DZIŚ STRONA ZDROWIA

GRZYBOBRANIE NIE DLA KAŻDEGO

KTO POWINIEN UNIKAĆ GRZYBÓW, A KTO UWAŻAĆ?

Nr ISSN 1231-8124
Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

Nr 197 (5955) | Nakład: 4.168 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS KOSZALIŃSKI
DZIENNIK POMORZA
74 lata

Środa, 26.08.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Z ks. Grzegorzem Strzelczykiem, doktorem teologii dogmatycznej: Ludzi do konfesjonałów przychodzi mniej, ale spowiedzi są bardziej pogłębione

PRACA
Budownictwo szuka rąk do pracy Firmy szukają zarówno pracowników fizycznych, jak i kierowników budów, projektantów, inżynierów

Relaks
Krzyżówki, prognoza pogody i co warto obejrzeć w TV

Region

Brutalny rozbój w Szczecinku. Bili i kopali ofiarę po całym ciele

36-letni mężczyzna został zaatakowany przez dwóch agresorów. Obaj zostali już zatrzymani przez policję
– Str. 3

Zdrowie

Ponad 250 tysięcy mieszkańców regionu już się zgłosiło

Ponad 254 tysiące mieszkańców województwa zachodniopomorskiego zgłosiło się do programu profilaktycznego „Moje Zdrowie"
– Str. 4

Przełom w sprawie Zondacrypto? Minister Waldemar Żurek poinformował, że ws. Zondacrypto są nowi podejrzani i nowe dowody **– Str. 6**

Była współpracowniczka Zełenskiego aresztowana. Była zastępczyni szefa Biura Prezydenta Ukrainy Iryna Mudra została aresztowana na 60 dni **– Str. 7**

FOT. UKRINFORM/EAST NEWS

Region

Zmiany budzą kontrowersje, burmistrz Sianowa odmawia ich stosowania

Piotr Polechoński

Weszły w życie przepisy dotyczące transkrypcji zagranicznych aktów małżeństw jednopłciowych. To oznacza, że polskie pary jednopłciowe - które takie małżeństwo zawarły poza granicami naszego kraju, bo w Polsce prawo na to nie zezwala - powinny móc złożyć wniosek w każdym Urzędzie Stanu Cywilnego, a ten powinien takiej rejestracji dokonać.

FOT. ARCHIWUM

Transkrypcja nie oznacza ponownego zawarcia małżeństwa w Polsce. Jest wiernym i literalnym przeniesieniem treści zagranicznego aktu stanu cywilnego do polskiego rejestru

Jednak nie wszystkie samorządy zamierzają wykonywać to rozporządzenie. Zmianom sprzeciwia się m.in. burmistrz Sianowa. - W naszym urzędzie taki wniosek nie zostanie rozpatrzony - zapowiada samorządowiec.

Opracowanie nowych regulacji to efekt orzeczeń Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej i wyroków Naczelnego Sądu Administracyjnego w tej sprawie. W niedzielę, 23 sierpnia, minęły trzy miesiące od opublikowania rozporządzenia Ministra Cyfryzacji w sprawie wzorów dokumentów wydawanych z zakresu rejestracji stanu cywilnego.

Dotychczasowe formularze były oparte na rubrykach dotyczących „danych kobiety" i „danych mężczyzny". Od teraz przewidziano trzy warianty: kobieta i mężczyzna, kobieta i kobieta oraz mężczyzna i mężczyzna. Zmienione wzory mają również zawierać informację, że akt małżeństwa został sporządzony na podstawie transkrypcji zagranicznego dokumentu.

Wprowadzone zmiany powinny oznaczać, że w każdym Urzędzie Stanu Cywilnego w kraju od poniedziałku pojawić się ma zielone światło dla złożenia wniosków o transkrypcję zagranicznych aktów małżeństw jednopłciowych. I taka możliwość pojawi się w zdecydowanej większości samorządów w regionie, m.in. w Koszalinie, Białogardzie, Kołobrzegu, Mielnie, gminie Będzino.

- Każdy wniosek o transkrypcję zagranicznego aktu małżeństwa jednopłciowego będziemy rozpatrywać indywidualnie - mówi Ewelina Mezgier z Biura Prasowego koszalińskiego Urzędu Miejskiego. - Na razie takie wnioski nie wpłynęły, ale jeśli zdarzy się, że wpłyną, a następnie zostałyby rozpatrzone pozytywnie, będziemy oczywiście stosowali dokumenty, w których płeć małżonków będzie wpisywana zgodnie ze stanem faktycznym - informuje. W podobnym duchu wypowiadają się przedstawiciele innych samorządów. - Jesteśmy gotowi do realizacji nowych zadań - zapewnia Michał Kujaczyński, rzecznik prasowy prezydenta Kołobrzegu. - W poniedziałek dostaliśmy z ministerstwa ostatnie wytyczne, tak więc jeśli ktoś taki wniosek u nas złoży, zostanie on w pełni profesjonalnie rozpatrzony, zgodnie z obowiązującymi przepisami - podkreśla. - Wprowadzone w życie wytyczne będziemy realizować jak wszystkie inne obowiązujące przepisy - zapowiada Sylwia Halama, wójt gminy Będzino. - Nowe przepisy są jasne, są obowiązujące i takie wnioski będzie u nas można składać - wtóruje Emilia Bury, burmistrz Białogardu.

Jednak nie wszyscy samorządowcy zamierzają wprowadzone zmiany realizować. W kraju stosowania nowego prawa odmawia m.in. burmistrz Zakopanego, w naszym regionie sprzeciwia się im Maciej Berlicki, burmistrz Sianowa. Ten już jakiś czas temu w mediach społecznościowych ogłosił, że w jego mieście akty małżeństw jednopłciowych nie będą transkrybowane.

dokończenie na str. 3

eprasa.pl 92371f7db3

POLECAMY

JUTRO: Co umieścić w „kopercie bezpieczeństwa” PIĄTEK: Szkoła bez komórek

26.08.2026
Środa

Dziś imieniny: Marii, Aleksandra, Joanny
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

PBC

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

Komentarz dnia

Jakub Guder: Afera pośladkowa. Z tej drogi nie ma już odwrotu

publicysta

Afera pośladkowa z udziałem Anastazji Kuś nabrała rozpędu. Sama młoda lekkoatletka wybrała kurs kolizyjny, z którego nie ma już odwrotu. Nie oszukujmy się: nie będzie lubiana w środowisku. Już dziś trzyma się na uboczu kadry, spędzając najczęściej czas ze swoją największą fanką i trenerką zarazem, czyli mamą Alicją.

Kuś podgrzała jeszcze atmosferę skarżąc się, że nie została zaproszona na Memoriał Kamili Skolimowskiej. - Mam wrażenie, że w lekkiej atletyce, jeśli chodzi o mityngi i Diamentową Ligę, w dużej mierze decydują znajomości. Nie zawsze biegają najlepsi. Wszystko zależy od tego, jakiego ma się menedżera. (...) Najbardziej (wkurzają mnie) układy i to, że nie zawsze są dawane szanse młodym, bo uważam, że to jest bardzo potrzebne, na przykład w sztafetach, żeby młodzi zawodnicy mieli szanse obiegać się na wielkich imprezach - powiedziała na ognisku u Krzysztofa Stanowskiego.

Jak widać - strzela gdzie popadnie. Podczas niedzielnego mitingu Diamentowej Ligi w Chorzowie, ostatnia zawodniczka w biegu na 400 metrów uzyskała czas 50.88. Życiówka Kuś to 51.06. Niechybnie byłaby więc ostatnia. Szansę w sztafecie też już dostała - jako 17-latka na igrzyskach w Paryżu. Nie był to wybitny występ.

Lecz co by nie mówić - nastolatkę bronią wyniki. Nie jest zupą pomidorową, by wszyscy ją lubili. Ma wygrywać na bieżni i to robi. Na swoich zasadach, na przekór wszystkim. Popatrzcie na Anitę Włodarczyk. Też jest indywidualistką, trenuje sama, nikogo do siebie nie dopuszcza. Efekt: trzy złote medale olimpijskie. Bo żeby być mistrzem, trzeba być nieco egoistą. Innej drogi nie ma. Lecz dla Anastazji mam jedną radę - by nosiła w torebce Snickersa. Na wszelki wypadek, gdyby z czasem zaczęła gwiazdorzyć.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

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

POGODA

dziś
24°C/12°C

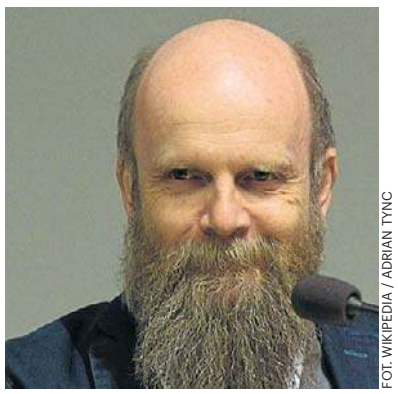
jutro
22°C/11°C

ROZMOWA

Ludzi do konfesjonałów przychodzi mniej, ale spowiedzi są bardziej pogłębione

Martyna Jurkowska (PAP)

Rozmowa z ks. Grzegorzem Strzelczykiem, doktorem teologii dogmatycznej



FOT. WIKIPEDIA / ADRIAN TYNC

Ks. Grzegorz Strzelczyk: - 30 lat temu nikt się nie spowiadał z nadużywania mediów społecznościowych

Czy ludzie dziś wciąż tak samo potrzebują spowiedzi? Czy przychodzi ich do konfesjonału wciąż tylu, ilu przychodziło trzydzieści lat temu?

Pewnie można tu sięgnąć do badań socjologicznych i precyzyjnie to określić. Ja jako spowiednik mogę jedynie powiedzieć, jak to wygląda w mojej diecezji i moim doświadczeniu. I tu faktycznie widzę - i inni księża też to potwierdzają, że ludzi do spowiedzi przychodzi mniej. Jest ich też po prostu mniej w kościołach. Wyraźne tąpnięcie można było zauważyć w okresie pandemii, po której zakończeniu część wiernych do kościołów nie wróciła. Jest to też wynik procesów sekularyzacyjnych: jest coraz mniej ludzi, którzy mają zaufanie do Kościoła jako instytucji - i to się przekłada bezpośrednio również na sakrament pokuty.

