DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 0137-9178
Nr indeksu 348-570

www.gs24.pl

Nr 257 (6015) | Nakład: 4.163 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA SZCZECIŃSKI

79 lat

Środa, 4.11.2026

ROZMOWA
Katarzyna Nowaczyk-Basińska: Rozmowa z cyfrową kopią zmarłej osoby może pomóc w żałobie lub utrudnić pogodzenie się ze stratą. W przestrzeni cyfrowej zaciera się granica między życiem a śmiercią

ŚWIAT
Lodówki w sklepach zaczęły grzać. Seria ataków na sieci supermarketów w kilku krajach UE

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody, informacje kulturalne

Samorząd policki

Wojewoda chce wygasić mandat radnego Wojciecha Dudka

Radny jest członkiem zarządu spółdzielni mieszkaniowej, która prowadzi działalność gospodarczą z wykorzystaniem mienia gminy
– Str. 4

Inwestycje

Ulica Kolumba jeszcze nie skończona, a już wymaga naprawy

Kratki odwodnienia zamontowane na jezdni zaczęły się zapadać. Firma wykonująca remont drogi robi przegląd całego odcinka
– Str. 4

Pierwszy okręt podwodny dla Marynarki Wojennej PR powstaje w szwedzkiej Karlskronie
– Str. 5

Rolnicy mają już dość. Niskie ceny skupu, drogie paliwo i nawozy sprawiają, że prowadzenie gospodarstwa rolnego staje się coraz trudniejsze **– Str. 12**



FOT. FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Nowy port ma obsługiwać największe kontenerowce świata

Jest przetarg na Przylądek Pomerania Inwestycja za 2,5 mld zł zmieni wybrzeże

Marek Jaszczyński

Ruszył jeden z najważniejszych etapów budowy Przylądka Pomerania w Świnoujściu. Urząd Morski w Szczecinie ogłosił przetarg w formule dialogu konkurencyjnego na wykonanie prac o wartości blisko 2,5 mld zł. Powstać ma 186 hektarów nowego lądu i infrastruktura, która umożliwi obsługę największych kontenerowców świata.



WIZUALIZCJA ZMPSiŚ

Do 2 grudnia Urząd Morski czeka na zgłoszenia wykonawców zainteresowanych udziałem w dialogu. Podpisanie umowy planowane jest w trzecim kwartale przyszłego roku

To przedsięwzięcie od początku przedstawiane jest jako największa inwestycja portowa na polskim zachodnim wybrzeżu. W ramach projektu powstanie nowy obszar portowy o powierzchni 186 hektarów, ponad trzy kilometry głębokowodnych nabrzeży oraz infrastruktura umożliwiająca przyjmowanie jednostek o zanurzeniu do 17 metrów.

– To przedsięwzięcie o strategicznym znaczeniu dla polskiej gospodarki morskiej. Chcemy zwiększać potencjał naszych portów i całego wybrzeża. Przylądek Pomerania to 186 hektarów nowego lądu i głębokowodne nabrzeża, które pozwolą obsługiwać największe kontenerowce świata – mówił Arkadiusz Marchewka, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

Zamiast 40 hektarów będzie 186

Wiceminister podkreślał, że obecna koncepcja znacząco różni się od wcześniejszych założeń budowy terminalu kontenerowego.

Jak przypomniał, poprzedni projekt zakładał znacznie mniejszy obszar portowy i płytsze nabrzeża. Według obecnego kierownictwa resortu taka infrastruktura nie dawałaby możliwości bezpośredniej obsługi największych statków oceanicznych.

– Nadaliśmy temu projektowi gospodarczy sens. Realizujemy 186 hektarów portu zamiast 40, trzy tysiące metrów nabrzeży zamiast 750 oraz nabrzeża o głębokości 17 metrów, a nie 14,5 metra – podkreślał Marchewka.

Jak zaznaczył, bez odpowiedniej głębokości terminal nie byłby konkurencyjny wobec największych portów Europy Zachodniej, do których obecnie trafia większość największych statków oceanicznych.

Powstanie nowy ląd wielkości 186 hektarów

Za realizację inwestycji odpowiadać będzie Urząd Morski w Szczecinie we współpracy z Zarządem Morskich Portów Szczecin i Świnoujście.
Więcej na str. 3

Policja

Groził sąsiadom, że ich zabije

Olga Nester

Pijany mężczyzna biegał z siekierą i groził, że zabije sąsiadów i podpali budynki gospodarcze. Teraz za popełnione przestępstwa grozi mu do 5 lat więzienia.

Policja w Dębnie otrzymała zgłoszenie, że po jednej z posesji w Dębnie biega mężczyzna z siekierą i grozi, że wszystkich pozabija, a zabudowania podpali.

Agresywny mężczyzna został przez policjantów obezwładniony. Odebrano mu także siekierę, z którą biegał po podwórku. 42-letni mieszkaniec gminy Dębno w chwili zdarzenia miał w swoim organizmie około 2,5 promila alkoholu.

Mężczyzna działał w warunkach recydywy, dlatego sąd zgodził się na tymczasowy trzymiesięczny areszt.

Za popełnione przestępstwa 42-latkowi grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

REKLAMA 0011596521



eprasa.pl cf5ea0b09c

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Karola, Olgierda i Heleny
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

Komentarz dnia



Agnieszka Domka-Rybka:
Paragon z wizyty u lekarza zostaje w Vegas

publicystka

Kilka dni temu opisałam sytuację, której byłam świadkiem - widziałam kontrolę skarbową przy cmentarzu. Po tym artykule Czytelnicy zarzucili mi, że lepiej, gdybym zajęła się „grubszymi rybami". A nie czepiam się drobnych przedsiębiorców, których łatwiej skontrolować, zastraszyć i wręczyć mandat za niewydanie paragonu.

Czytelnicy sugerowali, że dziennikarzowi pewnie trudniej, jak tym ze skarbówki, zajrzeć np. do prywatnych gabinetów lekarskich. Pojawiły się nawet sugestie, że się czegoś boję... Nic bardziej mylnego. Poszłam więc tym tropem. Zapytałam KAS o lekarzy. Dostałam dość obszerną odpowiedź, która - przyznam szczerze - trochę mnie zaskoczyła. Ogólnie jest w niej mowa o kontrolach paragonów, padają liczby, ale nie ma nic konkretnego o medykach. KAS pisze, że „nie prowadzi statystyk dotyczących poszczególnych branż", odnosząc się, oczywiście, do pytań o paragony z prywatnych gabinetów.

Jestem zaskoczona, ponieważ wiem i wielokrotnie o tym pisałam, że skarbówka chętnie chwali się efektami kontroli m.in. w handlu i gastronomii, a szczególnie latem, gdy takie punkty wyrastają jak grzyby po deszczu. Z kontroli wynika - padają nawet konkretne liczby! - że w tych branżach jest sporo nadużyć. I jak widać KAS nie ma tutaj problemu z podaniem branż, w których ludzie kombinują. Czyli, że ktoś sprzedał zapiekankę z keczupem i nie wydał paragonu. A z lekarzami widać problem ma. I przypomniało mi się słynne powiedzenie: „Co się wydarzyło w Vegas, zostaje w Vegas". To trochę tak, jak w prywatnym gabinecie lekarskim, czyż nie? Nie zmienia to - rzecz oczywista - faktu, że wydanie paragonu jest obowiązkiem i u dużych, i u małych. ©℗

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
11°C/7°C

jutro
11°C/4°C

ROZMOWA

Zmarli zaczynają do nas mówić, a firmy zarabiać na naszej tęsknocie

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z cyfrową kopią zmarłej osoby może pomóc w żałobie lub utrudnić pogodzenie się ze stratą. Zmarli zaczynają pełnić zupełnie nowe role społeczne, bo w przestrzeni cyfrowej zaciera się granica między życiem a śmiercią – powiedziała PAP dr Katarzyna Nowaczyk-Basińska, kulturoznawczyni z Uniwersytetu Cambridge.

Zmarła moja mama. Mam jej zdjęcia, nagrania głosu, wiadomości, które do siebie pisałyśmy. Dzięki sztucznej inteligencji mogłabym stworzyć jej cyfrową kopię, z którą mogłabym porozmawiać. Czy to dobry pomysł?

To zależy. Przede wszystkim od tego, jaka była nasza relacja ze zmarłą osobą, czy jesteśmy gotowi na takie doświadczenie i czy rozumiemy, jak działa technologia, z której zamierzamy skorzystać. Musimy mieć świadomość, że nie przywracamy nikogo do życia. Tworzymy jedynie cyfrową reprezentację człowieka, którego już z nami nie ma.

Wchodzimy przy tym w przestrzeń rynku komercyjnego, który rządzi się własnymi prawami. Technologie te dotykają niezwykle delikatnej sfery ludzkiego doświadczenia – przeżywania żałoby i godzenia się ze stratą. Tymczasem wiele takich systemów powstaje bez udziału specjalistów zajmujących się żałobą. Firmy technologiczne projektują je często metodą prób i błędów. Powinniśmy zdawać sobie sprawę z ryzyka, jakie się z tym wiąże.

Ludzie od zawsze próbowali zachować kontakt ze zmarłymi. Przechowywali ich rzeczy, rozmawiali ze zdjęciami, odwiedzali groby, a nawet wywoływali duchy. Czym rozmowa z cyfrową kopią bliskiej osoby różni się od tych praktyk?

Zasadnicza różnica polega na tym, że przez wieki była to komunikacja jednostronna. To my inicjowaliśmy kontakt, decydowaliśmy o jego przebiegu i sami, czasem przy pomocy określonych rytuałów, przepracowywaliśmy doświadczenie straty.

Kiedy zapraszamy do tego procesu sztuczną inteligencję, sytuacja się zmienia. Technologia zaczyna współtworzyć nasze doświadczenie żałoby. Po raz pierwszy w historii oczekujemy, że zmarli będą nam odpowiadać, opowiadać dowcipy, uczestniczyć w przyjęciach urodzinowych, a nawet w życiu społecznym. Tak jakby śmierć wcale nie musiała oznaczać końca relacji.

Ale przecież nasz mózg może potraktować taki głos i twarz jak prawdziwą obecność bliskiej osoby. Czy potrafimy zachować dystans wobec cyfrowego zmarłego?

Najbardziej uczciwa odpowiedź, zgodna z aktualnym stanem wiedzy, brzmi: tego jeszcze nie wiemy.

Psychologowie i psychiatrzy zwracają uwagę, że części osób takie doświadczenie może przynieść korzyści. Wyobraźmy sobie sytuację, w której ktoś umiera nagle, a my nie zdążyliśmy się pożegnać, powiedzieć czegoś ważnego albo zamknąć niedokończonych spraw. Kontakt z cyfrową reprezentacją zmarłego mógłby pomóc w przepracowaniu takiej straty.

W badaniach, które prowadziłam w Polsce, Indiach i Chinach, rozmawiałam m.in. z psychologami. Dostrzegali oni możliwe korzyści, ale podkreślali również konieczność opracowania zupełnie nowych zasad bezpieczeństwa. Musimy wiedzieć, w jakich warunkach osoba przeżywająca żałobę mogłaby korzystać z takiej technologii, aby nie ucierpiał jej dobrostan psychiczny.

