiot współpracujący z SPA „Dąbie" udostępnia kierowców spełniających wymagania określone w przepisach wyjaśnia Ufland.

Według informacji przekazanych przez SPAD z usług firmy Dariusz Baranowski HR korzysta obecnie około 30-60 kierowców.

„Nigdy nie było takiej skargi"

Zapytaliśmy również, czy do SPAD trafiały wcześniej skargi dotyczące opóźnień w wypłatach lub problemów z zawieraniem umów?

- Nigdy nie było takiej skargi - przekazuje rzecznik.

SPAD deklaruje również, że nie przeprowadzał kontroli firmy Dariusz Baranowski HR pod kątem terminowości wypłat, ponieważ jak podkreśla nie otrzymywał takich zgłoszeń.

Spółka zaznacza jednocześnie, że kierowca był formalnie skierowany do pracy przez podmiot zewnętrzny, z którym zawarto umowę. SPAD nie posiada natomiast wiedzy o terminach i sposobie wypłaty wynagrodzenia kierowcom przez tę firmę.

- Spółka wypłaciła terminowo i w pełnym zakresie wynagrodzenie dla podmiotu zewnętrznego, wynikające z pracy wykonanej przez kierowcę w sierpniu br. i wypłaci stosowne wynagrodzenie po zakończeniu i rozliczeniu września br. - informuje Krzysztof Ufland.

Kierowca zapowiada, że sprawę skieruje do Państwowej Inspekcji Pracy. Podkreśla, że nie zamierza dalej prowadzić autobusów bez podpisanej umowy ani za stawkę, której nie zaakceptował.

KRÓTKO

Stargard

GPS w aniołku doprowadził policję do hieny cmentarnej

Mieszkaniec Stargardu zgłosił policji kolejną kradzież ozdób z grobu jego bliskich. Mężczyzna po wcześniejszych grabieżach postanowił zabezpieczyć nagrobek, montując wewnątrz nowej figurki miniaturowy lokalizator. Gdy przedmiot znikł, urządzenie wskazało dokładne położenie na mapie.
Pokrzywdzony pojechał we wskazane miejsce, a następnie powiadomił policję. Skierowani na miejsce funkcjonariusze przeszukali zaparkowany tam samochód, w którym znaleźli nadającą sygnał figurkę w kształcie aniołka, inne skradzione rzeźby oraz znicze.
W związku ze sprawą zatrzymany został właściciel pojazdu.
Zebrany materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mężczyźnie zarzutu ograbienia grobu, za co może grozić od 6 miesięcy do nawet 8 lat pozbawienia wolności.
Wobec podejrzanego zastosowano dozór policyjny.
Policja apeluje, aby podczas wizyt na cmentarzach zwracać uwagę na swoje otoczenie i reagować, gdy zauważymy podejrzane zachowanie osób odwiedzających groby.

PORZĄDEK

Gołębie opanowały Bramę Portową? Sami jesteśmy winni



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Szczecińskie gołębie wiedzą, że na przystanku przy Bramie Portowej mogą liczyć na gest pasażerów

Mariusz Parkitny

Dla jednych to nieodłączny element miejskiego krajobrazu. Dla innych - zabrudzone chodniki i ptaki gromadzące się tam, gdzie ktoś regularnie zostawia jedzenie. Czy w Szczecinie jest problem z gołębiami?

Temat pojawił się za sprawą skarg od niektórych mieszkańców. Zwracają uwagę na dwa miejsca: Bramę Portową i okolice fontanny na Jasnych Błoniach.

- Nie chodzi przy tym o sporadyczne pojawianie się ptaków, które są naturalnym elementem miejskiej przestrzeni, ale o ich nadmierną koncentrację w konkretnych miejscach. Sprzyja temu między innymi regularne pozostawianie dużych ilości pożywienia. Powoduje to problemy porządkowe, zwiększa koszty utrzymywania czystości, a jednocześnie może być uciążliwe dla mieszkańców i użytkowników przestrzeni publicznej - zauważa radny Stanisław Kaup.

Ma świadomość, że nie jest to problem, który można rozwiązać poprzez jednorazową interwencję.

- Samo płoszenie gołębi czy zwiększenie liczby patroli w jednym miejscu najprawdopodobniej nie przyniesie trwałego rezultatu. Warto jednak rozważyć, czy Szczecin nie powinien podejść do tego zagadnienia bardziej systemowo - dodaje.

Podaje przykłady innych miast, w których podjęto działania ograniczające ich regularne dokarmianie, akcje informacyjne skierowane do mieszkańców, zabezpieczanie miejsc szczególnie narażonych na gromadzenie się ptaków, a także tworzenie kontrolowanych gołębników, w których możliwe jest sprawowanie nadzoru nad populacją i ograniczanie jej rozrodu. Stosowane są również rozwiązania polegające na kontrolowanej podmianie jaj, a niektóre miasta analizują inne metody ograniczania rozrodu.

W odpowiedzi zastępca prezydenta Szczecina Łukasz Kadłubowski wskazuje na podstawową przyczynę dużej aktywności ptaków w miejscach chętnie odwiedzanych przez mieszkańców: łatwy dostęp do jedzenia. Zdaniem miejskiego wydziału ochrony środowiska ograniczenie dokarmiania jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia liczby gołębi. Jeśli pożywienia nadal będzie pod dostatkiem, inne metody mogą przynieść niewielki efekt.

Na razie miasto nie prowadzi działań służących bezpośredniej redukcji liczby gołębi i nie zarezerwowało na ten cel pieniędzy w tegorocznym budżecie wydziału. Kadłubowski przypomina również, że gołąb miejski jest objęty częściową ochroną gatunkową. Ingerencja w rozród lub siedliska ptaków wymagałaby odpowiednich zgód Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska.

Co zmieni się przy Bramie Portowej i na Jasnych Błoniach? Według odpowiedzi magistratu strażnicy osiedlowi mają częściej kontrolować te miejsca - w miarę dostępnych sił i środków. Będą zwracać uwagę zwłaszcza na pozostawianie dużych ilości karmy i resztek jedzenia, które zaśmiecają teren. W takich przypadkach straż miejska ma reagować w granicach swoich uprawnień.

Miasto przygląda się także innym rozwiązaniom, ale żadnego nie zapowiada do wdrożenia. W odpowiedzi wymieniono krakowski pilotaż karmy ograniczającej rozród gołębi oraz kontrolowane gołębniki, w których jaja zastępuje się atrapami. Magistrat wskazuje jednak na brak oceny długofalowych efektów pierwszej metody i wymogi dotyczące zgód przy drugiej. Za najważniejsze uznaje dziś informowanie mieszkańców o skutkach dokarmiania oraz współpracę z zarządcami budynków przy zabezpieczaniu miejsc, w których ptaki zakładają gniazda.

- W ocenie wydziału ochrony środowiska kluczowe znaczenie ma zintegrowana edukacja mieszkańców ukierunkowana na ograniczenie niekontrolowanego dokarmiania gołębi. Ewentualne przyszłe działania pilotażowe powinny obejmować szerokie działania informacyjne dotyczące negatywnych skutków dokarmiania, zarówno dla ludzi, jak i samych ptaków, a także współpracę z zarządcami nieruchomości w celu trwałego zabezpieczania miejsc gniazdowania, np. strychów i wnęk, przed dostępem ptaków - informuje zastępca prezydenta Szczecina.

eprasa.pl 7d0dea6e74

SZCZECIN

„Dar Młodzieży" w Szczecinie? Nie wszyscy posłowie zgodnie popierają ten pomysł

Marek Jaszczyński

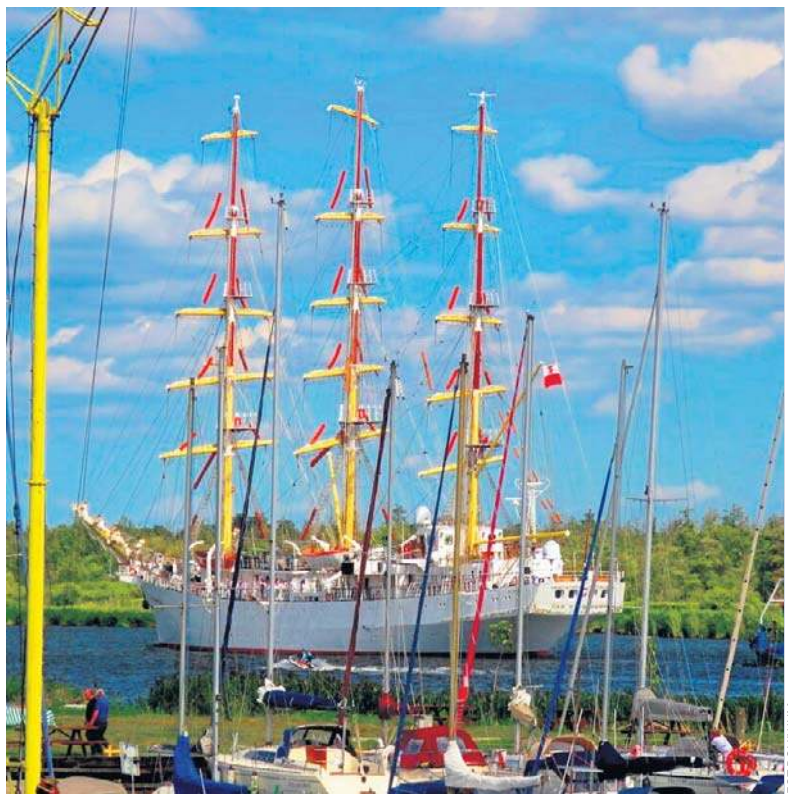
Czy „Dar Młodzieży" mógłby po zakończeniu służby trafić do Szczecina? Pomysł, aby słynny żaglowiec stał się jedną z atrakcji stolicy Pomorza Zachodniego, wywołuje różne reakcje wśród naszych parlamentarzystów. Jeden widzi w nim szansę na wzmocnienie morskiego charakteru miasta, inny wskazuje na koszty i możliwy konflikt z Gdynią.

„Dar Młodzieży" od ponad czterech dekad jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich żaglowców. Jednostka została zwodowana w 1981 roku i jest statkiem szkolnym Uniwersytetu Morskiego w Gdyni. W ostatnim czasie pojawił się pomysł, aby w przyszłości, gdy żaglowiec zakończy służbę szkoleniową, mógł trafić do Szczecina.

Dla miasta oznaczałoby to nie tylko pojawienie się kolejnej atrakcji turystycznej. Żaglowiec mógłby pełnić funkcję edukacyjną, reprezentacyjną i muzealną, a także być miejscem organizacji wydarzeń związanych z morzem.

Pomysł popiera Patryk Jaskulski, poseł Koalicji Obywatelskiej. Jego zdaniem „Dar Młodzieży" dobrze wpisałby się w morski charakter Szczecina.

- To ciekawy pomysł i zdecydowanie wart poważnego rozważenia. „Dar Młodzieży" w Szczecinie byłby nie tylko nową atrakcją turystyczną, ale też bardzo mocnym symbolem naszych związków z morzem. Szczecin potrzebuje miejsc, które budują lokalną tożsamość, przyciągają mieszkańców i turystów oraz przypominają, że jesteśmy miastem portowym z ogromnymi tradycjami - uważa Patryk Jaskulski.



FOT. ARCHIWUM

Armatorem „Daru Młodzieży" jest Uniwersytet Morski w Gdyni. Rada Miasta nadała jednostce tytuł Honorowego Ambasadora Szczecina

Poseł wskazuje, że żaglowiec mógłby być wykorzystywany znacznie szerzej niż tylko jako atrakcja dla turystów.

- Taki żaglowiec mógłby stać się jednym z charakterystycznych punktów miasta, miejscem edukacji, spotkań i wydarzeń. Mamy Wały Chrobrego, Odrę, port i wielką historię związaną z morzem. Szczecin musi w końcu uwolnić swój morski potencjał i mocniej go wykorzystywać także w promocji miasta - dodaje.

Jaskulski podkreśla jednocześnie, że kluczową rolę musiałyby odegrać władze Szczecina.

- Kluczowe będzie zaangażowanie władz Szczecina. Trzymam kciuki za prezydenta i radnych, żeby wystarczyło im determinacji do podjęcia rozmów, sprawdzenia wszystkich możliwości i doprowadzenia tego pomysłu do konkretów. Jeśli pojawi się realna szansa na sprowadzenie „Daru Młodzieży" do Szczecina, warto zrobić wszystko, żeby ją wykorzystać - mówi poseł KO.

Inaczej na sprawę patrzy Jarosław Rzepa, poseł PSL. Jego zdaniem zanim Szczecin zdecyduje się na taki krok, trzeba przede wszystkim dokładnie policzyć koszty i zastanowić się nad długofalowymi konsekwencjami.

- To nie jest dobry pomysł. Po pierwsze, niepotrzebnie możemy wywołać konflikt z Gdynią, która ma bardzo sentymentalne podejście do fregaty. Po drugie, trzeba pamiętać, że koszty utrzymania żaglowca sięgają kilku milionów złotych rocznie. Przy takich pomysłach trzeba patrzeć nie tylko na sam zakup czy przejęcie jednostki, ale również w przyszłość. Co się stanie, jeśli za kilka lat okaże się, że nie ma pieniędzy na jej utrzymanie? - mówi Jarosław Rzepa.

Poseł PSL uważa, że ewentualna decyzja powinna być poprzedzona szczegółową analizą.

- Taką decyzję trzeba przeanalizować pod wieloma względami: finansowym, organizacyjnym i społecznym. Według mnie mamy wiele innych potrzeb, na które można przeznaczyć publiczne pieniądze - dodaje Rzepa.

Do pomysłu przychylnie podchodzi Artur Szałabawka z Prawa i Sprawiedliwości, choć jego ocena szans na realizację takiego scenariusza jest zdecydowanie bardziej sceptyczna.

- Naturalnie jestem zwolennikiem przejęcia „Daru Młodzieży" przez Szczecin, bo zwiększyłoby to renomę morskiego Szczecina. Natomiast niestety uważam, że jest to tylko podnoszenie tematu, a ostatecznie „Dar Młodzieży" i tak nie będzie w Szczecinie - uważa Artur Szałabawka.

Na razie nie wiadomo, jaki będzie ostateczny los „Daru Młodzieży". Wiadomo natomiast, że jego właściciel przygotowuje się do budowy nowej jednostki, która ma przejąć jego rolę.

Jest przetarg na następcę „Daru Młodzieży"

Uniwersytet Morski w Gdyni 24 sierpnia ponownie ogłosił przetarg na zaprojektowanie i budowę nowego trzymasztowego żaglowca szkolnego następcy „Daru Młodzieży". To już drugie postępowanie w tej sprawie. Pierwsze nie doprowadziło do wyboru wykonawcy. Przed ponownym ogłoszeniem przetargu uczelnia przeprowadziła konsultacje z ekspertami branży stoczniowej, a w dokumentacji wydłużono terminy przewidziane na budowę nowej jednostki.

Postępowanie prowadzone jest w formule „zaprojektuj i wybuduj". Oferty można składać do 30 października 2026 roku do godz. 9. Tego samego dnia ma nastąpić ich otwarcie. Prace projektowe i budowa mają ruszyć po podpisaniu umowy z wybranym wykonawcą. Nowy żaglowiec ma zostać oddany do użytku w ciągu trzech lat od rozpoczęcia prac.

Następca będzie nieco większy od obecnego „Daru Młodzieży". Jego długość wraz z bukszprytem ma wynieść około 112 metrów, przy 108,8 metra obecnego żaglowca. Nowa jednostka ma mieć również wyższe maszty do 58,4 metra oraz większą powierzchnię podstawowego ożaglowania. Otrzyma także napęd hybrydowy, łączący silnik spalinowy z elektrycznym silnikiem wspomagającym.

Nowy statek ma nawiązywać swoją sylwetką do „Daru Pomorza". Tym samym rozpoczęcie budowy następcy obecnego żaglowca oznacza, że w perspektywie kilku lat coraz bardziej konkretne stanie się pytanie o przyszłość „Daru Młodzieży" po zakończeniu jego służby szkolnej.

DARŁOWO

Znaleziono plecak i klucze Emilii Koprowskiej. Poszukiwania trwają

Jakub Roszkowski

W poniedziałek wieczorem policjanci zabezpieczyli plecak damski oraz klucze, które z całą pewnością należały do zaginionej trzy tygodnie temu w Darłowie koszalinianki Emilii Koprowskiej. Przedmioty leżały na polu, około 2 km od miejsca, w którym ostatni raz widziano kobietę.