Jest także inna zmiana. Jeszcze kilkanaście lat temu znacznie więcej było ludzi, dla których spowiedź była wyuczonym rytuałem. To osoby, które przychodzą do spowiedzi raczej dla zaspokojenia potrzeby religijnej niż z powodu głębszego przeżycia winy i grzechu i z potrzeby doświadczenia przebaczenia w związku z tym. Kiedyś takich mechanicznych spowiedzi było znacznie więcej, zwłaszcza przed świętami. Jest to moim zdaniem bardzo pozytywny proces.

Coraz częściej spotykam też w konfesjonale osoby, które są do spowiedzi dobrze przygotowane. Te osoby idą nie tyle w stronę zewnętrznego wyliczania grzechów, które popełnili, ale w stronę głębszej refleksji, za co jestem rzeczywiście odpowiedzialny i z czego powinienem się nawrócić. Te pogłębione spowiedzi bardzo cieszą, choć jednocześnie są pewnym wyzwaniem dla spowiednika. Bo taki penitent nie oczekuje jedynie pojednania sakramentalnego, ale często chce także, aby spowiednik towarzyszył mu w procesie nawrócenia.

Czy w związku z tym ludzie częściej dzisiaj proszą księży o stałe spowiednictwo? Czy szukają osoby, która poprowadzi je dalej i głębiej?

Zdecydowanie tak. Ja w tej chwili towarzyszę dwudziestu czterem osobom, które spowiadają się u mnie regularnie, mniej więcej co cztery tygodnie. I ciągle zgłaszają się kolejne. To jest wymagające dla księży, ale z drugiej strony niesamowicie rozwijające, uczy uważności. To naprawdę piękne być świadkiem tego, jak doświadczenie bliskości Boga przemienia kogoś od środka.

Czy zdaniem księdza ludzie wciąż spowiadają się z tych samych grzechów?

Mamy bardzo wyraźną kategorię nowych grzechów związanych z internetem i rozwojem nowych technologii. 30 lat temu nikt się nie spowiadał z nadużywania mediów społecznościowych czy tracenia czasu na TikToku. Dziś penitenci mówią o tym bardzo często. Niestety nowe technologie stwarzają nowe możliwości grzeszenia. Wzrosła również świadomość odpowiedzialności za dobro wspólne. Dawniej niewiele osób uważało, że grzechem jest wynoszenie czegoś z zakładu pracy. Dziś ludzie się z takich praktyk spowiadają.

A czy są jakieś grzechy, które dawniej słyszał ksiądz często, a obecnie niemal zniknęły?

Dawniej ludzie traktowali dekalog bardziej zero-jedynkowo. Uważali na przykład, że grzechem jest, jeśli z powodu choroby nie poszli w niedzielę na mszę św. Dziś raczej nikt się z tego nie spowiada. Znacznie rzadziej słyszę też na spowiedzi, że ktoś dał łapówkę. Przypuszczam, że dzieje się tak nie dlatego, że ludzie przestali uważać dawanie łapówek za grzech, tylko faktycznie mniej jest korupcji w społeczeństwie.

Psychologia jest dziś tematem bardzo popularnym. W mediach społecznościowych jest mnóstwo tego typu treści. Czy ludziom czasem spowiedź nie myli się z psychoterapią?

To się rzeczywiście dość często zdarza. Penitenci mają czasem trudność, by odróżnić pracę nad pogłębieniem modlitwy i relacji z Bogiem od pracy nad, na przykład, stabilnością emocjonalną. Tam jest oczywiście szara strefa, w której te dwie sfery życia się przenikają. Bo kiedy się człowiek nawraca i chce na przykład rzadziej kłócić się z żoną, to powinien popracować nad emocjami. A nad tym nie pracuje się z księdzem, tylko z terapeutą. Ale motywacja duchowa mu może bardzo pomóc w terapii.

©℗

eprasa.pl 92371f7db3

Koszalin/Region

• **Dyżur reportera**
Jakub Roszkowski, tel. 94 347 35 52 (godz. 10-14)

KONTROWERSJE

Nowe przepisy dla par jednopłciowych

Dokończenie ze str. 1

- „Jako Burmistrz Gminy i Miasta Sianów nie będę opierał się ani na prawie unijnym, ani na wyroku Naczelnego Sądu Administracyjnego, który w jednej, konkretnej sprawie nakazał przeprowadzenie takiej transkrypcji – informował w swoim obszernym wpisie. - Swoje stanowisko opieram na polskim porządku prawnym, przede wszystkim na Konstytucji RP. Zgodnie z art. 8 Konstytucji jest ona najwyższym prawem Rzeczypospolitej Polskiej, a art. 18 stanowi, że małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny znajduje się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej. Do tego dochodzi Kodeks rodzinny i opiekuńczy, który przewiduje zawarcie małżeństwa wyłącznie przez kobietę i mężczyznę i na takim rozumieniu małżeństwa opiera swoje przepisy" – podkreślał.

Każdy wniosek o transkrypcję będziemy rozpatrywać indywidualnie

EWELINA MEZGIER
Biuro Prasowe koszalińskiego Urzędu Miejskiego

W rozmowie z „Głosem" samorządowiec z Sianowa w pełni podtrzymuje swoje wcześniejsze stanowisko i przekonuje, że prawa w Polsce nie łamie, a je chroni.

- Jeżeli mamy odwrócić porządek prawny w Polsce do góry nogami i opierać się na rozporządzeniach, nie biorąc pod uwagę Konstytucji i ustaw, a dodatkowo opierać się wyłącznie na przepisach unijnych lub pojedynczych wyrokach to nie będzie to już państwo prawa - przestrzega. Zapewnia, że nie przeszkadza mu to, jak ludzie chcą żyć. - Ale pod warunkiem, że nikt nie będzie narzucał swojej woli innym. Są pary heteroseksualne żyjące w małżeństwach, są pary żyjące w związkach nieformalnych. Są również pary jednopłciowe żyjące w związkach. Niech żyją. Ale zostałem wybrany na Burmistrza Gminy i Miasta Sianów również po to, aby działać zgodnie z polskim prawem – podkreśla Maciej Berlicki. Dodaje też, że każdy, kto spotka się z odmową rozpatrzenia wniosku o transkrypcję w sianowskim ratuszu może złożyć skargę w sądzie.

Jako Burmistrz Gminy i Miasta Sianów nie będę opierał się ani na prawie unijnym, ani na wyroku NSA

MACIEJ BERLICKI
Burmistrz Gminy i Miasta Sianów

Jak postawę burmistrza Sianowa oceniają lokalni politycy? - Burmistrz Sianowa ewidentnie łamie prawo i musi się liczyć konsekwencjami - mówi Marek Hok, kołobrzeski poseł Koalicji Obywatelskiej. - Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej w tej kwestii wyraził się jednoznacznie, a my jesteśmy częścią Unii Europejskiej i unijne prawo nas obowiązuje. Nie rozumiem, jak można utrudniać życie ludziom, którzy chcą żyć tak, a nie inaczej i nikomu swojego stylu nie narzucają? Jesteśmy jednym z ostatnich krajów w Unii, w którym kwestie małżeństw jednopłciowych nie są uregulowane, najwyższy czas to zmienić – przekonuje.

Nie rozumiem, jak można utrudniać życie ludziom, którzy chcą żyć tak, a nie inaczej

MAREK HOK
Kołobrzeski poseł Koalicji Obywatelskiej

Innego zdania jest Andrzej Jakubowski, radny PiS z Koszalina. - Tym samorządom, które sprzeciwiają się łamaniu polskiej Konstytucji biję wielkie brawa. Burmistrz Sianowa ma absolutną rację oceniając te fatalne zmiany tak jak je ocenia. Takie rozporządzenia nie mają mocy prawnej, ale też demolują zasady, na których opiera się nasze społeczne życie. To pierwszy krok do jeszcze groźniejszych zmian, które nasz świat, jeśli tego nie zastopujemy, wywróci do góry nogami - przestrzega radny.

REGION

Brutalny rozbój w Szczecinku. Bili i kopali ofiarę po całym ciele

oprac. Dawid Jaśkiewicz

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło w ostatnich dniach w Szczecinku. 36-letni mężczyzna został zaatakowany przez dwóch agresorów. Obaj zostali już zatrzymani przez policję.

– Jak wynika z relacji świadków, mężczyzna przeglądał telefon i palił papierosa przed wejściem na klatkę schodową, kiedy został zaczepiony przez dwóch mężczyzn, którzy chcieli od niego papierosa. 36-latek poinformował, że nie ma papierosa, sam już kończy swojego i wraca do domu. Wówczas został uderzony przez jednego z mężczyzn. Obaj mężczyźni zadawali 36-latkowi kolejne ciosy i kopali go po całym ciele – informuje asp. szt. Anna Matys, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Szczecinku.

Atak mężczyzn został przerwany przez świadka, który słysząc hałas pod klatką schodową, wyjrzał przez okno i szybko powiadomił policję. Mężczyźni uciekli, zabierając telefon pokrzywdzonego, lecz zapomnieli o plecaku, który mieli ze sobą.

– To właśnie w plecaku policjanci znaleźli fotografię z wizerunkiem kobiety z dzieckiem. Funkcjonariusze rozpoznali kobietę ze zdjęcia, a następnie ustalili tożsamość jednego ze sprawców, który kilka godzin po zdarzeniu został zatrzymany. Telefon pokrzywdzonego również został odnaleziony, a zatrzymanie drugiego ze sprawców było już tylko kwestą czasu – podkreśla asp. szt. Anna Matys.

Zatrzymani to 40-latek i 42-latek. Obaj dopuścili się przestępstwa w warunkach recydywy. Zostali aresztowani na trzy miesiące.

©℗

FOT. KPP SZCZECINEK

Zatrzymanym grozi kara do 18 lat pozbawienia wolności

REGION

9-latek potrącony na przejściu dla pieszych. Lądował śmigłowiec LPR

Joanna Boroń

9-letni chłopiec został potrącony na przejściu dla pieszych w Szczecinku. Do zdarzenia doszło w poniedziałek wieczorem na ulicy Warcisława IV.

Dziecko trafiło do szpitala. Jak przekazuje policja, jego stan jest stabilny. Funkcjonariusze ustalają dokładny przebieg wypadku i weryfikują między innymi relacje świadków dotyczące zachowania kierującej samochodem.