Wyobrażam sobie, że można się od takich rozmów z cyfrowym awatarem zmarłego uzależnić. Zanim zmienię pracę, wyjdę za mąż albo się rozwiodę, będę pytała cyfrowego tatę, co powinnam zrobić.

Ryzyko uzależnienia i manipulacji jest jednym z najczęściej podnoszonych problemów. Musimy nieustannie pamiętać, że to nie nasz zmarły ojciec udziela nam rad, lecz jego wizja współtworzona przez sztuczną inteligencję.

Co więcej, systemy te uczą się i zmieniają. Po kilku latach cyfrowa reprezentacja zmarłego może wyewoluować w coś, co tylko w niewielkim stopniu przypomina pierwowzór. Będzie funkcjonować jako odrębny byt, choć użytkownik nadal może traktować ją jak bliską osobę.

Nie możemy również zapominać, że za tymi technologiami stoją firmy komercyjne, którym zależy na utrzymywaniu użytkowników w relacji z produktem. Im dłużej i częściej będziemy korzystać z usługi, tym korzystniejsze może to być dla przedsiębiorstwa.

Jak duży jest przemysł cyfrowej nieśmiertelności?

Nie jest to już niszowa ciekawostka, lecz rozwijający się rynek. Według jednego z raportów dotyczących globalnego przemysłu cyfrowego życia po śmierci, czyli Digital Afterlife Industry, jego wartość w 2026 r. szacowana jest na około 36 mld dolarów. Prognozy wskazują, że do 2030 r. może przekroczyć 60 mld dolarów.

Ważnymi ośrodkami pozostają Stany Zjednoczone i Chiny, ale firmy oferujące podobne usługi działają również w Europie i innych regionach.

eprasa.pl cf5ea0b09c

Szczecin/Zachodniopomorskie

• **Dyżur reportera**
Marek Jaszczyński, tel. 601 742 819 (w godz. 10-14)

PRZETARG NA PRZYLĄDEK POMERANIA OGŁOSZONY

Inwestycja za 2,5 mld zł ma zmienić polskie wybrzeże

dokończenie ze str. 1

Przetarg obejmuje nie tylko budowę nowego lądu, ale również pogłębienie basenu portowego, obrotnicy oraz toru podejściowego. Łącznie wykonawca będzie musiał przemieścić około 20 milionów metrów sześciennych urobku.

- Ogłosiliśmy postępowanie w formule „projektuj i buduj" na kompleksowe przygotowanie Przylądka Pomerania. Obejmuje ono stworzenie 186 hektarów nowego lądu oraz pogłębienie infrastruktury wodnej. W sumie chodzi o około 20 milionów metrów sześciennych materiału, który zostanie wykorzystany do utworzenia nowego terenu pod rozwój portu - wyjaśnia Wojciech Zdanowicz, dyrektor Urzędu Morskiego w Szczecinie.

Postępowanie prowadzone jest w trybie dialogu konkurencyjnego. Przez najbliższy miesiąc zainteresowane firmy będą mogły zgłaszać wnioski o dopuszczenie do udziału w rozmowach z inwestorem.

- Do 2 grudnia czekamy na zgłoszenia wykonawców zainteresowanych udziałem w dialogu. Później ocenimy ich potencjał techniczny, doświadczenie oraz możliwości finansowe. Podpisanie umowy planowane jest w trzecim kwartale przyszłego roku - dodaje Zdanowicz.



FOT. NDRZEJ SZKOCKI

Ogłoszenie przetargu na budowę części morskiej nowego portu w Świnoujściu odbyło się w hali dawnych warsztatów na terenie szczecińskiego portu

Co dla mieszkańców Świnoujścia?

Przedstawiciele portu zapewniają, że równolegle prowadzone są działania mające ograniczyć wpływ inwestycji na życie mieszkańców prawobrzeżnej części miasta.

Jak poinformował Jarosław Siergiej, prezes Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście, efektem rozmów społecznych jest przygotowanie dodatkowych projektów dla lokalnej społeczności.

- W przyszłorocznym budżecie zabezpieczyliśmy milion złotych na tramwaje wodne, które mają poprawić komunikację i dostęp do atrakcji Świnoujścia. Kolejne 760 tysięcy złotych przeznaczymy na modernizację muszli koncertowej na Warszowie, a 13 milionów złotych na budowę alternatywnej drogi do plaży dla mieszkańców Warszowa, Ognicy i Przytoru. Jesteśmy w stałym kontakcie z mieszkańcami i staramy się odpowiadać na ich obawy związane z inwestycją - mówi Jarosław Siergiej.

Inwestycja w pigułce

Nowy terminal powstanie na wschód od falochronu terminalu LNG, na zalądowionym obszarze Zatoki Pomorskiej. Będzie to terminal głębokowodny, zdolny do obsługi największych kontenerowców oceanicznych wpływających na Bałtyk. W ramach inwestycji powstanie:

- głębokowodny terminal kontenerowy z nabrzeżem o długości 1,3 km i zdolnością przeładunkową do 2 mln TEU rocznie,
- blisko 3 km nowych nabrzeży osłoniętych falochronem,
- tor podejściowy i basen portowy o głębokości 17 metrów,
- infrastruktura lądowa: dwa tory kolejowe dojazdowe o długości ok. 3 km, bocznica z 10 torami po 800 m każdy oraz układ drogowy o długości ok. 2 km.

Szacunkowy koszt całego przedsięwzięcia wynosi około 10 mld zł. Projekt realizowany jest wyłącznie przez polskie podmioty: Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście oraz Urząd Morski w Szczecinie.

Prace w części lądowej

Prace na miejscu rozpoczynają firmy: UTB Baranowski oraz konsorcjum B-Act.

29 czerwca 2026 r. Zarząd Morskich Portów Szczecin i Świnoujście S.A. podpisał umowy: z wykonawcą tymczasowej drogi technicznej oraz inżynierem kontraktu.

Pierwszym etapem budowy jest realizacja zadania „Budowa drogi tymczasowej wraz z infrastrukturą techniczną towarzyszącą" w ramach projektu „PRZYLĄDEK POMERANIA – Budowa dostępu morskiego i lądowego do Głębokowodnego Terminalu Kontenerowego w porcie zewnętrznym w Świnoujściu".

Wartość kontraktu wynosi 27,53 mln zł brutto, a wykonawcą inwestycji została firma Usługi Transportowo Budowlane Bernard Baranowski. Realizacja robót potrwa 10 miesięcy od daty rozpoczęcia i obejmie budowę drogi tymczasowej wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną, stanowiąc ważny etap przygotowań do budowy nowego terminalu kontenerowego w Świnoujściu.

B-Act (lider), Transprojekt Gdański oraz Przedsiębiorstwo Usług Inwestycyjnych EKO-INWEST podpisały umowę z Zarządem Morskich Portów Szczecin i Świnoujście na pełnienie funkcji inżyniera kontraktu przy budowie dostępu lądowego do Głębokowodnego Terminala Kontenerowego. Jej wartość w zakresie podstawowym to 15,54 mln zł brutto, a z uwzględnieniem praw opcji – do 23,77 mln zł brutto. ©℗

NASZ PATRONAT

Mikołaje znów opanują Police. Ruszyły zapisy na wielki bieg i marsz

Marek Jaszczyński

Czerwone czapki, świąteczne stroje i setki uczestników na trasie. W niedzielę 6 grudnia Police ponownie staną się mikołajkową stolicą regionu. Trwają zapisy na XIV Bieg Mikołajkowy.

6 grudnia Police ponownie staną się mikołajkową stolicą regionu. Tego dnia odbędzie się XIV Bieg Mikołajkowy, którego start i meta zaplanowane są na stadionie OSiR przy ul. Piaskowej 97. Uczestnicy będą mogli wybrać dystans 5 lub 10 km. Limit biegu głównego wynosi 800 opłaconych zgłoszeń, dlatego organizatorzy zastrzegają możliwość wcześniejszego zamknięcia zapisów. Cena pakietu zależy od terminu zgłoszenia. Do 24 listopada – 105 i 130 zł (z koszulką). Od 25 listopada wpisowe wynosi 120 zł, ale pakiet nie obejmuje już koszulki.

W programie imprezy znalazły się także biegi dla dzieci i młodzieży, marsz nordic walking oraz charytatywna Świąteczna Sztafeta Marzeń. Czteroosobowe drużyny będą pokonywać dystans 4 x 100 m, przekazując sobie choinkę zamiast pałeczki. Szczegóły na gs24.pl.

REKLAMA 0011605823

Prezydent Miasta Stargard
informuje, że wywiesza na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego:

na okres od dnia 19 października 2026 r. do dnia 9 listopada 2026 r.
– wykaz nr 105 – zbycie działki nr 553, położonej przy ul. Sybiraków (obręb 1) – bezprzetargowo;

na okres od dnia 2 listopada 2026 r. do dnia 23 listopada 2026 r.
– wykaz nr 106 – sprzedaż działek o numerach: 253/5, 256/1, 299, 300, 301 i 258 o łącznej pow. 52,4950 ha, położonych na terenie Parku Przemysłowego Nowoczesnych Technologii (obręb 23) – przetarg ustny nieograniczony.

REKLAMA 0011607019

BURMISTRZ DOBRZAN

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.)
podaję do publicznej wiadomości informację,
że na tablicy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Dobrzanach, przy ul. Staszica nr 1, został wywieszony na okres od dnia 30.10.2026 r. do dnia 20.11.2026 r.
Wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, stanowiących własność Gminy Dobrzany, GK.6845.19.2.2026 z dnia 30.10.2026 r.
Bliższe informacje znajdują się na tablicy ogłoszeń UM w Dobrzanach, ponadto uzyskać je można pod nr tel. 91 56 20 926.

REKLAMA 0011603600

INFORMACJA

Starosta Myśliborski działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r., poz. 399) podaje do publicznej wiadomości, iż na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Myśliborzu przy ul. Północnej 15 oraz na stronie internetowej Starostwa i Wojewody Zachodniopomorskiego w Biuletynie Informacji Publicznej w dniu 4.11.2026 r., wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonej do dzierżawy, w trybie przetargu ustnego nieograniczonego:
wykaz dotyczy nieruchomości o numerze ewidencyjnym działki:
- 14/2 obręb Strąpie, gmina Barlinek.

Starosta Myśliborski
Robert Dudek

eprasa.pl cf5ea0b09c

SAMORZĄD POLICKI

Wojewoda stawia sprawę jasno. Mandat radnego Wojciecha Dudka z Polic powinien wygasnąć

Marek Jaszczyński

Wojewoda wezwał Radę Miejską w Policach do podjęcia uchwały o wygaśnięciu mandatu radnego Wojciecha Dudka. Zdaniem organu nadzoru radny, jako członek zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej „Chemik", naruszył ustawowy zakaz dotyczący prowadzenia działalności gospodarczej z wykorzystaniem mienia gminy.



