

Prof. Przemysław Kosiński: W łonie matki operujemy płody, nim zrobią pierwszy oddech **str. 2**



FOT. WIM

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach – str. 9

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
26.11.2025

Nr 274 (5731)
Nakład: 4.530 egz.

www.gp24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Jest petycja o urzędomat przed urzędem miejskim **str. 4**

Technologie. Sztuczna inteligencja nie robi cudów **str. 13**

Słupsk. Nowoczesne oświetlenie LED rozświetliło ulice **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SŁUPSK

Prokuratura umorzyła śledztwo w sprawie zabójstwa 8-letniego chłopca **str. 3**



FOT. MAGDALENA OLECHOWICZ

SŁUPSK CZY BĘDZIE ZMIANA PIERWSZEŃSTWA NA SKRZYŻOWANIU?

Radny chce przebudowy organizacji ruchu

Wojciech Lesner
Słupsk

O to, czy istnieje możliwość zmiany pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniu ulic Dmowskiego, Andersa i Zaborowskiej w Słupsku, zwrócił się w zapytaniu do władz miasta radny Bogusław Dobkowski. Jak argumentuje, wprowadzenie pierwszeństwa ulicy Zaborowskiej upłynniłoby ruch na rozbudowującym się osiedlu.

Kolejnym argumentem radnego za przeprojektowaniem organizacji ruchu jest to, że skrzyżowanie w obecnej konfiguracji – z łamanym pierwszeństwem – generuje liczne stłuczki i kolizje. Bogusław Dobkowski sugeruje także wprowadzenie zmian w ruchu na pobliskich osiedlowych uliczkach. „W aktualnym układzie komunikacyjnym i nowej zabudowie w osiedlu Niepodległości ukształtowały się dwa

główne ciągi komunikacyjne: ulica 11 Listopada jako istotny odcinek ringu o znaczeniu ogólnomiejskim; ulice Marii Zaborowskiej i Dmowskiego jako zbiorczy osiedlowy. Wjazd z ulicy Legionów Polskich na ring przez rondo Hallera jest bardzo trudny ze względu na duży ruch zwłaszcza w godzinach szczytu, więc kierowcy wybierają ulicę Zaborowskiej. W ulicę tę oczywiście wjeżdżają też wszyscy z ulic Dywizjonu 303, Korfanteo, Witosa i wszyscy jadą głównie do ulicy Szczecińskiej, bo łatwo w nią wjechać ze względu na regulację świetlną. Ulica Andersa jako łącznik tych dwóch podstawowych ciągów komunikacyjnych jest o wiele mniej obciążona ruchem, a jest obecnie uprzywilejowana w stosunku do ulicy Zaborowskiej. Jest też pewien problem na wyjeździe z ulicy Powstańców Wielkopolskich ze względu nie tylko na osiedle domków, ale i przedszkole, więc na tym wyjeździe w kierunku Andersa były już wypadki” – ar-

gumentuje radny w swoim piśmie skierowanym do prezydenta Słupska. „Przy obecnym natężeniu ruchu sugeruję uprzywilejować ciąg ulic Zaborowskiej – Dmowskiego w stosunku do Andersa, a dodatkowo krótką uliczkę Powstańców Wielkopolskich zmienić na ulicę jednokierunkową w kierunku od Andersa do Mazowieckiego (wyjazd przez ulicę Religi). Według moich i nie tylko moich obserwacji powinno to upłynnić ruch na osiedlu i poprawić jego bezpieczeństwo, a koszt tej zmiany jest znikomy, bo chodzi tylko o wymianę kilku znaków. Powyższe rozwiązanie sugeruję jako ponadczterdziestoletni mieszkaniec osiedla, jego współbudowniczy, a zarazem kierowca i inżynier komunikacji. Czy nie warto niewielkim kosztem poprawić płynność ruchu na ciągu ulic Zaborowskiej – Dmowskiego i poprawić bezpieczeństwo na wyjeździe z ulicy Powstańców Wielkopolskich?” – dopytuje radny. © © Czytaj str. 4

Dyskusja o przyszłości i rozwoju

W Centrum Kongresowym Targów Kielce zakończyło się dwudniowe spotkanie Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025 **str. 8**

Kraj. Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka **str. 6**

Świat. Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18. Jest jeszcze kilka spornych kwestii **str. 7**



Skrzyżowanie ulic Andersa, Dmowskiego i Zaborowskiej. Widok od ul. Zaborowskiej

FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

KALENDARIUM

26 LISTOPADA

Dzień Ciasta: Miłośnicy słodkości mogą świętować bez wyrzutów sumienia, pozwalając sobie na ulubione desery. Jako pierwsi na taki sposób uczczenia wszelakich serników i szarlotek wpadli mieszkańcy Stanów Zjednoczonych Ameryki, gdzie święto znane jest jako Cake Day lub National Cake Day.

POLSKA

1944 Heinrich Himmler wydał rozkaz zniszczenia krematoriów w obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau.

1955 W setną rocznicę śmierci poety ponownie odsłonięto odbudowany pomnik Adama Mickiewicza w Krakowie.

1991 Polska została przyjęta do Rady Europy.

2000 Rozpoczął działalność mBank, pierwszy w Polsce bank wirtualny.

2008 W katedrze wawelskiej odbył się ponowny (po ekshumacji) pogrzeb gen. Władysława Sikorskiego.

ŚWIAT

1796 Nowy cesarz Rosji Paweł I Romanow wypuścił z niewoli Tadeusza Kościuszkę.

1801 Angielski chemik Charles Hatchett odkrył pierwiastek chemiczny niob.

1906 Wszedł do służby amerykański statek pasażerski „Californian”, znany z nieudzielenia pomocy tonącemu „Titanicowi”.

1922 Howard Carter i lord Carnarvon weszli do wnętrza odkrytego 4 listopada grobowca Tutanchamona.

1941 Z zatoki Hitokappu na wyspie Etorofuto (obecnie Iturup) na Kuryłach w rejs w kierunku Hawajów wypłynęła eskadra sześciu japońskich lotniskowców, której celem było przeprowadzenie ataku na bazę amerykańskiej marynarki wojennej w Pearl Harbor.

1942 Premiera melodramatu Casablanca w reżyserii Michaela Curtiza.

2018 Na Marsie wylądował amerykański lądownik InSight.

W łonie matki ratujemy życie, operujemy płody, nim zrobią pierwszy oddech

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Przemysławem Kosińskim, kierownikiem Oddziału Klinicznego Położnictwa, Perinatologii, Ginekologii i Rozrodczości Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego WUM.

Do niedawna diagnoza ciężkiej wady płodu była właściwie wyrokiem. Dziś lekarze mówią o terapii płodu jak o rewolucji. Co się zmieniło?

Jeszcze kilkanaście lat temu stwierdzenie niektórych wad rozwojowych oznaczało koniec ciąży. Dziś często jest to początek leczenia. Perinatologia - czyli medycyna zajmująca się płodem jako pacjentem - rozwija się błyskawicznie. Dzięki miniaturyzacji sprzętu, nowoczesnym aparatom USG i doświadczeniu zespołów możemy diagnozować i leczyć dzieci jeszcze przed narodzinami.

Jakie wady potraficie rozpoznać i leczyć?

Od przepukliny przeponowej przez rozszczep kręgosłupa po choroby płuc i wady układu moczowego. Część z nich nie zagraża życiu i leczy się je po porodzie, ale są też takie, które bez interwencji prenatalnej kończyłyby się śmiercią dziecka.

Najczęściej mówi się o operacjach serca płodu. Czy rzeczywiście to codzienność w Polsce?

Nie, to bardzo rzadkie zabiegi, z których korzyści będzie mieć bardzo wąska grupa pacjentów. W Polsce wykonuje się ich dosłownie kilka rocznie. Większość wad serca lepiej operować już po porodzie. W takich sytuacjach najważniejsze jest zaplanowanie porodu w ośrodku, w którym noworodek bez konieczności transportu od razu staje się pacjentem kardiologa i kardiochirurga. Prenatalnie zdecydowanie więcej robimy innych zabiegów - skuteczniejszych i bezpieczniejszych dla matki i dziecka.



FOT. WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

USG jest bezpieczne - dla matki, dziecka i lekarza. Każda kobieta w ciąży powinna je mieć wykonane regularnie - co najmniej trzy razy w ciąży.

Jakie to zabiegi?

Często wykonywana jest wewnątrzmaciczna implantacja drenów (tzw. shantów) - czyli małych rurek zakładanych płodowi, by odprowadzić płyn z klatki piersiowej lub pęcherza moczowego. Zabiegi te ratują życie. Jeśli płuca płodu są uciśnięte przez płyn, nie rozwijają się one prawidłowo. Wprowadzając dren między opłucną a owodnię, pozwalamy im się rozprężyć. Ostatnio w naszym szpitalu w Warszawie założyliśmy pierwszy raz innowacyjny metalowy shunt - bardzo trwały i skuteczny. Ma wiele zalet w porównaniu z klasycznymi drenami, ale niestety kosztuje ok. 7 tys. zł.

Skoro ratujecie płody jeszcze w brzuchu matki, jak duże są ich narządy?

Czasem operujemy na strukturach o średnicy centymetra lub mniejszych. Czasem nakłuwamy krwionośne naczynia, które mają kilka milimetrów. Taki shunt ma 2 cm długości. Balonik, który zakładamy do tchawicy w terapii przepukliny przeponowej, ma kilka milimetrów. To mikroskopiowa chirurgia - precyzja, jakiej wymaga, jest niewyobrażalna.

Wspomniał pan o przepuklinie przeponowej. Jak wygląda jej leczenie w łonie matki?