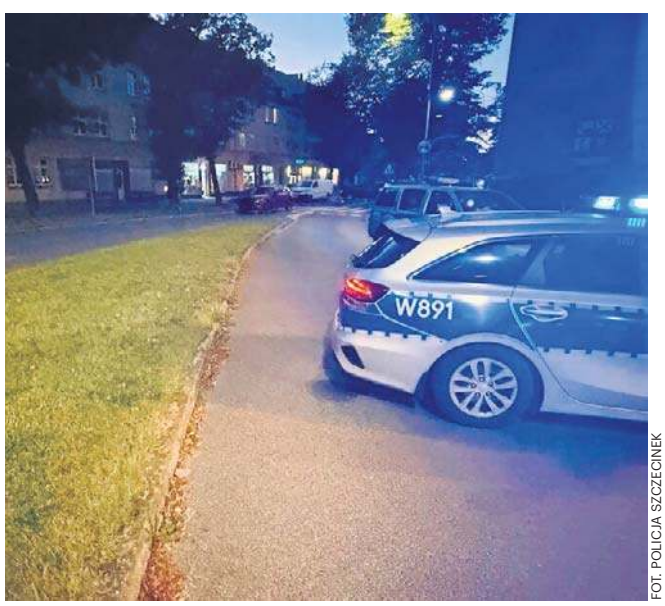
Do wypadku doszło w poniedziałkowy wieczór na oznakowanym przejściu dla pieszych przy ul. Warcisława IV przy skrzyżowaniu z ul. Sikorskiego.

Kierowca audi, jadąc od strony ul. Sikorskiego, zatrzymał się przed przejściem, aby przepuścić pieszych. Gdy chłopiec znajdował się na pasach, został potrącony przez mazdę jadącą od strony centrum miasta.

Dziecko zostało przetransportowane śmigłowcem LPR do koszalińskiego szpitala.

Jak poinformowała Anna Matys, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Szczecinku, chłopiec pozostaje pod opieką lekarzy. – Jest w szpitalu, jego stan jest stabilny – dodała.

Funkcjonariusze prowadzą teraz czynności, które mają pozwolić na dokładne odtworzenie przebiegu zdarzenia. Jednym z badanych wątków – jak przyznaje Anna Matys – są relacje świadków, według których kobieta kierująca mazdą miała pomylić pedał gazu z pedałem hamulca.



FOT. POLICJA SZCZECINEK

Do zdarzenia doszło w poniedziałkowy wieczór

eprasa.pl 92371f7db3

KOSZALIN

Program Moje Zdrowie - ponad 250 tysięcy mieszkańców zachodniopomorskiego się już zgłosiło

Joanna Boroń

Ponad 254 tysiące mieszkańców województwa zachodniopomorskiego zgłosiło się do programu profilaktycznego „Moje Zdrowie". Największą grupę uczestników stanowią kobiety, a pod względem wieku najaktywniejsi są pacjenci między 70. a 79. rokiem życia.

FOT. ARCHIWUM

W naszym województwie z programu skorzystało już ponad 250 tysięcy osób

Program „Moje Zdrowie" został uruchomiony w maju 2025 roku. Zastąpił program „40 plus". Ta wersja obniża próg wieku - z badań skorzystać mogą osoby, które ukończyły 20 lat. Częstotliwość wykonywania bilansu zależy od wieku pacjenta. Osoby między 20. a 49. rokiem życia mogą korzystać z programu raz na pięć lat. Po ukończeniu 49 lat bilans można wykonywać częściej - raz na trzy lata.

Głównym założeniem programu jest kompleksowa ocena stanu zdrowia dorosłych pacjentów oraz możliwie wczesne wykrywanie chorób, które mogą przez długi czas rozwijać się bez wyraźnych objawów.

Zainteresowanie programem w województwie zachodniopomorskim jest duże. Według aktualnych danych od początku jego realizacji zgłosiło się ponad 254 000 osób.

Znacznie częściej z możliwości wykonania bilansu zdrowia korzystają kobiety. - Stanowią około 63 proc. wszystkich uczestników programu. Analiza danych według wieku pokazuje natomiast, że największe zainteresowanie występuje wśród osób w wieku 70-79 lat - ta grupa odpowiada za 22,34 proc. zgłoszeń. Na drugim miejscu znaleźli się pacjenci w wieku 50–59 lat, których udział wynosi 20,37 proc. - wylicza Marta Siłakowska z zachodniopomorskiego oddziału NFZ.

W skali kraju 3,74 mln osób wypełniło ankietę. 95 proc. ankiet zostało podjętych i obsłużonych przez placówki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). 62 proc. wypełnionych ankiet pochodzi od kobiet. To one zdecydowanie częściej korzystają z możliwości wykonania kompleksowego bilansu zdrowia.

„Moje Zdrowie" ma pomóc w wykrywaniu najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz czynników zwiększających ryzyko ich wystąpienia. Badania mogą wskazać m.in. problemy dotyczące układu krążenia, cukrzycę, choroby nerek i tarczycy, a także ryzyko niektórych chorób nowotworowych i infekcyjnych.

Program uwzględnia również ocenę samopoczucia psychicznego oraz funkcji poznawczych. Zakres badań jest dobierany do konkretnego pacjenta z uwzględnieniem m.in. jego wieku, płci, stylu życia i dotychczasowego stanu zdrowia.

Podstawowy pakiet jest taki sam dla wszystkich osób uczestniczących w programie. Obejmuje morfologię krwi, oznaczenie poziomu glukozy, kreatyniny pozwalającej ocenić funkcjonowanie nerek, lipidogram, czyli oznaczenie cholesterolu całkowitego, HDL, LDL i trójglicerydów, a także TSH wykorzystywane w ocenie pracy tarczycy. Pacjent wykonuje również ogólne badanie moczu.

W zależności od wieku, płci oraz informacji wynikających z ankiety podstawowy zakres może zostać rozszerzony. Dodatkowe badania obejmują m.in. próby wątrobowe, oznaczenie PSA u mężczyzn w celu oceny stanu gruczołu krokowego, test anty-HCV w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu C oraz oznaczenie lipoproteiny(a). Udział w programie rozpoczyna się od ankiety. Można ją wypełnić za pomocą aplikacji mojeIKP, poprzez Internetowe Konto Pacjenta albo bezpośrednio w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej.

KOSZALIN

Ostatni wakacyjny tydzień Koszalińskiej Kolei Wąskotorowej

Joanna Boroń

Przed nami ostatni tydzień kursowania pociągów według wakacyjnego rozkładu jazdy. Szczególnie ciekawie zapowiadają się piątek i sobota, kiedy na trasę wyjedzie parowóz.

FOT. ORGANIZATOR

W podróż można wybrać się również z rowerem

W środę i czwartek wąskotorówka wyruszy ze stacji Koszalin Wąskotorowy o godz. 12. Pociąg powrotny z Rosnowa odjedzie o godz. 14.15.

Znacznie więcej kursów zaplanowano na piątek i sobotę. Pociągi będą odjeżdżały z Koszalina o godz. 10, 12 i 14, a z Rosnowa o godz. 12.15, 14.15 i 16.15. Dodatkową atrakcją tych dni będzie parowóz, który poprowadzi pociągi na wąskotorowej trasie.

0011573050

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 sierpnia 2026 roku odeszła od nas Kochana Mama, Babcia i Przyjaciółka
śp. Maja
Mokrzanowska-Galicka
lekarz okulista
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 28 sierpnia 2026 roku o godzinie 11.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

AUTOREKLAMA
Wspomnienia. Te najważniejsze...
Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.
Sprawdź na nekrologi.net i gk24.pl/nekrologi

KOSZALIN

Nowe parkingi przy przystankach kolejowych. Prace są na ukończeniu

Piotr Polechoński

Budowa parkingów przy dwóch kolejowych przystankach – Koszalin Wschodni i Koszalin Politechnika – zbliża się do końca. Wkrótce miasto wzbogaci się o kilkadziesiąt miejsc parkingowych z pełną infrastrukturą.

Parking przy przystanku kolejowym Koszalin Wschodni – w pobliżu ulic Władysława IV i Na Skwierzynkę – jest już w zasadzie gotowy, aktualnie są realizowane prace odbiorowe. – Niebawem będzie dostępny, ale nie jesteśmy jeszcze w stanie podać konkretnej daty otwarcia. Korzystanie z niego będzie bezpłatne – mówi Ewelina Mezgier, kierownik referatu prasowego w koszalińskim ratuszu.

W trakcie budowy jest też parking przy przystanku kolejowym Koszalin Politechnika. – Ten będzie gotowy nieco później, ale zostanie udostępniony mieszkańcom jeszcze w tym roku – zapewnia nasza rozmówczyni.

Parking przy ul. Na Skwierzynkę ma 30 miejsc postojowych, zaś parking przy ul. Na Skarpie, przy stacji „Koszalin Politechnika", będzie miał 60 miejsc. W obu lokalizacjach będą dostępne stojaki na rowery. – Obiekty zostały wyposażone w inteligentne, energooszczędne oświetlenie, dostosowane do aktywności użytkowników – informuje Ewelina Mezgier.

Oba parkingi powstają na mocy porozumienia między miastem a PKP Polskie Linie Kolejowe. PKP wykonuje inwestycje na gruntach należących do Koszalina, a po zakończeniu prac bezpłatnie przekaże je miastu.

FOT. PIOTR POLECHOŃSKI

Parking przy ulicy Władysława IV

eprasa.pl 92371f7db3

NAWIGATOR

Budownictwo szuka rąk do pracy

Patrycja Zemła

Budownictwo notuje obecnie najwyższy popyt na pracowników spośród wszystkich segmentów przemysłu. Za wysoką aktywnością rekrutacyjną stoją inwestycje infrastrukturalne, energetyczne, sieciowe i OZE, wynika z „Raportu wynagrodzeń w sektorze przemysłowym 2026" Grafton Recruitment.

FOT. 123RF

W budownictwie jedne z najwyższych stawek dotyczą stanowisk związanych z energetyką, na przykład kierownicy ds. uruchomień mogą liczyć na 26-36 tys. zł brutto miesięcznie

Firmy szukają zarówno pracowników fizycznych, jak i kierowników budów i kontraktów, projektantów, inżynierów i specjalistów z uprawnieniami budowlanymi.

Na tle słabszej koniunktury w przemyśle budownictwo pozostaje jedną z branż, w których widać poprawę. W marcu wskaźnik ogólnego klimatu koniunktury wyniósł tu -2,8, wobec -4,9 rok wcześniej. Sprzyjają temu inwestycje finansowane ze środków KPO oraz wysokie nakłady na rozwój infrastruktury, energetyki, kolei, dróg i OZE.