FOT. KADR Z TRANSMISJI OBRAD RM W POLICACH

Sprawa mandatu radnego Wojciecha Dudka była jednym z punktów obrad rady w sierpniu

Sprawa dotyczy działalności Spółdzielni Mieszkaniowej „Chemik" w Policach, w której Wojciech Dudek od lipca 2023 roku pełni funkcję członka zarządu. Według ustaleń przedstawionych przez wojewodę spółdzielnia prowadzi działalność gospodarczą związaną m.in. z zarządzaniem nieruchomościami, a jednocześnie pozostaje związana z Gminą Police umowami dotyczącymi zarządzania nieruchomością oraz użyczenia lokali wykorzystywanych przez miejskie jednostki i organizacje.

Wojciech Dudek jest przewodniczącym klubu radnych „Projekt Police", czyli bezpośredniego zaplecza burmistrza Polic, Krystiana Kowalewskiego. Zdobył mandat w okręgu wyborczym nr 3. W sytuacji pozbawienia mandatu miejsce w radzie zajęłaby Justyna Majewska-Dąbrowska.

Przypomnijmy, że sprawa mandatu Wojciecha Dudka była już przedmiotem gorącej debaty podczas sierpniowej sesji Rady Miejskiej w Policach. Stanowiska radnych były wyraźnie podzielone. Część samorządowców przekonywała, że pełnienie przez radnego funkcji członka zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej „Chemik" nie narusza przepisów ustawy o samorządzie gminnym. Inni wskazywali natomiast, że istnieją poważne wątpliwości prawne związane z relacjami pomiędzy spółdzielnią a gminą oraz możliwością wykorzystywania mienia komunalnego przez podmiot, którym współzarządza radny.

Podczas sesji padały argumenty zarówno prawne, jak i polityczne. Zwolennicy pozostawienia radnego w składzie rady podkreślali, że nie wykazano, aby osiągał on osobiste korzyści z tytułu współpracy spółdzielni z gminą. Opozycja zwracała jednak uwagę, że przepisy antykorupcyjne mają charakter prewencyjny i służą eliminowaniu sytuacji mogących budzić choćby podejrzenia konfliktu interesów.

Ostatecznie większość radnych opowiedziała się za odrzuceniem projektu uchwały o wygaszeniu mandatu. Decyzja nie zakończyła jednak sprawy. Teraz do tamtego głosowania wraca wojewoda, który w przesłanym do gminy wezwaniu stwierdził, że doszło do naruszenia ustawowego zakazu prowadzenia działalności gospodarczej z wykorzystaniem mienia komunalnego, a mandat radnego powinien wygasnąć.

W uzasadnieniu podkreślono, że Spółdzielnia Mieszkaniowa „Chemik" wykonuje na rzecz gminy określone usługi związane z zarządzaniem nieruchomościami, a także otrzymuje z tego tytułu wynagrodzenie.

W piśmie przywołano również liczne orzeczenia sądów administracyjnych, z których wynika, że zakaz należy interpretować szeroko. Jak wskazano, nie ma znaczenia, czy radny osiąga bezpośrednie korzyści majątkowe ani czy korzysta z mienia gminnego na uprzywilejowanych zasadach.

W praktyce oznacza to, że rada będzie musiała ponownie zmierzyć się z jednym z najbardziej kontrowersyjnych sporów obecnej kadencji. Jeśli radni podtrzymają swoje wcześniejsze stanowisko, wojewoda może skorzystać z kompetencji nadzorczych i wydać tzw. zarządzenie zastępcze, samodzielnie stwierdzając wygaśnięcie mandatu.

©℗

INWESTYCJE

Jest szansa, że we wrześniu 2027 r. ul. E. Plater będzie gotowa

Marek Jaszczyński

Roboty na przebudowywanej ul. Emilii Plater wchodzą w kolejny etap. Drogowcy pracują już na drugiej połowie jezdni między ulicami Miedzianą i Firlika, a w najbliższych dniach rozpoczną się kolejne prace drogowe oraz budowa nowego uzbrojenia podziemnego.

Wykonawca rozpoczął już roboty na drugiej połowie jezdni na odcinku między ulicami Miedzianą i Firlika. Czy doszło do zmian w harmonogramie prac?

- Bez zmian. Aktualnie trzymamy się harmonogramu. Wykonawca rozpoczął prace na drugiej połowie jezdni. W tym tygodniu ruszą prace rozbiórkowe i przygotowawcze pod budowę nowego gazociągu i wodociągu. Na ulicy Parkowej trwają roboty sanitarne - informuje Piotr Zieliński, rzecznik prasowy miasta do spraw inwestycji.

W najbliższych dniach robotnicy mają rozpocząć również intensywne prace drogowe. Zaplanowano układanie chodników na odcinku Miedziana-Firlika oraz wykonywanie podbudów pomiędzy ulicami Miedzianą i Parkową.

Znaczna część prac związanych z infrastrukturą podziemną została już zrobiona. Na odcinku Miedziana-Parkowa ułożono około 80 proc. kanalizacji deszczowej oraz 90 proc. wodociągu i gazociągu.

Jeśli warunki pogodowe będą sprzyjające, jeszcze w tym roku drogowcy chcą ułożyć nową nawierzchnię bitumiczną na fragmencie od ul. Firlika do ul. Miedzianej, a być może także dalej, w kierunku ul. Parkowej.

©℗



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Generalnym wykonawcą przebudowy jest Strabag

REMONT

Problemy z kratkami na nowej ul. Kolumba. Potrzebne są poprawki

Marek Jaszczyński

Na przebudowanej ul. Kolumba w Szczecinie trwają działania związane z odwodnieniem. Chodzi o kratki, wpusty i inne elementy systemu, które w części lokalizacji wymagały interwencji po tym, jak zaczęły się zapadać, powodując nierówności w jezdni.

- Trwają prace regulacyjne, czyszczące i przeglądowe odwodnienia - wyjaśnia Krzysztof Ufland, rzecznik prasowy spółki Tramwaje Szczecińskie.

Jak informowaliśmy już w sierpniu, problem dotyczy części elementów odwodnienia zamontowanych w ramach przebudowy ul. Kolumba. Wykonawca inwestycji, firma ZUE, prowadzi obecnie kompleksowy przegląd całego wykonanego odcinka. Obejmuje on zarówno weryfikację stanu urządzeń, jak i bieżące regulacje poszczególnych elementów.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Trwa regulacja elementów systemu odwodnienia

Przedstawiciele ZUE przyznali, że podczas realizacji inwestycji zdarzały się pojedyncze przypadki wymagające regulacji elementów odwodnienia, jednak obecna sytuacja ma szerszy charakter. Wykonawca poinformował, że z takim zjawiskiem spotkał się po raz pierwszy i dlatego prowadzi szczegółową analizę przyczyn. Przegląd objął cały wykonany system odwodnienia, a nie tylko miejsca, w których pojawiły się zgłoszenia.

Przebudowa ul. Kolumba nie została jeszcze formalnie zakończona. Odbiór końcowy inwestycji nadal nie nastąpił. Dopiero po nim rozpocznie się przewidziany w kontrakcie 96-miesięczny okres gwarancji, w czasie którego ewentualne usterki objęte odpowiedzialnością wykonawcy będą weryfikowane i usuwane.

eprasa.pl cf5ea0b09c

SZWECJA-POLSKA

Pierwszy okręt podwodny dla Polski już w budowie

Tomasz Chudzyński

W szwedzkiej Karlskronie rozpoczęła się budowa pierwszego okrętu podwodnego dla Marynarki Wojennej RP, powstającego w ramach programu Orka. Trwają również szkolenia polskich marynarzy – załóg przyszłych Orek.



FOT. SAAB/MATERIAŁY PRASOWE

Stocznia w Karlskronie, w której powstaje pierwszy A26 dla Polski

Pierwsze elementy okrętu podwodnego A26, z ponad 400 tysięcy, które finalnie składać się będą finalnie na gotową jednostkę, powstały w stoczni Saab-a w szwedzkiej Karlskronie. - Po niemal 30 latach czekania program Orka przestaje być planem na papierze i staje się stalą w stoczni – podkreśla Cezary Tomczyk, wiceszef Ministerstwa Obrony Narodowej.

Przypomnijmy, Polska rozstrzygnęła trwające od dekad postępowanie w ramach programu Orka niemal rok temu. MON, po rekomendacji Agencji Uzbrojenia wybrał ofertę szwedzkiego Saaba, z jego okrętem A26. Pokonała ona propozycje okrętów firm francuskiej, włoskiej, niemieckiej, hiszpańskiej i koreańskiej. Pod koniec czerwca rządy Polski i Szwecji podpisały oficjalną umowę finalizującą program Orka w Gdyni. Marynarka Wojenna ma otrzymać trzy nowe okręty typu A26.

Budowa pierwszej jednostki, której pierwsze elementy właśnie powstają, ma zakończyć się za około pięć lat. Okręt ten ma wejść do służby w latach 2031–2032, a dwa kolejne do 2038 roku.

Zaznaczmy, okręty podwodne typu A26 to około 66-metrowe jednostki, zaprojektowane z myślą o działaniach na Bałtyku. Każdy z nich będzie obsługiwany przez maksymalnie 26-osobową załogę i wyposażony w szereg nowoczesnych rozwiązań technologicznych. Posiadają niezależny od powietrza napęd hybrydowy typu diesel-electric. Dzięki temu okręt może pozostawać w zanurzeniu przez ponad dwa tygodnie, a w niektórych wariantach nawet ponad 30 dni. A26 wykorzystuje również zaawansowany system ograniczania wykrywalności GHOST (Genuine HOlistic STealth), który minimalizuje sygnaturę akustyczną, magnetyczną i elektryczną jednostki. Według producenta, firmy Saab, rozwiązanie to sprawia, że okręt jest wyjątkowo trudny do wykrycia, zwłaszcza na płytkich wodach Morza Bałtyckiego.

Głównym uzbrojeniem okrętów będą torpedy. Jednostki zostaną również przystosowane do stawiania min morskich. W polskiej konfiguracji A26 otrzymają ponadto wielozadaniowy moduł przeznaczony do wsparcia operacji sił specjalnych oraz obsługi załogowych i bezzałogowych pojazdów podwodnych.

Dodajmy, trwa już szkolenie polskich marynarzy na będącym w służbie okręcie szwedzkim starszego typu A17 „Sodermanland". Jednostka ta wkrótce trafi pod polską banderę. Służyć bowiem będzie jako okręt pomostowy (gap filler) – zanim do służby nie dotrą nowe jednostki A26.

Jak podkreślił Cezary Tomczyk, w czasie kilkunastomiesięcznego szkolenia w Karlskronie polskim marynarzom towarzyszą rodziny. Dla dzieci przygotowano miejsca w lokalnych szkołach i przedszkolach.

- Dbamy o polskich żołnierzy, marynarzy. Oni muszą wiedzieć, że państwo za nimi stoi. Zresztą w podobny sposób postępujemy w przypadku szkolących się w Stanach Zjednoczonych naszych pilotów maszyn F35 – podkreślił Cezary Tomczyk.

Zaznaczmy, koszt realizacji programu Orka to 15-20 mld zł. Pozyskanie trzech nowych okrętów podwodnych będzie kolejnym krokiem odbudowy polskich sił morskich i zapewni naszej flocie zdolności podmorskiej walki. Okręty podwodne uplasują również PMW w czołówce regionalnych flot Sojuszu Północnoatlantyckiego.

REKLAMA 0011607125

Wójt Gminy Dolice

Dolice, 4 listopada 2026 r.