Od wczesnych godzin porannych we wtorek pola w okolicach miejscowości Cisowo niedaleko Darłowa przeczesywało łącznie kilkudziesięciu policjantów z regionu. Wspierały ich drony oraz kilka pojazdów drogowych. To właśnie tu znaleziono plecak.

- To typowy plecak damski, w którym znajdowały się przedmioty osobiste należące do zaginionej, między innymi klucze do domu, ale też klucze do jej samochodu, pozostawionego w Darłowie - informuje Paulina Wiśniewska-Basiak z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Pola w okolicach miejscowości Cisowo przeczesywało łącznie kilkudziesięciu policjantów

Plecak znaleziono około 2 km od samochodu zaginionej kobiety i również daleko od miejsca odnalezienia jej telefonu komórkowego. Jak trafił w tak odległe miejsce, na razie nie wiadomo.

Wiadomo za to na pewno, że ostatni raz kobieta była widziana 30 sierpnia w Darłowie podczas koncertu techno. Po kłótni z mężem oddaliła się i poszła w stronę miasta. Tamtego dnia, około godziny 20, wróciła w okolice swojego samochodu taksówką. Taksówkarz jest ostatnią osobą, z którą rozmawiała. Ostatniego SMS-a miała wysłać do męża o godzinie 22.30. Potem ślad się urywa. Po dwóch tygodniach znaleziono jej telefon. Leżał na plaży, w piasku. Informatycy pracują nad złamaniem jego zabezpieczeń. Teraz odnaleziono jej plecak.

Zgłoszenie o zaginięciu 37-latki trafiło na policję dwa dni po koncercie. Od tamtej pory trwają zakrojone na szeroką skalę poszukiwania, w które włączył się również znany detektyw Krzysztof Rutkowski. Niestety, do wczorajszego popołudnia kobiety nie udało się odnaleźć.

eprasa.pl 7d0dea6e74

ROZMOWA

„Starość to przywilej niektórych”

SDdZ

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Arturem Mamcarzem, kierownikiem III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członkiem zarządu Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia oraz prezesem Polskiego Towarzystwa Medycyny Holistycznej.

Czy wielochorobowość zwykle zaczyna się po 60. roku życia?

Ryzyko występowania chorób przewlekłych rośnie wraz z wiekiem. Rzadko spotykam pacjenta po 65. roku życia, który nie ma żadnych problemów zdrowotnych. Choroby najczęściej nie występują wtedy pojedynczo, ale współistnieją, tworząc skomplikowaną sieć zależności. Mówimy wówczas o wielochorobowości, a leczenie takiego pacjenta wymaga zupełnie innego podejścia niż w przypadku osoby młodszej, z jednym rozpoznaniem.

Które schorzenia są w grupie seniorów najczęstsze?

Choroby układu krążenia. Nadciśnienie tętnicze to niemal epidemia, bo dotyczy około 12 milionów Polaków. Jego konsekwencjami są: zawały serca, udary mózgu, niewydolność serca oraz zaburzenia rytmu. Równolegle mamy zaburzenia lipidowe – podwyższony cholesterol prowadzi do odkładania się blaszek miażdżycowych w tętnicach. Problem w tym, że zwężenia rzędu 50-70 procent mogą nie dawać objawów. Pacjent czuje się zdrowy, a proces chorobowy postępuje. Wystarczy pęknięcie blaszki i dochodzi do zawału.

Jakie inne choroby mogą się jeszcze pojawiać?

Cukrzyca typu 2, której częstość rośnie wraz z epidemią otyłości, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), szczególnie u palaczy, a ponadto nowotwory oraz choroby zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, które ograniczają mobilność i obniżają jakość życia. Oprócz czynników biologicznych, bardzo ważne są czynniki społeczne – samotność, brak aktywności, zły sen, zanieczyszczenie środowiska. To wszystko sprzyja chorobom i przyspiesza proces starzenia. Dlatego dla pacjentów 60+ tak istotna jest adherencja terapeutyczna.



FOT. DZIAŁ FOTOMEDYCZNY WUM

Co to jest adherencja terapeutyczna?

To przestrzeganie rekomendacji jakie w stosunku do pacjenta proponuje lekarz po wspólnym ustaleniu zasad diagnostycznych, a później terapeutycznych. Adherencja służy temu, by pacjent czuł się lepiej i mógł dłużej cieszyć się zdrowiem. Nie wystarczy, że osoba chora odbierze receptę i wykupi lek – kluczowe jest jego regularne stosowanie, przestrzeganie zaleceń dotyczących diety, aktywności fizycznej, redukcji masy ciała, rzucenia palenia itd.

Brak współpracy pacjenta z lekarzem prowadzi do nasilania objawów i większej liczby hospitalizacji, a w konsekwencji – do krótszego życia.

Wielochorobowość wiąże się z przyjmowaniem wielu leków naraz. Jak lekarze i pacjenci sobie z tym radzą?

Rzeczywiście, seniorzy często zaczynają dzień od garści tabletek. Kardiolog przepisuje swoje, diabetolog swoje, a nefrolog jeszcze inne. Wtedy łatwo o interakcje. Dlatego niezwykle ważna jest rola lekarza POZ, który koordynuje leczenie. Musi on ocenić, czy schematy się nie dublują, czy nie ma ryzyka powikłań.

Ogromnym wsparciem są farmaceuci, którzy często są bardziej dostępni niż lekarze. Mogą prowadzić przeglądy lekowe, doradzać pacjentom i wychwytywać potencjalne błędy. W niektórych krajach od dawna są oni częścią zespołu terapeutycznego. W Polsce ten model dopiero się rozwija.

Dlaczego osobom w wieku 60+ potrzebne są szczepienia?

Ponieważ układ odpornościowy starzeje się razem z nami. Zjawisko to nazywamy immunosenescencją. Seniorzy gorzej reagują na infekcje, wolniej się regenerują, a choroby zakaźne częściej mają u nich cięższy przebieg. Szczepienia są jednym z największych osiągnięć medycyny.

Które z nich zarekomendowałby pan seniorom?

Przede wszystkim te przeciwko COVID-19, grypie, pneumokokom, półpaścowi, a także przypominające szczepienie przeciwko krztuścowi oraz przeciwko RSV. Dane epidemiologiczne z 2025 roku pokazują, iż infekcji RSV było w Polsce więcej niż grypy i COVID-19 łącznie. Jest to wirus, który przez lata kojarzyliśmy z dziećmi, ale dziś widzimy, jak bardzo obciąża on seniorów.

Pacjenci, zwłaszcza starsi, czasem obawiają się skutków ubocznych szczepień. Słusznie?

Zdecydowanie nie. Przecież każdy lek, nawet ten kupowany bez recepty, może wywoływać działania niepożądane. Różnica polega na tym, że w szczepieniach bilans korzyści i ryzyka jest wyjątkowo korzystny. Weźmy jako przykład COVID-19. Była to największa akcja szczepień w historii medycyny. Liczba ciężkich działań ubocznych była minimalna w porównaniu z liczbą osób, którym uratowano życie! Podkreślam też zawsze, że im pacjent jest bardziej chory, tym więcej ma do zyskania.

Dlaczego półpasiec jest tak dużym zagrożeniem dla seniorów?

Półpasiec, czyli reaktywacja wirusa ospy wietrznej, objawia się bolesnymi zmianami skórnymi i neuralgią, która może trwać miesiącami. U osób starszych bywa przyczyną utraty samodzielności. Co gorsza, pacjent koncentruje się na bólu i często zaniedbuje inne terapie. Coraz więcej badań wskazuje, że szczepienie przeciwko półpaścowi może nie tylko zapobiec zachorowaniu, ale też spowolnić procesy otępienne i poprawić funkcje poznawcze. Szczepionki mogą chronić nie tylko przed infekcją, ale i przed pogorszeniem sprawności intelektualnej.

Wcześniej czy później, zawsze wracamy więc do profilaktyki?

Tak, ponieważ jest ona kluczem do celu, czyli do poprawy jakości życia. Także wtedy, gdy pacjent ma 65 lat i więcej. Profilaktyka oznacza przestrzeganie zdrowych nawyków przez całe życie: aktywność fizyczna, prawidłowy model żywienia, niepalenie tytoniu, dbanie o dobry sen.

Jak w tym wszystkim postrzegać starość?

„Śmierć jest przeznaczeniem nas wszystkich, a starość to przywilej niektórych” - to słowa prof. Jerzego Bralczyka. Wspólnie z panem prof. Bralczykiem i panią dr Janiną Kokoszką-Paszkot, diabetologiem i geriatrą, szykujemy książkę o starości, którą wymyślił pan prof. Bralczyk: „Choroba czy dar?”. Warto dbać o zdrowie, by te ostatnie lata były okresem dobrej jakości życia. Medycyna daje nam narzędzia – od leków po szczepienia i zdrowy styl życia. To my decydujemy, czy z nich skorzystamy. Bardzo do tego zachęcam.

Wywiad opracowany przez Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej „HEALTHY AGEING - długie życie w dobrym zdrowiu”.

REKLAMA 0011585852

Prezydent Miasta Stargard

informuje,
że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

na okres od dnia 14 września 2026 r. do dnia 5 października 2026 r.

- **wykaz nr 92** - zbycie lokalu mieszkalnego przy ul. Głównej 29/1 i sprzedażą udziału w działkach nr 71 i 70 (obręb 21) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 94** - zbycie lokalu mieszkalnego przy ul. Tadeusza Kościuszki 41/2 wraz z pomieszczeniem przynależnym i sprzedażą udziału w działce nr 602 (obręb 10) - bezprzetargowo;
- **wykaz nr 95** - zbycie lokalu mieszkalnego przy ul. Sadowej 53/1 wraz z dwoma pomieszczeniami przynależnymi i sprzedażą udziału w działce nr 91 (obręb 17) - bezprzetargowo;

na okres od dnia 21 września 2026 r. do dnia 12 października 2026 r.

- **wykaz nr 96** - zbycie lokalu mieszkalnego przy ul. Sadowej 53/2 wraz z dwoma pomieszczeniami przynależnymi i sprzedażą udziału w działce nr 91 (obręb 17) - przetarg ustny nieograniczony;
- **wykaz nr 97** - najem garażu komunalnego wraz z gruntem pod dojazd i dojście oraz terenem pod ogród, usytuowanych na działce nr 793/1 przy ul. Jugosłowiańskiej (obręb 5) - przetarg ustny nieograniczony.

REKLAMA 0011568928



eprasa.pl 7d0dea6e74

FOKUS

• **18 października we wszystkich parafiach** odbędzie się doroczne badanie praktyk religijnych, czyli liczenie katolików

PRZESTĘPCZOŚĆ

Planował zamach na szkołę i meczet. 17-latek usłyszał zarzuty i został zatrzymany

ABW zatrzymała 17-letniego Pawła G., który przygotowywał masowy zamach terrorystyczny m.in. na szkołę i meczet – przekazał minister sprawiedliwości Waldemar Żurek

oprac. Karolina Wrońska

Prokurator generalny Waldemar Żurek poinformował we wpisie na X, że w domu Pawła G. zabezpieczono broń, materiały wybuchowe i nazistowską symbolikę.

Z komunikatu Prokuratury Krajowej wynika, że prokurator przedstawił Pawłowi G. zarzuty popełnienia od 28 maja do 20 września 2026 r. trzech przestępstw.

Najpoważniejszy z nich dotyczy przygotowywania zamachu terrorystycznego, w którym śmierć miałoby ponieść wiele osób. Pozostałe zarzuty dotyczą udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, której celem miało być m.in. popełnianie przestępstw o charakterze terrorystycznym, propagowanie nazizmu i faszyzmu oraz nawoływanie do nienawiści.

Prokuratura podkreśliła, że na duże prawdopodobieństwo popełnienia przez podejrzanego zarzucanych mu przestępstw wskazuje zgromadzony w toku śledztwa materiał dowodowy, a w szczególności wyniki przeszukania miejsca zamieszkania oraz oględzin telefonów i innych elektronicznych nośników danych.

Podczas przeszukania znaleziono m.in. noże, bagnet do karabinka typu AKM, a także książki, naszywki i inne materiały zawierające symbolikę faszystowską i nazistowską. „Analiza danych znajdujących się na zabezpieczonych urządzeniach i nośnikach ujawniła korespondencję dotyczącą m.in. planowania masowych ataków, w tym ataku na szkołę i meczet, obserwacji potencjalnych celów i sposobów przeprowadzenia ataków, a także pozyskania broni, amunicji i wyposażenia wojskowego oraz użycia granatów i koktajli Mołotowa" – doprecyzowała prokuratura.



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Waldemar Żurek: Nie ma i nie będzie żadnej taryfy ulgowej dla faszyzmu, nienawiści i planowania krwawych zamachów w Polsce

Paweł G. nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień. Decyzją sądu na wniosek prokuratora został aresztowany na trzy miesiące.

Za przestępstwo przygotowania do zabójstwa wielu osób grozi 15 lat więzienia.

Prokuratura przekazała również, że sprawa dotycząca kolejnych dwóch osób współdziałających z podejrzanym została przekazana do właściwych sądów rodzinnych i nieletnich.

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego poinformowała, że podobnie jak dwie osoby zatrzymane wcześniej Paweł G. był aktywny w grupach na Telegramie i Discordzie związanych ze środowiskami neonazistowskimi i ekstremistycznymi. „Uczestniczył w rozmowach o wcześniejszych zamachach i ich sprawcach. W części konwersacji pojawiały się również wątki dotyczące planowania potencjalnych ataków. Ich uczestnicy analizowali sposób działania sprawców zamachów terrorystycznych i traktowali ich jako źródło inspiracji" – dodała Agencja.

Według jej ustaleń Paweł G. należał do grupy Atomwaffen Polska i współtworzył grupę Bierut Soldier ZNB. W obu pojawiały się treści i symbolika neonazistowska oraz rozmowy dotyczące przemocy i zamachów.

Sprawę skomentował również w serwisie X rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński, który przekazał, że Paweł G. to 17-latek z Siemianowic Śląskich.

„Zafascynowany ideologią nazistowską przygotowywał zamach terrorystyczny, w którym zginąć miało wiele osób. Planował zakup broni i wyposażenia wojskowego" – podkreślił.

Zaznaczył, że „w tej chwili analizowana jest sytuacja, czy jakaś osoba z zewnątrz – można śmiało powiedzieć – czy służby rosyjskie nie inspirują młodych osób do popełniania takich czynów". **PAP**

POLITYKA

Wizyta szefa MON w Pentagonie odwołana

oprac. Karolina Wrońska

Wbrew wcześniejszym zapowiedziom w środę nie dojdzie do wizyty ministra obrony Władysława Kosiniaka-Kamysza w Pentagonie.

Resort obrony poinformował w poniedziałek, że na „pilną prośbę" strony amerykańskiej planowana na środę wizyta wicepremiera i szefa MON w Pentagonie odbędzie się w innym terminie. Tego samego dnia Pentagon poinformował, że zaplanowane na środę spotkanie Kosiniaka-Kamysza zostało odwołane z powodu konfliktu terminów i będzie przełożone.

– Była prośba strony amerykańskiej z uwagi, wydaje się, na wizytę przywódcy Chin (w USA) – powiedział Kosiniak-Kamysz. Jak mówił, ze względu na „całodniowe zaangażowanie" sekretarza wojny Pete'a Hegsetha poproszono o zmianę terminu.

Kosiniak-Kamysz zapewnił, że wraz z Hegsethem znajdą „dogodny termin". **PAP**

RZĄD

Rząd decyduje ws. reformy ochrony zdrowia

oprac. Karolina Wrońska

Zmiany, jakie proponujemy, uniemożliwią dalsze wyzyskiwanie NFZ – powiedział premier Donald Tusk przed wtorkowym posiedzeniem Rady Ministrów.

Na wtorkowe posiedzenie rządu skierowanych zostało pięć projektów ustaw przygotowanych przez resort zdrowia. Jednym z nich jest propozycja zmian w wynagradzaniu lekarzy – wprowadzenie limitu zarobków w publicznej ochronie zdrowia oraz zasady, że maksymalnie pracować można na dwóch etatach.