– Budownictwo jest jednym z tych sektorów, których kondycja szybko uruchamia popyt w innych częściach gospodarki – mówi Danuta Protasewicz, Regional Manager Grafton Recruitment.

Wysokie nakłady przekładają się na potrzeby kadrowe branży. Z „Raportu wynagrodzeń w sektorze przemysłowym" Grafton Recruitment wynika, że w I kwartale 2026 roku indeks popytu na pracowników w budownictwie wyniósł 1,39, przy średniej rynkowej na poziomie 0,99.

– Budownictwo wyraźnie się zmienia. Coraz większy udział mają inwestycje w energetykę, sieci przesyłowe, OZE i modernizację infrastruktury przemysłowej. Takie projekty są bardziej wymagające niż tradycyjne inwestycje drogowe czy kubaturowe, dlatego firmy potrzebują specjalistów z doświadczeniem w projektowaniu, prowadzeniu i koordynacji złożonych inwestycji – mówi Danuta Protasewicz.

Kogo szuka dziś budownictwo

Największe zapotrzebowanie obejmuje role związane z bezpośrednim prowadzeniem i realizacją inwestycji. Firmy poszukują inżynierów budowy, kierowników robót, kierowników budowy oraz kierowników projektów, szczególnie z doświadczeniem w sektorze przemysłowym i energetycznym. Popyt obejmuje także specjalizacje kolejowe i teletechniczne przy dużych projektach infrastrukturalnych. Po stronie przygotowania i kontroli projektów poszukiwani są kosztorysanci obsługujący przetargi publiczne, specjaliści od roszczeń oraz planiści pracujący na harmonogramach projektowych.

Wspólnym mianownikiem tych ról jest praca przy inwestycjach o większej skali. Dlatego firmy zwracają uwagę na doświadczenie projektowe, cyfrowe i dokumentacyjne, w tym znajomość BIM, automatyzacji, prefabrykacji oraz wymagań ESG. Przy takich realizacjach liczy się też umiejętność koordynacji wielu uczestników procesu budowlanego, kontrola budżetu i terminów oraz prowadzenie prac zgodnie z wymaganiami.

Specjalistyczne doświadczenie

Projekty energetyczne są jednym z głównych źródeł popytu na specjalistów w budownictwie.

– Energetyka wprowadza do budownictwa inną skalę odpowiedzialności. Projekty sieciowe czy rozruchowe wymagają bardzo dobrej organizacji budowy, znajomości i rozumienia norm, procedur odbiorowych, zasad bezpieczeństwa pracy i konsekwencji technicznych każdej decyzji. To zawęża pulę kandydatów – doświadczenie zdobyte w prostszych projektach nie zawsze wystarcza przy inwestycjach energetycznych – komentuje Ewa Gumbarewicz, ekspertka ds. rekrutacji w Grafton Recruitment.

Znaczenie inwestycji energetycznych znajduje odzwierciedlenie w wynagrodzeniach. W budownictwie jedne z najwyższych stawek dotyczą ról związanych właśnie z energetyką: kierownicy ds. uruchomień mogą liczyć na 26-36 tys. zł brutto miesięcznie, kierownicy budowy WN na 24-30 tys. zł, kierownicy robót WN na 19-25 tys. zł, a zarobki projektantów stacji WN i linii WN wynoszą średnio 18-26 tys. zł. W 2026 roku widełki na tych stanowiskach pozostały na poziomach z poprzedniego roku, utrzymując je w górnej części siatki płac dla budownictwa. Wysoko wyceniane są także role związane z jakością: koordynatorzy jakości zarabiają 19-23 tys. zł brutto miesięcznie, a specjaliści ds. jakości 11-16 tys. zł.

Organizacja budowy z wysokimi stawkami

W górnej tabeli płac pozostają także stanowiska kontraktowe i kierownicze. Dyrektorzy kontraktów mogą liczyć na pensje w wysokości 29-35 tys. zł brutto miesięcznie, a wynagrodzenie kierowników kontraktu lub projektu wynosi obecnie 19-26 tys. zł.

Wśród kierowników robót najwyżej wyceniane są role elektryczne oraz mostowo-drogowe. Stawki kierowników robót elektrycznych plasują się na poziomie 14-21 tys. zł, kierowników robót mostowych lub drogowych 14-20 tys. zł, a kierowników robót sanitarnych średnio 12-18 tys. zł. Z kolei kierownicy budowy w budownictwie ogólnym utrzymali ubiegłoroczny poziom wynagrodzenia w wysokości 16-20 tys. zł brutto miesięcznie. Za takimi stawkami stoi odpowiedzialność za harmonogram, bezpieczeństwo, współpracę z podwykonawcami i bieżące decyzje na placu budowy.

Stabilne pozostają wynagrodzenia na stanowiskach brygadzistów i koordynatorów prac budowlanych. Mogą oni liczyć na wynagrodzenia w wysokości 8-10 tys. zł brutto miesięcznie.

Projektanci i kosztorysanci

Wynagrodzenia inżynierów budowy mieszczą się dziś najczęściej w przedziale od 8 do 13 tys. zł brutto miesięcznie, w zależności od specjalizacji. Inżynierowie budowy zarabiają obecnie 9-12 tys. zł, inżynierowie budowy elektryczni 9,5-13 tys. zł, a inżynierowie budowy sanitarnej 8-11 tys. zł.

– Wyższe widełki widać tam, gdzie kompetencje techniczne łączą się z odpowiedzialnością projektową. Rynek wyżej wycenia role powiązane z infrastrukturą i instalacjami, czyli obszarami szczególnie istotnymi przy projektach energetycznych, sieciowych i modernizacyjnych, gdzie dokumentacja techniczna wpływa na koszty, harmonogram i późniejszą realizację prac – zauważa Danuta Protasewicz.

Stawki projektantów instalacji elektrycznych wynoszą obecnie 12-19 tys. zł, projektantów infrastruktury 12,5-21 tys. zł, projektantów kubaturowych 11-18 tys. zł, a projektantów instalacji sanitarnych 10-16 tys. zł. Ważną rolę pełnią również osoby odpowiedzialne za wyceny, ponieważ w projektach realizowanych pod presją terminów i kosztów dobrze przygotowana wycena może ograniczyć ryzyko korekt budżetu. Specjaliści ds. wycen zarabiają obecnie 9-12 tys. zł brutto miesięcznie, natomiast specjaliści ds. wycen drogowych 9-17 tys. zł.

Edukacja techniczna

Po kilku latach spadków liczba studentów na kierunkach technika, przemysł i budownictwo wzrosła w roku akademickim 2024/2025 o 0,8 proc. rok do roku. To zmiana po spadkach o 3,5 proc. w roku 2023/2024 oraz 5 proc. w roku 2022/2023. Największy wzrost liczby studentów kierunków technicznych odnotowano w województwach śląskim i zachodniopomorskim (po 6 proc.) oraz w lubuskim (4 proc.).

Dla budownictwa to dobry sygnał, jednak na efekty trzeba będzie poczekać. Branża potrzebuje osób przygotowanych do pracy przy złożonych projektach, a zdobycie niezbędnych kompetencji i uprawnień zajmuje kilka lat. Studia są dopiero początkiem ścieżki, którą uzupełnia doświadczenie zdobywane przy projektowaniu i realizacji inwestycji.

– Najtrudniej pozyskać specjalistów, których kompetencje buduje się przez kilka lat. Młody inżynier może stosunkowo szybko dołączyć do zespołu projektowego lub wykonawczego, jednak samodzielne prowadzenie inwestycji wymaga znacznie większego doświadczenia. Dlatego wzrost liczby studentów nie rozwiąże w krótkim czasie problemu niedoboru kadr. Branża potrzebuje dobrze zorganizowanych staży, mentoringu, wsparcia w zdobywaniu uprawnień oraz ścisłej współpracy firm z uczelniami i szkołami technicznym – ocenia Ewa Gumbarewicz.

Firmy budowlane konkurują dziś o ograniczoną grupę doświadczonych kierowników, projektantów, inżynierów i specjalistów technicznych. Część z nich wybiera inne branże, m.in. energetykę lub sektor zbrojeniowy, gdzie realizowane są równie atrakcyjne projekty, często przy bardziej konkurencyjnych wynagrodzeniach. W tej sytuacji pozyskanie i utrzymanie doświadczonych pracowników staje się jednym z najważniejszych wyzwań, szczególnie na stanowiskach związanych z prowadzeniem kontraktów, projektowaniem, nadzorem i realizacją inwestycji.

– W najbliższych latach przewagę zbudują firmy, które będą potrafiły przyciągnąć i zatrzymać doświadczone kadry oraz stworzyć ścieżkę rozwoju dla młodszych specjalistów. Dla kandydatów liczy się realna perspektywa: atrakcyjne wynagrodzenie, możliwość zdobywania uprawnień oraz perspektywy rozwoju zawodowego – podsumowuje Ewa Gumbarewicz. ©℗

REKLAMA 0011572495

OBWIESZCZENIE

Starosty Szczecineckiego

z dnia 21 sierpnia 2026 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. 2024 r. poz. 311 t.j.) podaje się do publicznej wiadomości, że na wniosek Burmistrza Miasta Szczecinek z dnia 6.07.2026 r., Starosta Szczecinecki w dniu 21.08.2026 r. wydał decyzję nr 262/2026 [znak sprawy: AB.6740.1.262.2026.AP] o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą „Budowa ulicy Pogodnej oraz ulicy Wichrowe Wzgórze wraz z wykonaniem łącznika ww. ulic w miejscowości Szczecinek".

Działki objęte inwestycją przeznaczone częściowo lub całkowicie pod pas drogowy:
obręb 0028, m. Szczecinek - działki nr: 239, 96/2, 97, 100/10, 100/9, 102/8, 103/1, 103/3, 104/3, 104/2, 110/6, 111/7, 101, 111/11, 112/6, 112/8, 112/9, 102/3.

Działki do czasowego zajęcia pod przebudowę innej drogi publicznej:
obręb 0028, m. Szczecinek - działka nr 237/3.