O G Ł O S Z E N I E

o podjęciu w gminie Dolice uchwały w sprawie zmiany uchwały Nr XXII/186/26 Rady Gminy Dolice z dnia 26 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Kolin, Krępcewo, Morzyca, Moskorzyn, Przewłoki, Rzeplino, Strzebielewo, Szemielino, Trzebień, Żalęcino w gminie Dolice., na podstawie którego ma być lokalizowana elektrownia wiatrowa

Na podstawie art. 6a *ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317 z późn. zm.) oraz art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.)*

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Dolice uchwały nr XXX/277/26 z dnia 22 października 2026 r. *w sprawie zmiany uchwały Nr XXII/186/26 Rady Gminy Dolice z dnia 26 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Kolin, Krępcewo, Morzyca, Moskorzyn, Przewłoki, Rzeplino, Strzebielewo, Szemielino, Trzebień, Żalęcino w gminie Dolice.*

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. uchwały w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie Urzędu Gminy Dolice, pod adresem ul. Ogrodowa 16, 73-115 Dolice, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@dolice.pl, adres skrzynki ePUAP: /a39h2stu3r/SkrytkaESP lub adres e-doręczenia: AE:PL-76556-76895-GACBF-13. Wnioski należy składać na formularzu dostępnym na stronie podmiotowej BIP https://bip.dolice.pl/artykul/zmiana-zakresu-mpzp w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, jeśli posiada, a także wskazanie czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy *z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317 z późn. zm.),* **w dniu 18 listopada 2026 roku** odbędą się spotkania otwarte dot. ww. projektu planu miejscowego:

- **o godzinie 15:30 –** spotkanie online, tj**.** prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego.

Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem: https://bip.dolice.pl/artykul/zmiana-zakresu-mpzp

- **o godzinie 16:30** – spotkanie bezpośrednie w Gminnym Centrum Kultury, ul. Wiejska 4, 73-115 Dolice.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 *ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.),* zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16, 73-115 Dolice,
2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16, 73-115 Dolice, w pokoju nr 8
3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@dolice.pl, adres skrzynki ePUAP /a39h2stu3r/SkrytkaESP lub adres e-doręczenia: AE:PL-76556-76895-GACBF-13.

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do 30 listopada 2026 r.
Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Dolice.

eprasa.pl cf5ea0b09c

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,37 zł, benzyny 98 – 7,24 zł, a diesla – 8,05 zł

BEZPIECZEŃSTWO

Meldunek o ruchach na wschodniej granicy trafił nocą do premiera

W Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwie warmińsko-mazurskim i na Podlasiu – poinformował we wtorek premier Tusk.

oprac. Karolina Wrońska

Podczas konferencji przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk mówił o sytuacji bezpieczeństwa przy granicy z obwodem królewieckim. Poinformował, że tuż po północy otrzymał od Straży Granicznej informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej. – Osobnicy z latarkami. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy tam odpowiednie siły i środki – powiedział.

Premier tłumaczył, że udało się zapobiec prowokacji, „jeśli takie były zamiary, bo tego do końca nie będziemy w stanie potwierdzić". – W ocenie Straży Granicznej sytuacja wymagała pełnej mobilizacji i kontroli sytuacji na miejscu – podkreślił. Zaznaczył też, że napięcie i eskalacja ze strony Rosji mogą potrwać, dlatego Polska musi być cały czas zmobilizowana.

Wcześniej premier przekazał, że w Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim. W pracach sztabu biorą udział także służby specjalne oraz Straż Graniczna.

Jak wyjaśnił Donald Tusk, od dłuższego czasu służby państw sojuszniczych informowały, że w Polsce „może dojść do aktów dywersji albo poważniejszych prowokacji na granicy z Federacją Rosyjską lub do aktów sabotażu przygotowanych przez wrogie służby". – Te informacje miały także potwierdzenie w ostrzeżeniach, jakie otrzymałem od głównodowodzącego wojsk NATO i sił zbrojnych amerykańskich w Europie generała Grynkewicha w czasie jego pobytu w Polsce – powiedział Tusk.



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

Premier poinformował, że tuż po północy otrzymał informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej

Premier dodał, że generał uprzedzał o możliwym scenariuszu eskalacji zdarzeń jeszcze jesienią tego roku.

Po informacji, że do zdarzeń – w tym „do wtargnięcia na teren Rzeczypospolitej uzbrojonych ludzi" – może dojść w pierwszej połowie listopada, zadecydowano o skierowaniu sił policyjnych do północno-wschodniej Polski i wzmocnieniu Straży Granicznej oraz kontrterrorystów.

Ppłk Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa warmińsko-mazurskiej Straży Granicznej, przekazała PAP, że w nocy po stronie rosyjskiej zaobserwowano kilka osób z latarkami, ale nie było próby przekroczenia granicy. Powiedziała, że chodzi o odcinek tzw. zielonej granicy, nie chciała jednak sprecyzować, w jakim rejonie.

Podczas konferencji premier Donald Tusk odniósł się też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Zaznaczył, że „obrona Trybunału Konstytucyjnego i warunków pracy dla sędziów jest oczywistym obowiązkiem władzy wykonawczej, natomiast nikt z władzy wykonawczej nie ma prawa wkraczać przemocą na teren Trybunału Konstytucyjnego, tak jak to zrobił prezydent".

Otwierając wtorkowe posiedzenie rządu, szef rządu powiedział, że w sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego „nie ma żadnych dwuznaczności i szarości". – Są legalnie wybrani sędziowie, którzy chcą pracować w siedzibie Trybunału Konstytucyjnego i są atakowani przez polityków i zorganizowany tłum ludzi przez polityków prawicy i prezydenta Nawrockiego przemocą i niezgodnie z prawem – stwierdził.

We wtorek po południu premier wziął udział w zwołanej przez prezydenta Karola Nawrockiego Radzie Bezpieczeństwa Narodowego. Na posiedzeniu miały być poruszane bieżące kwestie dot. bezpieczeństwa narodowego oraz sprawy budowy stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

PAP

WARSZAWA

Premier zdecydował w sprawie NBP

oprac. Karolina Wrońska

– Złożyłem kontrasygnatę pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – poinformował we wtorek premier.

– Zgodnie z rekomendacją pana ministra Domańskiego złożyłem podpis, kontrasygnatę, pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – powiedział Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Dodał, że „ktoś w naszym kraju musi myśleć, jak stabilizować sytuację" i „jak stabilizować polską złotówkę".

– Niezależnie od tego, jak wyglądają sprawy prezesa Adama Glapińskiego (...) to sam Narodowy Bank Polski musi być chroniony przez nas wszystkich przed jakimiś niepotrzebnymi wstrząsami. Groził nam taki klincz – brak zarządu, brak możliwości prowadzenia prac NBP – i dlatego zdecydowałem się na ten krok i na ten gest i zaakceptowałem zaproponowane zmiany – powiedział premier.

BEZPIECZEŃSTWO

Dwa alarmy bombowe w samolotach

Maciej Koprowicz

We wtorek rano ogłoszono alarm bombowy na pokładzie samolotu lecącego z Londynu na lotnisko Chopina.

Maszyna ze 181 osobami na pokładzie została skierowana do portu lotniczego Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim. 181 osób było na pokładzie samolotu Boeing 737 MAX PLL LOT, który leciał z lotniska Heathrow w Londynie na Lotnisko Chopina. Lotnisko w Modlinie pozostawało zamknięte przez ok. 2 godziny w związku z działaniami prowadzonymi przez służby w celu weryfikacji zgłoszonego zagrożenia.

We wtorek miał miejsce jeszcze jeden alarm bombowy dotyczący lotu do Warszawy. Dotyczył rejsu duńskich linii lotniczych SAS numer SK751 z Kopenhagi na Okęcie. Jak poinformował cytowany przez TVN24 Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina w Warszawie, wyłączona była jedna droga startowa płyty lotniska.

KRÓTKO

Drogi

Rusza budowa ostatniego odcinka A2

We wtorek podpisano umowę na budowę odcinka autostrady A2 między Białą Podlaską a Kijowcem. Wartość kontraktu na fragment A2 Biała Podlaska – Kijowiec (Lubelskie) o długości ponad 16 km to ponad 571 mln zł. Wykonawcą jest konsorcjum firm Mirbud i Budpol. – Po zakończeniu tej inwestycji, które nastąpi w roku 2030, będzie można pojechać od granicy z Niemcami do wschodniej granicy Polski – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Łódź

18 lat więzienia za zabójstwo na działkach

Sąd Okręgowy w Łodzi ogłosił we wtorek wyrok w procesie o zabójstwo na działkach w Łodzi w kwietniu ub. roku. Adam C. został uznany za winnego dokonania zabójstwa mężczyzny, którego oskarżył o kradzież telefonu. Został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Drugi oskarżony – Grzegorz K. – został skazany na rok i 8 miesięcy pozbawienia wolności za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonemu. Wyrok nie jest prawomocny.

Pomorskie

Cukierki z metalowymi przedmiotami na halloween

Policja w Miastku prowadzi dochodzenie po tym, jak czworo dzieci znalazło w cukierkach otrzymanych od nieznajomych w halloween ostre, metalowe przedmioty. Jedno z dzieci zraniło się w język i trafiło do szpitala. Dochodzenie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. A. WOJTASIEWICZ

Skierowałem do TK kolejny, szósty już wniosek o uchylenie immunitetu Bogdanowi Święczkowskiemu. Wnioski dotyczą m.in. spraw systemów Pegasus i Hermes

WALDEMAR ŻUREK, prokurator generalny

eprasa.pl cf5ea0b09c

UNIA EUROPEJSKA

Lodówki zaczęły grzać. Seria cyberataków na zamrażarki

oprac. Anna Nagel

W poniedziałek cyberataki na sieci supermarketów odnotowano w kilku krajach UE: Belgii, Estonii, Holandii, Luksemburgu, Włoszech, Irlandii i Szwecji.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

Pracownicy wyrzucają uszkodzone produkty w Sztokholmie, po tym jak w nocy temperatura w zamrażarkach gwałtownie wzrosła

Użyto tego samego mechanizmu, co w październiku w supermarketach we Francji – hakerzy podwyższyli temperaturę w urządzeniach chłodniczych, w których przechowywana jest żywność.

– Jesteśmy świadomi tych incydentów – przekazała PAP w oświadczeniu rzeczniczka KE Louise Bogey. – Incydenty te pokazują, że cyberataki mogą zakłócać świadczenie usług, negatywnie wpływać na przedsiębiorstwa oraz bezpośrednio oddziaływać na codzienne życie obywateli – dodała.

Zwróciła jednak uwagę, że Unia Europejska dysponuje narzędziami, by reagować w takich sytuacjach.

– W kwestii koordynacji działań i wymiany informacji polegamy na sieci CYCLONe, jako że incydenty dotknęły kilka państw członkowskich – zaznaczyła Bogey.

Chodzi o sieć szybkiego reagowania na kryzysy cybernetyczne, która pozwala państwom wymieniać się informacjami na temat skali i przebiegu ataku oraz planować wspólnie obronę.

Rzeczniczka KE zwróciła również uwagę na trzy unijne regulacje, które pozwalają na współpracę na poziomie UE na rzecz cyberbezpieczeństwa: Akt o cyberodporności, Akt o cybersolidarności oraz na dyrektywę NIS2 (Network and Information Security Directive).

