DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

Nr 191 (5949) | Nakład: 4.169 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA
74 lata

Środa, 19.08.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Z Nataszą Chmielewską-Mazurek, psycholożką, o stresie po urlopie. Skąd się bierze i jak mu zapobiegać?

KRAJ
Decyzja ws. Macieja Berka, jako kandydata na sędziego Trybunału Konstytucyjnego, zależy od Sejmu

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody i co warto obejrzeć w TV

Słupsk

Koszykarze zachęcają kibiców do oddawania krwi

Klub Energa Czarni Słupsk rozpoczyna współpracę z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku.
– Str. 3

Region

Będą nowe mieszkania socjalne w gminie Potęgowo

Dwa nowe budynki, a w nich 12 mieszkań – w Skórowie w gminie Potęgowo rozpoczyna się budowa mieszkań socjalnych.
– Str. 4

W gminie Damnica dwie placówki oświatowe przejdą kompleksową ekologiczną metamorfozę.
– Str. 4

Degustacja 170-letniego szampana wydobytego z Bałtyku przez nurków.
– Str. 6

FOT. PAWEŁ TRUSZYŃSKI

Region

Jest wniosek o upadłość szpitala w Miastku. Zgłoszono też zwolnienia

Wojciech Frelichowski

Wczoraj został złożony wniosek o upadłość Szpitala Miejskiego w Miastku. Kilkad ni wcześniej do Powiatowego Urzędu Pracy w Bytowie wpłynęło zgłoszenie ze szpitala o zamiarze zwolnienia 181 pracowników. Ma to się odbyć według procedury zwolnień grupowych, ale na razie urząd pracy nie ma konkretnych informacji, czy wszystkie te osoby otrzymały już wypowiedzenia, a od tego uzależniona jest konkretna forma pomocy dla nich.

FOT. PUP W BYTOWIE

Spotkanie z pracownikami miasteckiego szpitala w filii Powiatowego Urzędu Pracy w Miastku

Po zawieszeniu przez Szpital Miejski w Miastku działalności niemal wszystkich oddziałów i pracowni, co zaskutkowało utratą w mocy prawa kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie usług medycznych, placówka de facto przestała funkcjonować. To oczywiście problem dla pacjentów z Miastka i gminy, którzy muszą teraz szukać pomocy lekarskiej w innych szpitalach. W dramatycznej sytuacji są natomiast pracownicy miasteckiego szpitala, bo to oznacza utratę miejsc pracy.

Już od trzech miesięcy większość pracowników nie otrzymuje wynagrodzeń. Kasa szpitala jest pusta, za to zadłużenie placówki sięga 50 mln zł. Szpital zgłosił właśnie do Powiatowego Urzędu Pracy zamiar zwolnienia 181 osób.

– To nie są wszyscy pracownicy Szpitala Miejskiego w Miastku, a tylko ci, którzy są tam zatrudnieni w ramach umowy o pracę. Na razie jednak nie mamy konkretnych informacji ze strony pracodawcy, czy wszystkie te osoby otrzymały już wypowiedzenia, a od tego jest uzależniona konkretna pomoc – poinformował „Głos" Janusz Wiczkowski, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Bytowie.

Nie czekając na rozwój sytuacji, PUP w Bytowie, wspólnie z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Słupsku, był organizatorem spotkania dla pracowników miasteckiego szpitala, które odbyło się w Miastku. Uczestniczył w nim również Sebastian Irzykowski, przewodniczący Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych w Słupsku. Podczas spotkania omówiono możliwości podjęcia pracy w szpitalu w Słupsku. Jego przedstawiciele zaprezentowali m.in. warunki zatrudnienia, możliwe formy umów oraz możliwości zapewnienia stabilności zatrudnienia.

Ponadto pracownicy Powiatowego Urzędu Pracy w Bytowie zapoznali pracowników z możliwościami wsparcia, z których mogą skorzystać osoby znajdujące się w trudnej sytuacji zawodowej oraz osoby stojące przed koniecznością poszukiwania nowego miejsca pracy. Bo oferta ze słupskiego szpitala dotyczy przede wszystkim pielęgniarek. Tymczasem przed utratą pracy są również salowe, czy też pracownicy administracyjni.

– Doradzamy pracownikom, aby zarejestrowali się w naszym urzędzie jako osoby poszukujące pracy. To umożliwi im skorzystanie z wielu form wsparcia jeszcze przed oficjalnym uzyskaniem statusu osoby bezrobotnej – mówi Janusz Wiczkowski.

Dyrektor PUP w Bytowie dodaje, że instytucja przygotowuje się do uruchomienia specjalnych programów dla osób zwalnianych ze Szpitala Miejskiego w Bytowie.

– Ale żeby je uruchomić, musimy konkretnie wiedzieć, ile takich osób zostanie u nas zarejestrowanych – zaznacza.

Tymczasem wczoraj burmistrz Miastka Jerzy Wójtowicz poinformował, że został złożony wniosek o upadłość Szpitala Miejskiego w Miastku (gmina jest jego właścicielem). Jak przekazał, jest to bardzo trudna, ale niezbędna decyzja, która musiała być podjęta.

„Chcę jasno podkreślić: upadłość spółki nie oznacza końca zapewnienia opieki medycznej mieszkańcom. Wręcz przeciwnie — jest to krok niechciany, trudny, ale w obecnej sytuacji niezbędny, aby możliwe było dalsze realizowanie świadczeń medycznych bez zakłóceń i bez dalszego obciążania finansowego Gminy Miastko. Mam świadomość, jak trudna jest to sytuacja i jak wiele emocji może wywołać ta decyzja. Podejmujemy ją jednak z myślą o przyszłości opieki medycznej w Miastku. Tylko takie rozwiązanie daje możliwość uporządkowania sytuacji i stworzenia warunków do zachowania ciągłości udzielania świadczeń mieszkańcom. (...) Dzisiaj należy podejmować decyzje, które pozwolą zapewnić mieszkańcom Miastka dostęp do opieki medycznej i zabezpieczyć jej funkcjonowanie w przyszłości", oświadcza Jerzy Wójtowicz.

©℗

eprasa.pl 3021da1e7f

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

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

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Krzysztof Cugowski: Jesteśmy bezradni wobec sił przyrody

woklista i publicysta

Susza, powódź, gwałtowna burza. Jeżeli chodzi o siły przyrody, to w rzeczywistości jesteśmy bezradni. Za każdym razem, gdy pojawia się żywioł, mamy tego dowód. Co prawda bolszewicy, jak to zawsze oni, próbowali zmieniać wiele rzeczy, ale to było przysłowiowe zawracanie kijem Wisły. Wykonali parę szaleńczych ruchów, ale te różne eksperymenty kończyły się katastrofą ekologiczną.

Najlepszym przykładem jak jesteśmy „sprawczy", jest podbój kosmosu. Tutaj widać doskonale naszą bezradność. Jedynym obiektem w naszym polu jest Księżyc, ziemski satelita. Tylko w tym przypadku możemy pozwolić sobie na eksperymenty. Czytałem, że na Marsa dolecieć by się i dało, ale z powrotem już jest gorzej. Oczywiście podbój Księżyca związany jest z poszukiwaniem rzadkich metali. Każde państwo, które ma możliwość wysyłania rakiet, o tym myśli. Tylko ten podbój też nie jest zaawansowany.

Teleskop Webba wysadził w powietrze nasze wyobrażenia o wszechświecie. Teraz naukowcy zastanawiają się, co z tym wszystkim zrobić, aby tylko nie zburzyć obowiązujących doktryn.

Ale co tam kosmos. Człowiek na dobrą sprawę nawet matki Ziemi nie zna. Są na świecie regiony kompletnie niezbadane. Nie mamy też wiedzy o minionych cywilizacjach jak np. Inków. Nie wiemy, jak się rozwinęła ich kultura i dlaczego nagle zgasła. A przecież w naszej historii takich boomów nie było dużo. Właściwie dopiero od początku XIX wieku mamy taki progres.

Człowiek jest zadufany w sobie. Wydaje nam się, że wszystko już wiemy, a my nic nie wiemy. Zajmujemy się rzeczami bzdurnymi, które dla ludzkości nie mają żadnego znaczenia. Dopiero, gdy zdarzają się jakieś nieszczęścia, to zdajemy sobie sprawę ze swojego położenia.