Donald Tusk stwierdził, że najważniejsze z proponowanych rozwiązań uniemożliwią dalsze wyzyskiwanie NFZ, m.in. poprzez nieuzasadnione, wysokie zarobki czy nieścisłości w czasie pracy lekarzy. Przypomniał, że projekt zakłada maksymalne zarobki w publicznym systemie (w przypadku pracy na dwóch etatach) na poziomie ponad 70 tys. zł miesięcznie. **PAP**

KRÓTKO

Podlaskie

11-latek zaatakował koleżankę toporkiem

We wtorek, w jednej ze szkół w powiecie kolneńskim 11-letni chłopiec wszedł do szkoły z toporkiem i zaatakował nim uczennicę. 10-latka trafiła do szpitala. Natomiast 11-latek został obezwładniony przez rodzica jednego z uczniów – informuje policja.

Warszawa

Kolejna osoba zatrzymana ws. Zondacrypto

W ramach śledztwa Zondacrypto zatrzymano kolejną osobę. To były funkcjonariusz policji, który współpracował z tą firmą – przekazał we wtorek szef MSWiA Marcin Kierwiński. Zatrzymanie potwierdziła też rzeczniczka prasowa Prokuratora Generalnego prok. Anna Adamiak, która przekazała, że zatrzymana osoba zostanie doprowadzona do prokuratury w Katowicach, by tam usłyszeć zarzuty. Nie podała jednak personaliów. Wedle doniesień mediów zatrzymany to emerytowany policjant z pionu cyberprzestępczości.

Wojsko

Nowy dowódca wojsk dronowych

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany o doniesienia o odwołaniu gen. Mirosława Bodnara ze stanowiska szefa Inspektoratu wojsk dronowych powiedział, że w ciągu najbliższych godzin wyznaczy nowego dowódcę. „Gen. Bodnar wykonał zadanie, które było mu polecone. Te działania, do których się zobowiązał, zostały wypełnione, a teraz będzie kontynuował swoją misję w Brukseli. Będzie tam współpracował z gen. Piotrem Błazeuszem, który jest naszym głównym przedstawicielem przy NATO i UE" – poinformował minister obrony.



FOT. KAROLINA MISZTAL

Nie grozi nam brak paliwa na stacjach, rezerwy są nienaruszone, dostawy są zdywersyfikowane. (...) Najważniejsza jest dywersyfikacja, jestem o to spokojny

WOJCIECH BALCZUN
minister aktywów państwowych

eprasa.pl 7d0dea6e74

NASZ PATRONAT

0011560023

Młodzi profesjonaliści w centrum transformacji. Przed nami Polski Kongres Naftowy i Gazowniczy

Europa przyspiesza transformację energetyczną, ale jednocześnie musi odpowiedzieć na pytanie: skąd wziąć bezpieczną i dostępną energię, zanim nowy, niskoemisyjny system będzie gotowy? O roli ropy naftowej i gazu ziemnego w gospodarce, bezpieczeństwie i drodze do energetyki przyszłości dyskutować będą eksperci podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego, który odbędzie się w październiku w Warszawie. Ważnym głosem w tej debacie będzie Young Professionals Forum, czyli przestrzeń dla młodego pokolenia, które włącza się w odpowiedzialność za transformację polskiej energetyki.



Patronem medialnym wydarzenia jest Polska Press – zeskanuj umieszczony obok kod QR, aby dowiedzieć się więcej

Wydarzenie organizowane przez ORLEN, zgromadzi w Warszawie międzynarodowych ekspertów i analityków, biznesowych praktyków oraz przedstawicieli nauki i administracji. Przez dwa dni, 21 i 22 października będą oni rozmawiać m.in. o znaczeniu ropy i gazu w transformacji energetycznej, zabezpieczeniu dostępu do złóż surowców oraz kompetencjach, jakie polskie przedsiębiorstwa mogą zdobywać przez udział w globalnym rynku ropy i gazu. Kongres, dzięki Young Professionals Forum otwiera przed przedstawicielami młodego pokolenia, szukającymi własnej drogi zawodowej w energetyce, możliwości poznania ekspertów branżowych, rozmów o ich doświadczeniach i wyzwaniach stojących przed sektorem naftowo-gazowniczym.

Droga do energetyki przyszłości

Gros rozmów podczas Kongresu dotyczyć będzie nowych technologii, w tym roli sztucznej inteligencji, uczenia maszynowego i zaawansowanych rozwiązań wspierających operacje w sektorze naftowym i gazowniczym. Transformacja energetyczna bywa przedstawiana jako zastąpienie starych technologii nowymi, ale w praktyce granica między tymi światami jest znacznie mniej wyraźna. Przemysł naftowy i gazowniczy przez dziesięciolecia rozwijał kompetencje związane z geologią, inżynierią offshore, logistyką, automatyką, zarządzaniem wielkimi projektami czy analizą danych. Podobnie jest ze sztuczną inteligencją. Zaawansowana analityka i algorytmy predykcyjne pomagają w interpretacji danych geologicznych, optymalizacji produkcji oraz przewidywaniu i zapobieganiu potencjalnym awariom instalacji.

Energia jutra zaczyna się od młodych

Szczególne miejsce w programie zajmie Young Professionals Forum, które ma skupić spojrzenie na branżę od strony biznesu, nauki i połączyć je z oczekiwaniami i aspiracjami młodego pokolenia. Jego uczestnikami będą przede wszystkim młodzi profesjonaliści – inżynierowie, specjaliści od cyfryzacji, osoby już związane z energetyką lub planujące karierę w tym sektorze, a także lokalni liderzy gospodarczy. I właśnie tutaj pojawia się kolejne wyzwanie: czy energetyka będzie wystarczająco atrakcyjna, aby przyciągnąć największe talenty?

Próbą odpowiedzi na pytanie co dalej z sektorem ropy i gazu oraz przedstawienia ewolucji kompetencji i nowych ścieżek rozwoju branży, widzianych oczami młodych, będzie panel dyskusyjny „Energia jutra zaczyna się od młodych". Uczestnicy panelu będą starali się odpowiedzieć na pytanie: czy dla młodych specjalistów liczą się już nie tylko wynagrodzenie i stabilność zatrudnienia. Czy może ważne są nowe technologie, możliwości rozwoju, ambitne projekty i poczucie realnego wpływu na otoczenie. Energetyka ma pod tym względem wiele do zaoferowania.

Nowe technologie otwierają nowe ścieżki kariery

Kiedy myślimy o branży naftowo-gazowniczej, najczęściej przychodzą nam do głowy geolodzy, wiertnicy czy inżynierowie i specjaliści odpowiedzialni za eksploatację złóż. Tymczasem współczesny sektor Oil and Gas coraz bardziej przypomina zaawansowaną organizację technologiczną, która potrzebuje ekspertów z wielu nowych dziedzin. Cyfryzacja procesów, automatyzacja infrastruktury, rozwój sztucznej inteligencji sprawiają, że przed młodymi ludźmi otwierają się ścieżki kariery, które jeszcze kilkanaście lat temu nie były kojarzone z energetyką.

Firmy działające w branży coraz częściej zatrudniają analityków danych, programistów, ekspertów cyberbezpieczeństwa, specjalistów od chmury obliczeniowej czy inżynierów wdrażających rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. To właśnie oni pomagają analizować ogromne zbiory danych geologicznych, przewidywać wydajność złóż, optymalizować zużycie energii czy monitorować stan infrastruktury w czasie rzeczywistym.

Rosnące znaczenie mają również kompetencje związane z cyfrowymi bliźniakami złóż i całych kopalni, Internetem rzeczy czy robotyką. Coraz częściej, zarówno urządzenia na lądzie oraz morskie platformy wydobywcze, instalacje gazowe czy rurociągi są zarządzane przy wykorzystaniu zaawansowanych systemów cyfrowych, które wymagają współpracy informatyków, specjalistów AI i ekspertów od automatyki. Dla młodych ludzi oznacza to możliwość pracy przy projektach technologicznych o globalnej skali i realnym znaczeniu dla bezpieczeństwa energetycznego.

Branża staje się także atrakcyjnym miejscem dla specjalistów zajmujących się transformacją energetyczną i zrównoważonym rozwojem. Poszukiwani są eksperci od ograniczania emisji, technologii wychwytywania i składowania CO_2, gospodarki wodorowej czy raportowania ESG. Połączenie wiedzy technicznej, cyfrowych kompetencji i znajomości zagadnień klimatycznych staje się jedną z najbardziej pożądanych kombinacji umiejętności na rynku.

Dla młodych profesjonalistów oznacza to, że sektor Oil and Gas może być nie tylko miejscem pracy w tradycyjnych zawodach inżynierskich, ale również przestrzenią rozwoju dla osób zainteresowanych nowoczesnymi technologiami, innowacjami i budowaniem energetyki przyszłości. To właśnie dlatego wydarzenia, takie jak Young Professionals Forum pozwalają spojrzeć na branżę szerzej: jako na środowisko, w którym spotykają się inżynieria, cyfryzacja, sztuczna inteligencja i technologie, które w najbliższych dekadach będą zmieniać całą gospodarkę.

Rozmowy, warsztaty, spotkania

Jednym z najciekawszych wydarzeń w ramach Young Professionals Forum będzie panel dyskusyjny „Więcej niż ropa i gaz: jak doświadczenia branży mogą napędzać rozwój nowych obszarów energetyki", który skupiać się będzie na tym, w jaki sposób technologie stosowane w branży naftowo-gazowniczej będą mogły znaleźć zastosowanie w innych gałęziach przemysłu.

Goście Young Professionals Forum będą także rozmawiać o technologiach, które stać będą za paliwami przyszłości. Debata „Od surowca do rynku – jak powstaje nowa generacja paliw i produktów niskoemisyjnych" poświęcona będzie prezentacji doświadczeń polskiego sektora energetycznego, związanych z rozwojem segmentu biopaliw oraz nowych modeli biznesowych, odpowiadających na wyzwania transformacji energetycznej. Istotnym elementem dyskusji, nie tylko z punktu widzenia młodych profesjonalistów, będzie to, jaką rolę w tej transformacji odegrają ludzie i ich kompetencje.

Uczestnicy Forum nie będą jedynie słuchaczami głosu liderów branży. W programie wydarzenia znalazły się także formaty networkingowe, sesje mentoringowe czy interaktywne warsztaty, dzięki którym młodzi uczestnicy będą mogli współtworzyć rozwiązania i przedstawiać własną wizję sektora. Będą mogli spotkać liderów branży z całego świata, a także spróbować zrealizować swój własny (choć symulowany) odwiert w poszukiwaniu ropy naftowej i gazu ziemnego.

Między tym, co jest, a tym, co będzie

Polski Kongres Naftowy i Gazowniczy ma być miejscem rozmowy o tym co „pomiędzy" energetyką, którą znamy, a tą, którą dopiero budujemy. Jak wykorzystać zasoby, technologie, kapitał i kompetencje dzisiejszego sektora, aby bezpiecznie zbudować energetykę jutra? W Warszawie odpowiedzi będą szukać eksperci i liderzy branży. Równie ważny może okazać się głos tych, którzy wkrótce będą odpowiadać za funkcjonowanie tego systemu. Bo transformacja energetyczna to nie tylko inwestycje i technologie, ale przede wszystkim ludzie, którzy będą je projektować, wdrażać i rozwijać. To właśnie dlatego rozwój kompetencji i inwestycje w kapitał ludzki są integralnym elementem Strategii ORLEN 2035, realizowanej pod hasłem „Energia jutra zaczyna się dziś".

eprasa.pl 7d0dea6e74

IRAN

Iran oferuje USA odblokowanie cieśniny Ormuz w ciągu tygodnia

oprac. Anna Nagel

Iran zadeklarował gotowość do ponownego otwarcia cieśniny Ormuz w ciągu siedmiu dni, jeśli Stany Zjednoczone podejmą wstępne kroki w kierunku złagodzenia presji militarnej – przekazała we wtorek japońska agencja Kyodo.

Propozycja, przekazana już Waszyngtonowi za pośrednictwem mediatorów, zakłada podjęcie rozmów mających na celu trwałe zakończenie działań wojennych między obu krajami – poinformował japońską agencję urzędnik.

Teheran zamierza wykorzystać odbywającą się w tym tygodniu w Nowym Jorku 81. sesję Zgromadzenia Ogólnego ONZ do konsultacji z państwami pełniącymi rolę pośredników.

Rozmówca Kyodo wykluczył możliwość spotkania prezydenta Iranu Masuda Pezeszkiana z prezydentem USA Donaldem Trumpem przy okazji tego wydarzenia. Zaznaczył jednak, że postęp w kierunku porozumienia jest możliwy.

– Istnieje szansa na zbliżenie się do porozumienia – stwierdził urzędnik, dodając, że jeśli dyplomacja ma przynieść efekty, Waszyngton musi wykazać się „powagą i zaangażowaniem".

Iran oczekuje ze strony Waszyngtonu sygnałów świadczących o gotowości do powrotu do negocjacji oraz podjęcia działań, zmierzających do zniesienia amerykańskiej blokady irańskich portów i wstrzymania operacji wojskowych w rejonie cieśniny Ormuz – przekazało źródło Kyodo.

W przypadku podjęcia takich kroków Iran jest gotów ponownie otworzyć ten strategiczny szlak wodny w ciągu siedmiu dni i powrócić do stołu negocjacyjnego.

Zdaniem Kyodo rosnący nacisk Teheranu na metody dyplomatyczne wynika z faktu, że ograniczenia nałożone na irańskie porty uderzają w eksport ropy naftowej, będący jednym z głównych źródeł dochodów kraju, znajdującego się w poważnym kryzysie gospodarczym. **PAP**



VAHID SALEMI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Ruch w cieśninie Ormuz spowolnił do kilku, niekiedy kilkunastu statków dziennie

BLISKI WSCHÓD

Rebelianci Huti atakują strategiczne góry w Jemenie

Grzegorz Kuczyński

W poniedziałek bojownicy Huti dążyli do przejęcia strategicznych wzniesień w Jemenie, aby odciąć wybrzeże Morza Czerwonego od pozostałych obszarów kontrolowanych przez siły wspierane przez Arabię Saudyjską.

Błyskawiczny postęp tej wspieranej przez Iran grupy w tym miesiącu rozszerzył konflikt na Bliskim Wschodzie na nowy obszar działań wojennych i jeszcze bardziej zagroził globalnym dostawom węglowodorów.

Waszyngton jak dotąd odrzucał powtarzające się prośby saudyjskiego księcia Mohammeda bin Salmana o przyłączenie się do walk w Jemenie. Huti oświadczyli w sobotę, że ostrzelali Rijad, gdzie po głośnych wybuchach w pobliżu lotniska widoczne były słupy dymu. Arabia Saudyjska nie skomentowała pierwszych widocznych ataków na stolicę od czasu eskalacji konfliktu.

Huti, którzy od 2014 r. kontrolują stolicę Jemenu, zajęli w tym miesiącu wybrzeże Morza Czerwonego w ramach ofensywy, która rozgromiła siły rządu wspieranego przez Arabię Saudyjską. Według danych ONZ w wyniku nasilenia walk zginęło prawie 700 osób, a tysiące zostało rannych. Prawie 130 000 Jemeńczyków uciekło ze swoich domów, a ponad 3000 przedostało się łodziami przez Morze Czerwone do Afryki.

Pięć jemeńskich źródeł wojskowych poinformowało agencję Reuters, że Huti dążą obecnie do przejęcia strategicznych wzniesień, znanych jako góry Kahboub, w dwóch prowincjach – Taiz i Lahidż – które oddzielają wybrzeże Morza Czerwonego od kontrolowanego przez rząd południa.



FOT. AFP/EAST NEWS

Huti odnoszą kolejne sukcesy w wojnie w Jemenie. Walczą obecnie o zdobycie gór Kahboub w prowincjach Taiz i Lahidż

Walki koncentrują się na obrzeżach odległej górskiej dzielnicy Al-Wazi'iyah w prowincji Taiz oraz w Ras al-Ara wzdłuż wybrzeża Oceanu Indyjskiego, między ujściem Morza Czerwonego – zdobytego przez bojowników w zeszłym tygodniu – a bazą rządową w Adenie. Huti dążą do zabezpieczenia tyłów swoich sił wokół cieśniny Bab al-Mandab prowadzącej do Morza Czerwonego poprzez przejęcie kontroli nad tymi wzniesieniami. Pozwoliłoby im to otworzyć nowe fronty i pomogłoby chronić ich nowe pozycje.

Nasilenie walk między Arabią Saudyjską a Huti stawia Trumpa przed dylematem – z jednej strony znajduje się pod presją, by pomóc saudyjskim sojusznikom Waszyngtonu, z drugiej zaś obawia się dalszego rozszerzania głęboko niepopularnej wojny, którą rozpoczął w lutym przeciwko Iranowi.