Dyrektywa NIS2 nakłada na przedsiębiorstwa obowiązki mające podnieść ich cyberbezpiezpieczeństwo; wśród objętych przepisami sektorów znajdują się również produkcja i dystrybucja żywności.

Cyberataki w różnych krajach

W Portugalii hakerzy zaatakowali sieć supermarketów Intermarche. Według telewizji SIC atak informatyczny sparaliżował działanie systemów chłodzenia w zamrażarkach i lodówkach w co najmniej siedmiu supermarketach sieci Intermarche w Portugalii.

Operator sieci wielkopowierzchniowych placówek handlowych w wydanym oświadczeniu poinformował, że w żadnym z supermarketów Intermarche nie doszło do „zaburzenia bezpieczeństwa żywnościowego".

W poniedziałek doszło do cyberataku na system chłodniczy sieci sklepów spożywczych w Estonii – poinformowała firma zajmująca się regulowaniem temperatury w zamrażalkach – Kitman Coldtech.

W Estonii wśród klientów firmy Kitman Coldtech są cztery duże sieci marketów: Selver, Rimi, COOP oraz Lidl. Na incydent zareagowano w ciągu 10 minut od zgłoszenia, dzięki czemu nie doszło do większych szkód.

Cyberprzestępcy zaatakowali również sieci supermarketów Delhaize na terytorium Belgii i Luksemburga. Rzeczniczka koncernu Ahold Delhaize, Sarah De Meester, poinformowała, że „incydent IT" dotyczy lodówek i zamrażarek w dziesiątkach sklepów.

Jak przekazała De Meester, sieć supermarketów zauważyła wzrost temperatury w systemach chłodniczych. Według niej firma prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie tego zdarzenia.

PAP

NASZ PATRONAT

0711560081

ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta



i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.

Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?", zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl cf5ea0b09c

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
•13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrzostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl cf5ea0b09c

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

PROFILAKTYKA

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl cf5ea0b09c

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

eprasa.pl cf5ea0b09c

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Których słodyczy lepiej unikać i dlaczego?

Na co zwracać uwagę podczas zakupów?

Kolorowe opakowania i kuszący smak nie zawsze idą w parze z dobrym, zdrowym składem. Na półkach sklepowych znaleźć możemy całą gamę słodyczy: od lizaków, cukierkow, aż po ciastka z kremem. Jedne z nich dostarczają głównie cukru i tłuszczu niskiej jakości, inne mogą mieć prostszy skład i mniejszy wpływ na zdrowie. Specjalistka ds. żywienia człowieka, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, wyjaśnia, które słodycze omija szerokim łukiem i dlaczego. – Zawsze czytam składy produktów. Tak też robię w przypadku słodyczy, jeśli je kupuję, a nie robię tego często. Wybieram te z najkrótszym składem, bez niepotrzebnych dodatków: im prościej, tym lepiej. Szybciej sięgnę po gorzką czekoladę niż po przereklamowany batonik proteinowy. Unikam też bardzo kolorowych produktów, które opakowaniem z postaciami z bajek sugerują, że są przeznaczone dla dzieci, bo najczęściej – poza przyciągającą wzrok etykietą – nie mają zbyt dużo dobrego do zaoferowania – podkreśla założycielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Kiedy zachować szczególną czujność?

Największą ostrożność podczas zakupów należy zachować przy słodyczach łączących dużą ilość cukru, tłuszczów nasyconych, wysoką kaloryczność, a jednocześnie dostarczających niewiele wartości odżywczych. – Dotyczy to między innymi wafelków z kremem, nadziewanych batonów, ciastek z długim składem i wyrobów cukierniczych z tłuszczami utwardzonymi. Szczególnie niekorzystne jest ich regularne spożywanie w dużych ilościach. Uczulam, że o jakości diety decyduje przede wszystkim całość naszych nawyków, a nie pojedynczy produkt, i to jest najważniejsze – wskazuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Co robić, jeśli nie chcemy rezygnować ze słodyczy?

Jeśli nie wyobrażamy sobie rezygnacji ze słodkości, warto wiedzieć, które produkty są lepszym wyborem. – Dobrym wyborem może być na przykład gorzka czekolada, prosty składnikowo deser mleczny, domowe ciasto z owocami czy owoce z jogurtem naturalnym lub batonik oparty na suszonych owocach. Powtarzam, aby podczas zakupów dokładnie czytać etykiety i porównywać zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych oraz wielkość porcji. Nie kierujmy się wyłącznie hasłami „fit", „light" czy „bez dodatku cukru", „proteinowy", czy kolorową etykietą – nie zawsze oznaczają one, że produkt jest zdrowszy – radzi założycielka poradni dietetycznej Dietosfera. Jak dodaje, najważniejsze są skład, wartość odżywcza i częstotliwość spożycia.

Jest jakiś prosty przepis na „ciasto bez ciasta"?

– U mnie w domu desery robi córka. Szczególnie ciasta i właśnie domowe desery są najlepsze. Ja najbardziej lubię „ciasto bez ciasta", czyli crumble – owoce pod kruszonką – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Jak przygotować takie domowe ciasto?

Przepis jest bardzo prosty – nie potrzebujemy do niego wielu produktów. Jeśli chcemy przygotować sobie crumble, to potrzebujemy następujące składniki: 1 gruszkę lub jabłko lub/i śliwki, do tego 1 filiżanka dowolnych owoców, na przykład malin czy truskawek (poza sezonem możemy skorzystać z możonek). Z kolei na kruszonkę potrzebujemy: 150 g masła (niesolonego), 5 łyżek mąki (najlepiej razowa), 3 łyżki cukru lub erytrytolu, 0,5 łyżeczki kardamonu, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki mielonych goździków). – Warstwa kruszonki powinna być taka, żeby owoce przeświytywały, resztę można zamrozić. Owoce można również posypać cynamonem i imbirem. Należy zapiec owoce pod kruszonką w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni – radzi dietetyczka.



FOT. FB

Katarzyna Wąś-Zaniuk

PROFILAKTYKA

Pij go codziennie jesienią. Organizm ci podziękuje. Przygotowanie tego napoju jest niezwykle proste

Jesień to czas, kiedy warto zadbać o odporność swojego organizmu, by ochronić się przed różnego rodzaju infekcjami, które o tej porze roku lubią dać o sobie znać. Jest na to kilka prostych sposobów. Jednym z nich jest picie napoju tylko z trzech składników, ale za to takich, które mają wyjątkową moc. Powinny znaleźć się w każdym domu

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Imbir od dawna znany jest przede wszystkim z działania wspierającego układ pokarmowy: pomaga w trawieniu, wspiera pracę wątroby i jelit. Działa przeciwwymiotnie, dzięki czemu bywa stosowany m.in. przy nudnościach, w tym u kobiet w ciąży oraz u osób cierpiących na chorobę lokomocyjną. Warto wiedzieć, że ta popularna roślina wykazuje również potencjalne działanie przeciwstarzeniowe. Jednak imbir jest również źródłem substancji o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Z kolei miód od lat wykorzystywany jest jako domowe remedium na przeziębienie. Dokładnie zbadano jego właściwości immunomodulujące i przeciwbakteryjne, czyli wpływ spożycia miodu na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Zaobserwowano, że regularnie i długotrwale spożywany miód spadziowy lub lipowy wzmacniają odporność na drodze stymulowania organizmu do zwiększonej produkcji komórek układu odpornościowego. Na wstępnych etapach zakażenia komórki te eliminują szkodliwe dla organizmu patogeny, zapobiegając infekcjom.

Dlatego koniecznie zrób sobie w domu shot o smaku mandarynki, imbiru i miodu, jeśli chcesz naturalnie podnieść odporność organizmu.

Naturalny shot z imbiru i mandarynek. Domowy sposób na wsparcie odporności

Shoty imbirowe od lat cieszą się dużą popularnością, szczególnie w sezonie przeziębień i infekcji. Nic dziwnego: są łatwe w przygotowaniu, pełne wyrazistego smaku i zawierają składniki, które mogą wspierać organizm. Ta wersja z dodatkiem mandarynek, miodu i kurkumy nie tylko rozgrzewa, ale również wyjątkowo dobrze smakuje.

Warto przygotować większą porcję i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętej, wyparzonej butelce. Dzięki temu codzienną dawkę można mieć zawsze pod ręką.

Jak przygotować shot imbirowy?

Z podanych proporcji przygotujesz około 750 ml napoju:

- 230-270 g świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy,
- 1 łyżka miodu,
- duża szczypta świeżo mielonego pieprzu,
- 600 ml soku z mandarynek.



FOT. GETTY IMAGES

Jak zrobić naturalny shot o smaku imbiru i mandarynek? Nie jest to wcale takie trudne

Sposób przygotowania

- Nieobrany imbir pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść go w blenderze wraz z 300 ml soku z mandarynek, kurkumą, miodem i pieprzem.
- Miksuj przez kilka minut, aż składniki dokładnie się rozdrobnią.
- Powstałą masę przetrzyj przez sitko lub przecierak do warzyw. Sok zbieraj do naczynia.
- Pozostałą pulpę ponownie przełóż do blendera, dodaj resztę soku z mandarynek i jeszcze raz wszystko zmiksuj. Ponownie przecedź mieszankę i połącz ją z pierwszą porcją soku. To właśnie drugie tłoczenie nadaje shotowi charakterystyczną ostrość i intensywny smak.

Gotowy napój przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce.

Jak często pić?

Najlepiej pić 1-2 niewielkie shoty dziennie. Dzięki temu aromatyczna mieszanka imbiru, kurkumy i cytrusów może stać się smacznym elementem codziennej diety, szczególnie w chłodniejszych miesiącach roku.

eprasa.pl cf5ea0b09c

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

To jest taka pani, co wszystko umie i na wszystko radę ma!

Pamiętasz, jak stawiałeś pierwsze niezgrabne litery w zeszycie? Jak czytałeś pierwsze zdania? Jak liczyłeś na paluszkach? Może nie, ale na pewno do dziś pamiętasz swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie.

Bo pierwsza „moja pani" to ktoś szczególny. Najlepsza ze wszystkich pań w calusieńkiej szkole, wiadomo! Ktoś, do kogo biegnie się po pomoc. Ktoś, kto odpowiada na 100 pytań na minutę. Ktoś, kto uczy nie tylko czytania, pisania i liczenia, ale także szkolnej rzeczywistości. I w końcu ktoś, kto ładuje do życiowego tornistra wszystko to, co poniesiemy przez dalsze lata edukacji, aż na same studia. Bo to właśnie w najmłodszych klasach rodzi się ciekawość świata, wiara we własne możliwości oraz stosunek do nauki na kolejne lata, a nauczyciele klas 0-3 mają w tym ogromny udział. - W Plebiscycie Edukacyjnym 2026 tydzień po tygodniu prezentujemy osoby, które każdego dnia towarzyszą naszym dzieciom w ich edukacyjnych przygodach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przyszedł czas, byśmy poznali bliżej nauczycieli klas 0-3, którzy mają swoje ważne miejsce w naszej akcji, bo mają je w naszym życiu. Możemy nie pamiętać, jak stawialiśmy pierwsze litery w zeszycie, czytaliśmy pierwsze zdania czy liczyliśmy na palcach, ale zwykle pamiętamy swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie. Warto więc poznać osoby, które zostaną w myślach i sercach obecnych uczniów. Poznajmy więc ich historie, zainteresowania i pasje. Poczytacie o nich także na naszej stronie.