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
21°C/12°C

jutro
24°C/12°C

ROZMOWA

Stres po urlopie – skąd się bierze i jak mu zapobiegać? Psycholog wyjaśnia

Marta Jarmuszczak

Urlop kojarzy się z wypoczynkiem, powrót z niego dla wielu pracowników bywa jednak drastyczny i wiąże się z dużym stresem. O tym dlaczego tak jest i jak temu zapobiegać rozmawiamy z psycholog Nataszą Chmielewską-Mazurek.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

O stresie po powrocie z urlopu rozmawiamy z psycholog, Nataszą Chmielewską-Mazurek

Skąd bierze się stres po urlopie? Dlaczego często wracamy z niego zestresowani zamiast wypoczęci.

Jeżeli chodzi o stres pourlopowy, to dotykamy bardzo szerokiego aspektu, ponieważ jest to związane z codziennym funkcjonowaniem każdego człowieka. Zwykle mało dbamy o regenerację, o to, żeby zachowywać umiar w planowaniu swojego czasu i umiar w zasypywaniu siebie ilością obowiązków. Często urlop traktujemy zero-jedynkowo, więc jest to przechodzenie od trybu pełnej gotowości, pełnej zadaniowości do absolutnego nicnierobienia i odwrotnie. Najwięcej energii kosztuje człowieka każda zmiana i w związku z tym, przełączanie się z trybu na tryb będzie zużywać jej najwięcej, bo musimy się zaadaptować. Myślę więc, że stres wynika w dużej mierze z nieumiejętności i nieznajomości pewnych reguł planowania, która sprawia, że na co dzień nie dbamy o to, aby racjonalnie rozplanowywać sobie grafik, dbać o komfort własnej pracy, ale też o odpoczynek.

Czyli tak naprawdę, żeby ograniczyć stres związany z powrotem z urlopu, powinniśmy na to pracować już dużo wcześniej? Po prostu zachować odpowiednią równowagę, czyli work-life balance.

Zdecydowanie. I tak, jak wspomniałam wcześniej, dotyczy to umiejętności planowania codzienności, ale też okresu pourlopowego w taki sposób, żeby nie przeciążyć siebie ilością zadań. Jestem za tym, żeby właśnie umieć posługiwać się czterema kryteriami zadań, które w organizacji czasu są bardzo ważne. Pierwsze, to te o najwyższej priorytetowości. Następnie są zadania ważne, które jednak można odroczyć. Kolejne to takie, które można delegować, a czwarta kategoria to zadania możliwe do wyeliminowania. Kierując się właśnie tą wiedzą na temat planowania, możemy ułożyć grafik na najbliższy tydzień po urlopie, aby nie czuć nadmiernego przeciążenia. Ważna jest też kwestia proszenia o pomoc, wspomagania się innymi, jeżeli mamy taką możliwość. Wiedząc, że dany okres będzie okresem urlopowym, możemy też pracować na to, aby rozluźnić listę zadań jeszcze przed urlopem. To wszystko oczywiście zależy od stanowiska pracy, jej charakteru, ale z pewnością każdy z nas, niezależnie od tego, na jakim stanowisku pracuje, jest w stanie bardziej optymalizować swój grafik i to, w jaki sposób pracuje.

A czy jest jakaś optymalna długość urlopu, aby się zregenerować?

To jest czynnik bardzo indywidualny i wszystko zależy ponownie od tego, w jaki sposób funkcjonujemy na co dzień. Jeżeli jest tak, że urlop jest jedynym czasem w roku, w którym pozwolimy sobie na relaks, to można przypuszczać, że dwa tygodnie w kontrze do całej reszty roku są niewielką liczbą dni i z pewnością zanim się zaadaptujemy do nowej rzeczywistości, to urlop już nam minie. Wtedy nawet trzytygodniowa przerwa może nie wystarczyć. Uważam, że tym łatwiej będziemy korzystać z urlopu i szybciej adaptować się do odpoczynku, kiedy będziemy w swoim codziennym życiu stosować nawet drobne, piętnastominutowe rytuały odpoczywania i regeneracji.

Umiejętność wygospodarowania czasu na relaks, umiejętność oderwania się od listy obowiązków i skupienie się na danym momencie, robienie ćwiczeń medytacyjnych, takich, które mają służyć regeneracji i relaksowi, a nie temu, żeby pozostać produktywnym i zadaniowym, też z pewnością są pewną formą przygotowania pod to, żeby okres urlopowy szybciej był źródłem odpoczynku i przyjemności.

eprasa.pl 3021da1e7f

SŁUPSK

Koszykarze zachęcają do oddawania krwi

Wojciech Lesner

Klub Energa Czarni Słupsk rozpoczyna współpracę z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku. Przez cały nadchodzący sezon będzie promował honorowe krwiodawstwo i zachęcał kibiców oraz mieszkańców regionu do oddawania krwi.

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Honorowe krwiodawstwo to jest to samo co sport, bo to jest praca zespołowa - mówi Michał Jankowski

Potrzeby związane z krwią i jej składnikami stale rosną, a jednocześnie liczba dawców maleje. To właśnie na ten problem chce zwrócić uwagę słupski klub koszykarski.

W ramach współpracy z RCKiK tematyka honorowego krwiodawstwa będzie obecna podczas meczów, w mediach społecznościowych oraz w innych działaniach prowadzonych przez klub. W akcję mają zaangażować się również koszykarze, którzy będą odwiedzać centrum i zachęcać do regularnego oddawania krwi.

– Honorowe krwiodawstwo to jest to samo, co sport, bo to jest praca zespołowa, odpowiedzialność zbiorowa. Potrzeby są ogromne, więc uznaliśmy ,wspólnie z panią dyrektor, że najlepszym rozwiązaniem będzie wspólna akcja. Energa Czarni Słupsk są ambasadorem regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku – mówi Michał Jankowski, prezes Czarnych.

Palącym problemem dla RCKiK jest malejąca liczba dawców. Współpraca z Czarnymi ma pomóc dotrzeć do nowej grupy potencjalnych krwiodawców – kibiców koszykówki, ich rodzin i znajomych.

– Rozwój nowoczesnych metod diagnostycznych czy dostęp do nowoczesnych metod leczenia powoduje, że zapotrzebowanie na krew i jej składniki stale rośnie, natomiast dawców mamy coraz mniej i, co się z tym wiąże, krwi również mamy coraz mniej. Wierzę w to, że poszerzenie naszej grupy dawców krwi o osoby związane ze słupską koszykówką – o kibiców, ich znajomych, rodziny – pozwoli nam na zbudowanie szerszej bazy dawców krwi, którzy, jak myślę, zostaną z nami na dłużej – mówi Małgorzata Gradziuk, dyrektor RCKiK w Słupsku. – Krew jest lekiem, którego nie da się niczym zastąpić – podkreśla.

©℗

REKLAMA 0011567679

Słupsk

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza

otwarty nabór Partnerów w celu wspólnej realizacji projektu rewitalizacyjnego Miasta Słupska w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, działanie FEPM.07.01 Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich.

Nabór ogłaszany jest na podstawie Zarządzenia nr 682/RM/2026 Prezydenta Miasta Słupska z dnia 11 sierpnia 2026 r. **O udział w projekcie rewitalizacyjnym mogą ubiegać się wspólnoty mieszkaniowe zlokalizowane na obszarze rewitalizacji Miasta Słupska, określonym uchwałą nr XXIII/276/16 Rady Miejskiej w Słupsku z dnia 30 marca 2016 r. w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego oraz obszaru rewitalizacji na terenie Miasta Słupska, obejmującego teren Śródmieścia, Podgrodzia oraz Starego Miasta.**

Dotacja może być przeznaczona na roboty budowlane polegające na remoncie lub przebudowie części wspólnych budynków, prace konserwatorskie i restauratorskie, a także przebudowę lub remont instalacji wewnętrznych (sanitarnych, grzewczych, elektrycznych, gazowych oraz wentylacyjnych) na potrzeby poprawy standardów bytowych, bezpieczeństwa użytkowników oraz efektywności energetycznej budynku. Wysokość dotacji może wynieść do 95% faktycznie poniesionych nakładów netto (bez VAT), jednak nie więcej niż 300 000,00 zł na jedną nieruchomość.