Stany Zjednoczone bombardowały Huti przez dwa miesiące na początku 2025 roku, ale Trump odwołał te ataki po zawarciu zawieszenia i trzyma się z dala od konfliktu.

Kontrola Huti nad cieśniną Bab al-Mandab grozi odcięciem głównej alternatywnej trasy, z której Arabia Saudyjska korzystała do eksportu ropy, omijając zakłócenia w Cieśninie Ormuz.

Arabia Saudyjska zareagowała zwiększeniem transportów przez Ormuz, gdzie niewielka liczba tankowców coraz częściej kursuje tam i z powrotem, aby wywozić ropę, pobierając rekordowe opłaty sięgające nawet jednej czwartej wartości ładunku za podjęcie ryzyka związanego z sytuacją wojenną. Później ropa jest przeładowywana na inne statki na Oceanie Indyjskim, zmierzające do odbiorców w Azji lub w innych miejscach.

FRANCJA

Prawie 1 mln euro przyniosła aukcja pamiątek po Brigitte Bardot

oprac. Anna Nagel

Prawie milion euro przyniosła aukcja przedmiotów osobistych należących do zmarłej w zeszłym roku francuskiej legendy kina Brigitte Bardot.

Podczas przeprowadzonej w poniedziałek w Paryżu licytacji wystawiono na sprzedaż 285 przedmiotów – od słomkowych kapeluszy, okularów przeciwsłonecznych i koszulek nocnych po zastawę stołową i meble z La Madrague i La Garrigue, domów Bardot w Saint-Tropez w południowo-wschodniej Francji, oraz z jej paryskiego mieszkania.

Dochody z aukcji zostaną przekazane założonej przez Bardot fundacji na rzecz dobrostanu zwierząt oraz jej jedynemu dziecku Nicolasowi-Jacques'owi Charrierowi.

Do udziału w aukcji zarejestrowało się około 3 tys. oferentów z Francji i zagranicy. – Brigitte Bardot po raz kolejny udowodniła, że jest niezwykłą alchemiczką: zamieniła około 50 tys. euro (szacowana wartość wystawionych na aukcji przedmiotów – red.) w prawie milion euro – powiedział AFP licytator Alexandre Millon.

Wśród przedmiotów, które osiągnęły cenę znacznie przewyższającą oczekiwania, są dwie obroże dla psów z zawieszką identyfikacyjną z imieniem Bardot oraz telefonem do jej domu La Madrague. Ich wartość szacowano na 30 euro za komplet, a zostały sprzedane rosyjskiemu nabywcy za 9,4 tys. euro. Autoportret aktorki osiągnął cenę prawie 40 tys. euro, natomiast maszyna do pisania, na której napisała autobiografię – 4634 euro. **PAP**

NIEMCY

Dymisja po porażce partii w wyborach

oprac. Anna Nagel

Przewodniczący CDU w Meklemburgii-Pomorzu Przednim Daniel Peters podał się do dymisji po rozczarowującym wyniku chadeków w niedzielnych wyborach landowych. Partia nie przekroczyła progu wyborczego.

CDU uzyskała w Meklemburgii-Pomorzu Przednim najgorszy rezultat w wyborach na poziomie krajów związkowych, federalnych czy europejskich od czasu powstania partii w 1945 roku. Wynik 4,9 proc. nie pozwolił chadekom na przekroczenie progu wyborczego. Po raz pierwszy w historii RFN CDU nie znajdzie się w parlamencie kraju związkowego.

W reakcji na ten rezultat Peters, lider CDU w Meklemburgii-Pomorzu Przednim i główny kandydat chadeków w wyborach do regionalnego parlamentu, podał się do dymisji. – Jestem pewien, że w przyszłości CDU nadal będzie odgrywać kluczową rolę w Meklemburgii-Pomorzu Przednim, nawet jeśli nie będziemy już reprezentowani w landtagu – powiedział w poniedziałek.

Wybory w Meklemburgii-Pomorzu Przednim wygrała prawicowo-populistyczna Alternatywa dla Niemiec (AfD), uzyskując 38,2 proc. głosów. Drugie miejsce zajęli socjaldemokraci z SPD z wynikiem 35,5 proc. Próg pięciu procent przekroczyła jeszcze Lewica (6,5 proc.) oraz Zieloni (5,7 proc.). Prawdopodobnie premierką sąsiadującego z Polską landu pozostanie Manuela Schwesig z SPD. **PAP**

eprasa.pl 7d0dea6e74

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

CHOROBY SERCA

Tak rozpoznasz zawał serca. Objawy trzeba znać, ta wiedza ratuje życie

Zawał serca to stan krytyczny, gdy konieczna jest szybka pomoc w celu ratowania życia. Jego objawy mogą być różne u mężczyzn i kobiet, a ponadto u osób chorych i tych, które już wcześniej miały zawał.

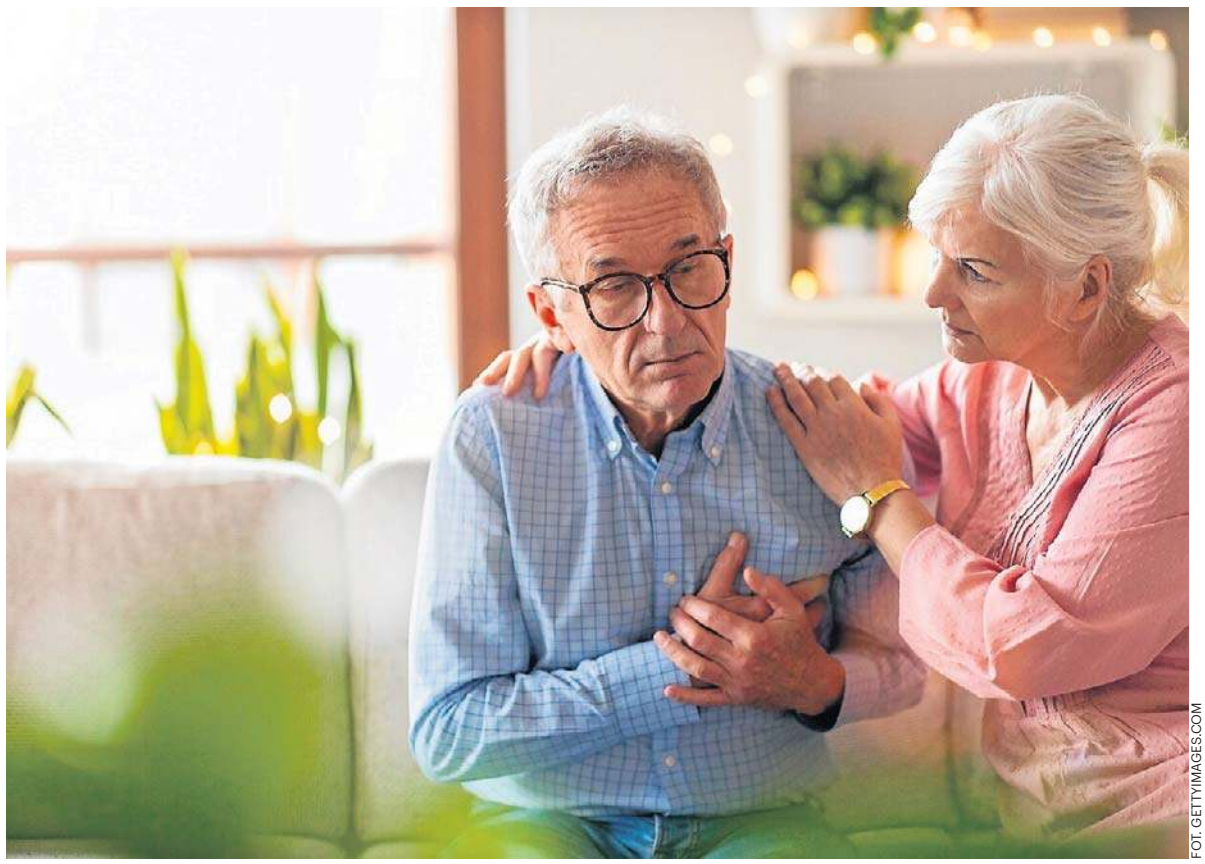
Anna Rokicka-Żuk

Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce, a prowadząc do zawału serca sprawiają, że umiera nawet 1 na 5 pacjentów. Według informacji Centrum e-Zdrowia w 2023 roku zawału doznało 70 389 osób, z czego umarło 10 240 osób, a przez cały rok odeszło w sumie 26 057 pacjentów po zawale. Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, zawału serca doświadczyło w życiu 3,3 proc. Polaków, w tym 4,1 proc. mężczyzn i 2,5 proc. kobiet. Zawał mięśnia sercowego dotyczy nie tylko seniorów, bo występuje obecnie u coraz młodszych osób. Istotne jest więc, by dobrze odczytywać sygnały ze strony organizmu.

Zawał serca objawia się bólem analogicznym do tego, jaki towarzyszy stabilnej chorobie wieńcowej, ale nie ustępuje w ciągu 5 minut od zaniku działania wywołujących go czynników lub przyjęcia nitrogliceryny.

Piekący lub uciskający ból w klatce piersiowej to nie zawsze oznaka zawału. Są jednak pewne symptomy, które nie budzą wątpliwości: silny ból w klatce piersiowej, który narasta z czasem, ból za mostkiem promieniujący w lewą stronę, ból w żuchwie, szyi, plecach, ręce lub barku, obfite zimne poty, duszność, której towarzyszy kaszel lub odkrztuszanie pienistej wydzieliny, osłabienie, duszności, zawroty głowy, stan przedomdleniowy lub omdlenie, bladość skóry, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami lub wymiotami, zasłabnięcie lub utrata przytomności, niepokój i lęk przed śmiercią.

Jeśli tylko zachodzi podejrzenie zawału u siebie lub bliskiej osoby, należy bezzwłocznie skontaktować się z pogotowiem ratunkowym. Najważniejsze jest bowiem rozpoczęcie leczenia, które może odbyć się już w karetce. W drodze do szpitala serce może przestać pracować i tylko dobrze wyposażeni pracownicy pogotowia ratunkowego będą w stanie przywrócić jego pracę. Personel medyczny w szpitalu może od razu przygotować się do wdrożenia leczenia zawału.



FOT. GETTYIMAGES.COM

Zawał serca objawia się bólem analogicznym do tego, jaki towarzyszy stabilnej chorobie wieńcowej, ale nie ustępuje w ciągu 5 minut od zaniku działania wywołujących go czynników lub przyjęcia nitrogliceryny

Im wcześniej zawał serca będzie leczony, tym większą część mięśnia sercowego można uratować. Przyjmuje się, że najlepsze rokowania mają pacjenci, u których leczenie nastąpiło w pierwszej godzinie od początku objawów, a najpóźniej w ciągu 90 minut.

Istotne jest to, że objawem zawału może być każdy z symptomów, jakie pojawiają się w dławicy piersiowej. Szczególnie czujne muszą być osoby chorujące na chorobę wieńcową serca (inaczej niedokrwienną), cukrzycę, w podeszłym wieku i zmagające się z niewydolnością nerek, ponieważ u nich objawy zawału mięśnia sercowego mogą być słabsze lub prawie nierozpoznawalne. Dodatkowo osoby, które już wcześniej przeżyły zawał, często nie rozpoznają kolejnego, ponieważ każdy epizod może mieć inne objawy.

Objawy bólowe

Na początku ból zgłaszany przez chorego ma charakter rozlany, a nie punktowy. Oznacza to, że osoba chora nie jest w stanie wskazać miejsca bólu jednym palcem. Pacjenci z zawałem proszeni o wskazanie miejsca bólu bardzo często dotykają całą pięścią swojego mostka.

Ból w zawale utrzymuje się najczęściej przez ponad 20 minut. Może być ciągły lub wielokrotnie ustępować i powracać.

Jeżeli ból w klatce piersiowej utrzymuje się ponad 5 minut i nie mija po odpoczynku bądź po podaniu nitrogliceryny, trzeba się położyć lub poprosić osobę bliską o opiekę i zadzwonić pod numery telefonów ratunkowych – nawet wtedy, gdy nie jest się do końca pewnym diagnozy.

Zawał serca to martwica mięśnia sercowego, wywołana niedokrwieniem, którego przyczyną jest pęknięcie blaszki miażdżycowej w naczyniu wieńcowym doprowadzającym krew do tego narządu

Do opisania bólu w środkowej części klatki piersiowej przy zawale pacjenci najczęściej używają następujących określeń: piekący, rozpierający, dławiący, uciskający.

Ból pojawiający się podczas zawału mięśnia sercowego zmniejszają preparaty obniżające stężenie cholesterolu, przeciwzakrzepowe, takie jak kwas acetylosalicylowy czy heparyna, beta-blokery oraz inhibitory konwertazy angiotensyny.

Podczas zawału może też być wykonana angioplastyka tętnic wieńcowych oraz pomostowanie aortalno-wieńcowe.

Angioplastyka polega na wprowadzeniu cewnika balonowego w miejscu zwężenia tętnicy wieńcowej, a później na jego rozprężeniu. Dochodzi wówczas do poszerzenia światła naczynia. W miejsce to wszczepia się metalową sprężynkę, podtrzymującą ściany naczyń.

Pomostowanie to operacja bajpasów. W trakcie zabiegu aortę łączy się z tętnicą wieńcową tuż za miejscem niedrożności lub zwężenia naczynia. Bajpasy wykonuje się wtedy, gdy metody przezskórne nie przynoszą spodziewanych efektów.

Objawy zawału , których nie można bagatelizować

Zawał serca może pojawić się nawet u osób młodych, zwłaszcza gdy prowadzą niezdrowy tryb życia. Niezależnie od wieku zawał mięśnia sercowego może mieć różne objawy u różnych osób.

Istnieją pewne reakcje organizmu, których nie można lekceważyć, to: dyskomfort w klatce piersiowej, odczuwany jako uczucie pełności, ścisk i ból, które najczęściej pojawia się w środkowej lub po lewej stronie klatki piersiowej, niewyjaśnione zmęczenie, które nasila się z czasem i wynika z niedotlenienia serca, skrócenie oddechu występujące na równi z bólem w klatce piersiowej, kołatanie serca oraz odczuwaniu bólu promieniującego do ręki, zimne poty, w połączeniu z objawami wskazanymi powyżej.

Gdy skrócenie oddechu występuje razem z bólem w klatce piersiowej (może mieć charakter skokowy i być mylony ze zgagą), a równocześnie pojawiają się zawroty głowy, należy też natychmiast reagować, bo objawy takie świadczą o tym, że tlen przestaje dopływać do mózgu.

Objawy zawału serca u kobiet

Zawał serca u kobiet może dawać zupełnie inne objawy niż u mężczyzn. Dlatego niedokrwienie serca u kobiet jest wykrywane ok. 30 minut później niż u mężczyzn i wiąże się z gorszymi rokowaniami.

U kobiet nie zawsze pojawiają się bóle zamostkowe. Kobiecy zawał serca może mieć związek z infekcjami lub zmianami hormonalnymi.

Objawy pojawiające się u kobiet to: pieczenie lub ucisk w tak zwanym dołku, trudności z oddychaniem, nagły ból mięśni z bezwładnością rąk, zmęczenie, ogólne osłabienie, omdlenia, intensywne pocenie się, nudności lub wymioty, trudny do określenia ból w klatce piersiowej.