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

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Stawia na relacje, ruch oraz współpracę



Praca z najmłodszymi uczniami jest dla niej nie tylko zawodem, ale przede wszystkim odpowiedzialną misją. Daria Czaja (Szkoła Podstawowa nr 15, Szczecin) jako nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej doskonale wie, jak ważne znaczenie mają pierwsze lata nauki szkolnej. Wierzy, że to właśnie wtedy kształtuje się nie tylko wiedza dziecka, ale także jego charakter, postawa i wiara we własne możliwości. W swojej codziennej pracy stawia na budowanie bliskich, pełnych empatii relacji z uczniami oraz partnerską współpracę z rodzicami. Dba o to, aby klasa była miejscem, w którym każde dziecko czuje się bezpieczne, akceptowane i wysłuchane. Jest przekonana, że tylko w atmosferze zaufania i wzajemnego szacunku najmłodsi mogą w pełni rozwijać swój potencjał. Szczególne miejsce w jej pracy zajmują sport i taniec, które traktuje jako ważne narzędzia wychowawcze. Wykorzystuje naturalną potrzebę ruchu do rozwijania kompetencji społecznych swoich uczniów, ucząc ich współpracy, empatii, zdrowej rywalizacji oraz radzenia sobie z emocjami. Dużą wagę przywiązuje również do rozwijania umiejętności autoprezentacji.

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Uczy, że warto być dobrym człowiekiem



Andżelika Michalska (SP nr 3 im. ks. Jana Twardowskiego, Koszalin) w swojej pracy stawia na kreatywne metody nauczania oraz indywidualne podejście do każdego ucznia. Wierzy, że najskuteczniejsza nauka odbywa się poprzez działanie, doświadczenie i osobiste zaangażowanie. Dużą wagę przywiązuje do klasowych wycieczek, wspólnych wyjść i inicjatyw, które pozwalają dzieciom poznawać świat poza szkolną ławką. - To również okazja do budowania więzi, integracji klasy i tworzenia wspomnień, które zostają z nami na długo - dodaje. Jako opiekunka szkolnego wolontariatu aktywnie angażuje się w działania charytatywne i zachęca uczniów do niesienia pomocy innym. Pokazuje dzieciom, że nawet najmniejszy gest życzliwości może mieć ogromne znaczenie. Jest przekonana, że empatii, odpowiedzialności i wrażliwości najlepiej uczy się poprzez działanie oraz dawanie dobrego przykładu.- Moją misją jest nie tylko uczyć, ale także wychowywać przez wspólne doświadczenia. Chcę, aby moi uczniowie kończyli każdy kolejny dzień z nową wiedzą, poczuciem, że potrafią więcej, ale i z przekonaniem, że warto być dobrym człowiekiem - mówi - podkreśla.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Justyna Królak Pęczak,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego, Świemino
2. **Agnieszka Sacharska,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej nr 42 im. Stefanii Sempołowskiej, Szczecin
3. **Paula Łazuka,** Przedszkole Publiczne nr 6 Stokrotka, Wałcz

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Magdalena Garus,** Szkoła Podstawowa, Górzyca
2. **Aleksandra Boroń,** Szkoła Podstawowa nr 7 im. Zjednoczonej Europy, Kołobrzeg
3. **Katarzyna Łoń,** Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Pęzino

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Aleksandra Rawicka-Więch,** Szkoła Podstawowa nr 55, Szczecin
2. **Adam Stefański,** Zespół Szkół nr 12, Koszalin
3. **Michał Ogiewa,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. Marii Konopnickiej, Nowogard

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Ewa Kasperec-Capała,** Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej, Szczecin
2. **Magdalena Sielska,** Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I, Świnoujście
3. **Ewa Puzio,** Zespół Szkół Ponadpodstawowych, Gryfino

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Joanna Kowalik,** Instytut Ekonomii i Finansów, Wydział Ekonomii, Finansów i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin
2. **dr Ewa Putek-Szeląg,** Wydział Ekonomii, Finansów i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin
3. **Adam Majiczek,** Akademia Sztuki, Szczecin

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

1. **Agnieszka Adamczyk,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa Strefa Marzeń, Szczecinek
2. **Ewa Kuźmińska,** Społeczna Szkoła Muzyczna I i II st., Szczecin
3. **Karina Ogonowska,** Szczecińskie Stowarzyszenie Pomocy Autystom, Szczecin

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Magdalena Pyfel,** Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci Niepełnosprawnych Ruchowo im. Marii Grzegorzewskiej, Police
2. **Ewelina Jeżewska,** Szkoła Podstawowa nr 37 im. kpt. ż. w. Antoniego Ledóchowskiego, Szczecin
3. **Kamila Roguska,** ZSK - Zachodniopomorskie Szkoły Kreatywne, Szczecin

LOGOPEDA ROKU

1. **Katarzyna Misiewicz-Janik,** Ars Dicendi - Mali Odkrywcy, Szczecin
2. **Anna Chabros,** Szczecineckie Centrum diagnostyczno-terapeutyczne Anna Chabros, Szczecinek
3. **Karolina Iwan,** Karolina Iwan Neurologopeda, Szczecin

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Integracyjne Przedszkole Zdrowia,** Szczecin, Monte Cassino 23C
2. **Niepubliczne Integracyjne Przedszkole Iskierka,** Gryfino
3. **Przedszkole,** Wierzchowo, Szkolna 3

SZKOŁA ROKU

1. **Niepubliczna Szkoła Podstawowa Strefa Marzeń,** Szczecinek, Matusewicz 22
2. **SAIL International School,** Szczecin, Judyma 24
3. **Szkoła Podstawowa,** Września

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Easy Peasy English Szkoła Języków Obcych Darłowo&Sławno,** Darłowo, Powstańców Warszawskich 5
2. **English is Fun Karolina Kułakowska,** Stargard, os. Zachód A2/b/10
3. **Multilingua,** Koszalin, Sikorskiego 9A/2

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gk24.pl/nauczyciel oraz www.gs24.pl/nauczyciel

eprasa.pl cf5ea0b09c

SZCZECIN

Omasta - młody polski jazz prosto z ulicy

Opr. red.

Jazz, hip-hop, funk i pulsujący rytm współczesnego miasta. Krakowska Omasta, jeden z najciekawszych młodych zespołów polskiej sceny około-jazzowej, przyjedzie do Szczecina z materiałem z drugiej płyty „Hits Different".



FOT. ARCHIWUM

Koncert odbędzie się w piątek o ogdz. 20 w winyle.fm

Koncert będzie okazją do poznania nowego oblicza grupy, która w ciągu zaledwie kilkunastu miesięcy przeszła drogę od lokalnego projektu do wykonawcy regularnie występującego na europejskich scenach. Omasta należy do pokolenia muzyków, dla których granice między jazzem a hip-hopem właściwie przestały istnieć. Zamiast traktować jazz jako zamknięty świat standardów i improwizacyjnych popisów, sięgają po język ulicznych beatów, soulu i funku. Ich muzyka jest instrumentalna, ale ma w sobie coś z hip-hopowej narracji: wyrazisty groove, repetycje i rytmiczne napięcie.

Debiutancki album „Jazz Report From The Hood" był manifestem takiego podejścia. Już sam tytuł sugerował, że jazz nie musi powstawać w eleganckich klubach ani odwoływać się wyłącznie do akademickiej tradycji. Może wyrastać z miejskiej codzienności, spotkań muzyków i fascynacji kulturą beatmakerską. W brzmieniu Omasty można odnaleźć echa muzycznej rewolucji, która połączyła jazz z hip-hopem w latach 90. To wtedy twórcy pokroju A Tribe Called Quest, Gang Starr czy producent J Dilla pokazali, jak jazzowe harmonie i sample mogą funkcjonować w zupełnie nowym kontekście. Dziś podobne inspiracje rozwijają zespoły grające na żywych instrumentach, od londyńskiej sceny jazzowej po polskie formacje eksperymentujące z rytmem.

„Hits Different" ma być rozwinięciem języka wypracowanego na pierwszej płycie. Nowy materiał jest zapisem wspólnych doświadczeń, podróży i relacji budowanych podczas intensywnego koncertowania. A tych doświadczeń nie brakuje. W ciągu roku Omasta zagrała ponad sto koncertów, odwiedzając między innymi Wielką Brytanię, Niemcy, Belgię, Holandię, Włochy, Portugalię, Czechy, Węgry, Serbię, Rumunię, Turcję i Estonię. Setki godzin spędzonych w trasie pozwoliły muzykom wypracować porozumienie, którego nie da się osiągnąć wyłącznie podczas prób.

To szczególnie ważne w muzyce opartej na improwizacji. Dobry jazzowy zespół nie jest przecież tylko grupą instrumentalistów wykonujących zapisane partie. To organizm, w którym każdy reaguje na pozostałych, a pojedynczy rytmiczny pomysł może zmienić kierunek całej kompozycji.

Szczeciński koncert będzie premierową prezentacją „Hits Different" przed lokalną publicznością. Można spodziewać się muzyki mocno osadzonej w rytmie, ale pozostawiającej przestrzeń na improwizację.