Tryb składania wniosków i zasady ich oceny oraz wszelkie informacje związane z udziałem w projekcie zawarte są w „Szczegółowych warunkach otwartego naboru Partnerów w celu wspólnej realizacji projektu rewitalizacyjnego Miasta Słupska w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, działanie FEPM.07.01 Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich", stanowiących Załącznik nr 1 do Zarządzenia nr 682/RM/2026 z dnia 11 sierpnia 2026 r.

Wnioski należy składać w terminie od 31.08.2026 r. do 5.10.2026 r. na druku, którego wzór stanowi załącznik nr 2 do „Szczegółowych warunków" z dopiskiem: „Nabór partnerów w celu wspólnej realizacji projektów rewitalizacyjnych Miasta Słupska".

Wszelkie informacje na temat naboru wniosków, wzór wniosku oraz załączników wymaganych do złożenia wraz z wnioskiem są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Słupsku (www.bip.um.slupsk.pl), na miejskim portalu internetowym www.slupsk.pl, a także w Dziale Rewitalizacji Wydziału Rozwoju Miasta Urzędu Miejskiego w Słupsku, pl. Zwycięstwa 1 (pok. 204, III piętro, Mały Ratusz), tel. 59 84 88 225. **Spotkanie informacyjne odbędzie się w środę 2 września 2026 r. o godz. 16:30 w SCOPiES, ul. Niedziałkowskiego 6 w Słupsku.**

Wyniki naboru zostaną ogłoszone w drodze Zarządzenia Prezydenta Miasta Słupska.

AUTOPROMOCJA

GŁOS DZIENNIK POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl 3021da1e7f

REGION

Będą nowe mieszkania socjalne w gminie Potęgowo. Podpisano umowę z wykonawcą

oprac. Wojciech Lesner

Dwa nowe budynki, a w nich 12 mieszkań - w Skórowie rozpoczyna się budowa lokali socjalnych. Gmina Potęgowo podpisała już umowę z wykonawcą prac, a znaczna część kosztów zostanie pokryta z rządowego dofinansowania.

FOT. UG POTĘGOWO

Władze gminy Potęgowo podpisały umowę z wykonawcą prac związanych z budową nowych mieszkań socjalnych w Skórowie

Wyłoniony w przetargu wykonawca rozpoczyna prace związane z budową nowych mieszkań socjalnych w gminie Potęgowo. Jak podkreśla wójt gminy Dawid Litwin, realizacja inwestycji będzie możliwa dzięki wysokiemu wsparciu w kwocie 4,77 mln złotych, jakie samorząd otrzymał z Rządowego Funduszu Dopłat w Banku Gospodarstwa Krajowego. Łączny koszt przedsięwzięcia opiewa na kwotę 6,46 mln zł.

- Zaangażowanie moich współpracowników przy pozyskaniu środków zewnętrznych oraz bardzo dobra współpraca z Radą Gminy pozwoliły nam bezpiecznie zaplanować realizację tej ważnej dla mieszkańców inwestycji. Wybór wykonawcy i podpisanie umowy to moment, w którym przechodzimy od formalności do konkretnych prac budowlanych – podkreśla wójt Gminy Potęgowo. - Warto przypomnieć, że w 2017 roku oddaliśmy do użytku sześć zmodernizowanych lokali socjalnych, które stały się nowym domem dla sześciu rodzin z terenu gminy Potęgowo - dodaje Dawid Litwin.

Zakres zaplanowanych prac jest szeroki i obejmuje nie tylko same obiekty mieszkalne, ale również pełne zagospodarowanie otaczającego ich terenu. Powstanie 12 mieszkań zlokalizowanych w dwóch parterowych budynkach (po sześć lokali w każdym), zróżnicowany metraż dopasowany do zróżnicowanych potrzeb mieszkańców – od 32 do 58 metrów kwadratowych . W każdym z budynków zaplanowano po jednym mieszkaniu bez barier architektonicznych, przystosowanym do potrzeb osób poruszających się na wózkach. Zaplanowano też budynek gospodarczy oraz niezbędną infrastrukturę towarzyszącą - miejsca parkingowe, chodniki i zaaranżowaną zieleń.

- Budowa mieszkań socjalnych w Skórowie spełnia dwie kluczowe funkcje. Z jednej strony to bezpośrednie wsparcie dla rodzin i osób znajdujących się w trudniejszej sytuacji życiowej, potrzebujących stabilnego dachu nad głową. Z drugiej – to istotny element budowania odporności samorządu na sytuacje kryzysowe – podkreślają samorządowcy z Potęgowa.

Według urzędników, posiadanie odpowiedniego zasobu mieszkaniowego pozwala gminie reagować natychmiastowo w przypadkach zdarzeń losowych, takich jak pożary, zalania czy inne kataklizmy, w których mieszkańcy z dnia na dzień tracą dobytek i potrzebują tymczasowego, bezpiecznego schronienia.

Zgodnie z przyjętym harmonogramem i zapisami w umowie, faza budowlana oraz wykończeniowa zakończą się wiosną 2028 roku.

©℗

REGION

Gmina Damnica stawia na ekologię i oszczędności

oprac. Patryk Czerwiński

Dwie placówki oświatowe w gminie Damnica przejdą kompleksową ekologiczną metamorfozę. Samorząd pozyskał znaczne fundusze unijne na modernizację budynków szkolnych. Samorząd tłumaczy, że te działania te nie tylko zmniejszą koszty utrzymania obiektów i ograniczą emisję zanieczyszczeń, ale przede wszystkim znacząco podniosą komfort nauki oraz pracy uczniów i nauczycieli.

Gmina Damnica pozyskała dofinansowanie ze środków programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 na realizację projektu pt. „Wymiana źródła ciepła wraz z montażem paneli fotowoltaicznych w dwóch obiektach użyteczności publicznej". Całkowitą wartość tego przedsięwzięcia oszacowano na 4 004 335,94 zł, z czego aż 2 412 569,40 zł stanowi uzyskane wsparcie unijne.

Inwestycją zostaną objęte dwa obiekty oświatowe - Zespół Szkół w Damnicy oraz Szkołę Podstawową w Damnie. W ramach zaplanowanych prac przewidziano wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, montaż nowych źródeł ciepła oraz przebudowę instalacji centralnego ogrzewania, a także instalację wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła.

Ponadto na budynkach pojawią się panele fotowoltaiczne wraz z magazynami energii, tradycyjne punkty świetlne zostaną zastąpione energooszczędnym oświetleniem LED, a całość dopełnią niezbędne prace remontowe i modernizacyjne.

FOT. UG DAMNICA

Podpisanie umowy w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego w Gdańsku. Umowę podpisują: Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego (z lewej) i Paweł Lewandowski, zastępca wójta Gminy Damnica

Projekt ma obniżyć zużycie energii i kosztów eksploatacyjnych, redukcję emisji dwutlenku węgla, zwiększenie udziału odnawialnych źródeł energii oraz podniesienie niezależności energetycznej obu obiektów. Na zrealizowanych zmianach najwięcej zyskać mają uczniowie.

Poprawa parametrów mikroklimatu w tym stabilna temperatura, optymalna jakość powietrza oraz właściwe oświetlenie klas, przełożyć ma się bezpośrednio na ich samopoczucie, zdrowie i efektywność nauki. Z udogodnień skorzystają również nauczyciele, pracownicy szkół oraz rodzice, a ograniczenie zużycia energii pierwotnej realnie przysłuży się ochronie środowiska.

©℗

0011570030

Wyrazy głębokiego współczucia
oraz szczere słowa wsparcia i otuchy

Pani

Barbarze Damaszke

z powodu śmierci siostry

Lidii

składają

Zarząd i Pracownicy MS więcej niż OKNA

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.slupsk@polskapress.pl

eprasa.pl 3021da1e7f

AKCJA CHARYTATYWNA 0311545627

eprasa.pl 3021da1e7f

ZBLIŻENIA

Degustacja 170-letniego szampana z dna Bałtyku

Tomasz Chudzyński

O tej niezwykłej historii dowiedzieliśmy się od nurków z Baltictechu dwa lata temu. Okazuje się, że ma ona swoją kolejną część. Niedawno we francuskim Reims odbyła się degustacja skarbu, który lata temu spoczął na dnie Bałtyku.