W tej wadzie przez ubytek w przeponie narządy z jamy brzusznej przemieszczają się do klatki piersiowej, uciskając

płuca. Dziecko po porodzie nie jest w stanie oddychać. W okolicach 26. tygodnia możemy wykonać fetoskopową okluzję tchawicy - zakładamy do tchawicy małeńki balon, który blokuje odpływ płynu z płuc. W efekcie płuca się rozciągają i rosną. To zwiększa dwukrotnie szansę przeżycia dziecka. Kilka tygodni później balon trzeba usunąć - też fetoskopowo, jeszcze przed porodem.

Fetoskopia brzmi jak coś z science fiction. Co to dokładnie za technika?

To rodzaj operacji endoskopowej. Przez brzuch matki do jamy owodniowej wprowadzamy bardzo cienki instrument chirurgiczny z kamerą - fetoskop. Dzięki niemu możemy obserwować płód i wykonywać mikrozabiegi, np. założyć balon do tchawicy albo zamknąć laserem naczynia na powierzchni łożyska.

Mówi pan o laserze. To zabieg dla bliźniąt?

Tak. W ciążyach jednokosmówkowych, gdy oba płody dzielą jedno łożysko, może dojść do tzw. zespołu przetoczenia między bliźniętami (tzw. zespół TTTS). Wtedy jedno dziecko oddaje krew drugiemu. Bez leczenia obumierają obydwaj płody. Fetoskopowo wprowadzamy włókno laserowe i zamykamy naczynia, które łączą ich krążenie. Dzięki temu w dwóch trzecich przypadków udaje się uratować przynajmniej jedno z bliźniąt, a w jednej trzeciej - oboje.

Operacje rozszczepu kręgosłupa też są możliwe przed narodzinami?

Tak. To jedna z najbardziej spektakularnych procedur. Dawniej operowano klasycznie - otwierając macicę jak przy cięciu cesarskim. Dziś wykonujemy te zabiegi fetoskopowo, czyli małoinwazyjnie. Przez trzy drobne nacięcia w powłokach brzusznych wprowadzamy narzędzia i zamykamy ubytek w kręgosłupie płodu. Nie wyleczymy wady całkowicie, ale znacząco poprawiamy jakość życia. Wiele

dzieci po takiej operacji chodzi samodzielnie i nie wymaga cewnikowania.

Wspomniał pan też o leczeniu chorób płuc płodu. Jak to wygląda?

W przypadku np. sekwestracji płuca czy torbielowatego zwyrodnienia płuc możemy zamknąć laserowo naczynie doprowadzające krew do nieprawidłowego fragmentu płuca (sekwestru). Pozwala to mu się zatrzymać w rozwoju i daje zdrowej części szansę na wzrost. Czasem zakładamy dren, by odprowadzić płyn z torbieli, lub podajemy leki działające przezłożyskowo - to także ratuje życie.

Czy to prawda, że można leczyć konflikt serologiczny jeszcze w czasie ciąży?

Oczywiście. To jeden z największych sukcesów terapii płodu XX w. Potrafimy zarówno zapobiegać konfliktowi, podając kobietom w ciąży immunoglobulinę anty-D, jak też leczyć jego skutki. Gdy płód cierpi na ciężką anemię, wykonujemy transfuzje wewnątrzmaciczne - podajemy mu bezpośrednio do żyły pepwinowej specjalnie przygotowany koncentrat krwinek czerwonych. W ten sposób ratujemy praktycznie wszystkie dzieci z tą chorobą.

Jak często potrzebne są takie operacje?

To wciąż medycyna niszowa, ale niezwykle ważna. Przepuklina przeponowa - raz na cztery tysiące porodów, rozszczep kręgosłupa - raz na dwa tysiące. W naszym szpitalu rocznie rodzi się ok. 40 dzieci z wrodzoną przepukliną przeponową. Nie wszystkie wymagają terapii prenatalnej. To być może niewiele w skali kraju, ale dla tych rodzin - cały świat.

Jest jeszcze kwestia parwovirusa B19. Brzmi groźnie, choć mało kto o nim słyszał.

To wirus typowy dla wieku dziecięcego, tzw. choroba pięta. U dzieci daje tylko rumieńce na policzkach, ale dla

płodu jest bardzo niebezpieczny - może zniszczyć krwinki czerwone i doprowadzić do ciężkiej anemii. Matka często nie ma żadnych objawów. Dlatego ważne są regularne badania USG. W nich widzimy, czy przepływ krwi w mózgu płodu nie wskazuje na anemię. Jeśli tak - ratujemy go transfuzją wewnątrzmaciczną.

Wszystko brzmi jak cud, ale to także ogromne ryzyko dla matki.

Rzeczywiście, każdy zabieg prenatalny wykonujemy u zwykle zdrowej kobiety - pacjentem jest tak naprawdę płód, ale igłę wkłuwamy przez ciało matki. Dlatego decyzja o zabiegu musi być bardzo rozważna. Korzyść dla dziecka musi być większa niż ryzyko dla matki. Całe szczęście zaawansowane metody terapii płodu pozwalają na maksymalne zminimalizowanie ryzyka tego rodzaju zabiegów dla matki. Najczęściej szacuje się, że ryzyko powikłań matczynych wynosi zwykle kilka procent. Oczywiście zależy to od rodzaju zabiegu.

Jak wygląda przyszłość terapii płodu?

Przyszłość to fetoskopia i coraz precyzyjniejsze techniki mikrochirurgiczne. Miniaturyzacja sprzętu daje nam możliwości, o jakich 20 lat temu nawet nie marzyliśmy. Ale kluczem jest wciąż jedno - diagnostyka prenatalna. Bo żeby leczyć, trzeba najpierw rozpoznać.

Czyli badania USG to nie luksus, lecz konieczność.

Absolutnie. Diagnostyka prenatalna to fundament. Tylko dzięki niej możemy wcześniej wykrywać wady i zaplanować leczenie. USG jest bezpieczne - dla matki, dziecka i lekarza. Każda kobieta w ciąży powinna je mieć wykonane regularnie - co najmniej trzy razy w ciąży. Czasem to jedno badanie decyduje o tym, czy dziecko będzie żyło. I proszę pamiętać - cud medycyny prenatalnej zaczyna się od badania ultrasonograficznego. PAP

Śledztwo w sprawie zabójstwa 8-letniego chłopca umorzone

Wojciech Frelichowski
Słupsk

Prokuratura Okręgowa w Słupsku umorzyła śledztwo w sprawie zabójstwa 8-letniego Aleksandra, do którego doszło w lipcu 2023 roku w Kobylnicy w jednym z domów jednorodzinnych. Ustalono, że sprawcą zbrodni była matka chłopca, która po jej dokonaniu popełniła samobójstwo.

Jak ustalono, matka dziecka za pomocą noża kuchennego zadała swojemu 8-letniemu synowi rozległą i głęboką ranę ciętą szyi, a następnie, bezpośrednio do dokonanej zbrodni popełniła samobójstwo zadając sobie tym samym nożem kilka ran kłutych w szyję oraz klatkę piersiową.

Z ustaleń śledztwa wynika, iż przyczyną śmierci dziecka i jego matki było wykrwawienie.

Do tragedii doszło w dniu 25 lipca 2023 r. w Kobylnicy w jednym z domów jednorodzinnych pod nieobecności innych



FOT. MAGDALENA OLECHNIEWICZ

Do tragedii doszło 25 lipca 2023 roku na jednym z osiedli domków jednorodzinnych w Kobylnicy

osób. Zwłoki dziecka oraz jego matki ujawnił ojciec dziecka oraz mąż kobiety po powrocie do domu z pracy.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku poinformowała, że przeprowadzone śledztwo dowiodło, że kobieta dokonując mordu na swoim dziecku, a następnie popełniając samobójstwo nie została do tego nakłonią przez inne osoby, nie była

także ofiarą przemocy domowej.

Jak ustalono, u podstaw zaistniałej tragedii stały problemy natury psychicznej kobiety, albowiem wcześniej zostały u niej zdiagnozowane zaburzenia o charakterze depresyjnym, które nie były przez nią leczzone.

Śledztwo początkowo wszczęła Prokuratura Rejo-

nowa w Słupsku, jednak przejęła je Prokuratura Okręgowa w Słupsku. Postępowanie przygotowawcze wszczęto o czyny z art. 148 paragraf 1 Kk, który mówi o zabójstwie. Decyzja o przejęciu śledztwa od prokuratora rejonowego w Słupsku przez Prokuraturę Okręgową była podyktowana skomplikowanym charakterem zdarzenia oraz jego okolicznościami.

Sąsiedzi byli wstrząśnięci tragedią.

- Znamy się, spotykaliśmy się u siebie w domach, nasze dzieci się przyjaźnią. Nie możemy uwierzyć, że Olusia już nie ma. Jeszcze wczoraj nasi chłopcy grali z nim w piłkę - mówili „Głosowi” sąsiedzi. Podkreślali, że była to normalna rodzina.

- To ludzie tacy jak my. Nikt nie przypuszczał, że może dojść do tak olbrzymiej tragedii. Współczujemy jej mężowi i ojcu dziecka. To niewyobrażalne, co musi czuć człowiek, kiedy traci dwie najbliższe sercu osoby... - mówili.

©P

REKLAMA

0011438082

Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „CZYN”

ogłasza przetarg ofertowy na:

Dzierżawę miejsca postojowego:
- nr 3 dla pojazdu samochodowego na parkingu usytuowanym na nieruchomości nr 325 (przy ul. Ostroroga 2/6 w Słupsku).

Wyściowa stawka miesięcznej opłaty dzierżawnej za miejsce postojowe wynosi 100 zł + VAT.

Oferty pisemne należy składać w zamkniętych kopertach w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Leszczyńskiego 7 do 8.12.2025 r.