KOSZALIN

Mery odkrywa punk

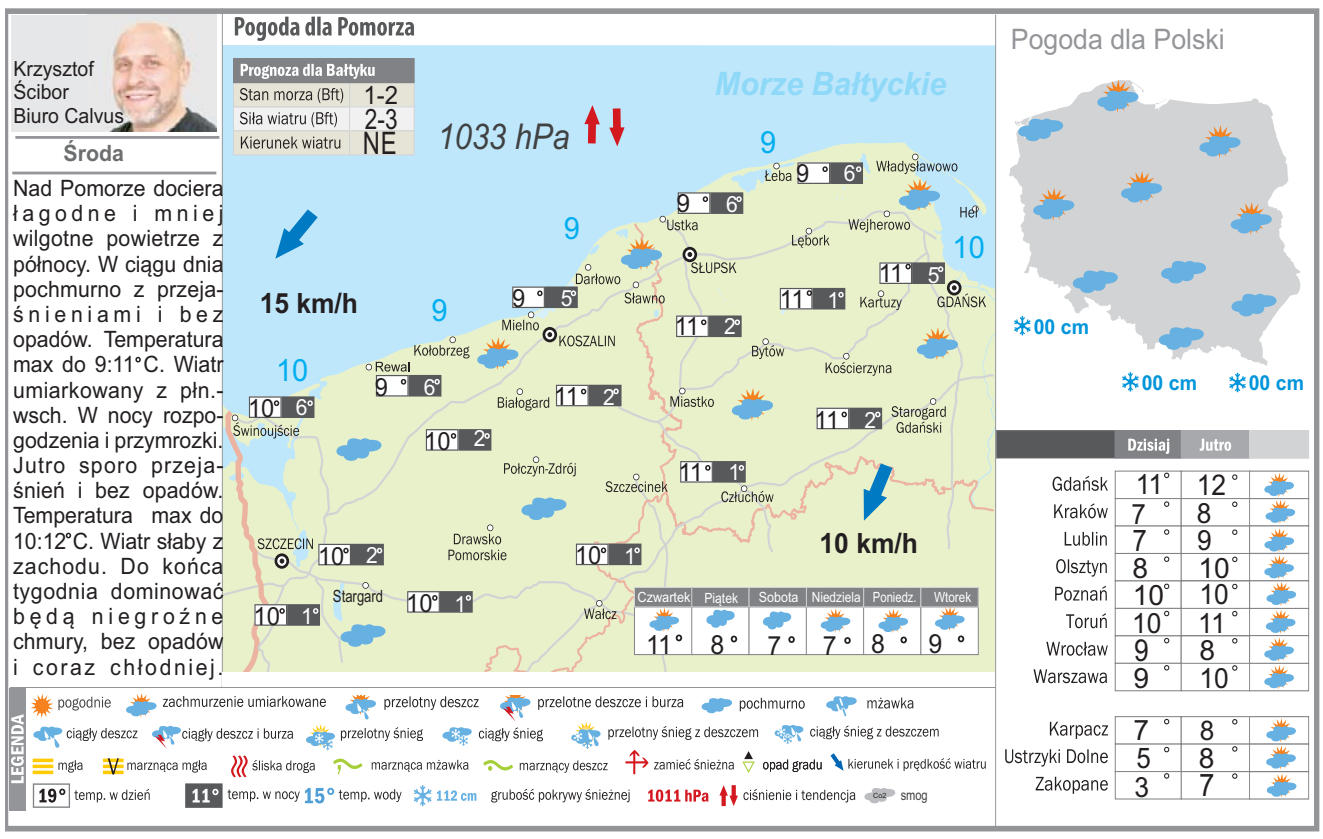
Red

Mery Spolsky wraca do gitar i rusza w trasę Kontrola M. Na warsztat bierze przede wszystkim utwory Kontroli W. i Kosmetyków Mrs. Pinki z lat 80.

Pomysł na trasę narodził się po koncertach projektu „Mery Spolsky gra Kontrolę W. & Kosmetyki Mrs. Pinki" w Zduńskiej Woli i na festiwalu w Jarocinie. Mery odkryła twórczość obu zespołów dopiero przy pracy nad projektem i od razu wciągnęło ją ich szalone połączenie punku i psychodelii.

Koncert odbędzie się w CK105 w najbliższy piątek o godz. 18.00

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.

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

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011607150

OGŁOSZENIE

Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego

informuje, że w dniu 4 listopada 2026r.
na tablicy ogłoszeń w siedzibie
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego
w Szczecinie przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 40
wywieszony został

wykaz nieruchomości,

stanowiących własność Województwa Zachodniopomorskiego, przeznaczonych do wniesienia jako wkład niepieniężny (aport) do Spółki „Wodociągi Zachodniopomorskie" Sp. z o.o. z siedzibą w Goleniowie.

Wykaz został również zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Województwa Zachodniopomorskiego pod adresem: https://bip.wzp.pl/tabela/artykuly/743/2072.

Wykaz został sporządzony i podany do publicznej wiadomości na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026r. poz. 399 z późn. zm.) oraz uchwały Nr 1767/26 Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego z dnia 28 października 2026 r. w sprawie sporządzenia i podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wniesienia jako wkład niepieniężny do Spółki „Wodociągi Zachodniopomorskie" Sp. z o.o.

eprasa.pl cf5ea0b09c

PROGRAMOWO



G. 18:05

Klan

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.

Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat



Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.

Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

G. 20:30

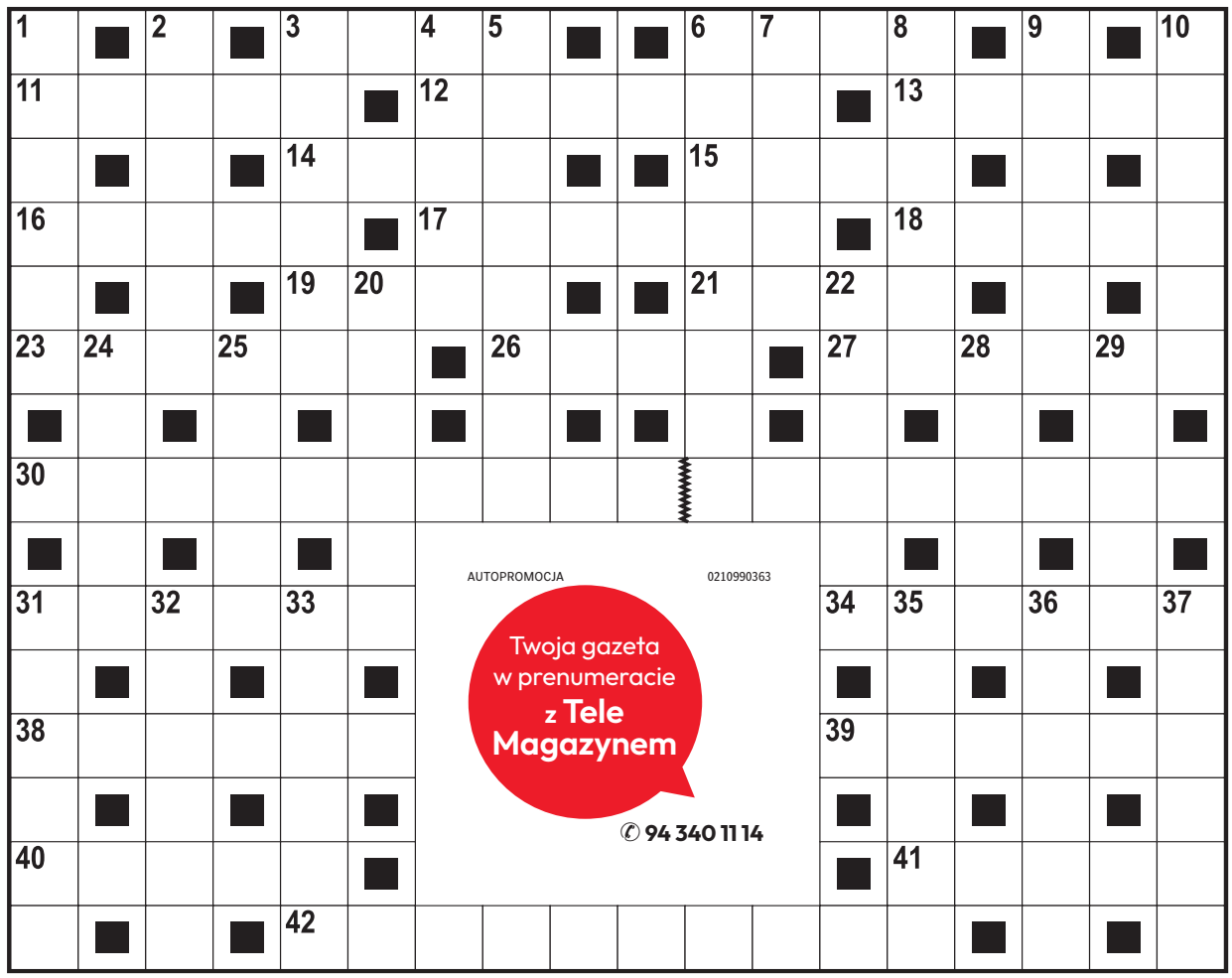
Felicita

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl cf5ea0b09c

KRZYŻÓWKA NR 171



Poziomo:

3) Jan Sebastian, kompozytor i organista,
6) ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
11) roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
12) powieść lub film z dreszczykiem,
13) alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
14) „… Wszechmogący”, amerykańska komedia,
15) średniowieczna opłata u wrót miasta,
16) główny posiłek dnia,
17) portowe miasto w Libii,
18) należy do komisji konkursowej,
19) poręczenie na czeku,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) pula w grze hazardowej,
26) ukojenie w cierpieniu,
27) ryba gotowa do tarła,
30) prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
31) atrybut piłkarskiego kibica,
34) domek dla szlachcica,
38) słodki owoc z palmy,
39) … lejkowate to estuarium,
40) średniowieczni wędrowni kuglarze,
41) pasza dla kasztanki,
42) mały pojemnik na atrament.

Pionowo:

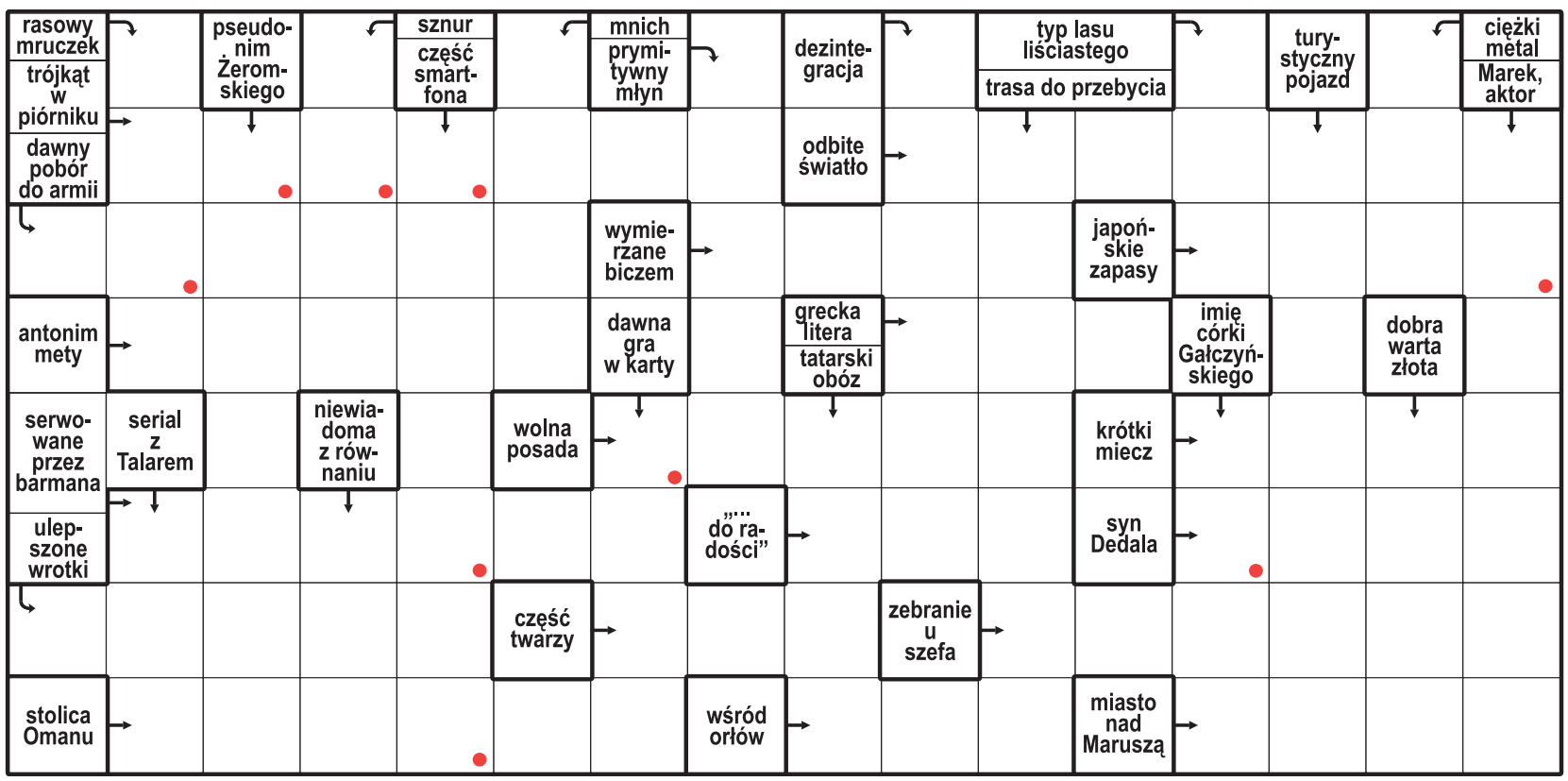
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma”, powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza stoki narciarskie,
20) kocioł do grzania wody,
22) książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
24) żółty kamień ozdobny,
25) cienki, łamliwy andrut,
28) rekreacyjna gra ruchowa,
29) uczta pierwszych chrześcijan,
31) biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
32) stolica kraju z półksiężycem,
33) mały cukierek śmietankowy,
35) filc gorszego gatunku,
36) Zawisza Czarny z Garbowa,
37) ułamkowa w matematyce.