Odkrycie wraku żaglowca z cennym ładunkiem sprzed lat było w 2024 r. roku jedną z największych sensacji w podmorskiej eksploracji. Dokonali tego polscy nurkowie grupy Baltictech, której lideruje Tomasz Stachura z Gdyni. Na wrak żaglowca natrafili niedaleko wyspy Olandia, na wodach szwedzkich.

W ładowniach 16-metrowego żaglowca z XIX w. znajdowały się skrzynki z butelkami szampana, wina, wody mineralnej i porcelany. Nurkowie wykonali zdjęcia butelek wody, które przewoził żaglowiec. Była to niemiecka woda Selters. To jedna z najstarszych wód wydobywanych w Europie, która trafiała na najznakomitsze stoły świata oraz szampan słynnej marki Louis Roederer. Prawdopodobnie ładunek zmierzał na dwór rosyjskiego cara.

Odkrycie okazało się na tyle cenne, że szwedzka administracja objęła wrak ścisłym nadzorem. Nie wolno do niego nurkować bez zezwoleń. Obiekt i jego ładunek są elementem badań podmorskich archeologów.

W badaniach tych mogli wziąć udział nurkowie Baltictechu. Uzyskali zezwolenie na wydobycie kilku butelek trunku. Szampan trafił do Francji, do siedziby firmy Louis Roederer, która przed laty go wykonała. Badania wykazały, że wydobyty z wraku szampan zawiera on 110 gramów cukru na litr płynu i 12 procent alkoholu i jest zdatny do picia.

Z okazji przypadającej w tym roku 250 rocznicy utworzenia firmy Louis Roederer odbyła się uroczysta degustacja szampana, który do francuskiego Reims dostarczyli nurkowie Baltictechu.

Trunku próbował m.in. Peter Liem, ekspert, dziennikarz, który ma olbrzymią wiedzę o szampanie, jest nurkiem technicznym i uczestniczył w ubiegłorocznej wyprawie do wraku.

- Nurkowania były wymagające: praca na głębokości 60-65 metrów w wodzie o temperaturze 4°C wymaga ogromnego doświadczenia i specjalistycznego przygotowania - zaznacza Liem. - Udział w wyprawie zespołu Baltictech i wydobycie tych butelek na zawsze pozostanie jednym z najbardziej pamiętnych doświadczeń. Poświęciwszy ostatnie 30 lat życia zawodowego szampanowi i szeroko pojętemu światu wina, odczuwam głębokie wzruszenie i uważam za absolutnie wyjątkowy przywilej możliwość otwarcia liczącej 170 lat butelki szampana Louis Roederer, którą osobiście pomagałem wydobyć z dna Bałtyku. Butelka otwarta w Reims okazała się równie wspaniała, jak ta, której próbowałem w Szwecji tuż po nurkowaniu: to wino o szlachetnej patynie, niezwykłym charakterze i ogromnej złożoności - nie tylko wciąż żywe, ale wręcz pełne energii i zachwycające w smaku. Wyczuwalne są w nim nuty grzybów shiitake, szafranu, wodorostów kombu, skóry siodlarskiej, pudełka na cygara i palonej kawy, a całość cechuje żywiołowość i przenikliwa intensywność przypominająca wielkie wina typu amontillado. Przypuszczamy, że wino pochodzi z rocznika 1857, choć wciąż pracujemy nad ostatecznym potwierdzeniem tej informacji. Jeśli hipoteza ta się sprawdzi, oznaczać to będzie, że trunek ten był przeznaczony dla cara Aleksandra II w Petersburgu i stanowiłby wino, które car pił, zanim Louis Roederer stworzył dla niego słynnego Cristala w 1876 roku - podkreśla Peter Liem.

REKLAMA 0011565834

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 o pow. użytkowej **19,54 m²** wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnicą) o powierzchni 9,92 m² składający się z pokoju, kuchni i w.c. położonego na II piętrze (III kondygnacji) w budynku przy ul. Rybackiej 5 w Słupsku wraz z udziałem **715/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej **nr 432/6** o powierzchni **190 m²** w obrębie **nr 0013** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00030010/1.**

Cena wywoławcza wynosi 150 000,00 zł
wadium 15 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775 ze zm.).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Park Kultury" na terenie o funkcji: tereny mieszkaniowe wielorodzinne - 03.53.MW. Obiekt ujęty jest w Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wskazany przez Prezydenta Miasta Słupska w porozumieniu z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków.

Przetarg odbędzie się w dniu 21.09.2026 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 15.09.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 4.09.2026 r. o godz. 13:30

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 84 88 332

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011565829

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego nr 3 o pow. użytkowej **63,26 m²** wraz z pomieszczeniem przynależnym (piwnicą) o powierzchni 21,03 m², składającego się z 7 pomieszczeń, położonego na poddaszu w budynku przy ul. Filmowej 4 w Słupsku wraz z udziałem **1790/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych **nr 614/3 i nr 613/1** o łącznej powierzchni **160 m²** w obrębie **nr 0006** miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr **SL1S/00031495/1.**

Cena wywoławcza wynosi 90 000,00 zł
wadium 9 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775).

Nieruchomość położona przy ulicy Filmowej 4 znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście", na terenie o funkcji: zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna, zabudowa usługowa - 27 MW,U. Budynek przy ul. Filmowej 4 w Słupsku figuruje w wykazie gminnej ewidencji zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy znajdujący się w wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego i zlokalizowany jest na obszarze zabytkowego układu urbanistycznego miasta Słupska wpisanego do rejestru zabytków województwa pomorskiego, poz. rejestru A-355. W związku z tym podlega uwarunkowaniom zgodnym z zapisami w obowiązującym na tym terenie miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego „Śródmieście".

Przetarg odbędzie się w dniu 21.09.2026 r. o godz. 12.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 15.09.2026 r.** na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr **08 1140 1153 0000 2175 4200 1011**.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 8.09.2026 r. o godz. 14:30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 84 88 332.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

REKLAMA 0011565825

Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza I przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

I nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 5 o pow. użytkowej 52,24 m² wraz z pomieszczeniami przynależnymi: dwa pomieszczenia gospodarcze o łącznej powierzchni 6,97 m² i piwnica o pow. 20,33 m² położonego w budynku przy **ul. S. Jaracza 21a** w Słupsku z udziałem **1133/10000** we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr **468** o powierzchni **328 m²** w obrębie nr 0013 Miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW **SL1S/00107472/8.**

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 210 000,00 zł
wadium 21 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775 ze zm.).

Nieruchomość położona przy ul. **S. Jaracza 21a** znajduje się na obszarze miasta, na którym obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Jaracza" na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej (01.13.MW). Budynek przy ul. Stefana Jaracza 21a jest ujęty w Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Słupska jako inny zabytek nieruchomy wpisany do wojewódzkiej ewidencji zabytków województwa pomorskiego.