Jednocześnie zgodnie z art. 10 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadamia się, że z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Szczecinku, przy ul. Warcisława IV 16 – pokój nr 209 (tel. 94 372 92 76) w terminie 14 dni od dnia ogłoszenia obwieszczenia, w dniach: poniedziałek, wtorek i piątek w godzinach od 8^{00} do 15^{00}, czwartek w godzinach od 8^{00} do 16^{00}.

eprasa.pl 92371f7db3

FOKUS

• Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,58 zł za litr, benzyna 98 – 7,40 zł/l, a olej napędowy – 7,54 zł/l

PRZESTĘPCZOŚĆ

Waldemar Żurek informuje o przełomie w śledztwie dotyczącym Zondacrypto

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny poinformował, że w śledztwie ws. Zondacrypto są nowi podejrzani, nowe dowody i nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą

oprac. Karolina Wrońska

Oświadczenie prokuratora generalnego opublikowała Prokuratura Krajowa na swojej stronie internetowej.

„Prokurator Generalny informuje, że w ostatnich miesiącach nastąpił istotny przełom w śledztwie dotyczącym giełdy kryptowalutowej ZondaCrypto. Postępowanie w sprawie ZondaCrypto ma charakter dynamiczny – pozyskiwane są nowe dowody, przeprowadzane kolejne czynności procesowe, a w ich wyniku dokonywane są nowe ustalenia, istotne dla pełnego wyjaśnienia okoliczności sprawy" – przekazał Żurek.

Podkreślił, że na tym etapie prokuratura nie może ujawnić danych osób posiadających status podejrzanych w tym postępowaniu ani treści przedstawionych im zarzutów.

Żurek poinformował także, że w oparciu o zabezpieczony w sprawie materiał dowodowy „prokuratura weryfikuje informacje uzyskane w trakcie postępowania, dotyczące możliwości popełnienia przestępstw w związku z finansowaniem przez ZondaCrypto: fundacji byłego Ministra Sprawiedliwości i Prokuratora Generalnego Zbigniewa Ziobro, fundacji Przemysława Wiplera oraz innych osób z nim współdziałających, w związku z prowadzonym procesem legislacyjnym dotyczącym rynku kryptowalut, Telewizji Republika oraz jej Prezesa Tomasza Sakiewicza, konferencji środowisk konserwatywnych CPAC, ewentualnej korzyści majątkowej przekazanej Radosławowi Piesiewiczowi, prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego, działań podejmowanych przez osoby pomagające zbiegłemu byłemu wiceministrowi sprawiedliwości Marcinowi Romanowskiemu".

FOT. ADAM JANKOWSKI

Waldemar Żurek poinformował również, w kontekście Zondacrypto, o nowym śledztwie w sprawie wycieku informacji

Minister sprawiedliwości został zapytany we wtorek o to, czy prezes giełdy kryptowalut Zondacrypto Przemysław Kral uzyskał status małego świadka koronnego. Takie informacje podała TVP Info. – To wszystko jest objęte tajemnicą śledztwa, w tym momencie nie będziemy udzielać żadnych informacji – odpowiedział Żurek.

– Jest oczywiście przełom w tym śledztwie – dodał. Zaznaczył, że w ostatnich miesiącach są w tej sprawie prowadzone bardzo intensywne czynności. – Na pewno dostaniecie w najbliższych tygodniach informacje w tej sprawie – zwrócił się do dziennikarzy. Zaapelował też o cierpliwość do opinii publicznej. – Musimy pozwolić działać służbom i prokuraturze – powiedział.

– Są nowi prokuratorzy, którzy zajmują się tą sprawą. Są nowe dowody. Są nowe osoby, które chcą współpracować z prokuraturą i bardzo intensywnie posuwa to do przodu całe śledztwo – zaznaczył.

Zapytany, czy w śledztwie są nowi podejrzani, powiedział: „Tak, pojawili się nowi podejrzani".

Do sprawy odniósł się również Roman Giertych, który poinformował, żeod maja br. jest obrońcą prezesa giełdy kryptowalut Zondacrypto Przemysława Krala. Dodał, że w trakcie czynności procesowych jego klient przedłożył do dyspozycji prokuratury „ogromny majątek".

„W trakcie czynności procesowych p. Kral przedłożył do dyspozycji prokuratury ogromny majątek, który łącznie z tym, który został zabezpieczony już wcześniej przez organy ścigania, powinien wystarczyć do zaspokojenia wszystkich pokrzywdzonych, którzy zgłosili się jako tacy do prokuratury" – napisał Giertych na platformie X.

Postępowanie ws. giełdy kryptowalut zostało wszczęte przez Prokuraturę Regionalną w Katowicach 17 kwietnia pod kątem oszustw znacznej wartości i prania brudnych pieniędzy.

KRÓTKO

Wojsko

Pierwsze K2 z nowej umowy już w Polsce

Do Polski dotarło 28 czołgów K2 Black Panther zamówionych w ramach drugiej umowy wykonawczej z południowokoreańskim koncernem Hyundai Rotem. O ich przybyciu poinformował wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz. Maszyny zostaną przekazane jednostkom 16. Pomorskiej Dywizji Zmechanizowanej. Wozy objęte są kontraktem podpisanym 1 sierpnia 2025 roku. Po dostarczeniu obecnej partii Wojsko Polskie dysponuje 208 maszynami tego typu.

Przestępczość

Nielegalna krajalnia tytoniu zlikwidowana

Do ośmiu lat więzienia grozi dwóm mężczyznom zatrzymanym w czasie likwidacji nielegalnej krajalni tytoniu w powiecie nowotomyskim (woj. wielkopolskie) - podała we wtorek prokuratura. Na miejscu zabezpieczono ponad 7 ton suszu i tytoniu do palenia. Skarb Państwa mógł stracić blisko 9 mln zł. Mężczyznom przedstawiono zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej zajmującej się nielegalnym wytwarzaniem wyrobów tytoniowych oraz popełnianiem przestępstw karnoskarbowych.

Polityka

Klub Centrum chce wicemarszałka Sejmu

Klub parlamentarny Centrum zamierza zgłosić kandydata na wicemarszałka Sejmu – dowiedziała się PAP w źródłach zbliżonych do klubu. Wśród rozważanych kandydatur są przewodniczący klubu Mirosław Suchoń i wiceprzewodnicząca Aleksandra Leo. Ostateczna decyzja zapadnie na posiedzeniu klubu.

KRAKÓW

Prokuratorskie zarzuty dla Grzegorza Brauna

oprac. Karolina Wrońska

Zarzut publicznego i wbrew faktom zaprzeczania zbrodniom nazistowskim usłyszał europoseł Grzegorz Braun. Lider Konfederacji Korony Polskiej nie przyznał się do winy.

Zarzuty przedstawił we wtorek prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie. Po przesłuchaniu Grzegorz Braun poinformował, że nie przyznał się do winy, ale nie negował samego udzielania wypowiedzi na te tematy.

14 lipca ub.r. prokurator Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie wszczął śledztwo w sprawie publicznego i wbrew faktom zaprzeczania przez Grzegorza Brauna zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Niemców w obozie koncentracyjnym i obozie zagłady KL Auschwitz-Birkenau z wykorzystaniem komór gazowych. Stwierdzenia te padły w trakcie wywiadu w Radiu Wnet.

KOŚCIÓŁ

Biskupi apelują o właściwe miejsce dla lekcji religii

oprac. Karolina Wrońska

Przed zbliżającym się początkiem roku szkolnego biskupi zaapelowanie o „przywrócenie właściwego miejsca" lekcjom religii w szkole.

W dokumencie Konferencji Episkopatu Polski biskupi zaznaczyli, że „lekcje religii nie są przywilejem Kościoła", lecz „konstytucyjnym prawem uczniów i rodziców, wynikającym z zasady wolności sumienia i wyznania oraz prawa rodziców do wychowywania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami". Nakaz umieszczania lekcji religii przed lub po innych zajęciach szkolnych, redukcja wymiaru nauczania do jednej godziny tygodniowo, możliwość łączenia klas oraz usunięcie oceny z religii ze średniej ocen prowadzą – zdaniem biskupów – do marginalizacji religii w polskiej szkole.

Biskupi zaznaczyli również, że „przyjmują z troską i niepokojem" decyzję MEN o obowiązkowym charakterze edukacji zdrowotnej od 1 września.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Mam wrażenie, że Kościół postanowił pójść na wojnę z edukacją zdrowotną, co uważam za akt desperacji, ponieważ edukacja zdrowotna jest przedmiotem czysto wiedzowym

KATARZYNA LUBNAUER, wiceminister edukacji narodowej

eprasa.pl 92371f7db3

ROSJA

W Rosji zabrakło popularnej benzyny 95. Można ją kupić tylko na co piątej stacji

Grzegorz Kuczyński

W Rosji pojawił się poważny niedobór benzyny AI-95 – jednej z najbardziej poszukiwanych przez konsumentów. Obecnie można ją znaleźć tylko na 5,6 tys. z 26,1 tys., czyli 22% działających stacji benzynowych – wynika z danych serwisu Benzonavt.

W żadnym z regionów wskaźnik dostępności tej marki nie przekracza 50%. Najgorzej wygląda sytuacja w obwodzie sachalińskim (3%), a także na anektowanym Krymie (2%) i w Sewastopolu (1%). W Moskwie benzynę AI-95 można znaleźć tylko na 161 z 786 stacji – to 20%. Olej napędowy jest dostępny na 392 stacjach paliw w stolicy (50%), a benzyna AI-92 – na 236 (30%). Pod względem dostępności benzyny AI-95 na czele znajduje się Sankt Petersburg (42%), a za nim plasują się Tatarstan (41%) i obwód orłowski (36%). Średnio w Rosji litr benzyny tej marki kosztuje 71 rubli.

Kryzys paliwowy w Rosji zaostrzył się po nowej serii ukraińskich ataków na rafinerie ropy naftowej. Od początku sierpnia celem ataków stało się ponad 10 przedsiębiorstw z branży, a co najmniej pięć zostało zamkniętych. Obecnie wielkość przerobu jest o jedną trzecią niższa od normy sezonowej.

W rezultacie stacje benzynowe dużych koncernów naftowych zaczęły ponownie wprowadzać limity sprzedaży benzyny. Wprowadzono je między innymi w Petersburgu i w Moskwie, mimo że do stolicy w trybie priorytetowym dostarcza się paliwo z Uralu i Syberii. Oficjalne ograniczenia sprzedaży benzyny wprowadziły władze obwodów lipieckiego, kałuskiego, orenburskiego, leningradzkiego, samarskiego oraz Kraju Zabajkalskiego.

We wrześniu koncerny naftowe nie będą w stanie zlikwidować deficytu kosztem własnej produkcji: w optymistycznym scenariuszu produkcja paliwa wzrośnie o 10-15% – poinformowały źródła branżowe gazety „Kommiersant".