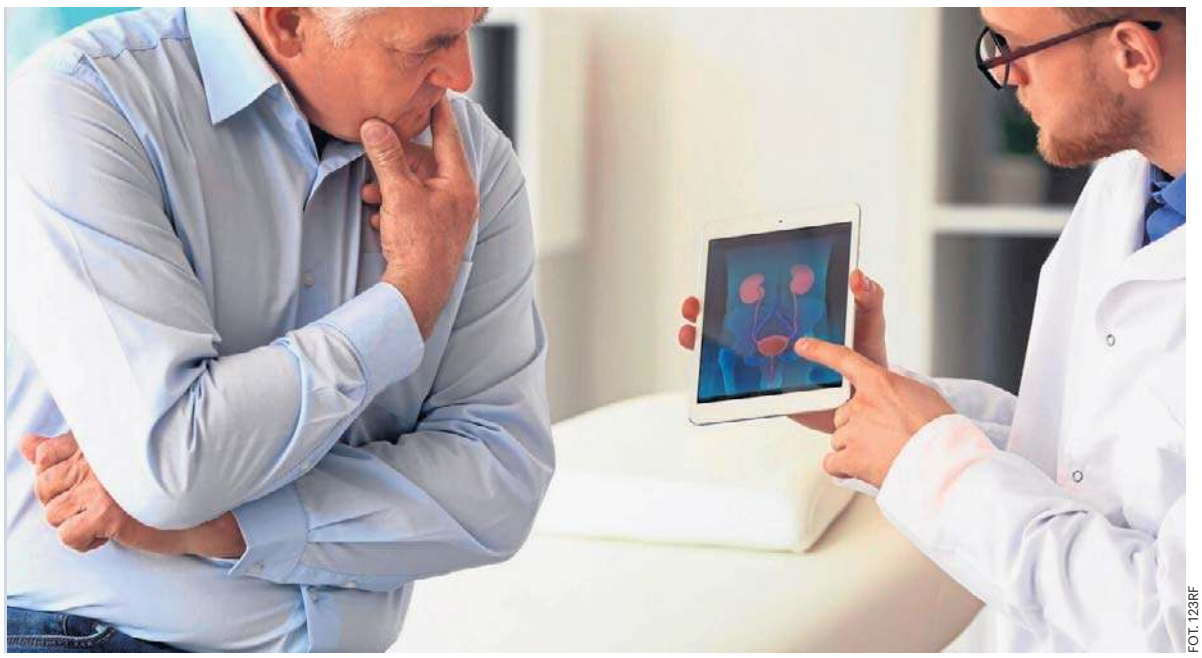
eprasa.pl 7d0dea6e74

CHOROBY

Problemy z prostatą to nie tylko rak. Takie objawy daje zapalenie gruczołu krokowego

Prostata jest gruczołem krokowym zlokalizowanym u mężczyzn tuż pod pęcherzem moczowym. Zwykle daje o sobie znać po 50. roku życia. Najczęstszą chorobą z nią związaną jest zapalenie prostaty, które może mieć różne podłoże i objawy

Artur Białek



FOT. 123RF

Warto wiedzieć, że dużą rolę w rozwoju chorób prostaty odgrywa stres

Zapalenie prostaty może wystąpić u mężczyzn w każdym wieku, chociaż najczęściej dotyczy osób po 50. roku życia. Zapalenie gruczołu krokowego jest jednym z najpowszechniejszych męskich schorzeń.

Dolegliwość może przybrać formę ostrą lub przewlekłą, które różnią się od siebie objawami i przebiegiem.

W postaci przewlekłej stan chorobowy może rozwijać się od kilku miesięcy do nawet kilku lat.

Natomiast ostre zapalenie stercza cechuje się bardzo gwałtownym przebiegiem.

Zapalenie prostaty jest najczęstszą chorobą męskiego układu płciowo-moczowego. Według statystyk problem ten może dotyczyć nawet co drugiego mężczyzny po 50. roku życia. Jednakże większość z nich, zwłaszcza w początkowym stadium rozwoju stanu zapalnego, bagatelizuje objawy, nawet mimo tego, że znacząco pogarszają jakość ich życia.

Wśród możliwych przyczyn zapalenia prostaty można wymienić:

- zaburzenia w obszarze autoimmunologicznym,
- zaburzenia gospodarki hormonalnej,
- nadmierne narażenie na sytuacje stresogenne,
- zaburzenia w sferze psychiczno-emocjonalnej.

Ta forma choroby może być też spowodowana przewlekłym zapaleniem bakteryjnym, choć zdarza się to rzadko. Mówimy wówczas o przewlekłym bakteryjnym zapaleniu gruczołu krokowego. Chorobę wywołują bakterie Gram-ujemne: Proteus, Klebsiella i najczęstsza – Escherichia coli. Infekcja może być wynikiem wcześniejszego zakażenia układu moczowego – bakterie przedostają się do prostaty z zakażonego moczu.

Potwierdzeniem tej teorii jest fakt, że u większości mężczyzn, u których wystąpiła ta forma zapalenia prostaty, pojawiają się nawracające dolegliwości układu moczowego, a dolegliwość gruczołu krokowego jest wywołana tą samą bakterią lub kilkoma szczepami bakterii.

Zapalenie prostaty w formie ostrej jest wywołane przez bakterie, które zaatakowały tkanki gruczołu. Najczęściej są to bakterie kałowe, czyli składające się na naturalną florę jelita grubego.

Do zakażenia może dojść w momencie, gdy drobnoustroje przedostaną się w okolice krocza. Następuje to najczęściej w momencie oddawania kału. Jeżeli zostaną przeniesione w okolice ujścia cewki moczowej, mogą przedostać się głębiej i wniknąć do gruczołów prostaty, w ten sposób wywołując zakażenie.

Ostremu zapaleniu gruczołu krokowego sprzyjają trudności z oddawaniem moczu. Te mogą być rezultatem zwężenia cewki moczowej.

Ostra postać stanu zapalnego może też wynikać z uszkodzenia tkanek prostaty. Najczęściej dochodzi do tego w wyniku zabiegów chirurgicznych, jak choćby po usunięciu tkanek prostaty. Dolegliwość mogą też wywołać uszkodzenia po biopsji. Czasami zdarza się, że powodem zapalenia są zabiegi wymagające wprowadzenia instrumentu przez cewkę moczową. Rzadziej dolegliwość wywołują bakterie, które przenoszą się wraz z krwią.

Objawy zapalenia prostaty uzależnione są przede wszystkim od postaci choroby. Można jednak wyodrębnić kilka alarmujących symptomów, które są wspólne dla wszystkich typów zapalenia stercza.

Prostata – objawy zapalenia stercza

Objawy zapalenia prostaty uzależnione są przede wszystkim od postaci choroby. Można jednak wyodrębnić kilka alarmujących symptomów.

Są to m.in. ból przy oddawaniu moczu, bolesne parcie na pęcherz czy ból w podbrzuszu

Na te objawy powinieneś szczególnie zwrócić uwagę:

- ból przy oddawaniu moczu,
- częste oddawanie moczu i bolesne parcie na pęcherz,
- ból w podbrzuszu,
- nieprzyjemny zapach moczu,
- obecność krwi w moczu,
- poczucie niepełnego opróżnienia pęcherza moczowego,
- wydzielina o mętnym zabarwieniu.

Najczęstszą postacią zapalenia gruczołu krokowego jest postać przewlekła, której przebieg charakteryzuje się okresowym nasileniem symptomów choroby. W przypadku zaostrzenia objawów stanu zapalnego mogą pojawić się: gorączka, dreszcze, bóle mięśni i poczucie osłabienia organizmu. Przewlekłe zapalenie prostaty może mieć podłoże bakteryjne. Dlatego też od pacjenta pobiera się posiew i w razie konieczności wdraża antybiotykoterapię.

Objawów chorej prostaty nie należy bagatelizować, ponieważ chociaż w większości przypadków świadczą o stanie zapalnym, to mogą również wskazywać na nowotwór tej części męskiego układu płciowo-moczowego. Z tego powodu przy pojawieniu się pierwszych objawów zapalenia prostaty należy udać się do urologa i wykonać szereg podstawowych badań profilaktycznych.

Najczęstszym, a jednocześnie najskuteczniejszym badaniem gruczołu krokowego jest badanie per rectum (palcem przez odbytnicę). W dalszej kolejności wykonywany jest posiew oraz badania moczu.

Jeżeli uzyskany wynik jest dodatni, wykonywane są dodatkowe badania – USG, a w razie konieczności także TK miednicy lub jamy brzusznej i urografia. Lekarz może też zlecić wykonanie cystoskopii lub uroflometrii.

Jeżeli posiew dał wynik ujemny, badana jest próbka wydzieliny gruczołu krokowego. Celem jej pozyskania lekarz przez mniej więcej 60 sekund masuje prostatę palcem (wydzielina wypływa z cewki moczowej). Próbka podlega badaniu mikroskopowemu, wykonywany jest też posiew. Jeżeli w wydzielinie znajdują się bakterie, badanie da wynik dodatni. Niekiedy zaleca się również oznaczenie stężenia PSA we krwi. Zapaleniu prostaty najczęściej towarzyszy zawyżony wynik.

Objawy towarzyszące ostrej postaci zapalenia stercza dość jednoznacznie wskazują na tę dolegliwość. Celem potwierdzenia wykonywane jest badanie przezodbytnicze. W przypadku, gdy chory odczuwa trudności z oddawaniem moczu, urolog zleca wykonanie posiewu i ogólnego badania moczu.

Wynik ujemny nie świadczy jednak o tym, że nie doszło do bakteryjnego zakażenia prostaty. Jeżeli pacjent gorączkuje, a objawy są nasilone, wykonanie masażu prostaty celem uzyskania próbki wydzieliny nie jest możliwe. Takie badanie można przeprowadzić tylko wtedy, gdy symptomy są łagodne. Badania endoskopowe lub obrazowe wykonywane są wówczas, gdy zachodzi podejrzenie wystąpienia powikłań zapalenia lub nieprawidłowości w układzie moczowo-płciowym.

Leczenie zapalenia prostaty uzależnione jest przede wszystkim od podłoża choroby. W przypadku, gdy gruczoł krokowy został dotknięty zakażeniem bakteryjnym, może być skutecznie leczony antybiotykami. Stosowane są leki doustne z grupy fluorochinolonów lub sulfametoksazol + trimetoprim. Leczenie trwa minimum 4 tygodnie.

W pierwszej fazie leczenia często stosowane są też leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, a także preparaty usprawniające odpływ moczu z pęcherza. Jeżeli badania wykażą obecność kamieni sterczowych lub gdy w prostacie powstało ognisko przewlekłego zakażenia, niereagującego na antybiotyki, urolog może zadecydować o konieczności leczenia chirurgicznego.

Jeżeli badania wykażą obecność kamieni sterczowych lub gdy w prostacie powstało ognisko przewlekłego zakażenia, niereagującego na antybiotyki, urolog może zadecydować o konieczności leczenia chirurgicznego.

Ostre zapalenie prostaty wymaga rozpoczęcia niezwłocznego (bez czekania na wyniki badań) leczenia antybiotykami. Jeżeli objawy ogólne są nasilone lub gdy pacjent cierpi także na inne choroby, lekarz może zadecydować o hospitalizacji.

Jeżeli po 3 dniach nie następuje poprawa stanu chorego, antybiotyk zmieniany jest na inny. Początkowo stosowane są leki wspomagające – przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Często zalecane są też łagodne środki przeczyszczające, co ma zapobiec zaparciom. Ważne jest, aby w trakcie leczenia chory pozostawał w łóżku i przyjmował dużą ilość płynów.

Leczenie chirurgiczne jest rekomendowane w przypadku, gdy pojawiły się powikłania w postaci ropnia. Jeżeli zmiany są niewielkie, lekarz wykonuje nakłucie igłą. Większe ropnie wymagają zabiegu drenującego.

W niektórych przypadkach można zapobiec chorobom prostaty. Podstawą jest ograniczenie czynników ryzyka, na które mamy realny wpływ. Mowa tu w szczególności o:

- paleniu papierosów,
- złych nawykach dietetycznych,
- sytuacjach stresogennych.

Nie mniej ważna jest systematyczna aktywność fizyczna.

eprasa.pl 7d0dea6e74

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Goździki. Ta przyprawa ma supermoc

Czym tak właściwie są goździki?

Goździki najczęściej znamy już w formie niewielkich, brązowych i suchych pałeczek, gotowych do użycia w kuchni. Są to wysuszone, zamknięte pąki kwiatowe drzewa, także zwanego goździkiem lub inaczej czapetką pachnącą. Pochodzą one z wysp Moluki, znajdujących się w Archipelagu Malajskim. Obecnie głównymi miejscami ich upraw są Indonezja oraz Zanzibar.

Goździki wykorzystywane są jako przyprawa, ale stosuje się je również do aromatyzowania tytoniu, w badaniach mikroskopem, ale też w przemyśle farmaceutycznym. Mają niezwykle długą historię. Znaleziono je w syryjskim domostwie, spalonym ok. 1720 lat p.n.e. Jeszcze wcześniej miały być stosowane w Chinach. Znano je też w starożytnym Rzymie. W średniowieczu zaczęły docierać do Europy Środkowej.

Jakie właściwości mają goździki?

Goździki zawdzięczają swój charakterystyczny smak i zapach olejkowi goździkowemu, który znajduje się w pąkach i zajmuje od 14 do 20%. Z kolei jego głównym składnikiem jest eugenol, ale znajdziemy też w nim octan eugenolu oraz kariofilen, a także między innymi flawonoidy, tłuszcze i kwasy fenolowe. Eugenol działa:

- przeciwbólowo i znieczulająco,
- antybakteryjnie,
- przeciwwirusowo,
- przeciwzapalnie,
- przeciwgrzybiczo,
- przeciwnowotworowo.

Eugenol jest stosowany w stomatologii, między innymi jako środek uśmierzający ból. Znajduje też zastosowanie w kosmetyce i znajdziemy go między innymi w kosmetykach na trądzik, perfumach czy mydłach.

Na co pomaga żucie goździków?

- Naturalne odświeżenie oddechu. Żucie całych goździków hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za nieświeży oddech i szybko poprawia jego jakość. Zapach maskuje nieświeży oddech, a wzmożona produkcja śliny naturalnie płucze jamę ustną.
- Redukcja stresu. Aromatyczne olejki eteryczne uwalniane podczas żucia działają lekko uspokajająco. Subtelnie obniżają napięcie i sprzyjają relaksowi. Ponadto także eugenol działa uspokajająco.
- Łagodzenie bólu zębów. Eugenol ma właściwości przeciwbólowe i delikatnie znieczulające. Żucie goździka lub przytrzymanie go między zębami może na krótko zmniejszyć dyskomfort w obrębie jamy ustnej.
- Pomoc w bólu gardła. Przeciwzapalne i antybakteryjne składniki goździków wspierają łagodzenie podrażnień gardła. Ich ssanie zwiększa też wydzielanie śliny, co naturalnie nawilża błony śluzowe.
- Pobudzenie apetytu i wspomaganie trawienia. Żucie goździków stymuluje wydzielanie śliny i soków trawiennych, dzięki czemu wspierają one apetyt oraz procesy trawienne, zwłaszcza po cięższych posiłkach. Zmniejszają też gazy i wzdęcia.
- Zmniejszanie stanów zapalnych. Zawarty w goździkach eugenol wykazuje działanie przeciwzapalne. Pomaga to łagodzić drobne stany zapalne w organizmie, w tym w jamie ustnej.
- Wspieranie metabolizmu. Aktywne związki aromatyczne mogą stymulować przemianę materii, co sprzyja efektywniejszemu wykorzystywaniu energii przez organizm.
- Wzmacnianie odporności. Goździki mają właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe. Ich regularne żucie może wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu.
- Źródło przeciwutleniaczy. Goździki należą do przypraw o jednym z najwyższych poziomów antyoksydantów. Pomagają one neutralizować wolne rodniki i chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.
- Regulacja poziomu cukru we krwi. Składniki aktywne goździków mogą wspierać gospodarkę glukozową, pomagając organizmowi lepiej reagować na wahania poziomu cukru.



FOT. FREEPIK

Jak długo należy ssać goździki?

Najczęściej zaleca się ssać lub żuć goździki przez kilka minut – zwykle 5-10, aż uwolnią aromat i olejki eteryczne. Nie ma jednej sztywnej reguły, ważne, aby nie połykać całych goździków, które mogą podrażniać. **Emil Hoff**

DIETA

Zjedz to zamiast słodyczy. Wspiera mózg i serce, pod warunkiem, że znasz limit

Ten turecki specjał smakuje niesamowicie. Deser ze względu na użyte do jego przygotowania składniki ma pewne właściwości zdrowotne, dzięki czemu może być alternatywą dla kupnych ciast i innych słodyczy

Monika Góralska



FOT. FREEPIK.COM

Ten turecki specjał na bazie orzechów i miodu może być zdrowszą alternatywą dla słodyczy – jednak trzeba pamiętać o umiarze

Baklawa (baklava) to tradycyjny i bardzo popularny deser, którego korzenie sięgają Imperium Osmańskiego. Jest to charakterystyczny przysmak kuchni Bliskiego Wschodu, Bałkanów i Kaukazu. Jest wielowarstwowym ciastem przygotowywanym z kilku kluczowych składników:

- ciasto filo – bardzo cienkie, niemal przezroczyste płaty ciasta, układane warstwami, zrobione z mąki, wody i oliwy lub octu, z dodatkiem soli,
- orzechy – warstwy ciasta filo są przekładane drobno siekanymi orzechami (najczęściej pistacjami, orzechami włoskimi lub migdałami),
- tłuszcz – całość jest obficie nasączana roztopionym masłem lub klarowanym masłem (ghee),
- syrop – po upieczeniu ciasto jest zalewane słodkim syropem (często na bazie wody, cukru i soku z cytryny) lub miodem, co nadaje mu charakterystyczną lepkość i słodycz.