Przetarg odbędzie się w dniu 21.09.2026 r. o godz. 11:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest **wpłacenie wadium do dnia 15.09.2026 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.**

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 9.09.2026 r. o godzinie 14.30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 84 88 332.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

eprasa.pl 3021da1e7f

FOKUS

Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK, premier RP

eprasa.pl 3021da1e7f

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl 3021da1e7f

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

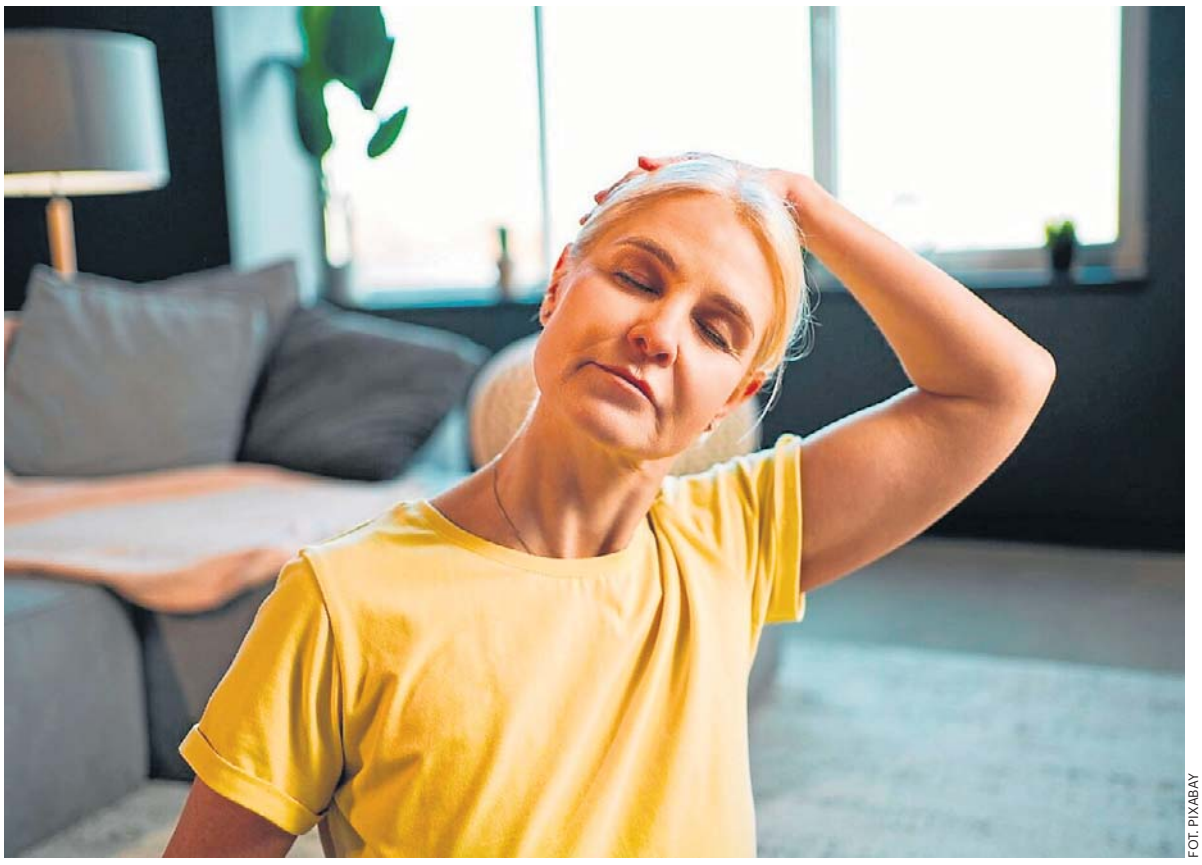
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 3021da1e7f

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl 3021da1e7f

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl 3021da1e7f

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie walory zdrowotne ma nawłoć, polska mimoza?

Nawłoć, co to takiego?

Nawłoć (Solidago) to nazwa rodzaju roślin astrowatych, które należą do miododajnych i dostarczają cennych surowców leczniczych. Pochodzi ona od łacińskiego solidare lub consolidare, co oznacza wzmacnianie i przywracanie sił. Do rodzaju nawłoci zalicza się około stu gatunków, z których tylko kilka nie pochodzi z Ameryki Północnej, lecz są i rodzime, których w Europie używano od wieków. Właściwości rośliny ceniono od czasów starożytnych – wśród Germanów nawłoć uchodziła za jedno z najlepszych ziół wspomagających leczenie ran. Staropolskie nazwy głównej odmiany rośliny stosowanej w lecznictwie, czyli nawłoci pospolitej czy zwyczajnej, to m.in. złota rózga, złotnik, złote ziele, prosianowłoć, złota dziewica czy polska mimoza. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele nawłoci, czyli złocistożółte koszyczki nawłoci wraz z liśćmi i częścią łodygi. Zbierać można je od wiosny do jesieni.

Na co pomaga nawłoć? Jakie są jej właściwości lecznicze?

Korzystny wpływ nawłoci na leczenie chorób nerek wykorzystywano w Europie już w średniowieczu, natomiast szesnastowieczny botanik Lonicerus opisał korzystne działanie trzech jej gatunków w stanach zapalnych jamy ustnej i kaszlu. Nawłoć zawdzięcza swoje cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze obecności fitozwiązków, takich jak przeciwobrzękowe flawonoidy, przeciwzapalne glikozydy fenolowe, przeciwgrzybicze saponiny trójterpenowe i ściągające taniny, czyli inaczej garbniki. Ziele nawłoci ma udowodnione właściwości: moczopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, rozkurczowe na mięśnie gładkie narządów moczowo-płciowych, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające i zmniejszające obrzęk śluzówki, wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbiegunkowe.

Co zawiera nawłoć?

Nawłoć obfituje w związki biologicznie czynne, zwłaszcza antyoksydanty i składniki mineralne. Z przeciwutleniaczy zawiera m.in. silnie działające flawonoidy (m.in. rutynę, pochodne kwercetyny czy kemferolu), glikozydy fenolowe takie jak lejokarpozyd, saponiny, taniny, należące do karotenoidów żółte barwniki – ksantofile, a także pochodne kwasu kawowego czy lotne związki olejku eterycznego. Ważnym składnikiem nawłoci są też polisacharydy z grupy fruktanów, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i układ odpornościowy. Związki te, należące do błonnika rozpuszczalnego w wodzie, występują też w innych ziołach.

Jak stosować nawłoć?

Zastosowanie nawłoci obejmuje podanie doustne oraz działanie zewnętrzne, przy czym niepożądane efekty jej używania nie zostały dokładnie poznane. Dzienna dawka to na ogół 6-12 g kwitnącego ziela dziennie. Przy stosowaniu wewnętrznym nawłoci należy zwiększyć spożycie płynów, ponieważ zioło to ma silne działanie moczopędne. Nawłoć stosuje się do przepłukiwania układu moczowego w przypadku jego zapalenia, a także w prewencji kamic. Według opinii Europejskiej Agencji Leków (EMA) nawłoć ma potencjalne zastosowanie wspomagające leczenie infekcji układu moczowego wraz z tradycyjnymi farmaceutykami, takimi jak antybiotyki. Badania wskazują na zwiększoną skuteczność leczenia infekcji moczowych wraz z innymi ziołami, m.in. skrzypem lekarskim oraz jagodami jałowca.

Przepis na miód z nawłoci

FOT. 123RF

Składniki: 1/2 szkl. świeżego ziela nawłoci w małych kawałkach lub 1/2 szkl. suszonego, 2 szkl. płynnego jasnego miodu, np. wielokwiatowego. Przygotowanie: Wrzuć ziele nawłoci do słoika i zalej miodem, po czym usuń pęcherzyki powietrza za pomocą czystego drewnianego patyczka, np. do szaszłyków czy pałeczki do ryżu, ew. łyżki. Zakręć słoik i postaw na oknie na 4 tygodnie, gdzie będzie poddany działaniu światła słonecznego, przy czym słoik codziennie odwracaj, by zioła były stale pokryte miodem. Przecedź przez drobne sitko do wyparzonego słoika, wyciskając go z ziół za pomocą łyżki – z czasem powinien stać się bardziej płynny, jeśli jednak będzie za gęsty, wstaw słoik na pewien czas do kąpieli wodnej, ale nie podgrzewaj za bardzo. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. **Oprac. Anna Rokicka-Żuk**

DIETA

Podczas upałów ważna jest nie tylko woda. Jedzmy też produkty, które nawadniają

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle. A właściwe nawodnienie jest niezbędne dla organizmu. Co uwzględnić w diecie na gorące dni?

oprac. Dorota Mariańska

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na skutek działania za wysokiej temperatury, biegunek czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażaniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia.

FOT. PIXABAY

Soczysty arbuz może być znakomitą przekąską podczas upalnych dni. Zawiera nie tylko mnóstwo wody, ale także elektrolity

Woda przede wszystkim, ale nie tylko. Ile szklanek wody pić dziennie?

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3–2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorączce, stomiach czy diecie bogatej w błonnik i kalorie.

Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty – umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

W upały najlepszym wyborem jest woda niegazowana i pozbawiona cukru, którą warto urozmaicić naturalnymi dodatkami, takimi jak plasterki cytryny, pomarańczy, imbir czy świeża mięta. Doskonałym wsparciem bilansu płynów są także soczyste warzywa i owoce, zwłaszcza arbuzy, ogórki oraz truskawki. Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych, gdyż zamiast gasić pragnienie, jedynie je potęgują.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

Jaka dieta na upały?

- Najczęściej podczas fali upałów pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest spadek apetytu, co może prowadzić do mniejszego spożycia pożywienia" – mówi Sejal Jacob, członkini Nutritionist Resource i zarejestrowana dietetyczka.

– Wielu z nas bardziej ciągnie do płynów, co jest naturalnym mechanizmem organizmu sygnalizującym, że musisz pozostać nawodniony.

Dlatego podczas fali upałów ważne jest, aby poza wodą dbać także o odpowiednie jedzenie.

- Kiedy mówimy o nawodnieniu, nie chodzi tylko o to, co pijemy, ponieważ istnieje wiele owoców, warzyw i innych produktów bogatych w wodę, które również mogą pomóc nam pozostać nawodnionymi – mówi Jacob.

Chodzi o to, by wybierać produkty, które są łatwe do jedzenia i trawienia, gdy apetyt jest obniżony, a jednocześnie pomagają utrzymać nawodnienie.

Chcemy też mieć pewność, że w czasie fali upałów nadal dostarczamy sobie niezbędnych składników odżywczych i że nasza dieta pozostaje odpowiednio zbilansowana pod względem wartości odżywczych.

Oto kilka produktów, które warto rozważyć, dodając do swojej listy zakupów gdy trwa fala upałów.

● Arbuz pomaga w nawodnieniu, ponieważ ma bardzo wysoką zawartość wody – ponad 90 proc. Jest dobrym źródłem witaminy C i zawiera także trochę witaminy A, a do tego dostarcza elektrolitów, takich jak potas.

●Pomidory są bardzo bogate w wodę, więc stanowią bardzo lekkie, orzeźwiające jedzenie, które naprawdę może pomóc w nawodnieniu .

Zawierają likopen – jeden z przeciwutleniaczy, który nadaje im czerwony kolor, a oprócz tego mają w sobie również trochę witaminy C, witaminy A, witaminy K, potasu i niewielkie ilości folianów. Są także dobrym źródłem błonnika.

● Jogurt również jest produktem bardzo bogatym w wodę.

Istnieje wiele różnych rodzajów jogurtów, z różnymi profilami dodanych witamin, często wzbogacanych wapniem lub żelazem, ale nie trzeba wybierać bardzo wyszukanych.

Zwykły jogurt grecki zawierający żywe kultury bakterii, które mają działanie probiotyczne, jest jak najbardziej w porządku.

eprasa.pl 3021da1e7f

REGION

Spotkanie specjalsów z turystami. Festyn komandosa w Dziwnowie

Opr. red.

Przyjadą specjalsi z Lublińca, Agatu, jednostki NIL, Formozy czy GROM. I jak co roku zobaczyć ich przyjadą tysiące turystów, bo Festyn Komandosa to jedyne takie wydarzenia w Polsce. Potrwa od 21 do 23 sierpnia.

FOT. ARCHIWUM

Punktem kulminacyjnym będzie przemarsz specjalsów przez miasto.

Miejsce wydarzenia jest nie przypadkowe. To właśnie w Dziwnowie funkcjonował 1 Batalion Szturmowy w Dziwnowie (jednostka nr 4101) - pierwsza w powojennej Polsce tajna jednostka komandosów, która działała od 1964 do 1986 roku. Specjalsi z Dziwnowa mieli wszechstronne umiejętności: prowadzili szybkie akcje desantowe, dywersję, rozpoznanie, walkę wręcz, minowanie i wysadzanie nieprzyjacielskich portów. Z 1 batalionu wywodzą się dzisiejsze jednostki specjalne. Dlatego od siedemnastu lat Dziwnów jest miejscem ich spotkań. Z byłymi żołnierzami, kolegami z innych jednostek i turystami, którzy licznie przybywają na imprezę.

– To okazja do spotkań integrujących nasze środowisko byłych i obecnych komandosów, jednocześnie atrakcja dla turystów bo Festyn na dobre wpisał się już w letni kalendarz imprez i jest jedną z najpopularniejszych tego typu a jedyną o takim charakterze – podkreśla Witold Brzozowski, były komandos z Dziwnowa, organizator festiwalu.

Festyn Komandosa tradycyjnie odbywa się w pod koniec sierpnia. W tym roku od piątku, 21 do niedzieli, 23. Odwiedzający go turyści będą mogli spotkać specjalsów, którzy przyjadą tu ze swoim sprzętem: pojazdami, łodziami, bronią, łącznością i wyposażeniem osobistym. Wraz z nimi stawi się dowództwo Komponentu Wojsk Specjalnych a także wywodzący się ze specjałów zastępca Dowódcy Generalnego gen. Sławomir Drumowicz. Organizatorzy mają nadzieję, że i w tym roku nie zabraknie wiceministra Obrony Narodowej Stanislawa Wziątka.

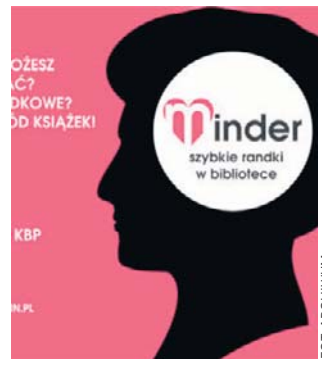
Punktem kulminacyjnym festynu będzie sobotni apel a po nim po raz pierwszy uczestnicy Festynu Komandosa - obecni żołnierze wojsk specjalnych, byli komandosi z Dziwnowa i członkowie grup rekonstrukcyjnnych, przemaszerują główna ulicą Dziwnowa. Po południu odbędzie się zaś pokaz skoków spadochronowych ze śmigłowca na rzekę Dziwnę w wykonaniu komandosów. Jednym z nich jest ma być gen. Sławomir Drumowicz. Pokaz umiejętności zaprezentują na rzece Dziwnie operatorzy z JW Formoza i piloci śmigłowców.

KOSZALIN

Fajne randki mogą udać się nawet w bibliotece. Nie wierzysz?

J Zilla

Jesteście zmęczeni aplikacjami randkowymi? Chcielibyście poznać kogoś w realu i porozmawiać naprawdę?



FOT. ARCHIWUM

Środa, godz. 17-19, Biblioteka

Kolejna edycja akcji „Minder – szybkie randki w bibliotece" może rozwiązać ten problem. Wśród zieleni otaczającego KBP parku będziecie mogli spotkać się i wymienić myślami oraz mamy nadzieję polecić sobie jakieś literackie propozycje. Tegoroczna edycja „Mindera" skierowana jest do osób w wieku 35-50 lat. Kolejne edycje akcji skierowane będą do innych grup wiekowych.

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

PÓŁ bliźniaka os. Bukowe Koszalin, 511-704-186, 880-000-995.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Różne