FOT. THE MOSCOW TIMES

Tak ciężkiego kryzysu paliwowego Rosja za czasów Putina jeszcze nie przeżywała

UKRAINA

Była współpracowniczka Zełenskiego aresztowana

oprac. Anna Nagel

Była zastępczyni szefa Biura Prezydenta Ukrainy Iryna Mudra została aresztowana na 60 dni w związku z podejrzeniami o korupcję.

Iryna Mudra może wyjść na wolnośc po wpłaceniu kaucji w wysokości 20 mln hrywien (blisko 1 654 mln zł) – poinformowała we wtorek Specjalna Prokuratura Antykorupcyjna (SAP).

„25 sierpnia 2026 r. sędzia śledczy Wyższego Sądu Antykorupcyjnego Ukrainy (WAKS) zastosował wobec byłej zastępczyni Biura Prezydenta środek zabezpieczający w postaci aresztu tymczasowego z możliwością wpłacenia kaucji w wysokości 20 mln hrywien" – napisała SAP w komunikatorze Telegram.

Według portalu Ukrainska Prawda Mudra oświadczyła, że postara się zebrać niezbędną kwotę kaucji. Jak powiedziała, część środków już posiada, a resztę zamierza pozyskać od znajomych i przyjaciół.

Poinformowała również, że jej adwokaci przeanalizują podstawy prawne orzeczenia sądu i w razie potrzeby odwołają się od tego werdyktu.

Podczas posiedzenia sądu prokurator SAP oświadczył, że Mudra może posiadać środki przekraczające 250 mln hrywien (20,65 mln zł), dlatego prokuratura wnosiła o ustalenie dla niej kaucji w wysokości 150 mln hrywien (około 12,5 mln zł) jako alternatywy dla aresztu tymczasowego.

W przypadku wpłacenia kaucji na Mudrą zostaną nałożone następujące obowiązki: stawianie się w SAP na każde wezwanie detektywów Narodowego Biura Antykorupcyjnego Ukrainy (NABU), zakaz opuszczania Kijowa i obwodu kijowskiego oraz powstrzymanie się od kontaktów ze świadkami i poszkodowanymi w postępowaniu karnym.

FOT. UKRINFORM/EAST NEWS

Iryna Mudra została aresztowana pod zarzutem korupcji. Do niedawna była zastępczynią szefa Biura Prezydenta Ukrainy

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski podpisał 19 sierpnia dekret o odwołaniu ze stanowiska Mudrej, która sprawowała funkcję zastępczyni szefa biura głowy państwa od marca 2024 roku.

Tego samego dnia NABU opublikowało nagranie dotyczące operacji specjalnej o kryptonimie „Forrest Gump" i poinformowało o zdemaskowaniu osób, które zalegalizowały 150 mln hrywien (około 12,5 mln zł) przeznaczonych na kaucję za jednego z podejrzanych w sprawie korupcyjnej „Midas". Mudra jest jedną z podejrzanych w tej sprawie.

W skład grupy wchodzili również były deputowany do parlamentu, prezes zarządu oraz przewodniczący rady nadzorczej banku państwowego i inne osoby – podały ukraińskie służby.

W procederze wykorzystywano Sense Bank oraz konta przedsiębiorstw, które członkowie grupy przestępczej kontrolowali dzięki zajmowanym stanowiskom państwowym. Na początku czerwca grupa przejęła kontrolę nad Sense Bank, angażując w swoje działania kierownictwo tego banku.

W listopadzie 2025 r. NABU i SAP ujawniły rozległy system korupcyjny w ukraińskiej energetyce. Według ustaleń śledczych jego uczestnicy pobierali od kontrahentów państwowego operatora elektrowni jądrowych, Enerhoatomu, łapówki w wysokości od 10 do 15 procent wartości kontraktów. Nielegalne środki miały być legalizowane przez tzw. back office w centrum Kijowa, przez który – jak ustalono – przeszło około 100 milionów dolarów.

PAP

FRANCJA

Tornado uszkodziło setki domów na południu Francji. Są ranni

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 41 osób zostało rannych, a ponad 300 domów uszkodzonych wskutek przejścia tornada w gminie Pomas na południu Francji – poinformowały miejscowe władze.

Na południu kraju odnotowano w poniedziałek wiatr osiągający prędkość 117 km/godz. Według władz około 2,8 tys. gospodarstw domowych w 10 miejscowościach zostało pozbawionych prądu.

Piętnaście osób przewieziono do szpitala, w tym kobietę w ciąży, która odniosła obrażenia wskutek zawalenia się domu.

Władze departamentu Aude, w którym znajduje się Pomas, odwołały trzeci etap wyścigu kolarskiego Vuelta a Espana w regionie. Wcześniej burza gradowa we francuskich Pirenejach zmusiła kolarzy do przerwania zmagań i szukania schronienia.

Francuski minister transportu Philippe Tabarot poinformował, że tornado na południu Francji oraz burze występujące w niemal całej kontynentalnej części kraju spowodowały poważne utrudnienia. Opóźniony został ruch pociągów, część dróg zamknięto, a na lotniskach w Bordeaux, Marsylii, Nicei i Tuluzie oraz na północ od Paryża odnotowano opóźnienia i odwołania lotów.

Gwałtowne burze nastąpiły po wyjątkowo gorącym lecie, podczas którego Europa zmagała się z falami upałów i pożarami lasów. We Francji szczególnie ucierpiała południowo-zachodnia część kraju, gdzie pożary objęły obszar około 42 tysięcy hektarów.

WĘGRY

Wszczęto śledztwo w sprawie zakupu respiratorów

oprac. Anna Nagel

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Węgier złożyło do prokuratury zawiadomienie w sprawie podejrzenia oszustwa przez poprzedni rząd. Jak podała szefowa resortu Anita Orban, sprawa dotyczy zakupu resporatorów podczas pandemii COVID-19.

„Dzisiaj, w imieniu ministerstwa spraw zagranicznych, złożyłam pierwsze zawiadomienie wynikające z trwających w resorcie prac weryfikacyjnych" – oświadczyła minister cytowana przez portal Telex.

Zawiadomienie do prokuratury generalnej dotyczy zamówień zrealizowanych w marcu i kwietniu 2020 r., które zostały potraktowane jako wyjątki od procedur zamówień publicznych. Wartość blisko 17 tys. respiratorów wyniosła około 300 mld forintów (niecałe 827 mln euro). Resort przekazał prokuraturze materiały obejmujące 88 gigabajtów danych, czyli 130 tysięcy odzyskanych plików.

Orban dodała, że liczba respiratorów zakupionych przez MSZ znacznie przewyższała liczbę lekarzy, pielęgniarek z oddziałów intensywnej terapii oraz łóżek szpitalnych, które pozwalałyby na ich obsługę i wykorzystanie.

Większość respiratorów zakupionych w 2020 roku nadal znajduje się w magazynach. Dokumenty wskazują na to, że sprzęt pochodził od węgierskich dostawców, a jego cena znacznie przewyższała ceny fabryczne – podkreśliła szefowa węgierskiego MSZ.

eprasa.pl 92371f7db3

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jesień to czas, kiedy nasza odporność jest narażona na osłabienie. Co jeść, by ją wzmocnić?

DIETA

Jesienne grzybobranie nie dla każdego. Kto powinien unikać grzybów, a kto uważać?

Grzybobranie to jedno z naszych ulubionych jesiennych zajęć. Chętnie poszukujemy grzybów w lasach, a następnie je dusimy, marynujemy, suszymy i jemy. Jednak nie wszyscy mogą cieszyć się ich walorami

Marta Siesicka-Osiak

Grzyby są bez wątpienia smaczne i bardzo odżywcze. Znajdziemy w nich przeciwutleniacze, w tym selen, który wspiera odporność organizmu. Są dobrym źródłem witamin z grupy B: ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego oraz miedzi i potasu.

Jednak to bogactwo składników mineralnych nie służy wszystkim. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny unikać jedzenia grzybów, aby nie zaostrzyć objawów choroby. Grzyby pochodzące z lasu, a nie z upraw, mogą być także potencjalnym źródłem toksyn, które mogą być niebezpieczne dla niektórych grup.

FOT. PIXABAY

Są organizmami cudzożywnymi, co oznacza, że nie wytwarzają samodzielnie niezbędnych im do życia organicznych związków odżywczych

Te osoby nie powinny jeść grzybów

Osoby z chorobami układu pokarmowego – osoby cierpiące na tymczasowe i przewlekłe choroby układu pokarmowego nie powinny włączać grzybów do swojej diety, ponieważ ze względu na dużą zawartość chityny są one ciężkostrawne. Grzyby zawierają także rafinozę, która wpływa na wydzielanie gazów w jelitach. Aby grzyby mniej obciążały układ pokarmowy, można dodać do nich przyprawy, takie jak majeranek czy tymianek, które ułatwiają ich trawienie. Warto także zrezygnować ze smażenia grzybów i dodawania do nich tłustych dodatków, takich jak śmietana.

Osoby z chorobami wątroby – osoby ze schorzeniami wątroby powinny być szczególnie ostrożne w sięganiu po grzyby leśne, które mogą okazać się trujące. Przez zaburzony metabolizm ich wątroba może nie poradzić sobie z oczyszczeniem krwi z toksyn. Mogą jednak sięgać po grzyby jadalne, pochodzące ze sprawdzonych upraw. Powinny jednak być one poddawane odpowiedniej obróbce termicznej. Nie jest zalecane ich smażenie i dodawanie do nich tłustych i ciężkostrawnych dodatków.

Dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby starsze – Brak jest oficjalnych zakazów jedzenia grzybów przez dzieci, kiedy zaczną już przyjmować stałe pokarmy. Jednak sugeruje się poczekanie, aż osiągną wiek około 10-12 miesięcy, zanim wprowadzi się do ich diety grzyby ze sprawdzonych upraw, np. pieczarki.

Zarówno dzieci do 12. r.ż., jak i osoby starsze oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny natomiast unikać jedzenia grzybów leśnych ze względu na możliwość silnego lub śmiertelnego zatrucia. Wpływ toksyn na młody lub osłabiony organizm może być groźny w skutkach. Nawet niewielka ilość toksycznych substancji może doprowadzić do stałego uszkodzenia organów, a nawet do śmierci.