Baklawa jest pieczona w dużych, płaskich blachach, a następnie krojona na małe kawałki.

Czy baklawa jest zdrowa?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Wprawdzie baklawa nie jest uznawana za zdrową żywność w kontekście zbilansowanej, codziennej diety, jednak posiada pewne wartości odżywcze i przy tym właściwości zdrowotne. Może ona być uznawana za alternatywę dla niezdrowych słodyczy zawierających tłuszcze trans, syrop glukozowo-fruktozowy, konserwanty czy sztuczne barwniki i aromaty. Baklawa ma więc przewagę nad ciastkami czy ciastami przemysłowymi ze względu na użyte do jej produkcji składniki, takie jak:

- orzechy – są najważniejszym elementem prozdrowotnym baklawy. Orzechy (zwłaszcza pistacje i orzechy włoskie) są bogate w zdrowe tłuszcze, czyli nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, korzystne dla serca i mózgu. Zawierają też białko i błonnik, które zapewniają uczucie sytości, dzięki czemu pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi. W ich składzie znajdziemy też witaminy z grupy B, witaminę E, magnez i potas oraz przeciwutleniacze,
- miód – zawiera antybakteryjne enzymy, które pomagają wzmocnić odporność i zwalczać patogeny. Ma też działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, dzięki czemu zwalcza wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek i starzenie się organizmu oraz pomaga redukować stany zapalne w organizmie.

Niestety baklawa nie jest pozbawiona wad, a główne z nich to:

- wysoka kaloryczność – zawiera dużo tłuszczu (z masła/ghee) i cukru (z syropu/miodu), co przekłada się na bardzo dużą gęstość kaloryczną (ok. 480 kcal na 100 g). Spożycie nawet niewielkiej porcji dostarcza znaczną ilość kalorii,
- duża zawartość cukru – syrop cukrowy lub miód to źródło dużej ilości cukrów prostych, które mogą prowadzić do gwałtownych skoków poziomu glukozy we krwi. Regularne i nadmierne spożycie cukru jest czynnikiem ryzyka otyłości, cukrzycy typu 2 i problemów sercowo-naczyniowych,
- tłuszcze nasycone – z powodu użycia masła lub ghee.

Jako deser spożywany od święta, baklawa dostarcza przyjemności, która jest ważnym elementem równowagi psychicznej. Jest to jednak przede wszystkim deser, który należy spożywać umiarkowanie. Lepiej zjeść ją raz na jakiś czas, niż codziennie spożywać batoniki, ciastka czy inne słodycze przemysłowe. Jednak najlepiej traktować ją jako niezbyt częsty dodatek do diety, koncentrując się na jej smaku, a nie na wartościach odżywczych.

Kto nie powinien jeść baklawy?

Baklawa, ze względu na swój bogaty skład, nie jest zalecana (lub powinna być spożywana w bardzo ograniczonych ilościach) przez kilka grup osób:

- osoby chore na cukrzycę (lub z insulinoopornością) – baklawa jest obficie nasączona syropem cukrowym lub miodem, co powoduje bardzo gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi (wysoki indeks glikemiczny),
- osoby z nadwagą i otyłością (lub będące na diecie redukcyjnej) – jest to deser o ekstremalnie wysokiej gęstości kalorycznej (dużo cukru i tłuszczu, głównie masła/ghee). Nawet mały kawałek dostarcza znaczną ilość kalorii,
- osoby z wysokim poziomem cholesterolu (hipercholesterolemią) – tradycyjna baklawa jest przygotowywana na dużej ilości masła klarowanego (ghee) lub zwykłego masła, które są bogate w tłuszcze nasycone. Tłuszcze te mogą przyczyniać się do podwyższenia poziomu cholesterolu LDL („złego" cholesterolu),
- osoby z alergiami na orzechy – głównym składnikiem baklawy są siekane orzechy (pistacje, orzechy włoskie, migdały),
- osoby z problemami trzustkowymi lub wątrobowymi – duża zawartość tłuszczu może obciążać trzustkę i wątrobę.

eprasa.pl 7d0dea6e74

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Magdalena Bogusławska,** Przychodnie Medyk, Kamień Pomorski
2. **Yauhen Mikhnevich,** Szpital Miejski im. Jana Garduły, Świnoujście
3. **Arkadiusz Szekieta,** Przychodnia Wysoczańscy, Gryfice

PEDIATRA ROKU
1. **Cecylia Chętkowska-Wilk,** NZOZ Słoneczko, Sianów
2. **Marek Makowski,** SPZOZ MSWiA - Poliklinika, Połczyn-Zdrój
3. **Katarzyna Kilian Michniewicz,** Przychodnia im. Jana Pawła II. NZOZ, Myślibórz

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Kamil Kubus,** SPWSZ, Szczecin
2. **Barbara Kuczyńska,** Hospicjum im. św. Franciszka z Asyżu, Szczecinek
3. **Agnieszka Tuziemska,** SPWZOZ, Stargard

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **dr n. med. Dominika Polak,** Lighthouse Dental & Beauty, Szczecin
2. **Agnieszka Koprzywa,** Stomatologia Ortodoncja Agnieszka Koprzywa, Koszalin
3. **Michał Baranowicz,** Stomatologia DentaLoft, Koszalin

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Grażyna Grzywacz,** SPSR, Nowogard
2. **Monika Swiecka,** Szpital, Barlinek
3. **Anna Zienkiewicz,** CM Seli-Med, Chojna

GINEKOLOG ROKU
1. **Ewa Knap,** Szpitalne Centrum Medyczne, Goleniów
2. **Józef Dylewski,** SPSR, Nowogard
3. **Antoni Bukowiec,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Koszalin

CHIRURG ROKU
1. **Tomasz Wawrowski,** Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Koszalin
2. **Bogumił Maciąg,** Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony, Szczecin
3. **Michał Duszewski,** Oddział Chirurgii Dziecięcej i Urazowo-Ortopedycznej Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie, Koszalin

ORTOPEDA ROKU
1. **Jarosław Pilarek,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Świnoujście
2. **dr n. med. Agnieszka Dąbek,** LUX MED, Szczecin
3. **Krzysztof Pobłocki,** Meritum, Kamień Pomorski

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Marta Chomik,** Fizjo Odnowa - Marta Chomik, Szczecin
2. **Oliver Pachuta,** Olimed Centrum Medyczne i Fizjoterapii, Szczecin
3. **Agata Garbadzka,** Fizjo Dla Zdrowia, Darłowo

KARDIOLOG ROKU
1. **Piotr Lizakowski,** USK nr 1 PUM Filia, Police
2. **dr n. med. Lidia Urbańska,** Kardiolog dr n. med. Lidia Urbańska, Kołobrzeg
3. **Michał Kusztal,** Regionalny Szpital, Kołobrzeg

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Paweł Grzegółkowski,** MedPoint, Szczecin

OKULISTA ROKU
1. **Elżbieta Mańczyk,** Indywidualna specjalistyczna praktyka lekarska Elżbieta Mańczyk, Stargard
2. **dr n. med. Agnieszka Rutecka-Dębniak,** SPLS Medicus, Szczecin
3. **Agnieszka Kuligowska,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2 PUM, Szczecin

DERMATOLOG ROKU
1. **Beata Szymańska-Białek,** Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin

LARYNGOLOG ROKU
1. **Tomasz Nogal,** Olimedica Centrum Medyczne, Szczecin
2. **Anna Dąbrowska,** Świat Słuchu Dąbrowska & Kowalczyk, Szpital USK-1 PUM, Szczecin
3. **Maciej Kawczyński,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Szczecin

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Elżbieta Zdanowska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Pogorzelica
2. **Zdzisław Wardziński,** Szpital Powiatowy, Sławno
3. **Mariusz Jakimiak,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Malechowo

NEUROLOG ROKU
1. **Witold Bogulas,** CM Seli-Med, Chojna
2. **Małgorzata Niekrasz,** SPWSZ, Szczecin
3. **Bogusław Zawalich,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Tatów

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Piotr Scheithauer,** WSPR, Szczecin
2. **Paweł Kurek,** MiMed - Usługi Ratownictwa Medycznego, Świeszyno
3. **Zbigniew Grynkiewicz,** WSPR, Szczecin

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Hubert Lizak,** Apteka Ambrozja, Pyrzyce
2. **Małgorzata Pyc-Janicka,** Apteka Portowa, Szczecin
3. **Daria Poźniak,** Punkt apteczny, Rajkowo

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Ewelina Wawrzyniak,** Affidea, Szczecin
2. **Ryszard Gawron,** SPZZOZ Medicam, Gryfice
3. **Maja Zblewska,** Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Koszalin

ONKOLOG ROKU
1. **dr Iwona Damljanović-Wacławik,** Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin
2. **Dorota Nowak,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. Tadeusza Sokołowskiego, Szczecin
3. **Dorota Stręk-Śliwińska,** Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc, Koszalin

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Daniel Masłowski,** Gabinet Psychologiczno-Psychoterapeutyczny Pomagamy Zrozumieć, Szczecin
2. **Sylwia Niewiadomska,** Centrum Psychoterapii Pillow, Szczecin
3. **Katarzyna Brzezińska,** Psycholog Katarzyna Brzezińska, Szczecin

Są przy kobietach w najważniejszych chwilach

Za nami trzeci tydzień głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 - i dziś znów przyglądamy się bliżej kolejnym jego uczestnikom. Tym razem są to ginekolodzy i położne, czyli osoby, które są przy kobietach w chwilach, których często nie da się zapomnieć. Spotykają panie w bardzo różnych momentach życia, w których potrzeba jednak nie tylko wiedzy medycznej, ale też cierpliwości, wyczucia i zwyczajnie ludzkiego podejścia. Bo w gabinecie czy na porodówce liczy się nie tylko to, co ktoś wie i potrafi, ale też to, jakie ma podejście: czy potrafi jasno coś wytłumaczyć; sprawić, że w sytuacji bardzo intymnej i często stresującej kobieta nie poczuje się jak kolejny numer w dokumentacji medycznej. - Właśnie takich ludzi pacjentki zapamiętują na długo. I takie historie również pojawiają się w naszym plebiscycie Hipokrates - mówi Ewelina Żuberek, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej, w ramach której dziś przedstawiamy osoby związane z opieką nad zdrowiem kobiet, zachęcając do poznania bliżej i ich, i naszej akcji. **Szczegółów szukajcie na: gk24.pl/hipokrates i gs24.pl/hipokrates**

Towarzyszy kobietom w najważniejszych chwilach ich życia

Monika Swiecka (Szpital, Barlinek) wybrała zawód położnej dzięki nauczycielce biologii. - Chciałam iść na weterynarię. Wybiła mi ten pomysł z głowy, mówiąc: „Twoja prababka była akuszerką, idź na położnictwo. To piękny zawód i zostanie w rodzinie". I dzięki niej jestem z kobietami w najpiękniejszych, a niekiedy także najtrudniejszych momentach ich życia - opowiada Monika Swiecka. Największą satysfakcję przynosi jej uśmiech kobiety, która wychodzi z oddziału z nową siłą. Czy to świeżo upieczona mama, czy kobieta, która wygrała zdrowie.

W swojej codziennej pracy stara się przede wszystkim być blisko kobiet, szanować ich decyzje i towarzyszyć im w dokonanych wyborach. Sama jest matką, dlatego również z tej perspektywy patrzy na swoją pracę jako nieustanną naukę.

Niektóre wspomnienia zostają z nią na długo. Alarm KTG, krzyki, łzy szczęścia, ale również najtrudniejsze sytuacje, z którymi przyszło jej się zmierzyć. - To właśnie one dają mi ogromny impuls i napędzają mnie do dalszego działania. Każde z tych wspomnień jest dla mnie wielką lekcją, po prostu lekcją życia - przyznaje położna.



Od 34 lat jej świat tworzą kobiety - w szpitalu i poza jego murami

Justyna Nowak od 34 lat pracuje jako położna, towarzysząc kobietom na różnych etapach macierzyństwa. Swoje doświadczenie wykorzystuje zarówno jako położna środowiskowa, jak i podczas pracy z pacjentkami w szpitalu. Jest obecna na sali porodowej oraz oddziale położniczym, dzięki czemu jej praca obejmuje opiekę nad kobietami w wyjątkowym i wymagającym czasie. Na co dzień związana jest z PULS – Rehabilitacja w Wałczu.

Jej praca wymaga nie tylko fachowej wiedzy, ale również uważności na potrzeby drugiego człowieka. Narodziny dziecka to wyjątkowy moment, któremu mogą towarzyszyć różne emocje, dlatego obecność położnej ma w tym czasie szczególne znaczenie. Justyna Nowak to osoba, która opiekuje się kobietą, wspiera ją i czuwa nad przebiegiem tego ważnego etapu. Jako położna środowiskowa towarzyszy kobietom również poza murami szpitala, zapewniając im opiekę i wsparcie w domowym otoczeniu.

Wieloletnia praktyka pozwoliła jej poznać ten zawód z różnych perspektyw. Praca w szpitalu i w środowisku sprawia, że od ponad trzech dekad jej zawodowa codzienność pozostaje nierozerwalnie związana z opieką nad kobietami.



PSYCHIATRA ROKU
1. **dr Żaklina Borkowska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Żaklina Borkowska, Szczecin
2. **Luiza Reddig,** SP ZOZ MSWIA, Szczecin
3. **Marina Łopuszańska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Koszalin

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Karolina Ostrycharczyk,** One Day Med, Szczecin
2. **Marek Marcinkiewicz,** Gminny Ośrodek Zdrowia, Warnice
3. **Karolina Gębska,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ, Kołobrzeg

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

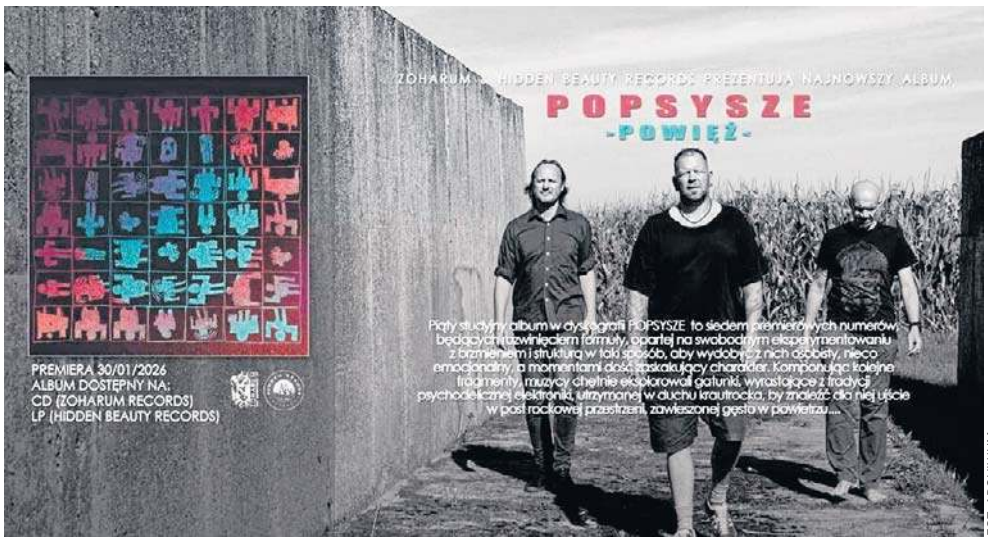
eprasa.pl 7d0dea6e74

SZCZECIN

Psychodelia i improwizacja. Popsysze z Trójmiasta

Opr. red.

Popsysze to zespół, który trudno zamknąć w jednej muzycznej szufladzie. Trójmiejska grupa przyzwyczaiła słuchaczy do tego, że na każdym kolejnym albumie potrafi przesuwać granice własnego brzmienia.



