DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

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

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

74 lata

ROZMOWA „GŁOSU”
dr Katarzyna Nowaczyk-Basińska, kulturoznawczyni z Uniwersytetu Cambridge: Zmarli zaczynają do nas mówić, a firmy zarabiać na naszej tęsknocie

REGION
W Miastku dzieci poczęstowano cukierkami z metalowymi przedmiotami

Środa, 4.11.2026

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody, informacje kulturalne

Słupsk

Nowy dworzec w Słupsku prawie gotowy. Ma być „bramą do miasta”

Zakończyły się prace przy elewacji budynku, a wykonawca koncentruje się obecnie na robotach wewnątrz obiektu.
– Str. 4

Obronność

Pierwszy okręt podwodny dla Polski już w budowie

W szwedzkiej Karlskronie rozpoczęła się budowa pierwszego okrętu podwodnego dla Marynarki Wojennej RP.
– Str. 5

W Zatoce Puckiej nurkowie odnaleźli ważny element okrętu ORP „Gdynia”
– Str. 5

Pomorze. Rolnicy mają już dość! „Nic nam nie zostaje”
– Str. 12



FOT. POLSKA PRESS

Słupsk

Hulajnogi elektryczne postrachem chodników. Mieszkańcy mają dość

Wojciech Lesner

Mieszkańcy coraz częściej skarżą się na użytkowników hulajnóg elektrycznych pędzących ulicami, ścieżkami rowerowymi i chodnikami. Do Rady Miejskiej w Słupsku wpłynął wniosek o zakaz poruszania się nimi w centrum miasta. Podobne ograniczenia wprowadzają już inne samorządy.

Czy hulajnogi elektryczne stanowią realne zagrożenie dla bezpieczeństwa? Zdaniem wielu mieszkańców Słupska tak właśnie jest. Do Rady Miejskiej właśnie wpłynął wniosek o wprowadzenie zakazu poruszania się hulajnogami elektrycznymi w centrum miasta. Wcześniej radni interweniowali w tej sprawie po licznych skargach mieszkańców.

Problem dostrzegają mieszkańcy osiedla Zachód. Jak wskazują, rozpędzone hulajnogi i rowery skutecznie odbierają przyjemność ze spacerów po Parku im. Ewy i Staszka Szarków. Z ich sygnałami zwrócili się do radnej Jolanty Karskiej.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Takie obrazki są często widziane na słupskich ulicach i chodnikach

W skierowanym do władz miasta zapytaniu radna pyta o możliwość wprowadzenia ograniczeń na najbardziej uczęszczanych trasach spacerowych. Proponuje m.in. wyznaczenie stref, w których jednoślady trzeba byłoby prowadzić, oraz rozdzielenie ruchu pieszego i rowerowego na szerszych alejkach.

To nie pierwszy raz, gdy w Słupsku pojawia się postulat ograniczenia ruchu dla hulajnóg elektrycznych. Pod koniec ubiegłego roku do Rady Miejskiej wpłynęła petycja mieszkańca domagającego się wprowadzenia całkowitego zakazu poruszania się nimi na terenie miasta.

– Korzystający z hulajnóg nie stosują się do obowiązku prowadzenia hulajnogi przez przejście dla pieszych, zwyczajnie przez nie przejeżdżając. Osobiście zostałem wyprzedzony przez hulajnogę elektryczną na słupskim ringu (jadącą po ścieżce rowerowej), w czasie gdy sam poruszałem się samochodem z prędkością niespełna 50 km/h – argumentował autor petycji. ©℗
Więcej str. 4

Słupsk

Nowy nabór wniosków na odnowę kamienic

Patryk Czerwiński

Władze Słupska uruchomiły kolejną edycję programu dotacyjnego w ramach Specjalnej Strefy Rewitalizacji.

Tegoroczna edycja programu w ramach Specjalnej Strefy Rewitalizacji przynosi zmiany organizacyjne oraz finansowe, które mają ułatwić wspólnotom sprawną realizację nawet bardzo kosztownych inwestycji. Podstawową modyfikacją w zasadach programu jest znaczne podniesienie maksymalnej kwoty wsparcia dla jednej nieruchomości. Dotychczasowy limit wynoszący 100 tysięcy złotych został zwiększony do 150 tysięcy złotych. Władze miasta tłumaczą ten krok wzrostem cen materiałów budowlanych oraz rosnącymi kosztami usług na rynku. ©℗
– Str. 3

REKLAMA 0011596521



eprasa.pl d9a68dd048

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

PBC

©℗ - 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 d9a68dd048

Słupsk

• **Dyżur reportera**
Wojciech Lesner, tel. 510 026 924 (w godz. 10-14)

SAMORZĄD

Specjalna Strefa Rewitalizacji. Ratusz ogłasza nowy nabór na odnowę kamienic i bloków

Patryk Czerwiński

Władze Słupska uruchomiły kolejną edycję programu dotacyjnego w ramach Specjalnej Strefy Rewitalizacji. O dofinansowanie remontów oraz prac modernizacyjnych mogą ubiegać się właściciele nieruchomości, użytkownicy wieczyści oraz wspólnoty mieszkaniowe z wyznaczonego obszaru rewitalizacji. Nabór wniosków potrwa do 30 listopada.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Kamienica przy ul. Solskiego 18 w Słupsku, która jest remontowana w ramach programu Specjalnej Strefy Rewitalizacji

Tegoroczna edycja programu w ramach Specjalnej Strefy Rewitalizacji przynosi zmiany organizacyjne oraz finansowe, które mają ułatwić wspólnotom sprawną realizację nawet bardzo kosztownych inwestycji.

Podstawową modyfikacją w zasadach programu jest znaczne podniesienie maksymalnej kwoty wsparcia dla jednej nieruchomości. Dotychczasowy limit wynoszący 100 tysięcy złotych został zwiększony do 150 tysięcy złotych. Władze miasta tłumaczą ten krok wzrostem cen materiałów budowlanych oraz rosnącymi kosztami usług na rynku wykonawczym.

Ważną zmianą jest także sam harmonogram procedury konkursowej. Ogłoszenie naboru pod koniec roku, zamiast jak dotąd na początku nowego roku budżetowego, pozwoli na szybsze wyłonienie beneficjentów i przyznanie środków już na początku stycznia.