Oferta pisemna powinna zawierać:

- imię i nazwisko oferenta, adres zamieszkania oraz numer telefonu;
- wskazanie adresu i numeru miejsca postojowego, którego oferta dotyczy;
- wysokość proponowanej miesięcznej opłaty dzierżawnej.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo wycofania z przetargu miejsca postojowego bez podania przyczyn, albo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert.

W dniu zawarcia umowy dzierżawy Dzierżawca zobowiązany będzie do wpłaty kaucji w wysokości 2-miesięcznej opłaty dzierżawnej.

Bliższych informacji udziela Dział Członkowsko-Lokalowy i Samorządowy Spółdzielni przy ul. Leszczyńskiego 7 /pokój 16/ - tel. 577 447 658.

REKLAMA

0011438272

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kolejarz”
w Słupsku ul. Braci Gierymskich 1**

Ogłasza przetarg nieograniczony, ofertowo-ustny na:

wykonanie prac związanych z przeprowadzeniem okresowej kontroli przewodów kominowych polegającej na sprawdzeniu stanu technicznego, sprawności przewodów i urządzeń kominów spalinowych i wentylacyjnych w budynkach Spółdzielni, oraz usuwanie zanieczyszczeń z przewodów spalinowych i wentylacyjnych, a także usługi kominarskie wykonywane w obiektach zarządzanych przez SM „Kolejarz”.

Oferty winny odpowiadać warunkom specyfikacji, którą można pobrać ze strony internetowej Spółdzielni www.kolejarz.słupsk.pl. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Br. Gierymskich 1 w Słupsku do dnia **04 grudnia 2025** roku do godz. 10.00 zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

AUTOREKLAMA

0011427766



do kupienia
także
w sieci



Jest petycja o urzędomat w Słupsku

Patryk Czerwiński
Słupsk

Łukasz Słodyński, mieszkaniec Słupska, złożył do władz miasta petycję w sprawie instalacji urzędomatu, samobsługowego urządzenia do odbioru dokumentów przed budynkiem ratusza. W swoim wniosku wskazuje na korzyści płynące z takiego rozwiązania, m.in. dostępność usług 24/7 i odciążenie urzędników. Jako przykład udanego wdrożenia podaje miasta, gdzie urzędomat cieszy się dużym powodzeniem.

W petycji skierowanej do Prezydenta Miasta i Rady Miasta Słupska, słupszczanin prosi o rozważenie instalacji urzędomatu w bezpośrednim sąsiedztwie urzędu miasta.

- Urzędomat pozwala na odbiór dokumentów (np. dowodów rejestracyjnych, decyzji administracyjnych, zaświadczeń) o dowolnej porze, co szczególnie ułatwia życie osobom pracującym w godzinach urzędowych - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Autor wskazuje również na korzyści dla samego urzędu,



Urzędomat przy Starostwie Powiatowym w Koszalinie

takie jak skrócenie kolejek i odciążenie urzędników od części powtarzalnych czynności.

Mieszkaniec nie poprzestaje na ogólnych postulatach, ale przedstawia szczegółowy plan działania. Proponuje rozpocze-

cie od 12-miesięcznego pilotażu, skupionego początkowo na dokumentach z wydziału komunikacji. Wnioskuję również o publiczne przedstawienie szczegółowej kalkulacji kosztów, uwzględniającej za-

równo wariant zakupu, jak i dzierżawy urządzenia.

Petycja Łukasza Słodyńskiego zawiera nawet rekomendowane parametry techniczne urządzenia, które powinno posiadać od 50 do 100

skrytek, ekran dotykowy i czytnik kodów.

Jego argumentem za instalacją urzędomatu w Słupsku są doświadczenia sąsiedniego Koszalina. Jak poinformowało Starostwo Powiatowe w Koszalinie, ich urzędomat działa od grudnia 2024 roku i już zdążył stać się bardzo popularny.

Od momentu uruchomienia do końca października 2025 roku, mieszkańcy powiatu koszalińskiego odebrali za jego pomocą 3016 dokumentów z Wydziału Komunikacji. Łącznie wydano przez niego 3420 dokumentów. Urządzenie, które początkowo obsługiwało tylko sprawy komunikacyjne, od października br. funkcjonuje również dla Wydziału Geodezji. Władze Koszalina są na tyle zadowolone z efektów, że planują rozszerzenie usługi na kolejne wydziały.

- W związku z tym, w dalszej perspektywie przewiduje się rozszerzenie zakresu funkcjonalności Urzędomatu, obejmujące również dokumenty wydawane przez Wydział Środowiska - podaje Milena Szczepańska-Zakrzewska, rzecznik prasowy Powiatu Koszalińskiego

Tymczasem jak twierdzi miasto Słupsk, jest to nowa sprawa i na chwilę obecną nie ma jeszcze wyników analiz ani odpowiedzi.

- Dokumenty są analizowane pod kątem formalnym i prawnym, np. czy spełniają wymogi petycji. Jeśli tak, są procedowane przez Radnych Rady Miejskiej. W przypadku innych wniosków/pism ze strony mieszkańców, prezydent miasta udziela odpowiedzi po analizie danego tematu, stronie zainteresowanej - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik prasowy Urzędu Miasta w Słupsku.

Czym jest urzędomat?

Urzędomat działa na podobnej zasadzie co popularny paczkomat. Mieszkaniec, składając wniosek w urzędzie, wybiera opcję odbioru dokumentu przez to urządzenie. Gdy dokument jest gotowy, otrzymuje SMS-a z kodem PIN. Kod ten umożliwia odebranie przesyłki z jednej z skrytek w ciągu 48 godzin. Urządzenie jest dostępne całodobowo przez siedem dni w tygodniu, co daje mieszkańcom pełną swobodę czasową. ©

Nowoczesne oświetlenie LED rozświetliło ulice. Inwestycja za 800 tysięcy złotych

Patryk Czerwiński
Słupsk

Zakończyła się kompleksowa modernizacja oświetlenia ulicznego przy ulicach Mickiewicza, Żeromskiego oraz na fragmencie Wileńskiej. Inwestycję zrealizowała Energa Oświetlenie, zastępując jedną z najstarszych instalacji w mieście nowoczesnym systemem.

Modernizacja oznaczała całkowite usunięcie wysłużonych, betonowych słupów oświetleniowych. Na ich miejsce pojawiły się nowe, stalowe konstrukcje wyposażone w energooszczędne oprawy LED. Projekt stanowi kontynuację wcześniejszych prac wykonanych w parku przy alei Henryka Sienkiewicza, tworząc spójny system oświetleniowy w tej części miasta.

Pierwszy etap inwestycji obejmował demontaż istniejącej infrastruktury należącej do Energi Oświetlenie. Pracownicy usunęli 20 starych słupów z lampami oraz szafę sterowniczo-zasilającą. Zlikwidowano również napowietrzną linię energetyczną i trwale unie-



Nowe oświetlenie na ul. Mickiewicza w Słupsku. Nowe lampy są także na ul. Żeromskiego

czynniono podziemną linię kablową.

W ramach robót budowlanych wykonano nową linię zasilającą o łącznej długości 1217 metrów. System uzupełnia nowa szafa sterownicza oświetlenia drogowego oraz wykonane od podstaw kanały technologiczne z 27 studniami kablowymi. Cała instalacja została zaprojektowana zgodnie

z współczesnymi standardami.

Na ustawionych 27 słupach zamontowano 20 opraw LED przeznaczonych do oświetlenia dróg. Dodatkowo zainstalowano 8 specjalnych opraw służących do doświetlania przejść dla pieszych, co znacząco poprawi bezpieczeństwo w tych naważnych punktach.

Inwestycja została sfinansowana w 90procentach ze

środków programu „Rewitalizacja i renowacja zdegradowanych przestrzeni miejskich”. Projekt realizowany jest w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych, co pozwoliło na pozyskanie znaczącego dofinansowania z budżetu państwa.

Fizyczne prace budowlane zostały zakończone, a obecnie trwają procedury odbiorowe. Po ich pomyślnym zakończeniu nowe oświetlenie zostanie oficjalnie oddane do użytku. W ramach inwestycji odtworzone również wszystkie zniszczone podczas prac nawierzchnie chodników i jezdni.

W ramach tego samego projektu wykonano również przebudowę chodników na trzech kolejnych ulicach. Prace obejmowały ulicę Przemysław, Niedziałkowskiego oraz Chopina. Innym elementem inwestycji była modernizacja oświetlenia na placu Sienkiewicza oraz założenie monitoringu, a oprócz tego, środki z programu były wykorzystane też w realizacjach w Parku PCK oraz Parku Jordana. ©

Miasto na razie jest na „nie”

Wojciech Lesner
Temat z pierwszej strony

Radny Bogusław Dobkowski zwrócił się do władz Słupska z pytaniem, czy istnieje możliwość zmiany pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniu ulic Dmowskiego, Andersa i Zaborowskiej. Argumentuje, że poprowadzenie pierwszeństwa ulicą Zaborowskiej upłynniłoby ruch na rozbudowywanym się osiedlu.

Z odpowiedzi udzielonej radnemu przez Beatę Chrzanowską, wiceprezydent Słupska, wynika, że zmiany organizacji ruchu na naważnym skrzyżowaniu na razie nie będzie.