KUPIE spawarke, styki 510124729

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

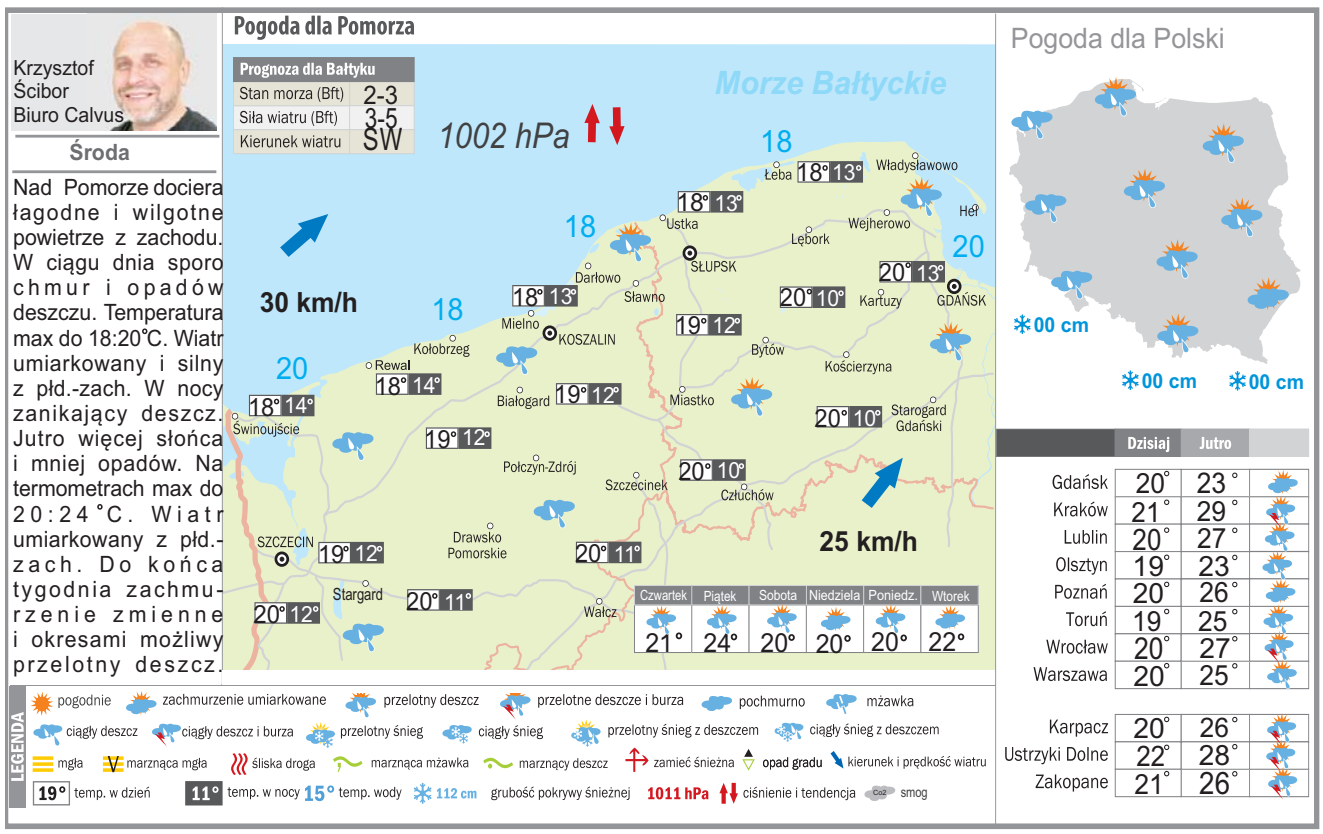
REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

POGODA



eprasa.pl 3021da1e7f

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl 3021da1e7f

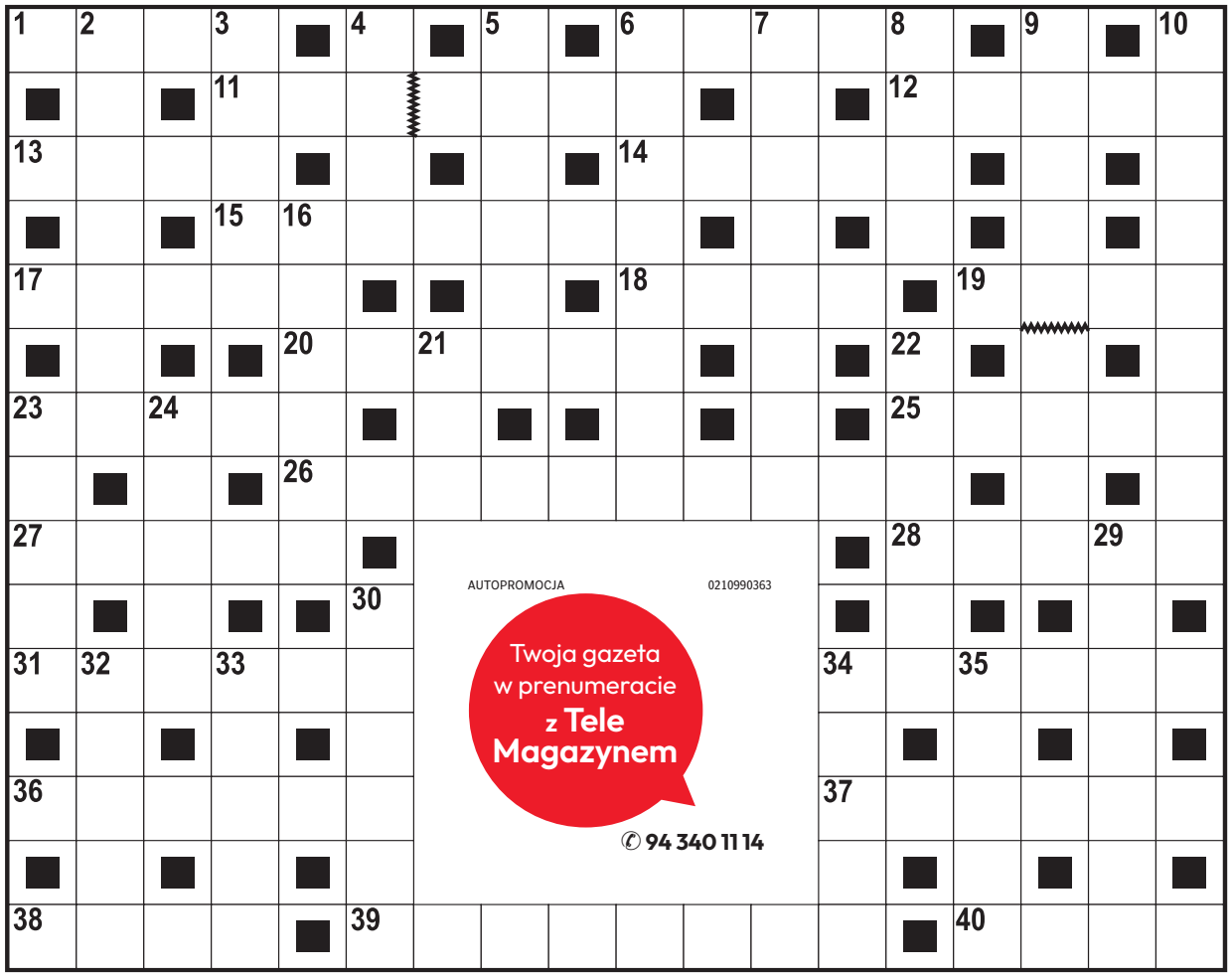
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

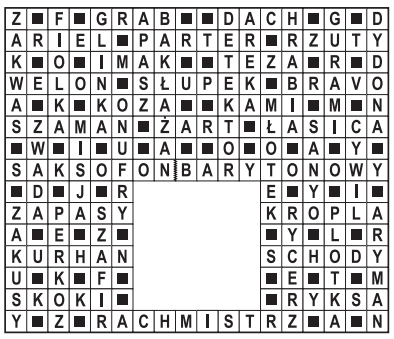
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