- Ponieważ prace, które wspólnoty zgłaszają do remontów są naprawdę często bardzo szerokie, chcemy przyspieszyć ten proces i na początku stycznia móc już przyznawać dotacje, a nie dopiero uruchamiać całą procedurę. Wspólnota mieszkaniowa będzie miała w gruncie rzeczy ponad dwa miesiące więcej na wykonanie prac – podkreśla Marta Makuch , wiceprezydentka Słupska.

Władze miasta uprościły kryteria oceny wniosków, wychodząc naprzeciw postulatom zgłaszanym przez mieszkańców w poprzednich latach. Zlikwidowano m.in. kryterium odległości planowanej inwestycji od przedsięwzięć realizowanych z funduszy unijnych. Dzięki temu nieruchomości położone na obrzeżach strefy zyskały równe szanse w punktacji z budynkami zlokalizowanymi w ścisłym centrum.

Kolejna zmiana dotyczy budynków mieszkalnych o genezie powojennej położonych na obszarze wpisanym do rejestru zabytków. Wspólnoty mieszkaniowe z tych obiektów otrzymają w ocenie konkursowej taką samą punktację jak budynki objęte indywidualnym wpisem konserwatorskim.

- Postanowiliśmy przyznawać takie same punkty obiektom, które są chronione konserwatorsko wpisem do rejestru zabytków i położonych na obszarze wpisanym do rejestru zabytków, co oznacza, że te wspólnoty mają większe szanse, by takie wsparcie uzyskać. Wiemy, że ten efekt będzie też bardzo widoczny w przestrzeni publicznej kluczowej dla wizerunku miasta - informuje Paweł Krzemień z Wydziału Rozwoju Miasta Urzędu Miejskiego w Słupsku.

Zgodnie z wytycznymi ratusza, modernizacje powojennych bloków nie mają imitować historycznych kamienic, lecz szlachetnie odnawiać ich architekturę poprzez uspokojenie kolorystyki czy wymianę balustrad.

Środki z miejskiego programu dotacyjnego mogą być przeznaczone wyłącznie na prace budowlane, remonty i przebudowy części wspólnych budynków. Dofinansowanie obejmuje w szczególności naprawy dachów, odnowienie elewacji, remonty klatkach schodowych oraz renowację lub wymianę stolarki okiennej i drzwiowej w przestrzeniach wspólnych, zgodnie z wytycznymi konserwatorskimi.

W ramach pięciu dotychczasowych naborów z miejskiego wsparcia skorzystało 35 wspólnot mieszkaniowych. Łączna kwota przyznanych dotacji sięgnęła blisko czterech milionów złotych, co wygenerowało ze strony prywatnych właścicieli i wspólnot prace remontowe o wartości sięgającej niemal 20 milionów złotych.

W projekcie budżetu miasta na realizację zbliżającego się naboru zabezpieczono wstępnie kwotę 450 tysięcy złotych.

- W tym roku, na razie, do projektu budżetu pani skarbnik założyła 450 tysięcy złotych. Jest to więcej niż w poprzednich latach. Tutaj chyba się nic nie zmieniło. Będziemy cały czas prosić panią skarbnik o to, żeby na początku przyszłego roku, gdy już będzie wiadomo jak budżet się zakończył, czy pojawiły się wolne środki, faktycznie ten limit zwiększać - twierdzi Paweł Krzemień - 150 tysięcy to jest maksymalna wartość prac, więc 3-4 wspólnoty mieszkaniowe od razu zostaną wybrane - dodaje.

Wnioski o przyznanie dotacji wraz z wymaganymi załącznikami i wzorami dokumentów przyjmowane są do 30 listopada br. Określone formularze dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz w Biurze Rewitalizacji Wydziału Rozwoju Miasta w Małym Ratuszu. Obowiązująca ustawa o rewitalizacji przewiduje funkcjonowanie Specjalnej Strefy Rewitalizacji przez okres 10 lat. ©℗

SŁUPSK

Dzieci poczęstowano cukierkami z metalowymi przedmiotami

oprac. Krzysztof Głowinkowski

Miastecka policja 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 - podał oficer prasowy bytowskiej policji mł.asp. Dawid Łaszcz.

Mł. asp. Dawid Łaszcz poinformował wczoraj, że dochodzenie w sprawie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

W sprawie nikt nie został zatrzymany, nikomu nie przedstawiono zarzutów.

Policja pierwsze zgłoszenie otrzymała od rodziców dzieci uczestniczących 31 października w zabawie halloweenowej w jednej z miejscowości gminy Miastko, podczas której częstowane były cukierkami od nieznajomych osób.

- Podczas jedzenia tych cukierków dwie 10-letnie dziewczynki wyczuły wewnątrz słodyczy metalowe elementy. Jedna z nich pokłuła sobie nimi język i rodzice pojechali z nią do szpitala. Badania nie wykazały poważniejszych obrażeń – powiedział mł.asp. Dawid Łaszcz.

Policjant dodał, że prowadząc czynności w sprawie, funkcjonariusze dowiedzieli się o kolejnych dwóch dzieciach – 12-letniej dziewczynce i 10-letnim chłopcu, którzy w otrzymanych cukierkach także znaleźli ostre, metalowe przedmioty.

- Ich opiekunowie zostali przesłuchani, a słodycze zabezpieczono – oznajmił oficer prasowy bytowskiej policji.

Dzieci nie były w stanie jednoznacznie wskazać, kto dał im cukierki z niebezpieczną zawartością.

Miastecka policja aktualnie weryfikuje uzyskane informacje i prowadzi czynności, które mają doprowadzić do ustalenia sprawców, którym grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Podobne zgłoszenia o niebezpiecznych przedmiotach w słodyczach rozdawanych dzieciom podczas Halloween pojawiły się w innych częściach kraju. Portal Onet.pl podał, że takie incydenty odnotowano w Kołobrzegu, Białymstoku i Czarnym Borze w województwie dolnośląskim.