- Niniejszy temat [zmiany organizacji ruchu - red.] stanowił przedmiot dyskusji Zespołu ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego na posiedzeniu, które odbyło się w dniu 6 października 2022 r. Przyznano wówczas, że pierwszeństwa łamane są rozwiązaniem niepopularem, niemniej funkcjonujące we wskazanej lokalizacji rozwiązanie stanowi element uspokojenia ruchu drogowego. Wprowadzenie pierwszeństwa na ulicach Zaborowskiej - Dmowskiej doprowadziłoby do zwiększenia prędkości przejazdowych na odcinku ul. Zaborowskiej, gdzie znajdują

się obiekty edukacyjne oraz liczne przejścia dla pieszych. Kierunek Dmowskiego-Andersa stanowi natomiast trasę kluczowych linii komunikacji miejskiej, które przy zmianie organizacji ruchu zwiększyłyby opóźnienia w realizacji kursów. Mając na uwadze, że ww. posiedzenie Zespołu ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego miało miejsce 3 lata temu, temat niniejszy zostanie ponownie podjęty na jego najbliższym posiedzeniu, które odbędzie się już w roku 2026. Umożliwi to wypracowanie aktualnego stanowiska w sprawie, przy uwzględnieniu bieżących warunków drogowych - odpowiada wiceprezydent.

To nie pierwszy raz, kiedy omawiane skrzyżowanie staje się przedmiotem dyskusji. Na początku 2024 roku w sprawie zmiany organizacji ruchu na krzyżówce Dmowskiego z Andersa interpelowała jeszcze jako radna, sama Beata Chrzanowska. Przekonywała, że za zmianą pierwszeństwa przejazdu opowiadają się mieszkańcy osiedla Niepodległości. Pomysł wówczas odrzucono. Również wtedy miasto argumentowało m.in., że ulice Dmowskiego-Andersa są trasą ok. 70 proc. autobusów komunikacji miejskiej, a zmiana organizacji ruchu zwiększyłaby ich opóźnienia. ©



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu - wynika z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz - zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietowanych.
PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC



W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

”

Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

- Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwu partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty - powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strate-



Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

giczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendację dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szałka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku - najprawdopodobniej trzech - nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu

wzmocniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

- Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia - powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE - to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. - Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać - przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej - listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych.
PAP

AUTOREKLAMA

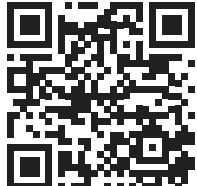
0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie





- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

Co najmniej sześć osób zginęło w rosyjskim ataku na Kijów

Oprac. Anna Nagel
Kijów

Co najmniej sześć osób zginęło w atakach Rosji na Kijów; agresorzy zastosowali w nich rakietę i drony - powiadomili we wtorek rano władze stolicy Ukrainy.

„W dzielnicy Swiatoszyn, według wstępnych informacji, cztery osoby zginęły, a co najmniej trzy zostały ranne. Rosjanie specjalnie celują w infrastrukturę cywilną i domy mieszkalne. Cyniczny terror” - napisał w komunikatorze Telegram szef wojskowych władz miejskich Kijowa Tymur Tkaczenko.

Mer stolicy Witalij Kliczko poinformował następnie, że zabitych zostało sześć osób.

„Według potwierdzonych informacji od medyków w wyniku wrogiego ataku w Kijowie zginęło sześć osób” - napisał.

Wcześniej Kliczko informował, że w wyniku uderzenia odłamków w 22-piętrowy blok wybuchły w nim pożary na poziomie 5-8 kondygnacji.

Ministerstwo energetyki oświadczyło, że rosyjskie ataki wymierzone były w infrastrukturę energetyczną. Zapewniło, że ekipy specjalistów działają nad usunięciem ich skutków.

W Kijowie w wielu domach w wyniku ataku wstrzymano jednak dostawę ciepła. We wtorek rano w Kijowie było plus 3 stopnie Celsjusza. Alarmy trwały z przerwami od około godz. 1 do godz. 8.30 czasu lokalnego.



Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu rosyjskiego ataku na dziewięciopiętrowy budynek mieszkalny w Kijowie

Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislitsa powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislitsa szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisi na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bar-

dzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „ro-

Kreml na razie obserwuje rozwój wydarzeń i sygnalizuje, że jest gotowy do negocjacji na korzystnych dla siebie warunkach

syjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskigo i Trumpa - napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislitsa potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskigo odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskigo w USA. Rzecznikszka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego

świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

- Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego - powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością. W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zaważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wyczynem. PAP

56-letni syn przebrał się za 82-letnią zmarłą matkę, aby odbierać jej emeryturę

Kazimierz Sikorski
Włochy

Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę.

56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukochana matka Graziella Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinał je w prześcieradło i włożył do śpiwora.

Po pewnym czasie przebrał się za Graziellę, aby odnowić jej dowód osobisty w urzędzie w małej wiosce Borgo Virgilio. Podejrzany



FOT. TWITTER

56-latek próbował przebrać się za swoją zmarłą matkę, jednak przesadził z makijażem

przesadził ze strojem, malując się szminką, podkładem, a nawet perłowym naszyjnikiem, który miała nosić jego matka.

Obciął włosy, aby upodobnić je do swojej matki. Lokalne media określiły ten krok mianem „przemiany w stylu pani Doubtfire”,

nawiązując do filmu z 1993 roku, w którym Robin Williams przebra się za staruszkę, aby odwiedzić swoje dzieci.

Pojawiając się w urzędzie, przedstawił się jako jego matka i wzbudził podejrzenia jednego z pracowników, który stwierdził,

że z „Graziellą” jest coś nie tak. Podejrzany był jej wysoki głos i pogrubiona szyja.

Wezwał policję, a porównanie dwóch zdjęć wykonanych przez władze pokazało, że doszło do oszustwa. Policjanci od razu udali się do domu, gdzie znaleźli rozkładające się ciało Grazielli.

„Wszedł do naszego biura w długiej spódnicy, miał na sobie szminkę i lakier do paznokci, naszyjnik i staromodne kolczyki” - mówił burmistrz. „Ale z bliska jego szyja była zbyt gruba, a zmarszczki dziwne, skóra na dłoniach nie przypominała skóry 85-letniej kobiety”.

Dodał, że kiedy dał policji pozwolenie na inspekcję domu, odkrył, że jej ciało zostało „z mumifikowane”. Dodał: „Prawdopodobnie zmarła z przyczyn naturalnych, ale to potwierdził sekcję zwłok. To bardzo dziwna i bardzo smutna historia”. PAP

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalołu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boks w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkwicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bembończyk, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjął: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

WARTO WIEDZIEĆ

Andropauza. Bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych. Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem wystę-

pującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w społeczeństwie pozostaje tematem tabu

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przeciążenia lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznęte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

(nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylna z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym prze-

biegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylecz-

nej grypy, wcale nie wskazują na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan za-

palny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitous, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach



FOT. MILORAD KRAVICZ/GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń

krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaże. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinać na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by unikać odmrożeń.

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy

E. Zwolak, M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych.

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym:

- andropenię,
- męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego,
- wiropauzę,
- męskie klimakterium,
- częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:

- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy,
- związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,

Andropauza jest zależna od wielu czynników zewnętrznych. Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów

- przebyty zawał serca,
- przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzuszno, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak:

- spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych,
- ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach,
- zmniejszenie owłosienia na ciele,
- zmniejszenie objętości jąder,
- obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Korzystasz z publicznej toalety? Mycie rąk jest obowiązkowe. Na co jeszcze trzeba uważać?



Wilgotne środowisko i niedostateczna higiena sprawiają, że toalety, z których korzysta dużo ludzi, mogą stać się siedliskiem groźnych drobnoustrojów

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Odwiedziny w publicznej toalecie to często konieczność, a nie wybór. Choć zwykle staramy się unikać dotykania czegokolwiek, trudno całkowicie odizolować się od potencjalnych zagrożeń.

Jakie zagrożenia zdrowotne czyhają na nas w publicznych toaletach i czy naprawdę jest się czego bać?

Bakteria Escherichia coli

Jednym z najgroźniejszych patogenów, na które można natknąć się w publicznej toalecie, jest bakteria Escherichia coli, znana szerzej jako E. coli, czyli pałeczka okrężnicy. Choć naturalnie występuje w jelitach człowieka, zwłaszcza te chorobotwórcze, mogą wywoływać poważne problemy zdrowotne.

Najczęściej kojarzona jest z zatruciami pokarmowymi objawiającymi się biegunką, wymiotami i silnymi bólami brzucha. Jednak na tym zagrożenia się nie kończą.

E. coli jest również jedną z głównych przyczyn zakażeń układu moczowego, szczególnie u kobiet. W skrajnych przypadkach infekcja może się rozszerzyć na nerki, powodując odmiedniczkowe zapalenie nerek. Bakteria ta może też doprowadzić do zapalenia otrzewnej, groźnego stanu zapalnego w jamie

brzuszej, jeśli przedostanie się poza układ pokarmowy, na przykład w wyniku perforacji jelita.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A, znane również jako żółtaczka typu A, żółtaczka pokarmowa lub potocznie „choroba brudnych rąk”, to jedno z tych schorzeń, którymi można zarazić się w publicznej toalecie. Do zakażenia dochodzi drogą oralno-fekalną, czyli poprzez spożycie nawet śladowej ilości materiału zakażonego wirusem – na przykład przez kontakt z zanieczyszczonymi rękami, kławkami, deską sedesową, spłuczką czy inną powierzchnią, której dotykała osoba zakażona.

W początkowej fazie choroby pojawiają się bóle gardła, bóle stawów, ogólne osłabienie oraz gorączka. U dzieci nierzadko występuje również nieżyt górnych dróg oddechowych. Wraz z rozwojem zakażenia mogą pojawić się objawy ze strony układu pokarmowego: bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia, biegunka.

Chory często odczuwa wstręt do tłustych potraw i brak apetytu. Charakterystycznym objawem choroby jest także żółknięcie skóry i białek oczu (tzw. żółtaczka), które pojawia się zwykle kilka dni po wystąpieniu objawów ogólnych. Typowe są także ciemne zabarwienie moczu, odbarwiony (jasny) kał oraz świąd skóry.