Osoby ograniczające niektóre składniki mineralne – grzyby są dobrym źródłem potasu, w związku z tym osoby z chorymi nerkami oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej powinny ograniczyć ich spożywanie. Ze względu na znaczne ilości puryn, grzybów nie powinny jeść także osoby chore na dnę moczanową. Natomiast znaczna zawartość fosforu sprawia, że zbyt duże spożywanie grzybów przez osoby z niewydolnością nerek może uszkadzać nefrony, czyli komórki nerek, a tym samym zwiększać ryzyko ostrej niewydolności nerek i powodować konieczność dializowania.

Grzyby mają właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyrakowe, związane m.in. z wysoką zawartością błonnika, selenu, witaminy D i innych, często niepoznanych w pełni substancji

Grzyby jako alergeny

Osoby z alergią na grzyby jadalne – grzyby jadalne nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na występuje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń. W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę.

Uczulenie może spowodować wystąpienie wysypki, świądu, obrzęku węzłów chłonnych oraz bólu głowy. W przypadku natychmiastowej reakcji alergicznej może dojść do wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego bądź skórnych, w rzadkich przypadkach może wystąpić niebezpieczny wstrząs anafilaktyczny, a wraz z nim obrzęk krtani, duszności, zawroty głowy i omdlenia.

Osoby z chorobą alkoholową – połączenie wysokoprocentowych trunków z grzybami prowadzi do ścięcia białka zawartego w grzybach, przez co są one jeszcze trudniejsze do strawienia. Osoby uzależnione od alkoholu, a także często sięgające po trunki wysokoprocentowe nie powinny spożywać grzybów, ponieważ może to prowadzić do ciężkiego zatrucia. Wyjątkowo niebezpieczne może być połączenie alkoholu z czernidłakiem pospolitym, jadalnym grzybem zawierającym koprynę – substancję blokującą metabolizm alkoholu etylowego w organizmie. Może to prowadzić do ostrego zatrucia, które w skrajnych przypadkach może zagrażać życiu. Objawy mogą pojawić się nawet do trzech dni po zjedzeniu grzyba. Popijanie grzybów wódką lub piwem może prowadzić do wystąpienia biegunki, nudności, wzdęć i dolegliwości bólowych także u zdrowych osób.

Dlaczego jedzenie grzybów może być niebezpieczne?

Zbieranie grzybów i ich jedzenie je st głęboko zakorzenione w naszej kulturze. Na co dzień na naszych stołach goszczą zarówno grzyby duszone, jak i marynowane.

Chętnie dodajemy je do sosów i potraw mięsnych. Są także wyjątkowo lubiane przez osoby na dietach roślinnych.

Jednak ich jedzenie może wiązać się z pewnym ryzykiem, w szczególności, kiedy sięgamy po okazy znalezione w lesie.

Ryzyko zatrucia – w grzybach leśnych można trafić na toksyczne substancje, które obciążają wątrobę i nerki, a dla niektórych osób nawet niewielka dawka tych substancji może okazać się śmiertelna.

Sposób przygotowania – smażenie lub marynowanie w zalewie octowej sprawia, że grzyby są ciężkostrawne i mogą podrażniać układ pokarmowy, powodując dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Wysoka zawartość niektórych składników mineralnych – grzyby są dobrym źródłem różnych składników mineralnych, ale nie zawsze jest to korzystne dla organizmu. Niektóre osoby powinny unikać jedzenia potraw o dużej zawartości poszczególnych pierwiastków.

eprasa.pl 92371f7db3

HEMATOLOGIA

Masz „ferrytynową twarz”? Lekarze ostrzegają przed diagnozą z Internetu

Blada cera, cienie pod oczami i osłabione włosy mają według użytkowników Internetu zdradzać tzw. ferrytynową twarz.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Media społecznościowe po raz kolejny wykreowały zdrowotny trend. Tym razem użytkownicy TikToka i Instagrama przekonują, że niedobór żelaza można rozpoznać po charakterystycznym wyglądzie twarzy. Mowa o tzw. twarzy ferrytynowej, określeniu, które błyskawicznie zyskało popularność w sieci.

Według internautów o niskim poziomie ferrytyny mają świadczyć m.in. blada cera, wyraźne cienie pod oczami, przesuszona i pozbawiona blasku skóra, a także osłabione, przerzedzające się włosy.

Specjaliści podchodzą jednak do takich wniosków z dużą ostrożnością. Sama nazwa twarz ferrytynowa nie jest terminem medycznym, a wygląd skóry czy włosów nie pozwala postawić diagnozy.

Ferrytyna jest białkiem magazynującym żelazo i jednym z najważniejszych wskaźników oceny jego zapasów w organizmie, jednak jej obniżony poziom można potwierdzić wyłącznie badaniami laboratoryjnymi.

To prawda, że niedobór żelaza może odbijać się na wyglądzie. Oprócz bladości skóry czy pogorszenia kondycji włosów często pojawiają się także łamliwe paznokcie, pękające kąciki ust oraz sucha, bardziej wrażliwa skóra.

Warto jednak pamiętać, że podobne zmiany mogą być skutkiem wielu innych czynników, od przewlekłego stresu i niewyspania, przez odwodnienie, po zaburzenia hormonalne czy niedobory innych składników odżywczych.

Objawy niedoboru żelaza nie ograniczają się zresztą do wyglądu. Znacznie częściej chorzy skarżą się na przewlekłe zmęczenie, osłabienie, spadek wydolności fizycznej, zawroty i bóle głowy, duszność podczas wysiłku, kołatanie serca czy problemy z koncentracją.

U części osób pojawia się również uczucie zimnych dłoni i stóp, a także charakterystyczna ochota na jedzenie niejadalnych substancji, takich jak lód, kreda czy skrobia, zjawisko określane jako pica.

Lekarze przypominają, że internetowe trendy zdrowotne warto traktować z dużym dystansem. Media społecznościowe mogą zwiększać świadomość na temat różnych chorób, ale nie zastąpią rzetelnej wiedzy medycznej ani diagnostyki.

Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór żelaza, najważniejsza zasada jest prosta: najpierw wykonaj badania, a dopiero później sięgaj po suplementy. Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar tego pierwiastka mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.

W pierwszej kolejności wykonaj morfologię krwi. To podstawowe badanie, które dostarcza wielu cennych informacji. Zwróć szczególną uwagę na:

- hemoglobinę (HGB) – jej obniżony poziom świadczy o anemii.
- MCV – wskaźnik średniej objętości krwinki czerwonej. Obniżone MCV oznacza, że erytrocyty są mniejsze niż powinny, co bardzo często towarzyszy niedoborowi żelaza.
- MCH – średnią zawartość hemoglobiny w krwinkach czerwonych.

Warto jednak pamiętać, że prawidłowa hemoglobina nie wyklucza niedoboru żelaza. Organizm przez długi czas potrafi utrzymywać prawidłową produkcję krwinek, wykorzystując zgromadzone zapasy. Dlatego sama morfologia nie daje pełnego obrazu.

Oznaczenie stężenia ferrytyny w surowicy to jedno z najważniejszych badań oceniających gospodarkę żelazową organizmu, ponieważ ferrytyna pełni funkcję magazynu żelaza i najlepiej odzwierciedla jego zapasy zgromadzone w ustroju.

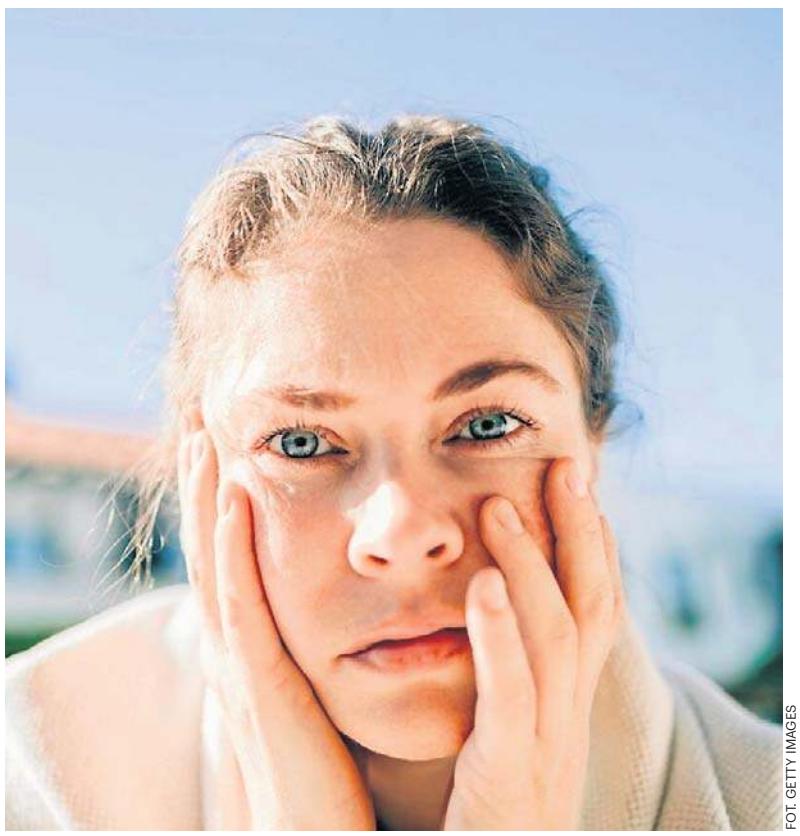
Normy ferrytyny są zmienne, ale zazwyczaj wynoszą około 15-200 ng/ml dla kobiet oraz 30-300 ng/ml dla mężczyzn. Próbkę krwi pobiera się zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym, rzadziej z opuszki palca.

W interpretacji wyniku należy jednak pamiętać o jednym ważnym ograniczeniu.

Ferrytyna jest białkiem ostrej fazy, co oznacza, że jej stężenie może wzrastać nie tylko pod wpływem zwiększonych zapasów żelaza, ale również w przebiegu infekcji, stanów zapalnych, chorób nowotworowych czy schorzeń wątroby.

W takich sytuacjach wynik może być sztucznie zawyżony i nie odzwierciedlać rzeczywistych zasobów żelaza.

Bardzo niski poziom ferrytyny oznacza z kolei, że zapasy żelaza w twoim organizmie są wyczerpane.



FOT. GETTY IMAGES

Ferrytynowa twarz ma świadczyć o niedoborze żelaza. Prawda jest bardziej skomplikowana

FOT. GETTY IMAGES

W saunie można zarazić się grzybicą, infekcjami intymnymi oraz chorobami bakteryjnymi i wirusowymi

CHOROBY INTYMNE

HPV i kłykciny kończyste od sauny? Ginekolożka wyjaśnia, czy to możliwe

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), odpowiedzialnym za rozwój kłykcin kończystych, to problem, z którym zmaga się wielu pacjentów.