FOT. ARCHIWUM

Popsysze zagrają w piątek w Klubie Storrady czyli znanym i lubianym Domku Grabarza

Grupę tworzą Jarosław Marciszewski – gitara elektryczna i wokal, Sławomir Draczyński – gitara basowa oraz Jakub Świątek – perkusja, elektronika i wokal. Muzycy od lat konsekwentnie budują własny język, w którym równie ważna jak kompozycja jest swoboda i energia wspólnego grania.

Popsysze dobrze wpisuje się tym samym w tradycję polskiego niezalu, który zamiast ścigać się z głównym nurtem, od lat tworzy swój własny obieg. To właśnie na niezależnej scenie rock miesza się bez kompleksów z jazzem, elektroniką, psychodelią, muzyką eksperymentalną czy inspiracjami pochodzącymi z zupełnie innych części świata. Trójmiejska formacja korzysta z tej wolności bardzo świadomie. Mimo wyrazistej tożsamości nieustannie się przeobraża, dlatego kolejne płyty Popsysze bardziej przypominają następne etapy poszukiwań niż powtarzanie sprawdzonych patentów. Dobrym przykładem jest piąty studyjny album zespołu - „Powięź". Popsysze wraca na nim do bardziej intensywnych form i zanurza się w postrockowo-improwizowanej przestrzeni. Słychać tu inspiracje afrobeatem, dużo elektroniki i charakterystyczne dla grupy balansowanie pomiędzy kontrolowaną kompozycją a momentami, w których muzyka zaczyna żyć własnym życiem.

Ciekawy jest również punkt wyjścia dla warstwy tekstowej albumu. „Powięź" opowiada o relacji człowieka z technologią, a bezpośrednią inspiracją stało się zhakowanie konta jednego z muzyków w serwisie społecznościowym i późniejsze próby jego odzyskania. To doświadczenie skierowało uwagę zespołu w stronę naszej cyfrowej codzienności - uzależnienia od powiadomień, bodźców i kolejnych małych dawek dopaminy dostarczanych przez ekrany. Nie oznacza to jednak publicystycznego wykładu o zagrożeniach nowych technologii. Popsysze przepuszcza temat przez własną wrażliwość, absurd i charakterystyczną formułę „Po-Psysche". „Powięź" można więc potraktować zarówno jako komentarz do rzeczywistości, jak i zaproszenie do muzycznej podróży, która na żywo może zabrzmieć jeszcze bardziej nieprzewidywalnie.

Bilety na koncert kosztują 30 zł w przedsprzedaży oraz 40 zł w dniu wydarzenia.

KOSZALIN

Coś z muzyki, sporo ze sztuk wizualnych i mnóstwo fotografii

Red

W Koszalinie zadebiutuje Forget-Me-Not Festival, nowa inicjatywa łącząca muzykę niezależną z fotografią, sztukami wizualnymi i działaniami społecznymi.

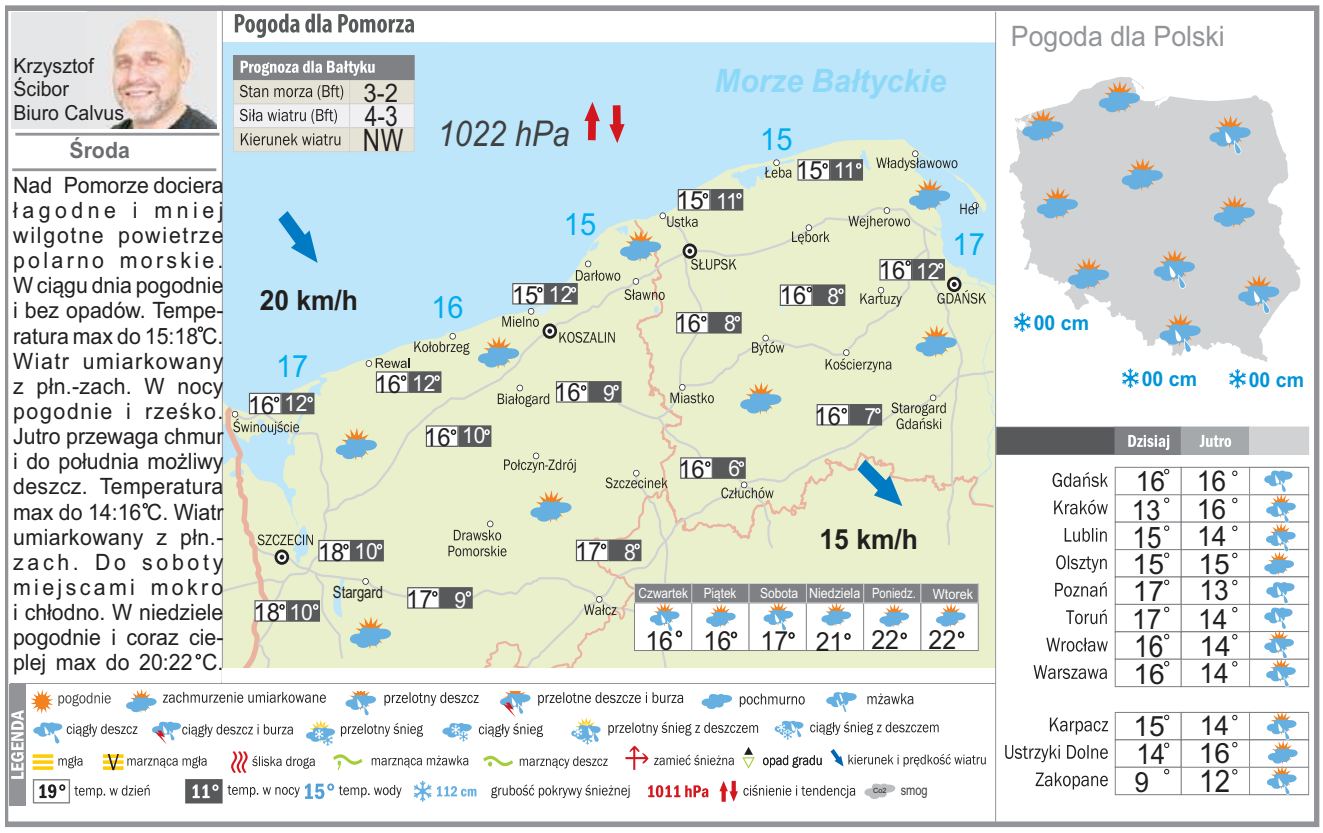


FOT. ARCHIWUM

Piątek, godz. 18, Centrum Kultury Kreślarnia

Organizatorzy chcą nie tylko odkrywać nowe i mniej znane zespoły, ale również szukać nieoczywistych połączeń pomiędzy różnymi dziedzinami sztuki. Program rozpocznie się o godz. 18 w Centrum Kultury Studenckiej „Kreślarnia" otwarciem międzymiastowej wystawy fotograficznej Koszalin–Olsztyn.

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.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
zlecisz bez
wychodzenia
z domu
przez
Internetowe
Biuro
Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220
FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.


Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 7d0dea6e74

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Daniel Radecki rozpoczyna pracę w szpitalu, a Łukasz przedstawia personelowi nowego ortopedę. Sabina dociera się z Gośką, z którą zamieszkała. Na SOR Gośka przyjmuje wspinacza, który miał wypadek na skałkach. Do szpitala dociera również jego kolega, który go asekurował, i narzeczona pacjenta. Łukasz Wroński zajmuje się pacjentką, która mdleje z niewyjaśnionych powodów. Daniel czaruje kobietę. Krzysztof i Daria spędzają razem poranek. Irena z Krzysztofem zabierają Różyczkę na spacer, a Daria może trochę odespać. W parku spotykają kolegę Krzysztofa, który bierze go za dziadka Róży. Asia prosi Łukasza, żeby traktował Daniela w sposób cywilizowany. Pierwszego dnia pracy Radeckiego dochodzi do scysji.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Janka jest pozbawiona pomocy siostry przy organizacji pogrzebu ojca. Na szczęście znajduje oparcie w Mariuszu. Równolegle w warszawskiej redakcji „Szoku" wybucha ostry konflikt. Weronika oskarża Modrzyckiego o przyjęcie korzyści majątkowej od Stańskiego w zamian za przychylny artykuł. W efekcie skłania Kornela do poważnego rozważenia redukcji etatów. Z kolei Marcin, który traci kontrolę nad swoim życiem z powodu nałogu Renaty, bezpodstawnie atakuje Dominikę. W porę do akcji wkracza Damian. W rozmowie uświadamia przyjacielowi jego problem współuzależnienia i wskazuje mu, że powinien pilnie rozpocząć specjalistyczną terapię pod okiem profesjonalisty.



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Zostają odnalezione zwłoki Marii Popławskiej – młodej radnej gminy i współwłaścicielki firmy cateringowej. Wszystko wskazuje na jej męża, Wojciecha który nie ma alibi, a ofiara chciała odejść od niego wraz z dziećmi. Gutek Gucman i Igor Kowalski zatrzymują go, jednak kolejne ustalenia zaczynają podważać ów scenariusz. Na horyzoncie pojawia się lokalny biznesmen Cezary Smalewicz, który miał konflikt z ofiarą. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw romans, defraudacja firmowych pieniędzy i zdrada, która doprowadziła do tragedii. Czy policjanci odkryją prawdę, zanim winni zatrą ślady i uciekną? Równocześnie Igor Kowalski kontynuuje prywatną wojnę z Mitręgą. Policjant orientuje się, że przeciwnik przygotowuje kontratak. Zaniepokojony zachowaniem partnera, Gutek zaczyna śledzić Kowalskiego. Dochodzi między nimi do otwartej konfrontacji.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Weronika ustala z Lwem, że córka Kalskich zostanie u nich. Jagoda bardzo chce się zobaczyć z mamą, a Roztockiej udaje się załatwić krótkie widzenie. Podczas spotkania Ewelina tuli córkę i błaga Weronikę, żeby trzymała Jagodę z dala od tej sprawy. Kiedy Roztocka przekonuje, że jej zeznania mogą pomóc, Kalska kategorycznie zabrania przesłuchiwania córki. Marta przy wsparciu męża podejmuje wyzwanie i wraca do pracy. Wita ją serdecznie Tomek „Gęba". Ale okazuje się, że to nie Leśniewska jest dziś najważniejsza – do zespołu dołącza nowa gwiazda: Fabian Krawiec. Baliszewski decyduje, że to z tym zarozumiałym przystojniakiem Marta poprowadzi poranny program. Gębowski jest wściekły! Teresa ustala z Danką, że dziś poprowadzi korepetycje Janusza w ich szkole. Kiedy Rafał chce zaprosić gdzieś żonę po pracy – słyszy odmowę... W czasie lekcji Teresa zalicza gafę – dwie uczennice dostają wraz z ocenionymi klasówkami kartki z... erotyczną powieścią Bednarczuk! To nie koniec wpadek – mąż wparowuje do klasy, w której Teresa uczy Janusza. Reakcja nabuzowanego Rafała totalnie ją zaskakuje!



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka jest przytłoczona prawdą i coraz dotkliwiej odczuwa skutki licznych kłamstw Kamila. Każde kolejne odkrycia, a jest ich bez liku, każą jej na nowo spojrzeć na ich wspólną przeszłość. Nie spogląda jednak wstecz z sentymentem, a z coraz większym żalem oraz pretensją... Niespodziewane spotkanie z dawnym znajomym okazuje się odżywcze niczym powiew świeżego powietrza. Pozwala jej choć na chwilę oderwać się od przytłaczających myśli, co przynosi jej ogromną ulgę. Tymczasem Giulia wyciąga pomocną dłoń do Davide. Chłopak zmaga się bowiem z wieloma problemami rodzinnymi. Z kolei Oliwia wyjaśnia nieporozumienie z Alką. Czy to oznacza, że zapanuje zgoda? Z kolei Zośka po czterech latach życia w samotności decyduje się na przełomowy krok naprzód i umawia się na randkę z Wiktorem.

eprasa.pl 7d0dea6e74

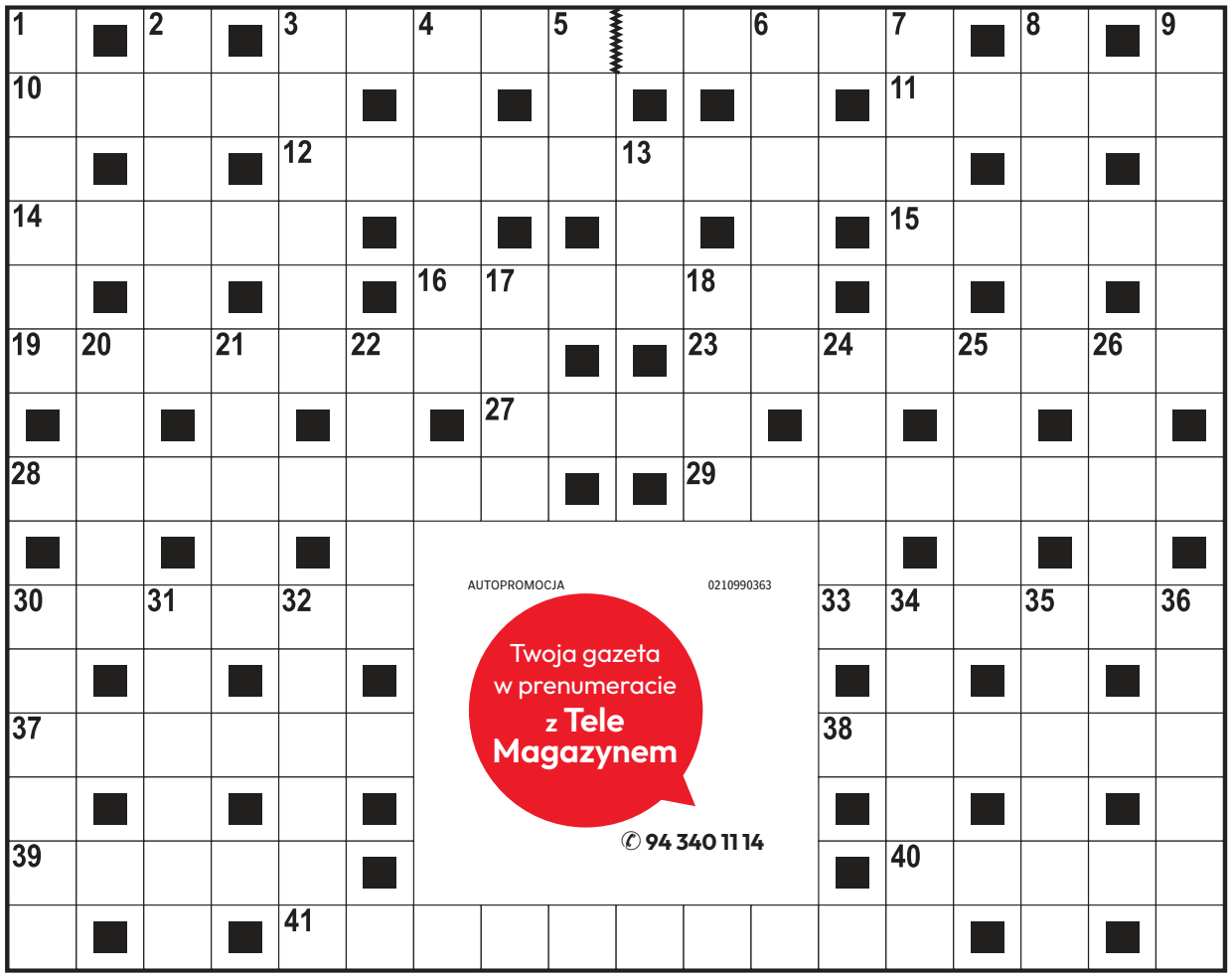
KRZYŻÓWKA NR 147

Poziomo:

3) pokład czarnego „złota”,
10) film science fiction z rolą Timothée Chalameta,
11) np. Jannik Sinner, tenisista,
12) ogół działań mających na celu zapobieżenie fizycznemu atakowi napastnika,
14) trzecie co do wielkości miasto w Japonii,
15) cienka gałązka bez liści,
16) kocioł do grzania wody,
19) architektoniczny ornament w formie wypukłego pasma perełek,
23) smakołyk z maku i miodu,
27) z makiem i pasternakiem,
28) … Jolie, aktorka z filmu „Pan i pani Smith”,
29) postać budząca wstręt,
30) łowny ptak z rzędu kuraków,
33) cierpiał męki w Tartarze,
37) polowy lub galowy w armii,
38) dba o elegancki wygląd, galant,
39) zbiór głównych zasad wiary,
40) wykonawczyni piosenki „Miłość jak wino”,
41) sprawuje władzę w kraju lub prowincji.