Takie przypadki były zgłaszane również w poprzednich latach.
(PAP)

eprasa.pl d9a68dd048

TEMAT Z PIERWSZEJ STRONY

Hulajnogi elektryczne postrachem ulic i chodników. Potrzebujemy zmian w przepisach?

Wojciech Lesner

Do Rady Miejskiej w Słupsku wpłynął wniosek o wprowadzenie zakazu poruszania się elektrycznymi hulajnogami w ścisłym centrum miasta. Podobne ograniczenia wprowadzają już inne samorządy.



FOT. KMP SŁUPSK

W 2025 roku użytkownicy hulajnóg elektrycznych spowodowali 696 wypadków, czyli o 87 proc. więcej niż rok wcześniej

Coraz więcej samorządów decyduje się na wprowadzanie ograniczeń dla użytkowników hulajnóg elektrycznych. Jednym z najnowszych przykładów jest Kołobrzeg, gdzie rada miejska zmieniła regulamin korzystania z terenów zielonych. Hulajnogi mogą poruszać się tam wyłącznie po wyznaczonych drogach rowerowych, co ma poprawić bezpieczeństwo pieszych.

Z badania przeprowadzonego na zlecenie Rankomat.pl wynika, że aż 74 proc. Polaków uważa, iż właściciele rowerów, hulajnóg elektrycznych i innych urządzeń transportu osobistego powinni posiadać obowiązkowe ubezpieczenie OC. Przeciwnych takiemu rozwiązaniu jest jedynie 15 proc. respondentów.

Największe poparcie dla obowiązkowego OC deklarują osoby w wieku od 40 do 64 lat (80 proc.) oraz mieszkańcy wsi (77 proc.). W grupie osób w wieku 18-39 lat odsetek zwolenników jest niższy i wynosi 69 proc., natomiast co piąty badany w tej grupie wiekowej jest przeciwny takiemu obowiązkowi.

Osoby popierające wprowadzenie obowiązkowego ubezpieczenia wskazują przede wszystkim na kwestie bezpieczeństwa. Ponad połowa obawia się, że użytkownicy hulajnóg i rowerów mogą spowodować wypadki skutkujące poważnymi obrażeniami. Co drugi respondent zwraca uwagę, że prędkości rozwijane przez te pojazdy mogą sprawić, że skutki zderzenia będą bardzo poważne.

- Polacy wyraźnie oczekują, że osoba, która porusza się na hulajnodze elektrycznej między pieszymi, będzie w stanie pokryć szkody, jeśli kogoś potrąci. Dziś użytkownik prywatnej e-hulajnogi bez polisy odpowiada za nie własnym majątkiem, a poszkodowany musi dochodzić pieniędzy bezpośrednio od sprawcy. Zanim powstaną nowe przepisy, właściciele hulajnóg i rowerów elektrycznych mogą zdecydować się na zakup OC w życiu prywatnym, które kosztuje zazwyczaj kilkadziesiąt złotych rocznie i jest oferowane m.in. jako dodatek do ubezpieczenia mieszkania – mówi Stefania Stuglik, ekspert rankomat.pl.

Przeciwnicy tego pomysłu przekonują, że inne dwukołowce, np. rower jest powszechnym środkiem transportu i objęcie wszystkich OC byłoby nadmiernym obciążeniem (34 proc.), że to dodatkowy koszt (32 proc.) oraz że każdy powinien sam decydować o ubezpieczeniu (29 proc.). Te argumenty istotnie częściej podnoszą mężczyźni i mieszkańcy miast.

Społeczne obawy znajdują odzwierciedlenie w policyjnych statystykach. W 2025 roku użytkownicy hulajnóg elektrycznych spowodowali 696 wypadków, czyli o 87 proc. więcej niż rok wcześniej. W zdarzeniach tych zginęło 11 osób, a 1055 odniosło obrażenia.

Równie niepokojąco wyglądają dane za 2026 rok. Od stycznia do lipca doszło do 828 wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych, podczas gdy w analogicznym okresie poprzedniego roku było ich 702. Liczba ofiar śmiertelnych już po siedmiu miesiącach osiągnęła poziom z całego 2025 roku i wyniosła 11 osób. ©℗

SŁUPSK

Nowy dworzec w Słupsku prawie gotowy. Ma być „bramą do miasta”

Wojciech Lesner

Nowy dworzec w Słupsku zyskał już swój docelowy wygląd. Zakończyły się prace przy elewacji budynku, a wykonawca koncentruje się obecnie na zagospodarowaniu terenu wokół obiektu, a także robotach wewnątrz budynku.

Uwagę przyciąga nie tylko bryła nowego dworca, ale również jego nietypowa kolorystyka. Elewację pokryły ceramiczne płyty w miedzianym odcieniu, przełamane podświetlanymi listwami. Nowoczesna forma obiektu wyraźnie kontrastuje zarówno z historyczną zabudową ulic Kołłątaja i Wojska Polskiego, jak i z sąsiednim biurowcem, który w przyszłości ma zostać rozebrany.

Wykonawca obecnie zajmu się zagospodarowaniem terenu wokół dworca. Efekty tych prac widać już od strony ulic Kołłątaja – pojawiły się nasadzenia, oświetlenie, wybrukowano chodniki, oświetlenie, pojawiły się elementy małej architektury.

Równolegle prowadzone są prace przy otoczeniu dworca. Od strony ulicy Kołłątaja można już zobaczyć nowe nasadzenia zieleni, oświetlenie, wybrukowane ciągi piesze oraz elementy małej architektury. Przestrzeń wokół budynku zaczyna nabierać ostatecznego kształtu.

Zgodnie z założeniami projektowymi dworzec ma stanowić „bramy do miasta”. Jego charakterystycznym elementem będzie pasaż, który połączy stację kolejową bezpośrednio ze śródmieściem Słupska.

Także wnętrze obiektu ma nawiązywać do jego charakterystycznej zewnętrznej formy. W środku zaplanowano m.in. okładziny z drewnianych listew w kolorze jesionu, które mają nadać przestrzeni „ciepły” wygląd. Nie zabraknie lokali przeznaczonych pod handel i usługi, toalet i co najważniejsze - poczekalni dla podróżnych.