Rotawirusy

Rotawirusy to wyjątkowo zaraźliwe patogeny, którymi można łatwo zarazić się w miejscach o dużym natężeniu ludzi, takich jak publiczne toalety. Wystarczy kontakt z zakażoną powierzchnią, np. deską klozetową, kławką, przyciskiem spłuczki czy nawet mydłem w kostce, a następnie przeniesienie wirusa

do ust, by doszło do zakażenia. Do infekcji dochodzi najczęściej drogą fekalno-oralną.

Szczególnie narażone są niemowlęta, małe dzieci (zwłaszcza do 2. roku życia), a także osoby starsze i te z obniżoną odpornością. U nich przebieg choroby może być ciężki i prowadzić do szybkiego odwodnienia organizmu. Rotawirusy wywołują gwałtowny początek choroby – pojawia się wysoka gorączka, silne wymioty oraz wodnista biegunka, które mogą utrzymywać się nawet kilka dni. U niektórych osób dochodzi również do bólu brzucha, osłabienia i apatii.

WARTO WIEDZIEĆ

Salmonellą też możesz zarazić się w toalecie

Bakteria Salmonella stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, będąc częstą przyczyną zatrucia pokarmowego. Najczęściej spotyka się ją w nieprzetworzonych produktach pochodzenia zwierzęcego, co wymaga szczególnej ostrożności podczas ich obróbki i przechowywania. Warto jednak pamiętać, że infekcja może również przenosić się między ludźmi. Salmonella potrafi przetrwać bez dostępu do wilgoci przez wiele tygodni, a w środowisku wodnym, nawet przez kilka miesięcy. Objawy zakażenia pojawiają się zazwyczaj po kilkunastu do 48 godzinach od kontaktu z patogenem.

Paciorkowce i gronkowce

Zakażenie paciorkowcami może prowadzić do zapalenia gardła, migdałków lub płonicy. Objawia się silnym bólem gardła, trudnościami w przełykaniu, wysoką gorączką, a także nudnościami i wymiotami. U niektórych osób pojawia się charakterystyczna drobna wysypka. Do zakażenia może dojść poprzez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, np. kławką lub kranem w toalecie.

Wirus grypy

Wirus grypy przenosi się drogą kropelkową, ale można się nim zarazić także przez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami w toalecie publicznej. Wirus utrzymuje się na nich nawet kilka godzin.

36,6 to już przeszłość. Jaka jest prawidłowa temperatura ciała? Jak mierzyć ją poprawnie?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Myślisz, że 36,6 st. Celsjusza to normalna temperatura ciała? Pora na aktualizację. Według najnowszych badań przeciętna temperatura człowieka spadła.

Jak pokazuje najnowszy raport „Jak Polacy mierzą temperaturę ciała podczas choroby?”, ponad 40 proc. społeczeństwa podczas przeziębienia i grypy mierzy temperaturę ciała dopiero po wystąpieniu objawów gorączkowych. 27,9 proc. z nas robi to raz na dobę, a 21,3 proc. – kilkakrotnie w ciągu 24 godzin. 4,3 proc. osób nie zwraca na to w ogóle uwagi, a 6,4 proc. nie pamięta, jak często sprawdza gorączkę. Większość z nas nie notuje też uzyskanych pomiarów – łącznie to aż 77,5 proc., a tylko 7,4 proc. badanych osób robi notatki. Sporadycznie wyniki zapisuje 2,6 proc. respondentów.

Fakt, że ponad 40 proc. społeczeństwa sprawdza gorączkę dopiero po wystąpieniu jej objawów, świadczy o braku świadomości dotyczącej znaczenia regularnego monitorowania temperatury podczas choroby. To niestety dowodzi, że Polacy wciąż nie są w tym zakresie wyedukowani. Tymczasem wczesne wychwycenie pierwszych sygnałów zaostrzenia choroby umożliwia wdrożenie odpowiedniego leczenia, jeszcze zanim infekcja się rozwinie, co pozwala na jej łagodniejszy przebieg – komentuje Katarzyna Linette, współautorka raportu z Warmie.

Być może wpływa na to łatwy dostęp do leków obniżających gorączkę – pacjenci mogą uznać monitorowanie temperatury ciała za zbędne.

Jednak nie jest to bezpieczna praktyka. Warto promować świadomość znaczenia regularnego pomiaru temperatury, zwłaszcza na początku choroby, aby umożliwić szybszą reakcję na zmiany w stanie zdrowia i uniknąć potencjalnych, groźnych powikłań – alarmuje dr n. med. Krzysztof Karaś, konsultant merytoryczny badania ze Szpitala Pomnik Chrztu Polski w Gnieźnie.

Wiedza na temat prawidłowego mierzenia temperatury ciała powinna być szerzona w społeczeństwie dla bezpieczeństwa zarówno osób już chorujących, jak i szczególnie na to narażonych – szczególnie w okresie drastycznego wzrostu zachorowań na gripę. Raport pokazuje również, że zdecydowana większość Polaków nie notuje wyników temperatury podczas choroby – dotyczy to 77,5 proc. osób. Wielu lekarzy informuje pacjentów o potrzebie monitorowania temperatury ciała, zwłaszcza

w przypadku chorób, które mogą prowadzić do poważnych komplikacji. Regularne zapisywanie wyników może pomóc w szybszym wykryciu infekcji bakteryjnych czy nasilenia się stanu zapalnego. W tym kontekście wyniki ww. badania mogą świadczyć o nieprzestrzeganiu zaleceń medycznych i o braku zaangażowania w zarządzanie własnym zdrowiem – mówi dr n. med. Krzysztof Karaś.

Regularnie prowadzone zapisy mogą być cenne dla lekarza już na pierwszej wizycie, czyli zanim je zleci. Na ich podstawie lekarz może lepiej ocenić charakter choroby, ewentualnie stwierdzić, czy konieczne są dodatkowe badania. Jest to ważne także w przypadku chorób przewlekłych.

To pomaga dostosować leczenie. Przy zapisywaniu wyników temperatury warto robić dodatkowe notatki, np. uwzględniając moment przyjęcia leków czy pojawienie się nowych objawów. To pozwoli na jeszcze dokładniejsze monitorowanie przebiegu choroby i ułatwi diagnozę lekarzowi – stwierdza Katarzyna Linette, ekspertka z Warmie.

Wielu pacjentów przyjmuje postawę, że jeżeli nie występuje wysoka gorączka, to monitorowanie temperatury nie jest konieczne. Tego rodzaju podejście może wynikać z przeświadczenia, że lekarze i system ochrony zdrowia są w stanie poradzić sobie z chorobą, a samodzielne prowadzenie takich zapisów jest zbędne – zaznacza konsultant merytoryczny badania.

Wciąż istnieje duża potrzeba edukowania społeczeństwa o tym, jak ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia, szczególnie podczas choroby.

Promowanie prostych narzędzi służących do tego może przyczynić się do zwiększenia świadomości obywateli. Takie inicjatywy mogą też pomóc w przekonaniu ludzi, że prowadzenie zapisów, w formie papierowej lub elektronicznej, może poprawić ich bezpieczeństwo – mówi dr n. med. Krzysztof Karaś.

Za prawidłową temperaturę ciała ludzkiego od lat 50. XIX wieku uważano 37 st. C.

Z czasem skorygowano ją do 36,6 st. C. Wartość tę na podstawie badań 25 tys. pacjentów ustalił niemiecki lekarz Carl Wunderlich.

Jednak dwie niezależne analizy – naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara oraz Uniwersytetu Stanforda – sugerują, że w wyniku działania wielu różnych czynników na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci temperatura ciała obniżyła się do 36,4 st. C, a w niektórych przypadkach nawet bardziej.

Sztuczna inteligencja nie robi cudów. Firmy budzą się z iluzji

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Zarządy witały sztuczną inteligencję jako obietnicę efektywności i innowacji, a specjaliści coraz częściej rozkładają ręce. Magiczna AI miała być panaceum na wszystkie bóle, a bywa tylko placebo.

Na temat AI w Strefie Biznesu rozmawiamy z Radosławem Mechło z BUZZcenter. Dane Massachusetts Institute of Technology (MIT) i także polskie badania „Power of AI 2025” pokazują, że największą barierą nie jest technologia, lecz brak wiedzy i realnych wdrożeń.

AI na papierze i w praktyce

Sztuczna inteligencja miała być rewolucją, która przyspieszy biznes i podniesie efektywność. Zarządy spółek szybko wpisały nawet AI do swoich strategii. Według badania EY European AI Pulse 2025 aż 65% prezesów deklaruje, że uwzględnią ją w planach rozwoju. Problem w tym, że deklaracje nie przekładają się na praktykę. Z raportu wynika, że faktycznie w codziennej pracy korzysta z niej jedynie 17% zespołów.

Jeszcze mocniejsze są dane Massachusetts Institute of Technology: mimo inwestycji w wysokości 30-40 miliardów dolarów rocznie, aż 95% firm nie widzi żadnych wymiernych efektów finansowych z generatywnej AI.

- To, że raport MIT mówi dziś o 95% firm, które nie widzą jeszcze zwrotu z inwestycji w AI, to sygnał ostrzegawczy. Mocny, ale nie traktujmy go jak wyrocznię. Brakuje badań tej samej skali i metodyce, więc zamiast jednoznacznych diagnoz mamy raczej obraz etapu poszukiwań i eksperymentów. Firmy testują, uruchamiają pierwsze pilotaże, sprawdzają, gdzie sztuczna inteligencja daje rezultaty, a gdzie wciąż pozostaje obietnicą. Skala wdrożeń, które można policzyć w twardym zwrocie finansowym, jest niewielka - komentuje Radosław Mechło z BUZZcenter.