Pionowo:

1) część koryta powstała po rozwidleniu rzeki,
2) koń w zaprzęgu sześciokonnym,
3) sposób postępowania, reguła,
4) odrzucenie handlowej propozycji,
5) świadoma część osobowości,
6) najmniejsza jednostka fonetyczna języka,
7) uszkodzenie maszyny,
8) kędziorki na główce bobasa,
9) rój owadów, mrowie,
13) kupon zakupowy, talon,
17) rozpoczyna greckie abecadło,
18) prowadzi modły w meczecie,
20) badanie opinii publicznej,
21) od źródła do ujścia,
22) spiralne nacięcia na bocznej ściance śruby,
24) poniesiony wydatek finansowy,
25) naścienna jaszczurka,
26) niewielkie wzniesienie w terenie,
30) ozdoba świątecznego drzewka,
31) dawniej pracował przy żniwach,
32) główna jednostka siły,
34) barokowy chłopiec, putto,
35) towarzyski lub wojenny,
36) srogi wachmistrz z powieści „Pan Wołodyjowski”.

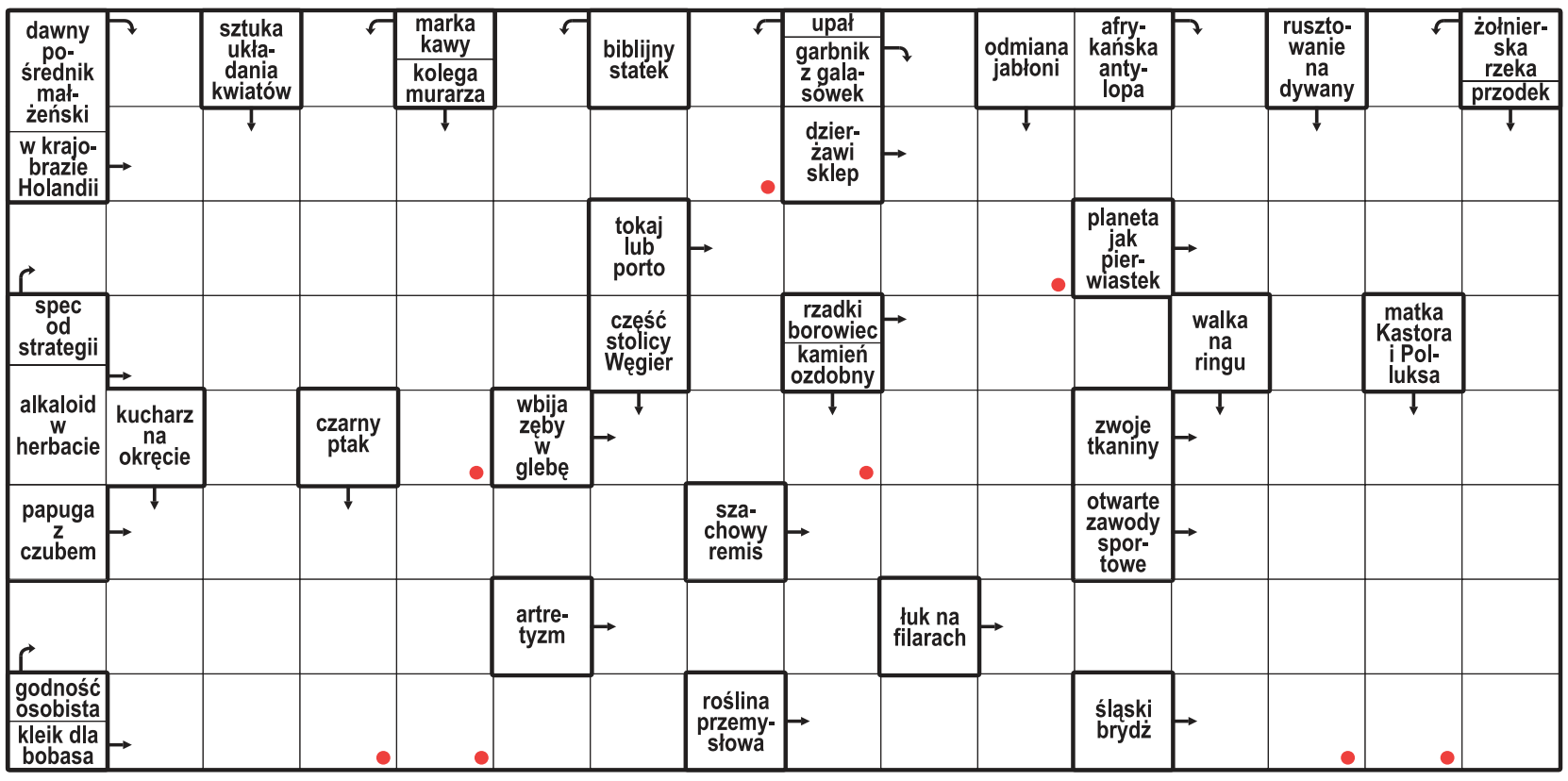


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 146

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOKOSZKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa otworzy drzwi, które długo były zamknięte.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość przyniesie efekty. Horoskop na dziś wróży, że wieczorem znajdziesz czas na coś, co lubisz.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się pytać i jasno wyrażać potrzeb.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliskość będzie ważniejsza niż pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze i zostawić przestrzeń innym.

Rak (22.06 - 22.07)
Zadania szybko znikną z listy. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczorem pozwolisz sobie na odpoczynek.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy przestaniesz wszystko kontrolować. Horoskop dzienny radzi zaufać rytmowi dnia.

Panna (23.08 - 22.09)
Pewna tajemnica może ujrzeć światło. Horoskop na dziś sugeruje zachować spokój i wybrać szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Spontaniczny plan przyniesie radość. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na zmianę i korzystać z dobrej okazji.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja zaprocentuje. Horoskop dzienny sugeruje, by nie przyspieszać spraw, które potrzebują czasu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Inspiracja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim umknie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja twórczości. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać serca, ale decyzje podejmować spokojnie.

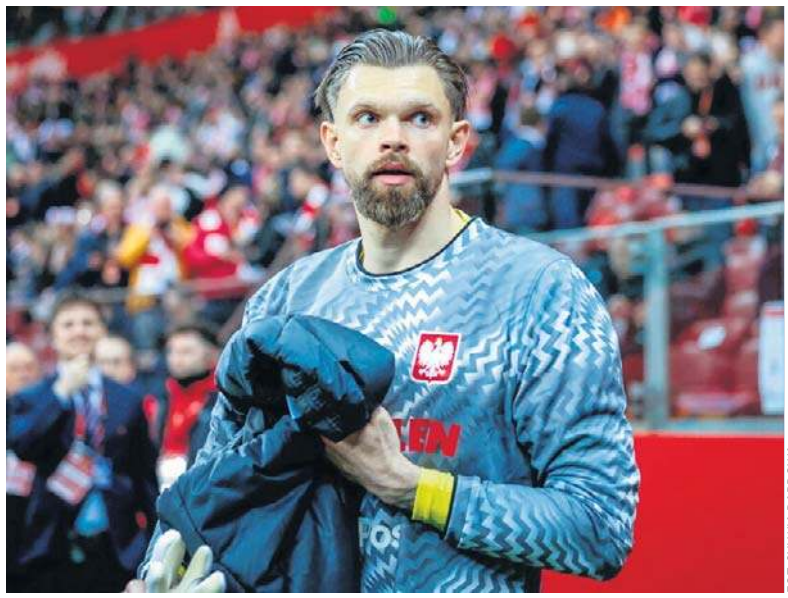
eprasa.pl 7d0dea6e74

PIŁKA NOŻNA

Zaskakujące powołanie. Co przemawia za Drągowskim?

Bartosz Głąb

Bartłomiej Drągowski znów otrzymał powołanie do reprezentacji Polski, mimo że jego forma nie stawia go nawet w gronie czołowych bramkarzy PKO Ekstraklasy.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Bartłomiej Drągowski zastąpi w kadrze Kamila Grabarę, który na treningu Juventusu doznał kontuzji kolana

Czym 29-letni bramkarz przekonał do siebie selekcjonera Jana Urbana?.

Początkowo Bartłomiej Drągowski został pominięty w powołaniach do reprezentacji Polski na wrześniowo-październikowe zgrupowanie. Selekcjoner postawił na Kamila Grabarę z włoskiego Juventusu, Marcina Bułkę z saudyjskiego NEOM SC oraz Mateusza Kochalskiego z Wieczystej Kraków. Niestety, ten pierwszy doznał poważnej kontuzji kolana, która wyklucza go z gry na wiele miesięcy i trzeba było szybko interweniować.

Ku zaskoczeniu wielu powołanie otrzymał 29-letni Bartłomiej Drągowski, który ma na swoim koncie 4 występy w reprezentacji Polski. Całkowicie pominięty został Łukasz Skorupski, który jeszcze nie tak dawno był typowany na następcę Wojciecha Szczęsnego w bramce Biało-Czerwonych. Szanse nie otrzymali również wyróżniający się bramkarze z PKO Ekstraklasy.

Bartłomiej Drągowski w tym sezonie rozegrał 9 meczów w barwach Widzewa Łódź i wpuścił 13 goli. W pamięci łatwo można odszukać mecze z Lechem Poznań i Legią Warszawa, kiedy to doświadczony golkiper, delikatnie pisząc, nie pomógł swojemu zespołowi. Popełnił błędy, które kosztowały drużynę utratę goli.

Spośród wszystkich bramkarzy w samej polskiej lidze jest przynajmniej kilku, którzy aktualnie prezentują wyższą formę. Zmniejszając krąg poszukiwań do samych Polaków, na pierwszy plan wysuwają nam się Sławomir Abramowicz, Xavier Dziekoński i Marcel Łubik. Co prawda ten ostatni również wpuścił sporo goli, bo 12, ale w dużej mierze wynika to z ofensywnego stylu gry Wisły Kraków, która mimo obrony niebędącej monolitem, plasuje się na 4. miejscu w tabeli PKO Ekstraklasy.

Najlepiej z tego grona prezentuje się Xavier Dziekoński, który w tym sezonie 10 razy wyciągał piłkę z bramki, zbiera dobre oceny i w letnim oknie transferowym wzbudzał spore zainteresowanie zagranicznych klubów.

Pierwszy z wymienionego grona Sławomir Abramowicz ma na swoim koncie aż 18 straconych bramek, ale rozegrał w tym sezonie już 13 spotkań, w tym ze szkockim Rangers FC oraz greckim Olympiakosem Pireus. Ponadto w ostatnich tygodniach Jagiellonia Białystok zanotowała wyraźny spadek formy co mocno utrudniło 22-latkowi zachowanie czystego konta.

Biorąc pod uwagę, że reprezentacja Polski podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania zagra aż 4 spotkania w Lidze Narodów, jest prawdopodobieństwo, że wszyscy bramkarze otrzymają szanse występu. Przy takich możliwościach warto byłoby mieć na ławce rezerwowych kogoś więcej niż tylko ligowego średniaka. Zwłaszcza że w powołaniach zupełnie pominięty został najbardziej doświadczony w kadrze narodowej wcześniej wspomniany Łukasz Skorupski. Co prawda 35-latek również niedawno popełnił błąd przy interwencji w meczu włoskiej Serie A, ale 20 meczów na poziomie reprezentacyjnym, w tym kilka naprawdę udanych występów mówi samo za siebie.

PIŁKA NOŻNA

Infantino szuka kompromisu: otwarty na rozmowy o reformie FIFA

Jacek Kmiecik

Prezydent FIFA Gianni Infantino wyraził gotowość do podjęcia dialogu na temat reformy kierownictwa organizacji. Stwierdził to w liście do członków Rady FIFA, którego tekst został opublikowany przez „The Athletic".

Lider światowego futbolu Gianni Infantino zaproponuje Radzie FIFA zorganizowanie procesu bezpośrednich konsultacji.

„Po pierwsze, zapytam Radę, czy chce zlecić niezależny zewnętrzny przegląd obecnych ram zarządzania FIFA w odniesieniu do głównych inicjatyw strategicznych i zarekomendować potencjalne ulepszenia" – napisał Infantino w liście do Rady FIFA oraz prezesów wszystkich 211 krajowych federacji.

Zapowiedział również, że zaproponuje konsultacje z konfederacjami, federacjami członkowskimi i innymi interesariuszami w sprawie wzmocnienia procesu decyzyjnego FIFA.

„Konsultacje te obejmą konkretne propozycje dotyczące wcześniejszego zaangażowania struktur instytucjonalnych w proces decyzyjny, podziału uprawnień między prezydentem, Biurem, Radą i Kongresem, a także praktyczne środki mające na celu zwiększenie przejrzystości, zapewnienie udziału interesariuszy i wzmocnienie odpowiedzialności we wdrażaniu głównych inicjatyw strategicznych" – wyjaśnił.

Następne spotkanie Rady FIFA odbędzie się 15 października.

W lipcu wyszło na jaw, że Infantino chce utworzyć firmę, która nadzorowałaby najważniejsze rozgrywki piłkarskie mężczyzn i kobiet. Wierzył, że utworzenie FIFA Forward Enterprise zwiększy dochody stowarzyszeń członkowskich FIFA i przyczyni się do rozwoju piłki nożnej na całym świecie. Międzynarodowa Federacja Piłkarska (FIFA) stwierdziła, że program ten mógłby przynieść 4,2 miliarda dolarów. Inicjatywa spotkała się z powszechną krytyką i potępieniem ze strony władz, federacji i innych organizacji.

Prezydent FIFA wyjaśnił, że plan miał na celu sprawdzenie, czy sprzedaż mniejszościowego udziału w kontrolowanej przez FIFA spółce komercyjnej mogłaby przynieść więcej pieniędzy na rozwój futbolu. Dodał, że nie wiązałoby się to z rezygnacją z kontroli nad decyzjami sportowymi. Jego zdaniem propozycja ta ujrzała światło dzienne, zanim zdołano ją w pełni przedstawić Radzie i federacjom członkowskim.

„Uznaję, że bez pełnego kontekstu sprawa ta wywołała niepokój i stworzyła wrażenie, jakby decyzje zostały już podjęte. To nie miało miejsca. To wciąż była propozycja, a nie decyzja i zawsze podlegała wymaganym zatwierdzeniom ze strony Rady i federacji członkowskich. Została ona wycofana i nie będzie dalej procedowana" – napisał.

56-letni Infantino został wybrany na prezydenta FIFA na nadzwyczajnym kongresie w lutym 2016 roku. Później dwukrotnie został ponownie wybrany bez sprzeciwu. Kolejne wybory prezydenckie FIFA odbędą się w marcu 2027 roku. Termin zgłaszania kandydatów upływa 18 listopada.

„Wciąż jestem w pełni oddany kierowaniu FIFA i wierzę, że możemy wspólnie wiele osiągnąć" – podkreślił Infantino.

BOKS

Szeremeta nie przypomina siebie z igrzysk. Odpadła z mistrzostw Europy

Jacek Kmiecik

Julia Szeremeta (kat. do 57 kg) nie przywiezie medalu z mistrzostw Europy w boksie w Sofii. Werdyktem sędziów przegrała 1:4 z reprezentantką gospodarzy i pożegnała się z turniejem na etapie 1/8 finału.

35-letnia Bułgarka Stanimira Petrowa, która wróciła po dwuletniej przerwie macierzyńskiej, biła szybciej, celniej i mocniej, potrzebując tylko niespełna jednej rundy, by odebrać 23-letniej Julii Szeremecie jej największe atuty: bicie z kontry i wyprzedzanie ciosów rywalki.

Srebrna medalistka olimpijska z Paryża werdykt przyjęła z nietęgą miną, a jednym gestem – kciukiem skierowanym w dół – pokazała, że nie zgadza się z taką oceną i wynikiem starcia.

Podczas rozmowy z dziennikarzem po walce miała zaczerwienione oczy od płaczu: – Myślałam, że pierwsza runda będzie moja i tak naprawdę była, otwiera się w nowym oknie. Nie wiem, co się stało na kartach punktowych. Cóż, nic na to nie poradzę – skomentowała.

Oceniła walkę jako równą, choć „początek wszystko ustawił".

– W trzeciej rundzie już też nic nie mogłam zrobić, bo ona uciekała.



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Julia Szeremeta przegrała z 35-letnią reprezentantką Bułgarii, która w sierpniu ubiegłego roku urodziła syna. PAP/Darek Delmanowicz

eprasa.pl 7d0dea6e74