Dokładny termin otwarcia dworca dla pasażerów nie jest jeszcze znany, choć jego budowa ma zakończyć się – według ostatnich zapewnień PKP S.A. – do końca bieżącego roku. Koszt inwestycji to blisko 55 mln złotych. ©℗



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Nowy dworzec kolejowy w Słupsku - stan w budowie

REGION

Spłonął budynek gospodarczy

oprac. Krzysztof Głowinkowski

Groźny pożar wybuchł wczoraj nad ranem w miejscowości Zajączkowo w gminie Kobylnica. Ogień objął budynek gospodarczy i zagrażał pobliskim zabudowaniom mieszkalnym Do akcji skierowano pięć zastępów straży pożarnej. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

- Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do stanowiska kierowania Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku o godzinie 3:56 we wtorek, 3 listopada. Strażacy zostali zaalarmowani o ogniu, który pojawił się w budynku gospodarczym w Zajączkowie - poinformował kpt. Piotr Basarab, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku.

Na miejsce natychmiast wysłano pięć zastępów Państwowej Straży Pożarnej i Ochotniczej Straży Pożarnej. Sytuacja była poważna, ponieważ pożar znajdował się już w fazie rozwiniętej i stwarzał zagrożenie dla sąsiednich zabudowań.

- Płomienie mogły rozprzestrzenić się na okoliczne obiekty, w tym znajdujący się w pobliżu budynek mieszkalny. Strażacy przystąpili do działań gaśniczych, których celem było opanowanie pożaru i niedopuszczenie do jego dalszego rozprzestrzeniania się - mówi Piotr Basarab.

Dzięki szybkiej i sprawnej akcji ratowniczo-gaśniczej udało się ograniczyć straty do minimum.

Najważniejszą informacją jest to, że w zdarzeniu nikt nie odniósł obrażeń. Ogień nie doprowadził również do rozprzestrzenienia się pożaru na zagrożone sąsiednie zabudowania. Na ten moment nie ustalono, co było przyczyną pojawienia się ognia w budynku gospodarczym w Zajączkowie. ©℗

eprasa.pl d9a68dd048

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.

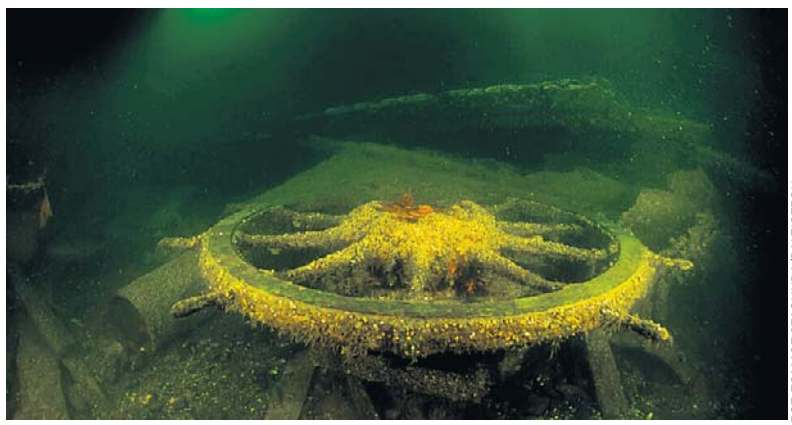
Zaznaczmy, koszt realizacji programu Orka to 15-20 mld zł. Pozyskanie trzech nowych okrętów podwodnych będzie kolejnym krokiem odbudowy polskich sił morskich i zapewni naszej flocie zdolności podmorskiej walki. Okręty podwodne uplasują również PMW w czołówce regionalnych flot Sojuszu Północnoatlantyckiego.

ZATOKA PUCKA

Nurkowie odnaleźli ważny element ORP „Gdynia"

Tomasz Chudzyński

O unikatowy eksponat może wkrótce wzbogacić się Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni. Nurkowie Balticte-chu natrafili na koło sterowe przedwojennego stateczku pasażerskiego ORP „Gdynia". Niebawem ma rozpocząć się operacja wydobycia tej części jednostki.



FOT. TOMASZ STACHURA/BALTICTECH

Zachowane koło sterowe ORP „Gdynia"

– Są odkrycia ciekawe i ważne, a nieraz nawet spektakularne. Ale to, co przydarzyło się nam na koniec sezonu 26, i to prawie „pod nosem" na dnie Zatoki Puckiej, to naprawdę niezwykła historia – informuje Tomasz Stachura, poszukiwacz wraków, eksplorator głębin z Gdy-ni, lider grupy nurkowej Baltictech.

Ta opowieść zaczyna się od starych dokumentów Polskiego Ratownictwa Okrętowego. Jak podkreśla Tomasz Stachura, „w czasie ich przeglądania natrafiliśmy na informacje o wrakach nadających się do wydobycia i wydobytych potem na złom".

– ORP „Gdynia" figurowała w tych zapiskach jako wydobyta, ale cóż szkodzi sprawdzić. Zwłaszcza że leży tylko 100 m od pozycji z zapisków PRO – podkreśla lider Balticte-chu.

Na dnie zachowało się koło sterowe ORP „Gdynia"

Po zejściu na dno, jak informuje Stachura, nurkowie przeżyli niemałe, pozytywne zaskoczenie. Na dnie, na niewielkiej głębokości, nadal spoczywała cześć statku z przepięknym, dużym kołem sterowym na samym środku.

– Polskie napisy na rewizji pokładowej upewniły nas tylko, że mamy do czynienia z ORP „Gdynia". Wrak uznawano za wydobyty po wojnie. Na nasze szczęście PRO po wojnie nie wydobyło całego wraku, niszcząc go tylko ładunkami wybuchowymi. Dzięki temu zaledwie parę kilometrów od brzegu, na niewielkiej głębokości, mamy kawał historii – podkreśla Tomasz Stachura.

O znalezisku nurkowie poinformowali odpowiednie służby. Pozycja szczątków zostanie objęta specjalną ochroną przez Urząd Morski.

– Współpracujemy z Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni nad wydobyciem koła wraz z kolumną. Operacja będzie karkołomna, ale eksponat jest na tyle cenny dla Gdyni, że warto to zrobić – podkreśla Tomasz Stachura.