MIT określa ten rozdźwięk mianem „GenAI Divide”. To sytuacja, w której organizacje masowo testują narzędzia oparte na sztucznej inteligencji, ale tylko niewielki odsetek przechodzi od pilotaży do realnych wdrożeń. Z danych MIT wynika, że zaledwie 5% projektów AI daje mierzalną wartość biznesową, a reszta kończy się na eksperymentach i demonstracjach.

Największą popularność zdobywają proste narzędzia konsumenckie, takie jak ChatGPT czy Copilot, które wspierają indywidualną produktywność, ale nie zmieniają bilansów firm.

Jednocześnie bardziej zaawansowane, szyte na miarę rozwiązania korporacyjne są w większości odrzucane jako zbyt kosztowne i nieodpasowane do procesów. W efekcie wiele organizacji zwiększa na-



FOT. STYMON STARNAWSKI/POLSKA PRESS

AI coraz częściej trafia do strategii firm, ale w codziennej pracy zespołów wciąż pozostaje wyzwaniem.

kłady, nie uzyskując efektu transformacji.

Tymczasem to, co faktycznie napędza zmiany, dzieje się często poza kontrolą menedżerów IT, bo pracownicy korzystają z AI na własną rękę, tworząc zjawisko określane mianem „shadow AI”.

Entuzjazm zarządów, sceptycyzm specjalistów

Podobny rozdźwięk widać także w Polsce. Z raportu BUZZcenter „Power of AI 2025” wynika, że niemal wszyscy menedżerowie wyższego szczebla witają sztuczną inteligencję jako obietnicę innowacji i efektywności. Jednak im bliżej codziennych zadań, tym entuzjazm wyraźnie słabnie.

- Entuzjazm zarządów bywa oderwany od realiów,

a sceptycyzm specjalistów przesadnie ostrożny. Często podczas szkoleń słyszymy, że „AI ma robić rzecz X” i od razu mówimy, że „na dzień dzisiejszy to nie jest możliwe”. Widzimy wtedy rozczarowanie, że magiczna sztuczna inteligencja miała być panaceum na wszystkie bóle, a jest jedynie placebo, które działa tylko w ograniczonym zakresie - opowiada Radosław Mechło.

Kluczowym problemem pozostaje luka edukacyjna. Ponad 68% firm w Polsce nie prowadzi żadnych programów rozwojowych w zakresie AI, a 70% pracowników nigdy nie uczestniczyło w szkoleniu poświęconym tej technologii. Efekt? Biznes inwestuje w narzędzia, które często pozostają na półce, bo brakuje wiedzy, jak wpleść je w procesy i jak

sprawić, by realnie wspierały zespoły.

Dlaczego wdrożenia kończą się fiaskiem?

Choć zarządy liczą na szybki efekt i chętnie inwestują w nowe narzędzia, w praktyce wiele projektów kończy się rozczarowaniem.

- Najczęściej osoby decyzyjne nie mają pełnej wiedzy o procesach w organizacji, nie znają realnych możliwości narzędzi i samodzielnie decydują, co wdrażać, bez konsultacji z pracownikami, którzy mają z AI korzystać. To wszystko prowadzi do złych decyzji i fiaska wdrożeń - mówi Radosław Mechło.

Ekspert podkreśla, że kluczowa jest jasna komunikacja - po co firma sięga po AI, jakie korzyści chce osiągnąć i w jakim zakresie pracownicy będą mogli z niej korzystać.

Shadow AI. Zagrożenie wynikające ze złych regulacji

Gdy oficjalne wdrożenia grzęzną w strategiach i pilotażach, pracownicy biorą sprawy w swoje ręce. Coraz częściej korzystają z ChatGPT, Midjourney czy innych narzędzi poza kontrolą działów IT. Zjawisko określane jako „shadow AI” potrafi realnie zwiększyć produktywność, ale niesie też ryzyko - od wycieku poufnych danych po naruszenia regulacyjne.

Już w zeszłym roku zbadano, że 63% użytkowników AI nie wie, w jaki sposób ich dane są przetwarzane - wy-

nika to z raportu Microsoft Work Trend Index 2024. W praktyce oznacza to, że pracownicy, choć w dobrej wierze, przekazują systemom treści, które powinny pozostać poufne: fragmenty umów, dane klientów czy plany biznesowe.

Bez prostych zasad i szkoleń nawet najlepsza technologia może okazać się pułapką. Jasne wytyczne, jakie dane można wprowadzać do AI, a których nie wolno, oraz podstawowa „cyberhigiena” - od czytania polityk prywatności po unikanie wklejania danych wrażliwych - stają się dziś koniecznością. Bez tego firmy nie tylko narażają się na wycieki informacji, lecz także na utratę zaufania klientów i partnerów biznesowych.

- Shadow AI jest częstym zjawiskiem związanym z odgórnymi zakazami. Firmy mówią, że nie można korzystać z rozwiązań AI i albo blokują wszystkie narzędzia, albo dopuszczają tylko swoje własne, przeciętne rozwiązania. Efekt? Pracownicy przenoszą dane na prywatny komputer i tam wrzucają je do jakiegoś narzędzia opartego o AI. To stwarza realne ryzyko wycieku poufnych informacji - tłumaczy Mechło.

Ekspert podkreśla, że lepszym rozwiązaniem niż zakazy jest ustalenie jasnych zasad - jakie narzędzia można stosować i jakie dane wolno przetwarzać. Wtedy AI staje się wsparciem, a nie zagrożeniem dla organizacji.

©P

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

JUBILERSTWO

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

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

AUTOREKLAMA

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SKUP bydła rzeźnego oraz odsadów.
Tel. 788-949-245.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



stronaKOBIEt

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Środkowopomorskie Forum Blżej Spektrum już w sobotę

Joanna Boroń
Koszalin

Koszalińska Fundacja Zdążyć z Miłością zaprasza w sobotę na drugą odsłonę Forum poświęconego autyzmowi. Wstęp wolny.

Pierwsze Forum okazało się sukcesem - wzięło w nim udział ponad 400 osób. Fundacja, która na co dzień zajmuje się wspieraniem osób ze spektrum autyzmu, doszła do wniosku, że takie wydarzenia są potrzebne – nie tylko osobom, ale społeczeństwu, w którego interesie jest lepsze zrozumienie potrzeb osób, które są w spektrum autyzmu.

II Środkowopomorskie Forum „Blżej Spektrum” Autyzm - Praca - Potencjał koszalińska Fundacja organizuje wraz z Politechniką Koszalińską, Centrum Edukacji Nauczycieli w Koszalinie, Miejską Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Koszalinie, Powiatową Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Koszalinie oraz Urzędem Miejskim.

Celem tegorocznej konferencji jest zwiększenie świadomości dotyczącej potencjału osób ze spektrum autyzmu na rynku pracy poprzez: wskazanie potrzeby realizacji doradztwa zawodowego oraz kształcenia kompetencji społeczno-zawodowych osób ze spektrum w procesie przygotowania do aktywnego uczestnic-



stwa w rynku pracy, a także rozwijanie ekosystemu rynku pracy otwartego na potrzeby i potencjał osób ze spektrum.

- Zorganizujemy przestrzeń dyskusyjną dla ekspertów oraz osób związanych z tematyką spektrum autyzmu w celu wskazania wyzwań i możliwości wsparcia pracodawców zatrudniających osoby ze spektrum; poznania barier, jakich doświadczają osoby neuro różnorodne w procesie rekrutacji, adaptacji i rozwoju zawodowego, a także tworzenia przestrzeni do dialogu i współpracy pomiędzy osobami neuro róż-

norodnymi a szkołami, uczelniami, pracodawcami, organizacjami pozarządowymi oraz administracją publiczną w zakresie przygotowania do wejścia na rynek pracy – wymienia Renata Mielczarek, rzeczniczka fundacji.

Adresatami wydarzenia są osoby w spektrum autyzmu aktywne zawodowo lub poszukujące pracy, ich rodzice, nauczyciele, pedagogzy, terapeuci, doradcy zawodowi. Odbiorcami będą również przedsiębiorcy, specjaliści HR, samorządowcy, urzędnicy oraz wszyscy zainteresowani problematyką wspar-

cia osób ze spektrum autyzmu.

Wśród tegorocznych prelegentów będą między innymi Jan Gawroński - Społeczny Zastępca Rzeczniczki Praw Dziecka, Sylwia Kowalska - Fundacja Autism Team, Izabela Hnidziuk-Machnica - Fundacja Aleklasa.

Organizatorzy zapraszają 29 listopada (sobota), godz. 10.00-15.00 do auli Politechniki Koszalińskiej (ul. E. Kwiatkowskiego 6e).

Tuż po konferencji organizatorzy zapraszają na koncert Zosi Karbowski z zespołem (godz. 17.00) do Kresłarni. ©P

Z perspektywy kina grozy o... kosmosie

opr. Joanna Boroń
Szczecin

W historii kinematografii grozy kosmos odegrał nie tylko ważną rolę, ale w wielu przypadkach stał się pierwszoplanowym bohaterem. O fenomenie kosmicznych horrorów opowie Jakub Boroń.

Politechnika Morska zaprasza w czwartek o godzinie 19 (Wały Chrobrego 1/2, sala nr 19) na otwartą prelekcję „Kosmos z perspektywy kina grozy”.

W historii kinematografii grozy kosmos odegrał nie tylko ważną rolę, ale w wielu przypadkach stał się pierwszoplanowym bohaterem. Przegląd dawnych i współczesnych horrorów pokazuje, że przestrzeń kosmiczna to śmiertelnie niebez-

pieczna pułapka i miejsce odzwierciedlające cały repertuar społecznych lęków. Podczas prelekcji organizatorzy obiecują spojrzeć na Wszechświat z perspektywy filmów grozy. Od narażenia space-horroru, poprzez klasyczny retrofuturizm, aż do zabawy gatunkiem, którą ograniczyć może tylko wyobraźnia.