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

ROZWIĄZANIE NR 170

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

Byk (20.04 - 20.05)
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl cf5ea0b09c

PIŁKA RĘCZNA

Polscy szczypiorniści ruszają na podbój Europy. Już dzisiaj

Paweł Wiśniewski

Środowym meczem z Łotwą (Opole, godz. 18.00), reprezentacja Polski piłkarzy ręcznych rozpocznie eliminacje do mistrzostw Europy w 2028 roku. W kadrze na listopadowe spotkania nastąpiła jedna zmiana. W miejsce powołanego, ale wciąż nie w pełni dysponowanego Tomasza Gębali, dołączył rozgrywający CSM Bukareszt Damian Przytuła.

– Priorytetem są nadchodzące mistrzostwa świata, dlatego wspólnie podjęliśmy decyzję o odpuszczeniu obecnego zgrupowania, abym mógł w pełni wyleczyć uraz kolana i być w stu procentach gotowy na główny turniej – twierdzi Tomasz Gębala.

Cztery dni po meczu w „Stegu Arena" nasi szczypiorniści zagrają na wyjeździe kolejne spotkanie eliminacyjne. Tym razem, rywalem Polaków będzie Rumunia.

Poza tymi drużynami w grupie 6 rywalizuje jeszcze Francja, której trenerem jest dobrze znany w Polsce... Tałant Dujszebajewej (m.in. w Kielcach pracował grubo ponad 10 lat).

– Zdajemy sobie sprawę, że mecze w Rumunami i Francuzami będą trudne – wyjaśnia rozgrywający „Biało-Czerwonych" Michał Olejniczak. – Oczywiście nie możemy też lekceważyć Łotyszy. Z pełnym szacunkiem musimy podejść do spotkań z nimi . Każdy rywal może mieć słabszy dzień. My liczymy, że taki będzie mieć drużyna narodowa Francji, gdy w tych eliminacjach będzie grać przeciwko nam...

Zawodnik Industrii Kielce liczy, że komplet publiczności, który ma zasiąść na trybunach w środę w „Stegu Arena" będzie gorąco dopingować.



FOT. PAP/KRZYSZTOF ŚWIDERSKI

Ostatnie dni przed pierwszym meczem eliminacyjnym mistrzostw Europy 2028, podopieczni trenera Joty Gonzáleza spędzili w Opolu

– Zawsze, gdy przyjeżdżam do Opola na mecz ligowy, to ta hala żyje – mówi Olejniczak. – Kibice pokazują, że piłka ręczna ma tu swoje bogate tradycje. Liczę, że przy okazji meczu drużyny narodowej tego dopingu nie zabraknie.

Łotwa to rywal dobrze znany polskiej drużynie – w marcu oba zespoły zmierzyły się w eliminacjach mistrzostw świata.

Wówcza podopieczni hiszpańskiego szkoleniowca, pochodzącego z Valladolid – Jesúsa Javiera Gonzáleza „Joty", zwyciężyli 33:24 na wyjeździe i 33:25 przed własną publicznością.

Z kolei Rumunia była rywalem Polaków w eliminacjach EHF EURO 2024. Wtedy Polacy dwukrotnie wygrali najmniejszą możliwą różnicą – 28:27 na wyjeździe i 30:29 w Gorzowie Wielkopolskim.

Spotkania z Francją zaplanowano na marzec. Eliminacje, „Biało-Czerwoni" zakończą na początku maja rywalizacją na Łotwie oraz u siebie z Rumunią.

Mistrzostwa Europy odbędą się w dniach 13–30 stycznia 2028 roku w Portugalii, Hiszpanii i Szwajcarii.

W turnieju wystąpią łącznie 24 drużyny. Gospodarze imprezy, a także broniąca tytułu – Dania, zostali zwolnieni z rywalizacji w eliminacjach.

O pozostałe dwadzieścia miejsc będą walczyć 32 ekipy w ośmiu 4-zespołowych grupach. Awans uzyskają dwie najlepsze drużyny z każdej z nich oraz cztery najlepsze spośród tych, które zakończą zmagania eliminacyjne na 3. miejscu w swojej grupie.

Transmisja ze środowego meczu Polska – Łotwa dostępna w Polsat Sport 2, a także online na Polsat Box Go. Początek o godz. 17.50.

Przedmeczowe studio ruszy natomiast o godz. 17.35.

PIŁKA NOŻNA

Polski dzień w Lidze Mistrzów. Zagrać może nawet siedmiu rodaków!

Jacek Czaplewski

Nawet siedmiu Polaków może wystąpić wieczorem w meczach Ligi Mistrzów. Jeden z nich, potencjalnie z naszym tercetem w składzie, obejrzymy w telewizji publicznej. Nasi rodacy z FC Porto spróbują uporać się z Napoli punktującym poniżej oczekiwań także w Serie A.

Najtrudniejsze zadanie czeka Biało-Czerwonych ze Slavii Praga. Do stolicy Czech przybywa bowiem finalista poprzedniej edycji, czyli mistrz Anglii Arsenal, opromieniony zdobyciem w weekend słynnego Anfield na wagę fotela lidera Premier League. Z anonsowanych składów wynika, że u gospodarzy od początku zobaczymy i Oskara Kubiaka na lewym wahadle, i Wiktora Nowaka, który ma zająć miejsce w środku pola. Przed nimi sprawdzian, jakiego jeszcze nie przeszli w swojej karierze, ich drużyna w tej edycji nie mierzyła się bowiem z żadnym gigantem, oni zaś sami nigdy wcześniej nie zagrali przeciw najlepszym zawodnikom na świecie. Każda zdobycz będzie sukcesem, tym bardziej że dotąd nie udało się wygrać ani razu, mając za rywali Lens, Sabah Baku czy ostatnio Fenerbahce Stambuł. Co ciekawe, według czeskich źródeł Slavia w zimie wróci na zakupy do Polski, sięgając tym razem po któregoś z rokujących, dobrze zbudowanych napastników. Padają dwa nazwiska: Karola Czubaka z Motoru Lublin i Rafała Adamskiego z Legii Warszawa.

Co najmniej dwóch Polaków zobaczymy również na Estadio do Dragao. FC Porto z Jakubem Kiwiorem i Janem Bednarkiem na środku defensywy po trzech porażkach celuje w przełamanie. Zagra z niewiele lepiej spisującym się Napoli, które pierwsze zwycięstwo ma dopiero za sobą dzięki szalonemu spotkaniu z Bodo/Glimt (padł wynik 4:3). Nie jest jasne, czy w portugalskim zespole jakiekolwiek minuty zbierze Oskar Pietuszewski. Obiecujący skrzydłowy w weekend znalazł się poza kadrą. Wcześniej z powodu drobnego urazu opuścił dwa inne mecze. Widowisko obejrzymy równocześnie w TVP 1 i TVP Sport. Skomentują je Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim.

Na przełamanie liczy również „polskie" Lens. Po szczęśliwym zwycięstwie nad wspomnianą Slavią nastąpiły bowiem dwie porażki bez zdobytej choćby jednej bramki. Łatwo wieczorem na pewno nie będzie, ponieważ przybywa rewelacja z Włoch mająca na rozkładzie i Manchester United, i RB Lipsk. Mowa o Como. Przeciw niemu szansę na grę ma tylko rezerwowy ostatnio wahadłowy Michał Skóraś. Stoper Maik Nawrocki dalej przechodzi rehabilitację po operacji kolana.

Do chłodnej Norwegii wybrał się za to Tymoteusz Puchacz. Polak świętował już z azerskim Sabahem Baku pierwsze zwycięstwo (nad Slavią), po którym zaliczył pierwszą asystę (z Borussią Dortmund). Może nadszedł czas na pierwszego gola? Naszego lewego obrońcę z Vikingurem Stavanger czeka wbrew pozorom spore wyzwanie, skoro rywal niedawno urwał punkty samemu Bayernowi Monachium.

Wszystkie mecze z udziałem Polaków zaplanowano na godz. 21.00. Wcześniej, czyli o godz. 18.45, AEK Ateny podejmie Real Madryt, zaś Fenerbahce zmierzy się z Liverpoolem. Jedni i drudzy goście w tej edycji, póki co, wygrali za każdym razem.

TENIS

Piękna, egzotyczna przygoda niech trwa. Hinduskie klimaty sprzyjają Weronice

Paweł Wiśniewski

W 1. rundzie turnieju tenisowego WTA 250 „Chennai Open" (pula nagród: 283 347 dolarów) Weronika Falkowska pokonała znaną Czeszkę Lindę Fruhvirtovą 7:6(3), 6:4. Mecz na kortach twardych „SDAT Tennis Stadium" trwał prawie dwie godziny. Panie zagrały ze sobą po raz pierwszy w karierze.

Fruhvirtova wygrywała w Chennai (dawny Madras) – stolicy stanu Tamilnadu w południowych Indiach i wielomilionowej metropolii nad Zatoką Bengalską – w 2022 roku. Czeszka okazała się wówczas lepsza od Magdy Linette.

Weronika Falkowska musiała przejść dwustopniowe kwalifikacje, by awansować do turnieju głównego. Nasza tenisistka gra w głównej drabince turnieju cyklu WTA po raz pierwszy od 2022 roku, gdy wystąpiła w imprezie WTA 250 w Warszawie. W zawodach cyklu za granicą zaprezentowała się po raz pierwszy.

Kasa wypłaci:
1. runda = 3065 dolarów;
2. runda = 4285 dolarów;
ćwierćfinał = 7025 dolarów;
półfinał = 12 331 dolarów;
finalistka = 22 125 dolarów;
zwyciężczyni = 37 390 dolarów.



FOT. JACEK SROKA/POLSKA PRESS

Weronika Falkowska raczej rzadko grywa ze światową elitą. Tym bardziej trzymamy kciuki za udany wystąp na hinduskiej ziemi

eprasa.pl cf5ea0b09c