Historia ORP „Gdynia" i ORP „Gdańsk"

Warto w tym momencie przypomnieć historię jednostki ORP „Gdynia", jak i jej bliźniaka – ORP „Gdańsk". Ta została dokładnie rozłożona na czynniki pierwsze, jak to zazwyczaj jest w przypadku eksploracji Baltictechu. Tu „research" nie pozostawia żadnych niedomówień. Co więcej, historia tych dwóch statków doskonale wpisuje się w historię morską Rzeczpospolitej w dwudziestoleciu międzywojennym.

– W międzywojennej Polsce rosło zapotrzebowanie na turystykę morską, a brakowało statków. Wobec tego „Żegluga Polska" postanowiła zamówić w roku 1926 w niemieckiej stoczni Danzinger Werft w Gdańsku dwa statki pasażerskie dedykowane do kilkudniowych wycieczek po Zatoce Gdańskiej. Nazwano je SS „Gdynia" i SS „Gdańsk". 28 sierpnia 1939 r. oba parowce zostały zmobilizowane i rozpoczęły służbę w Polskiej Marynarce Wojennej. Niestety, nie trwało to długo: oba okręty zostały zatopione 2 września 1939 roku przez Luftwaffe, stojąc na kotwicy: ORP „Gdańsk" blisko Mechelinek, ORP „Gdynia" na południe od Jastarni – omawia Tomasz Stachura.

Jest jeszcze jeden ważny akcent, bardzo ludzki, związany z historią, zwłaszcza ORP „Gdynia". Otóż jednostką tą dowodził legendar-ny kapitan Stanisław Kosko, ostatni przedwojenny dyrektor Szkoły Morskiej w Gdyni. Został on ciężko ranny w trakcie ataku na jednostkę i zmarł w szpitalu w Gdyni sześć dni później. Żona kpt. Stanisława Koski, Jadwiga Titz-Kosko, przeżyła wojnę, walcząc m.in. w powstaniu warszawskim. Po wojnie była bardzo znanym lekarzem reumatologiem, a dziełem jej życia stała się słynna Spółdzielnia Lekarska „Za Falochronem" na Witominie.

O historii statku będzie można usłyszeć

Zaznaczmy, że o historii ORP „Gdynia" i ORP „Gdańsk" oraz kpt. Stanisława Koski będzie można dowiedzieć się więcej w czasie dzisiejszego spotkania w Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni. Początek o godz 17.00, wstęp wolny.

eprasa.pl d9a68dd048

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.

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



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

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

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 d9a68dd048

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.

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.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

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

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 d9a68dd048

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, wnętrostwo (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 d9a68dd048

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 d9a68dd048

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 d9a68dd048

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 d9a68dd048

POMORZE

Rolnicy mają już dość! „Nic nam nie zostaje”

J. Surażyńska, E. Okoniewska

Niskie ceny skupu, drogie paliwo i nawozy sprawiają, że prowadzenie gospodarstwa rolnego staje się coraz trudniejsze. Niektórzy myślą już o rezygnacji z produkcji.



FOT. POLSKA PRESS

Wysokie koszty i niskie ceny skupu zagrażają przyszłości wielu gospodarstw rolnych

Coraz trudniejsza sytuacja w rolnictwie rodzi pytania o przyszłość polskiej produkcji żywności. Rolnicy wskazują na wysokie koszty i niskie ceny skupu, a eksperci podkreślają znaczenie lokalnych gospodarstw i skracania drogi produktów od producenta do konsumenta.

Często ceny uzyskiwane przez producentów a kwoty, które ostatecznie płacą konsumenci, różnią się diametralnie. Potrzebne są rozwiązania umożliwiające bezpośrednią sprzedaż produktów z gospodarstw.

– Jednym z najważniejszych problemów jest zbyt długi łańcuch dostaw między producentem a konsumentem – mówi Krzysztof Eggert, rolnik i sołtys Siwiałki. – Rolnik sprzedaje swoje produkty bardzo tanio, natomiast klient w sklepie płaci za nie znacznie więcej. Dlatego powinniśmy dążyć do skracania tej drogi, ograniczania liczby pośredników i tworzenia możliwości sprzedaży bezpośrednio od producenta. Dobrym przykładem takiej inicjatywy jest mlekomat w Skarszewach, który pozwala mieszkańcom kupować mleko bezpośrednio z lokalnego gospodarstwa. Na takich rozwiązaniach mogą korzystać zarówno rolnicy, którzy mają większy wpływ na cenę swojego produktu, jak i konsumenci, którzy wiedzą, skąd pochodzi kupowana przez nich żywność.

Krzysztof Eggert podkreśla, że utrzymanie krajowej produkcji żywności jest istotne nie tylko z ekonomicznego punktu widzenia. Chodzi również o bezpieczeństwo żywnościowe kraju i przyszłość lokalnych gospodarstw.

– Polska ma ogromny potencjał rolniczy, a nasi gospodarze produkują dobrą, wartościową żywność. Szkoda byłoby ten potencjał zmarnować tylko dlatego, że kolejnym gospodarstwom przestaje się opłacać produkcja. Rolnicy zmagają się przy tym z ogromną biurokracją, która zabiera czas i utrudnia codzienną pracę. Potrzebne są rozsądne rozwiązania dotyczące importu i eksportu, które pozwolą polskim producentom skutecznie konkurować na rynku. Równie ważne jest budowanie świadomości konsumentów. Powinniśmy wiedzieć, jak duże znaczenie ma wybieranie polskich produktów i wspieranie rodzimego rolnictwa. Kupując żywność od lokalnych producentów, wspieramy nie tylko konkretne gospodarstwa, ale również przyszłość polskiej produkcji żywności – podkreśla Eggert.

Aleksander Mach, dyrektor Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Lubaniu, przyznaje, że wysokie ceny środków produkcji są poważnym wyzwaniem. Zaznacza jednak, że sytuację rolnictwa należy oceniać z uwzględnieniem różnic między poszczególnymi branżami i dostępnych form pomocy.