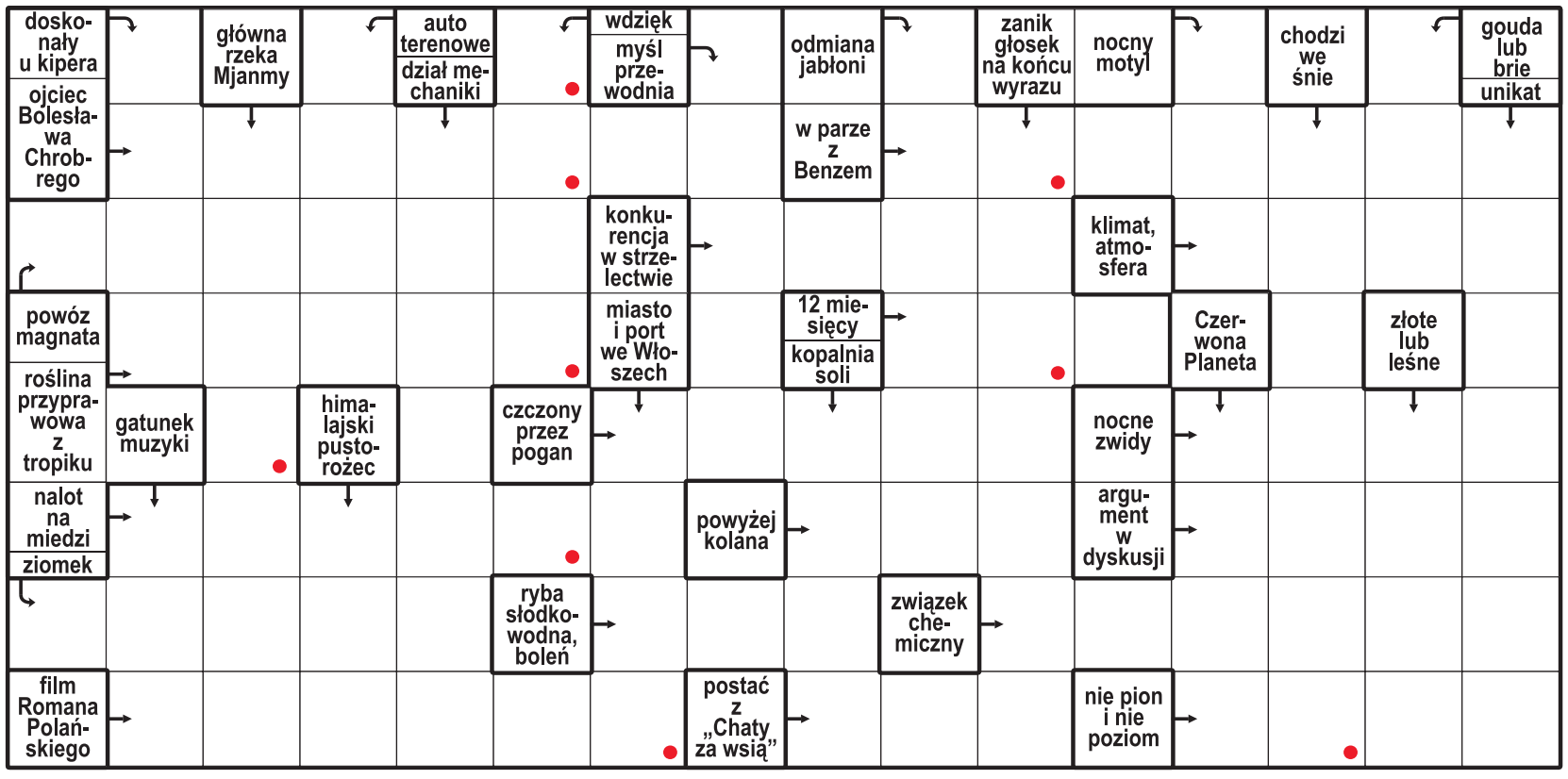


AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

eprasa.pl 3021da1e7f

PIŁKA NOŻNA

Puchacz u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz, niesiony niezwykłym wsparciem żony Oliwii, zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiaj o godz. 21.00.

FOT. DAVE ROWNTREE/PPAUK/SHUTTERSTOCK

Dwumecz z izraelskim Hapoelem Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarnej Ligi Mistrzów

Tymoteusz Puchacz i o rok młodsza Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomścił Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarnej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów. Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, 19 sierpnia, o godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż tydzień później w Baku.

Również dzisiaj NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegan.

TENIS

Iga Świątek wciąż bez porażki na amerykańskiej ziemi. Do wzięcia ponad pół miliona

Paweł Wiśniewski

Iga Świątek jest już w 4. rundzie prestiżowego turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open" (pula nagród: 7 433 076 dolarów). O ćwierćfinał zmierzy się dzisiaj z Francuzką Diane Parry. To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych.

Do imprezy rozgrywanej na kortach twardych kompleksu „Lindner Family Tennis Center" w Mason – około 35 km na północ od centrum Cincinnati w stanie Ohio – przystąpiły w sumie aż cztery nasze tenisistki.

Pierwsza odpadła – już w 1. rundzie – Magda Linette (po porażce z Rumunką Eleną-Gabrielą Ruse 0:6, 3:6).

Nieco dłużej pograły Maja Chwalińska i Magdalena Fręch. Pierwsza przekonująco wygrała z Hiszpanką Cristiną Bucşa 6:2, 6:2, ale w 3. rundzie musiała uznać wyższość rosyjską tenisistką Diany Sznajder 2:6, 6:7(3).

Z kolei 28-letnia Łodzianka najpierw odprawiła Antonię Ruzić z Chorwacji 6:2, 7:5, potem Łotyszkę Jelenę Ostapenko (z którą od niedawna współpracuje były trener Igi Świątek Piotr Sierzputowski) 6:1, 6:3, aby następnie przegrać z wiceliderką rankingu światowego tenisistek, Rosjanką z paszportem kazachskim Jeleną Rybakiną 4:6, 6:7(2).

W Mason na przedmieściach Cincinnati Iga Świątek broni tytułu wywalczonego przed rokiem – wówczas wygrała w finale z Włoszką Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

Raszynianka przyjechała do Stanów Zjednoczonych opromieniona zwycięstwem w turnieju rangi WTA 1000 w Toronto (6:2, 6:3 z... Rybakiną). Tym samym Polka wywalczyła 26. tytuł w karierze, a 12. w turniejach rangi WTA 1000, które rangą ustępują tylko Wielkim Szlemom (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open).

W „Cincinnati Open" Iga Świątek przystąpiła do rywalizacji – z racji rozstawienia – od drugiej rundy.

Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii.

Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Dwa lata temu, na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady, nasza tenisistka pokonała Francuzkę 6:1, 6:1.

W Mason grali również nasi panowie. Niestety, nie za długo... Już w pierwszej rundzie Kamil Majchrzak przegrał z australijskim kwalifikantem Christopherem O'Connell 4:6, 6:7(5).

Hubert Hurkacz wygrał z Japończykiem Sho Shimabukuro 6:2, 6:4, ale kilkanaście godzin później uległ Amerykaninowi Tommy Paulowi 4:6, 7:6(3), 3:6. To było ich szóste spotkanie i czwarta wygrana Jankesa.

Paul zrewanżował się „Hubiemu" za lipcową porażkę w 3. rundzie Wimbledonu.

„Cincinnati Open" jest praktycznie ostatnim sprawdzianem światowej czołówki przed wielkoszlemowym US Open w Nowym Jorku, który rozpocznie się 30 sierpnia.

WTA 1000 „Cincinnati Open". Kasa wypłaci:

1. runda = 16 260 dolarów;
2. runda = 26 255 dolarów;
3. runda = 47 375 dolarów;
4. runda = 81 752 dolarów;
ćwierćfinał = 154 210 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finalistka = 564 920 dolarów;
zwyciężczyni = 1 085 220 dolarów.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

Galaktycznie zapowiada się najszybsza żeńska konkurencja zbliżającego się mityngu lekkoatletycznego Diamentowej Ligi – „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej" – którego gospodarzem będzie Chorzów.

Już w najbliższą niedzielę, 23 sierpnia, najszybsza Polka w XXI wieku, Ewa Swoboda, po raz ósmy w karierze wystartuje w tych zawodach.

Na liście zgłoszeń biegu na 100 metrów w wykonaniu pań, kończącego rywalizację na Stadionie Śląskim (planowany start o godz. 17.53), aż roi się od największych gwiazd światowego sprintu.

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic"?

– Melissa Jefferson-Wooden (USA – rekord życiowy: 10,61 s);
– Shericka Jackson (Jamajka – 10,65);
– Sha'Carri Richardson (USA – 10,65);
– Julien Alfred (Saint Lucia – 10,72);
– Tina Clayton (Jamajka – 10,76);
– Tia Clayton (Jamajka – 10,82);
– Zoe Hobbs (N. Zelandia – 10,93);
– Brianna Lyston (Jamajka – 10,91).

„Życiówka" Ewy Swobody to 10,94 s, ustanowiona 16 lipca 2023 roku – oczywiście z Chorzowie.

FOT. JEWEL SAMAD/AFP/EAST NEWS

Julien Alfred i Melissa Jefferson-Wooden. Najszybciej na polskiej ziemi biegały Amerykanka i Shelly-Ann Fraser-Pryce z Jamajki – 10.66 s!

eprasa.pl 3021da1e7f