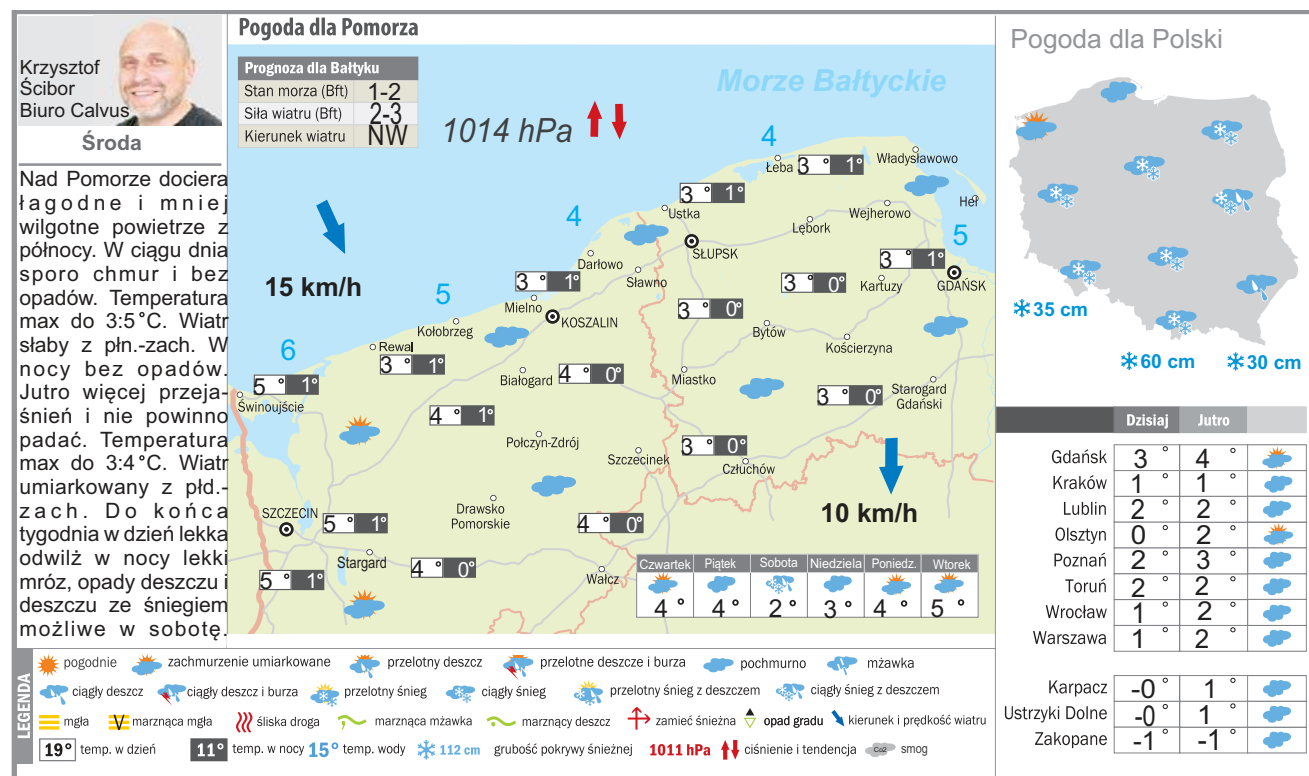
Prelekcje poprowadzi Jakub Boroń, pasjonat astronomii i astrofotografii. Reżyser, scenarzysta i twórca niezależnych projektów filmowych. Miłośnik górskich wędrówek i amatorskiej wspinaczki. Magister filozofii na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie oraz Członek Zarządu szczecińskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii.

©P



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

POGODA



„Niekończąca się historia” na deskach Lalki

opr. AB
Słupsk

Słupski Teatr Lalka zaprasza najmłodszych widzów w czwartek na „Niekończącą się historię”. To klasyk, znany nie tylko za sprawą filmowego hitu, ale i powieści dla najmłodszych.

„Niekończąca się historia” to historia chłopca oparta na kultowej książce Michaela Ende. Jej bohater mierzy się ze stratą bliskiej osoby. To opowieść o niewyczerpanej mocy wyobraźni, która pomaga przezwyciężyć nawet najtrudniejsze chwile.

9-letni Bastian podąża śladami książkowego bohatera Atreju, wraz z którym musi stawić czoła niebezpieczeństwu, rozpacz i strachom czy-

hającym na niego w bezkresnym królestwie Fantazjany. W jego rękach leży przyszłość krainy, którą włada Dziecięca Cesarzowa.

Czy w decydującym momencie bohater zdobędzie się na odwagę, by dzięki swojej fantazji ocalić rozpadający się świat? Przekonacie się już w czwartek.

„Niekończąca się historia” to opowieść o tym, że wyobraźnia może być niewyczerpalnym źródłem siły.

Spektakl, który w czwartek zobaczyć będzie można w Słupsku, sięga po inspirację sandplay terapii, wykorzystywanej w terapii najmłodszych. Spektakl przewidziany jest dla widzów od 10 lat.

Początek przedstawienia o godzinie 19.

©P

Zorganizujemy w Polsce igrzyska olimpijskie? Zobaczymy

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie opracowywane aplikacje do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

– Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport – zapowiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. – Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój – podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk, „osią pro-



Igrzyska olimpijskie w Polsce. Warszawa „osią projektu”. Znamy miasta współgospodarzy

jektu” ma być Warszawa. – Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju – powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu wice-minister sportu i turystyki Piotr Borys podkreślił, że najbliższe

dwa i pół roku będzie oznaczało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, tzn. przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

– Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jaką w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej – powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

– To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobyto-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces – podsumował Borys.

– Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie – mamy wiele powodów do dumy – powiedziała w Warszawie dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl Maja Włoszczowska.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 igrzyska u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt.

©P

Środa z Ligą Mistrzów. Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kibiców piłkarskich czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Zostaną rozegrane 3 wielkie hity, a w jednym główną rolę może odegrać reprezentant Polski Piotr Zieliński.

Ekipa czołowego polskiego piłkarza w ubiegły weekend okazała się minimalnie gorsza w derbach Mediolanu, przegrywając z AC Milan 0:1. Jednak w rozgrywkach Ligi Mistrzów ma komplet 12 punktów i liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

Tego samego wieczora zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. Na Emirates Stadium w Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Spo-

tkanie będzie można oglądać za darmo w TVP 1 oraz TVP Sport.

Natomiast w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Księżąt podejmie Tottenham Hotspur. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę oprócz Zielińskiego szanse na występ ma jeszcze dwójka Polaków. Atalanta Bergamo Nicolò Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt, natomiast FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kairatem Ałmaty.

Środowe mecze Ligi Mistrzów UEFA

godz. 18:45:

FC Kopenhaga – Kairat Ałmaty;

Pafos FC – AS Monaco;

godz. 21:00:

Arsenal FC – Bayern Monachium;

Atletico Madryt – Inter Mediolan;

Eintracht Frankfurt – Atalanta Bergamo;

Liverpool FC – PSV Eindhoven;

Olympiakos Pireus – Real Madryt;

PSG – Tottenham Hotspur;

Sporting Lizbona – Club Brugge.



Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Czy Marek Papszun, wiążąc się z Legią, podpisze pakt z diabłem?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Saga transferowa z udziałem Marka Papszuna przyciąga uwagę (nie-mal) wszystkich kibiców ekstraklasy.

Legia chce go tak bardzo, że miała już nawet złożyć Rakowowi ofertę wykupu 51-letniego szkoleniowca.

Problem polega na tym, że z perspektywy częstochowskiego klubu propozycja miała okazać się „skrajnie obraża-

jąca” – jak podsumował w Lidzie+Extra Krzysztof Marciniak. W całym zamieszaniu umyka jednak najważniejsze pytanie: czy ewentualne przenosiny Papszuna na Łazienkowską faktycznie byłyby opłacalne dla szkoleniowca? Nawet jeśli Legia (podobno) intensywnie, momentami wręcz panicznie, poszukuje następcy pożegnane pod koniec października Edwarda Iordanescu?

Praca w Legii wiąże się z ogromną presją – zarówno ze strony zarządu, jak i kibiców. W ostatniej dekadzie żaden

trener nie utrzymał się przy Ł3 nawet dwa sezony. A z góry wiadomo, że Papszun potrzebuje konkretnych narzędzi do pracy oraz czasu na budowę zespołu – czego najlepszym przykładem jest Raków, który stworzył niemal od zera. Tymczasem Legia regularnie wyprzedaje kluczowych zawodników i ciągła rotacja w kadrze nie pomaga w stabilizacji. Według najnowszych doniesień, do porozumienia na linii Warszawa – Częstochowa wciąż daleko. Papszun we wtorek normalnie prowa-

dził trening Rakowa, więc scenariusz jego debiutu na ławce Legii już w czwartkowy wieczór przeciwko Sparcie w Lidzie Konferencji wydaje się mało realny.

Stoleczny zespół znajduje się w olbrzymim kryzysie – zarówno sportowym, jak i mentalnym. Ostatnie zwycięstwo ligowe przypadło na koniec września, potem nastąpiły porażki z Górnikiem Zabrze, Zagłębiem Lubin i Termalicą Nieciecza oraz rozczarowujące remisy. W tabeli PKO Ekstraklasy obejmującej październik i listo-

pad warszawianie znajdują się na ostatnim miejscu.