– Na pewno rosnące ceny nawozów i paliw są obecnie wyzwaniem dla rolników, bo żyjemy w niepewnych czasach – mówi Aleksander Mach. – Ceny surowców i energii potrafią mocno się zmienić z tygodnia na tydzień, co sprawia, że rynek jest niestabilny. To przekłada się na wszystkie branże, na przykład przemysł czy transport. Wiadomo, że koszt paliwa w przypadku produkcji roślinnej jest kosztem istotnym w całej strukturze wydatków.

Dyrektor PODR przypomina o mechanizmach wsparcia, z których mogli korzystać producenci rolni. Wskazuje na zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie paliwa rolniczego oraz możliwość ubiegania się o określone dopłaty do paliw i nawozów.

- Sytuacja jest trudna, ale nie jest też tak, że rolnicy zostali bez wsparcia. Oczywiście to nie zrekompensuje wszystkich rosnących kosztów, niemniej jednak jakaś pomoc jest – dodaje Mach.

Nie wszędzie jest źle

Eksperci wskazują, że ocena kondycji polskiego rolnictwa wymaga spojrzenia na poszczególne kierunki produkcji. Niektóre sektory radzą sobie lepiej, inne od wielu lat zmagają się z poważnymi trudnościami.

– Nie wszędzie jest źle, ale są takie gałęzie, które od lat mają bardzo trudną sytuację. To chociażby produkcja trzody chlewnej – mówi Aleksander Mach.

Według danych przytoczonych przez dyrektora PODR liczba stad trzody chlewnej w Polsce zmniejszyła się z około 240 tys. w 2014 roku do około 48 tys. obecnie. Zaznacza, że na tak duży spadek wpływa zarówno problem afrykańskiego pomoru świń (ASF), jak i pogarszająca się opłacalność produkcji.

– W tej branży sytuacja jest naprawdę trudna. Zgoła odmienna może być w przypadku drobiu, bo tu mamy rekordową produkcję i rekordowy eksport – dodaje.

Czy rolnicy mogą zabezpieczyć się przed spadkiem cen?

Zdaniem dyrektora PODR producenci rolni powinni również zwracać uwagę na nowoczesne mechanizmy zarządzania ryzykiem cenowym. Jako przykład wskazuje gospodarstwa we Francji, które jeszcze przed rozpoczęciem produkcji mogą zabezpieczać ceny sprzedaży przyszłych plonów.

– 70 procent dużych gospodarstw we Francji korzysta z tzw. bukowania ceny swojej produkcji przed zasiewem. Patrzą na giełdzie, jaka jest cena, mniej więcej określają, ile będzie kosztować produkcja, jaki będzie średni plon z hektara i obliczają, że przy założonych kosztach pozwoli to wygenerować marżę na poziomie np. 20-30 proc. Podejmują decyzję o zasiewie i bukują tę cenę. Jeśli będzie ona wyższa na giełdzie, wówczas nie zarobią więcej, jeśli natomiast spadnie, otrzymają to, co zabukowali. To jest pewne zabezpieczenie.

Szczególną uwagę Aleksander Mach poświęca roli gospodarstw produkujących na niewielką skalę. Chociaż duża część żywności trafiającej na rynek pochodzi z dużych gospodarstw, mali producenci mogą odgrywać istotną rolę w lokalnym zaopatrzeniu mieszkańców.

– Oczywiście produkcja małoskalowa ma kluczowe znaczenie pod względem zabezpieczenia żywnościowego kraju – mówi Aleksander Mach.

Dyrektor PODR wskazuje, że uzależnienie zaopatrzenia od rozbudowanych systemów dystrybucji niesie ryzyko w przypadku poważnych awarii lub przerwania dostaw. Jako przykład przywołuje sytuację we Francji, gdzie według jego relacji cyberatak na jedną z sieci handlowych doprowadził do problemów z przechowywaniem znacznych ilości mrożonej żywności.

Jego zdaniem zdarzenia tego rodzaju pokazują, dlaczego warto rozwijać lokalne kanały sprzedaży i wzmacniać mniejszych producentów. Skracanie drogi żywności od gospodarstwa do odbiorcy może bowiem służyć zwiększeniu odporności systemu zaopatrzenia na sytuacje kryzysowe.

Nie wszędzie jest źle, ale są takie gałęzie, które od lat mają bardzo trudną sytuację. To chociażby produkcja trzody chlewnej

ALEKSANDER MACH,
dyrektor Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Lubaniu

Jednocześnie dyrektor PODR przypomina, że Polska należy do ważnych producentów żywności w Europie.

– Warto wiedzieć, że jako kraj mamy bardzo dużą produkcję żywności i sporo jej eksportujemy, a więc zapewniamy bezpieczeństwo żywnościowe naszego kraju, ale też innych państw, głównie w UE, ale nie tylko. Jesteśmy liderem, jeśli chodzi o produkcję jabłek, a także największym producentem w Europie mięsa drobiowego, liderem w eksporcie mleka i produktów mlecznych. To pokazuje, jak bardzo się rozwinęliśmy, a nasze rolnictwo jest na bardzo wysokim poziomie.

Aleksander Mach zwraca uwagę, że obok gospodarstw produkujących na dużą skalę funkcjonuje wiele mniejszych, które wciąż poszukują własnego modelu działalności i sposobów na zapewnienie sobie opłacalności.

– Myślę, że powinniśmy bardziej wspierać polskich rolników i częściej sięgać po krajową żywność. Mamy przecież bardzo dobre produkty, warzywa, owoce, mięso czy nabiał. Warto zwracać uwagę na to, skąd pochodzi to, co kupujemy, a nie kierować się wyłącznie ceną. Jeśli mamy możliwość kupienia czegoś bezpośrednio od lokalnego gospodarza, to dlaczego z tego nie korzystać? W ten sposób wspieramy ludzi, którzy ciężko pracują, żeby ta żywność trafiła na nasze stoły. Chciałbym, żeby polskie rolnictwo się rozwijało, bo przecież wszyscy jesteśmy od niego zależni – mówi Karol Skwierawski z Kościerzyny.