Urodzony w Warszawie – i nieskrywający kibicowskiej młodzieńczej sympatii do Legii – Papszun jest absolutnym symbolem Rakowa. Był architektem awansu do ekstraklasy, ojcem pierwszego w historii klubu mistrzostwa kraju, dwukrotnym zdobywcą Pucharu Polski. Odejście do Legii w trakcie rundy i generalnie – w pospiesznych okolicznościach może jednak w oczach wielu częstochowskich kibiców wyglądać jak zdrada. A dla trenera

oznacza nie tylko nowy – i jak się wydaje mocno wyciekany – etap kariery i ryzyko utraty niemal pomnikowego statusu, który budował przez lata pod Jasną Górą. Bo prawdziwe ryzyko czeka przy Łazienkowskiej. O ile bowiem w Częstochowie mógł spokojnie doczekać jubileuszu 10-lecia pracy w Rakowie, o tyle w Warszawie trudno będzie mu przetrwać nawet 10 miesięcy.

Co zatem stanowi motywację dla jednego z najlepszych aktualnie polskich trenerów? ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

BIEGI

Oksana Pestka (AML Słupsk, zdj.) zdobyła złoty medal podczas Mistrzostw Polski w biegach przełajowych w Lubinie. Podopieczna Wojciecha Rumińskiego wygrała na 2 km wśród junierek (do lat 18). Brązowe medale: Magdalena Breza (Talex Borzytuchom, trener Jarosław Ściagała, 2 km open i w U23) oraz Kajetan Kosicki (AML Słupsk, tr. Rumiński, 3 km w U20). AML 4. klubem w kraju w U18, Talex wśród seniorów.



FOT. POZLA

KOSZYKÓWKA

Kenny Goins (Trefl Sopot) oraz Tayler Persons, Eric Lockett, Daniel Gołębiowski i Jakub Nizioł zostali wyróżnieni wyborem do najlepszej piątki 9. kolejki Orlen Basket Ligi.

Gdynia wita reprezentację Polski



Jarosław Zyskowski oraz Przemysław Żołnierewicz na pierwszym treningu kadry



Łukasz Kolenda oraz Jakub Szumert pojawili się w Gdyni w dobrych humorach

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Od poniedziałku w hali Polsat Plus Arena Gdynia nasza drużyna narodowa przygotowuje się do eliminacji mistrzostw świata.

Niektórzy wybrańcy selekcjonera Igora Milicicia mogli na pierwszy trening zgrupowania w Gdyni przyjechać w ulubionych kapciach. Dotyczy to oczywiście zawodników AMW

Arki, czyli rozgrywającego Kamila Łączyńskiego, rzucającego obrońcy Jakuba Garbaczę oraz skrzydłowego Jarosława Zyskowskiego. Daleko do hali Polsat Plus Arena Gdynia nie miał także Szymon Zapala, środkowy Energi Trefla Sopot, czy Przemysław Żołnierewicz. „Żołnierz” to wszak wychowanek gdyńskiego klubu, a w Trójmieście został po niedzielnym meczu ligowym swojego Kinga Szczecin.

Reprezentacja Polski w koszykówce mężczyzn rozpoczyna

zgrupowanie przed dwoma spotkaniami eliminacji do mistrzostw świata 2027 w Katarze. Biało-czerwoni już w piątek o godz. 20.45 zmierzą się z Austrią (68 w rankingu FIBA). Zainteresowanie spotkaniem o stawkę jest ogromne, więc próżno szukać biletów. Związek ogłosił sold-out, a to oznacza, że drużyna narodowa będzie mogła liczyć na wsparcie całego obiektu przy Kazimierzu Górskim. Drugi krok zawodnicy Milicicia zrobią na wyjeździe z Holandią (54

w zestawieniu FIBA). W poniedziałek, 1 grudnia o godz. 19.30 wystąpią w hali Sportcampus Zuiderpark w Hadze.

Kogo w Gdyni będzie można okłaskiwać? Na parkiecie nie zabraknie kapitana Mateusza Ponitki (rzucający obrońca tureckiego Bahçeşehir Koleji), czy Łukasza Kolendy (rozgrywający niemieckiego Rostock Seawolves). Do Gdyni wrócił także Jakub Szumert, obecnie występujący w Zastalu Zielona Góra. Wśród powołanych są także Jordan Loyd, czyli jeden

z bohaterów drużyny podczas EuroBasketu 2025. Na debiut w reprezentacji Polski czeka również Amerykanin Jerrick Harding, 27-letni rozgrywający Lietuvos Rytas Wilno.

W pierwszej fazie eliminacji w „polskiej” grupie jest jeszcze Łotwa, czyli 11 drużyna narodowa świata według FIBA. Z tym rywalem białoczerwoni mierzyć się będą 27 lutego 2026 roku na wyjeździe. Co ważne, 1 marca wrócą do Gdyni, aby podjąć tych rywali w hali Polsat Plus Arena.

Kadra koszykarska ten etap eliminacji zakończy w lipcu 2026 roku spotkaniami z Austrią (wyjazd) i Holandią (dom). Do kolejnego etapu przejdą trzy najlepsze z grupy. Tam zmierzą się z trzema czołowymi zespołami z grupy E (występują w niej Chorwacja, Niemcy, Izrael oraz Cypr). Na mistrzostwa świata 2027 awansują trzy najlepsze drużyny tej połączonej grupy. Co ważne, wyniki z pierwszej fazy grupowej zostaną zachowane także w drugiej.

Kazimierz Moskał: Awans trzeba zrobić, a nie tylko o tym gadać

Artur Bogacki
sport@gp24.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Kazimierzem Moskałem, nowym trenerem piłkarzy I-ligowej Wiczyznej Kraków.

Już wcześniej pana nazwisko pojawiało się w kontekście Wiczyznej. Jak to się stało, że pan już tu jest?

Czytałem o tym, i to nie mało, rzeczywiście coś się działo. Teraz padła konkretna propozycja, została kwestia dogadania się. Podjąłem się tego wyzwania. Tak to się odbywa, że najpierw musi być propozycja, ewentualnie później rozmowy i podpisanie kontraktu.

Rozbieżności między stronami były duże?

Nie, absolutnie. Finanse nie miały tu wielkiego znaczenia.

Ale te różnice mogły też dotyczyć choćby wizji budowy

i prowadzenia drużyny. Poprzedni trenerzy nie mieli raczej aż tak złych wyników, a zostali zwolnieni.

No tak, ale cóż, my jako trenerzy nie mamy na to wpływu. Podjąłem się tego wyzwania, bo, tak jak mówiłem, dostałem oficjalną propozycję i potem się wszystko potoczyło. To, co wcześniej pisano, to były bardziej jakieś spekulacje. Wymieniało się wielu trenerów, a skoro padło też na mnie, to wypada mieć poczucie, że w dobrym gronie kandydatów się kręciłem (śmiech).

Jakie cele władze klubu przed panem postawiły?

Wiadomo, jaki jest cel. Ale to nie chodzi o to, żeby głośno o tym gadać, tylko żeby to realizować. Powtarzam, że zawsze wychodzi się na boisko po to, żeby wygrać w każdym meczu. Nie wyobrażam sobie, by było inaczej.



Kazimierz Moskał poprzednio związany był z Wisłą. Teraz jest trenerem Wiczyznej

Jest pan doświadczonym szkoleniowcem, zna pan niepewność tego zawodu. A stolik trenerski w Wiczyznej jest gorący.

Martwi mnie, że mówi się już o mnie jako o doświadczonym trenerze (śmiech). Myślę, że w każdym klubie jest podobnie, taka jest specyfika tej

pracy. Wiadomo, że trenera zawsze rozlicza się z wyników. Ogólnie w Polsce powinniśmy dawać więcej czasu, budowanie zespołu to nie jest prosta sprawa. Są zawodnicy „z nazwiskami”, którzy przychodzą do danego klubu, i oczekuje się od nich, że od razu będą gwiazdami, a niektórzy wciel

potrzebują czasu, żeby się zaaklimatyzować.

Wywołał pan temat „wielkich nazwisk”, a właśnie w Wiczyznej takich piłkarzy jest dużo...

No tak, ale druga strona tego medalu jest taka, że to nie same nazwiska grają. Piłka idzie w tym kierunku, że trzeba dużo biegać, pracować, ta intensywność jest na wysokim poziomie, trzeba temu sprostać.

Jakis pomysł na szybką poprawę gry Wiczyznej pan pewnie ma. Przed zimową przerwą zostały dwie kolejki. Tak, będziemy coś chcieli zmienić. Wiem, że są tylko dwa mecze, a warunków teraz za bardzo nie ma. Pewnie wszyscy w Polsce mają taki problem. Nie wiem, czy to się uda w tak krótkim czasie, ale to są na tyle doświadczeni zawodnicy, że można spróbować coś poprawić.

Do gry ma pan około 30 zawodników.

Będąc w innym klubie, to każdego z tych zawodników brałbym w ciemno do siebie. Tutaj większość z nich będzie musiała siedzieć na ławce, albo w ogóle znajdzie się poza kadrami. Takie jest życie piłkarza. Trzeba mieć świadomość, że tylko rywalizacja pomoże nam osiągnąć lepsze wyniki i lepiej się prezentować.

W najbliższą niedzielę mecz ze Śląskiem Wrocław, czyli z mocnym rywalem z czołówki. Zobaczymy już w Wiczyznej rękę trenera Moskała?

Nie, no skąd. Tak jak mówię - będziemy chcieli coś ulepszyć, ale na efekty czy styl, sposób, jakim chcemy grać, na pewno trzeba będzie trochę poczekać. Ważne, żeby te dwa mecze, który zostały, zagrać dobrze, postarać się zgarnąć jak najwięcej punktów. I tyle. ©©