Przyszłość polskiego rolnictwa zależy nie tylko od cen

Problemy branży rolno-spożywczej nie ograniczają się do samych zaległości finansowych. Niska rentowność części produkcji, wysokie wydatki oraz niepewność dotycząca przyszłych przychodów wpływają na decyzje gospodarzy o kolejnych inwestycjach, zasiewach czy utrzymaniu produkcji. Dane KRD pokazują dodatkowo, że trudności mogą przenosić się między uczestnikami rynku. Opóźniona płatność ze strony jednego przedsiębiorstwa może powodować problemy u kolejnych dostawców i producentów.

Rolnicy podkreślają, że potrzebują przede wszystkim takich warunków, w których prowadzenie gospodarstwa będzie się opłacało. Równie ważne pozostają rozwój lokalnej sprzedaży, ograniczanie zbędnych obciążeń oraz świadome wybory konsumentów. Stawką jest nie tylko przyszłość poszczególnych gospodarstw, ale również utrzymanie krajowej produkcji żywności.

eprasa.pl d9a68dd048

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

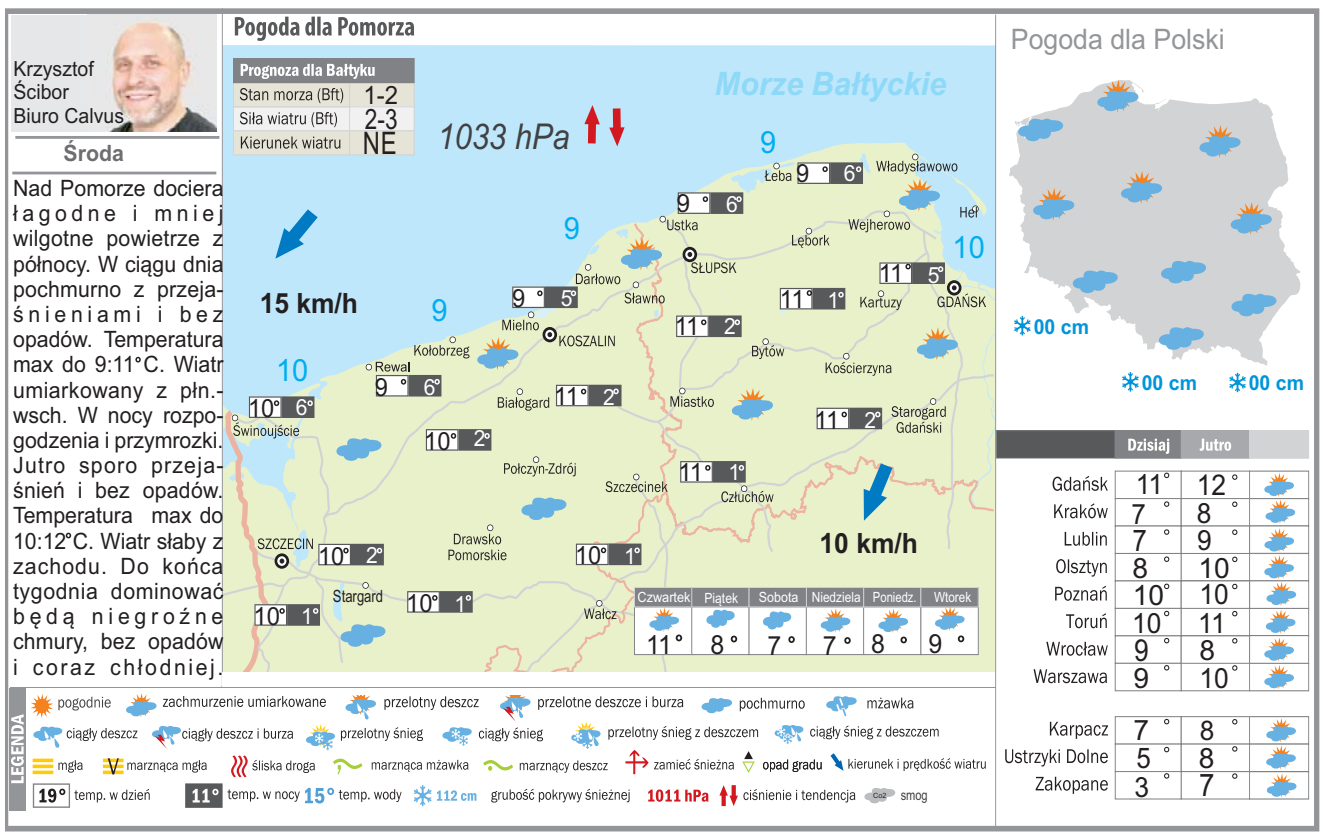
Red

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 d9a68dd048

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

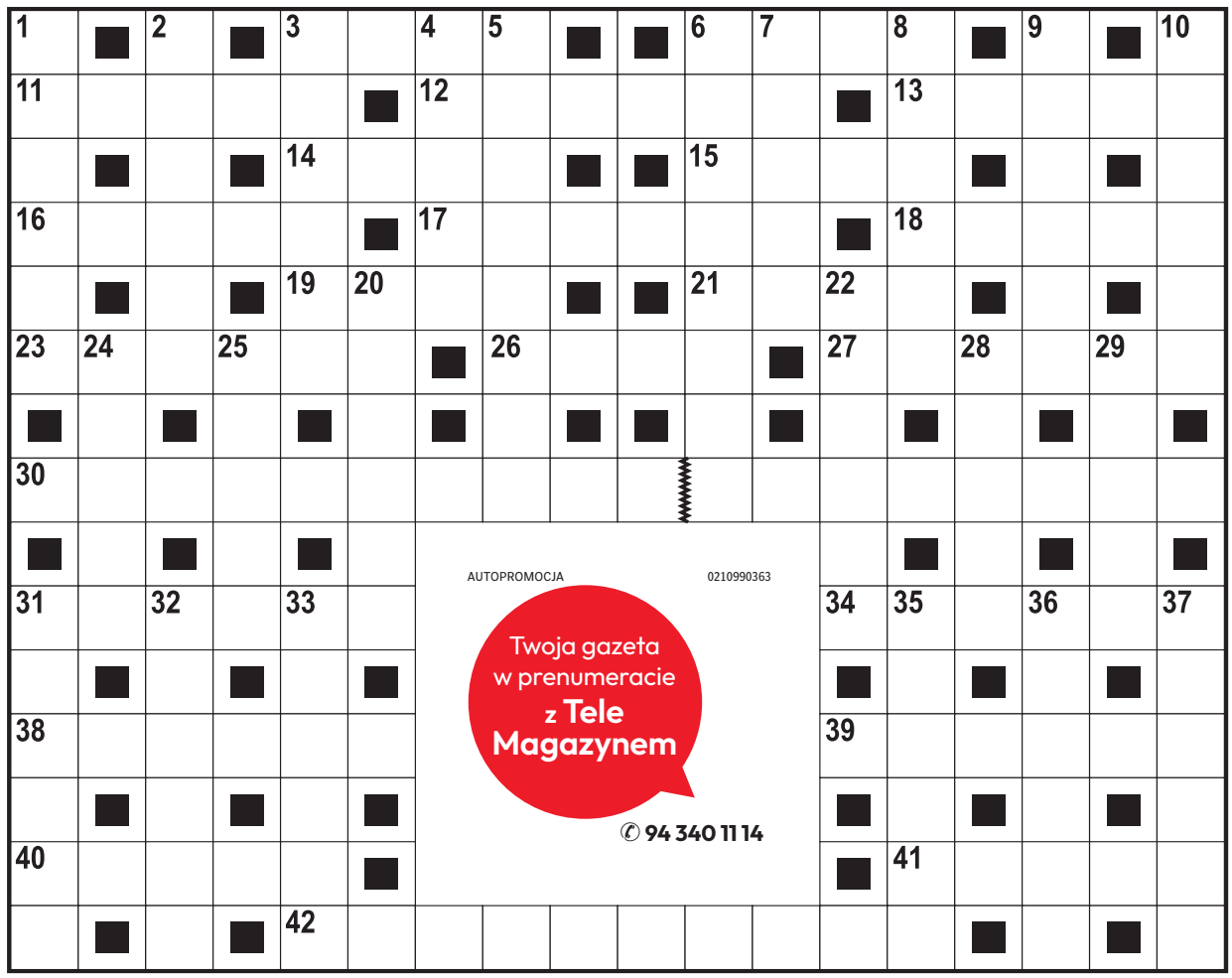
Felicita

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 d9a68dd048

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:

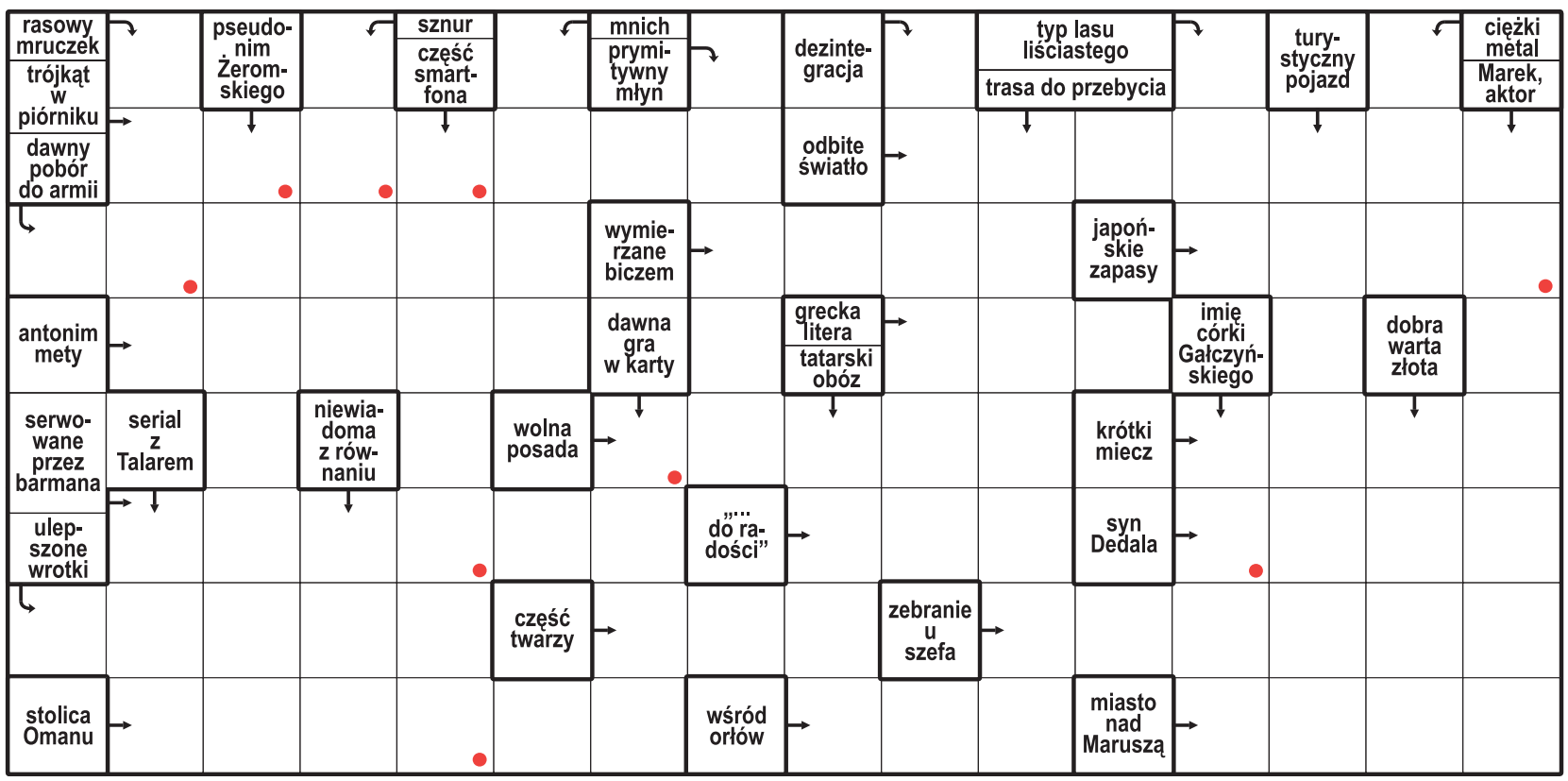
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza 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 d9a68dd048

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 d9a68dd048