Osoba lecząca się na kłykciny kończyste (brodawki płciowe) twierdziła, że zaraziła się w saunie. Czy taki scenariusz jest w ogóle możliwy? Do tej kwestii odniosła się ostatnio dr n. med. Karina Barszczewska.

Wirus HPV ma już 200 typów

– Zdecydowanie najczęstszą drogą zakażenia HPV wywołującego kłykciny jest kontakt seksualny. Ale czy sauna jest biologicznie możliwa? Tu robi się ciekawie. HPV to jeden z niewielu wirusów naprawdę odpornych na środowisko zewnętrzne. Potrafi przetrwać na powierzchniach nawet kilka dni, w wilgoci i cieple. A sauna spełnia te warunki praktycznie idealnie – ujawniła niedawno specjalistka ginekologii i położnictwa, w trakcie specjalizacji z seksuologii, a także twórczyni instagramowego konta medycyna_na_obcasach.

Pacjenci powinni mieć świadomość, że HPV to nie jest jeden wirus. Znamy już ponad 200 typów HPV, m.in. HPV 1, 2, 6, 11, 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 i 68.

– Te odpowiedzialne za brodawki na dłoniach czy stopach to zupełnie inne typy niż te, które wywołują kłykciny w okolicach intymnych. Typy skórne rzeczywiście przenoszą się przez powierzchnie na saunach czy na basenach, natomiast typy śluzówkowe, czyli te od kłykcin, poza wilgotną błoną śluzową radzą sobie dużo gorzej. Czy transmisja pozaseksualna jest możliwa? Tak, ale wymaga uszkodzonej skóry, a także wysokiego miana wirusa (...) Nie ma danych wskazujących sauny jako istotne źródło zakażeń HPV w populacji – wyjaśniła lekarka.

W jaki inny sposób może dojść do powstania kłykcin kończystych?

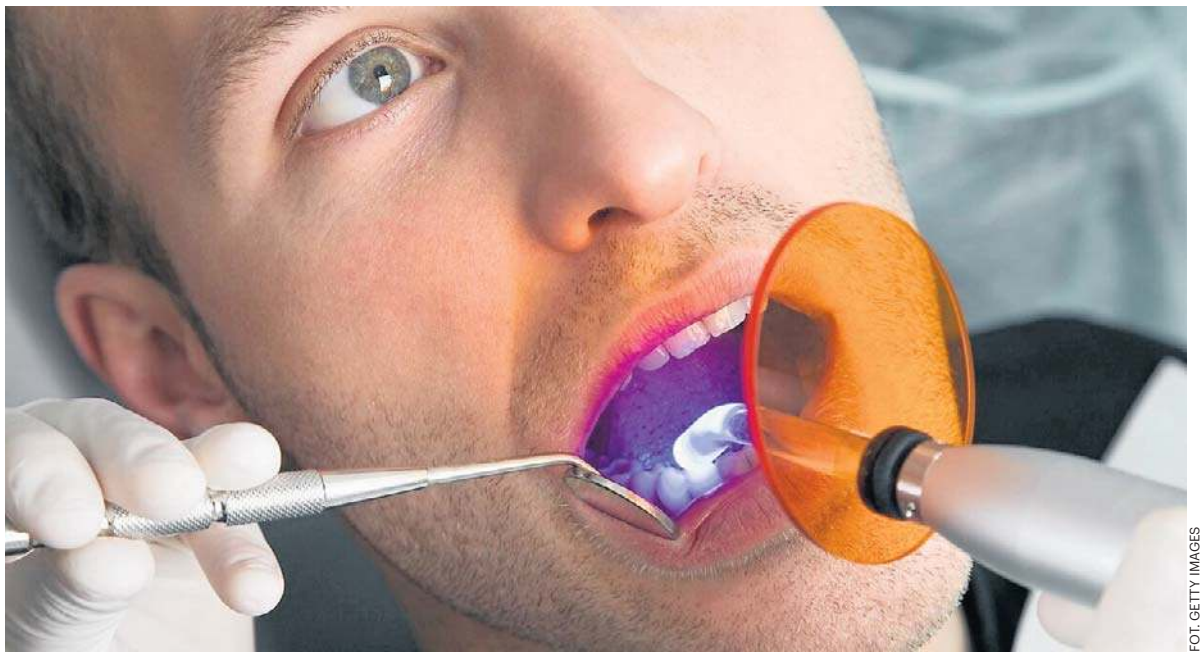
Istnieją też inne niezwiązane z kontaktem seksualnym drogi zakażenia. Kłykciny mogą powstać przez:

- autoinokulację – wirus może zostać przeniesiony z brodawek zlokalizowanych w innych częściach ciała, na przykład na dłoniach, do okolicy anogenitalnej. Może do tego dojść podczas drapania, dotykania lub innych manipulacji przy istniejących zmianach skórnych. Mechanizm ten jest szczególnie istotny w przypadku małych dzieci,
- transmisję wertykalną – zakażenie dziecka może nastąpić podczas porodu, w wyniku kontaktu z zakażonymi drogami rodnymi matki,
- heteroinokulację nieseksualną – potencjalną drogą przeniesienia wirusa jest kontakt pośredni za pośrednictwem rąk opiekuna podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych, takich jak przewijanie, mycie czy pielęgnacja okolic intymnych dziecka,
- kontakt z przedmiotami i powierzchniami (fomity) – w piśmiennictwie mowa o możliwości transmisji HPV za pośrednictwem skażonych przedmiotów, takich jak ręczniki, bielizna czy powierzchnie użytkowe.

Uważa się jednak, że jest to droga zakażenia znacznie mniej prawdopodobna niż bezpośredni kontakt ze źródłem wirusa.

eprasa.pl 92371f7db3

U STOMATOLOGA



FOT. GETTY IMAGES

Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność. Jakie sygnały powinny skłonić do wizyty u dentysty i rozważenia wymiany wypełnienia?

Wypadająca lub nieszczelna plomba. Kiedy wymienić wypełnienie?

Żadna plomba nie jest rozwiązaniem na całe życie. Stosowane obecnie wypełnienia kompozytowe zachowują trwałość zwykle przez około 5-10 lat.

Oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wypełnienia kompozytowe należą dziś do najczęściej stosowanych sposobów odbudowy zębów uszkodzonych przez próchnicę, ścieranie, erozję szkliwa czy urazy. Materiał ten, oparty na żywicy wzbogaconej cząstkami mineralnymi, przed utwardzeniem pozostaje plastyczny, co pozwala stomatologowi dokładnie odtworzyć naturalny kształt zęba. Kompozyt dobrze imituje szkliwo pod względem koloru, twardości i odporności na codzienne obciążenia. Nie jest jednak pozbawiony wad. Z upływem czasu może się przebarwiać, reagować na zmiany temperatury oraz ulegać uszkodzeniom mechanicznym.

Najczęstszymi powodami wymiany wypełnienia są jego pęknięcie, ukruszenie, rozszczelnienie lub całkowite wypadnięcie.

– Ogólnymi wskazaniami do wymiany wypełnienia są utrata szczelności oraz jego znaczne zużycie. Najbardziej oczywistym sygnałem jest całkowite wykruszenie się wypełnienia i odsłonięcie zębiny lub miazgi. Często towarzyszą temu tkliwość, ból lub nadwrażliwość na zimne i gorące pokarmy oraz napoje. Odkładanie wizyty u dentysty może prowadzić do zapalenia miazgi lub rozwoju próchnicy wtórnej. Z drugiej strony przez nieszczelności wypełnienia bakterie mogą przedostawać się w głąb zęba, gdzie próchnica rozwija się miesiącami bez wyraźnych objawów – wyjaśnia lek. dent. Kinga Lejczak z Royal Dent Medicover Stomatologia we Wrocławiu.

Brak dolegliwości nie zawsze świadczy o dobrym stanie wypełnienia. Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność.

Największym zagrożeniem są mikroskopijne szczeliny pojawiające się na styku wypełnienia i szkliwa. To właśnie przez nie do wnętrza zęba mogą przedostawać się bakterie, ślina i resztki jedzenia. Efektem bywa próchnica wtórna rozwijająca się pod plombą lub w jej bezpośrednim sąsiedztwie.

Problem polega na tym, że taki proces często przez długi czas przebiega bezobjawowo. Niekiedy jedynymi sygnałami ostrzegawczymi są niewielka nadwrażliwość albo ból pojawiający się podczas nagryzania.

Konsultację stomatologiczną warto rozważyć, jeśli:

- plomba jest ukruszona, pęknięta, rusza się lub całkowicie wypadła;
- ząb reaguje bólem na zimne, gorące lub słodkie produkty;
- pojawia się dyskomfort podczas gryzienia;
- nić dentystyczna zaczepia się lub strzępi przy kontakcie z wypełnieniem;
- po założeniu plomby trudno prawidłowo domknąć zęby;
- w okolicy wypełnienia pojawiają się ciemne przebarwienia;
- krawędzie plomby stały się ostre i podrażniają język albo błonę śluzową jamy ustnej.

Powodem wymiany wypełnienia bywają również względy estetyczne, takie jak zmiana koloru kompozytu czy obecność starszych wypełnień amalgamatowych.

– Decyzji o wymianie plomby wyłącznie ze względów estetycznych nie należy podejmować pochopnie. Każda wymiana wiąże się z koniecznością opracowania tkanek zęba, a więc z usunięciem niewielkiej ilości zdrowej tkanki. Wielokrotne powtarzanie takiego zabiegu może osłabić ząb – ostrzega lek. dent. Kinga Lejczak.

Żywica ma wiele zastosowań

Za pomocą żywicy kompozytowej można odtworzyć niewielkie ukruszenia szkliwa, odbudować fragment zęba po próchnicy lub urazie, skorygować jego kształt, zamaskować drobne przebarwienia, a także optycznie zmniejszyć diastemę lub inną przerwę.

BADANIE KRWI

Warto oznaczyć poziom lipoproteiny(a). Ten parametr określi ryzyko zawału i udaru

Oprac. Ola Głowacka

Słyszałeś kiedyś o lipoproteinie(a)? Tak nazywa się czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, którego rzeczywiście wiele osób w ogóle nie zna. Dlaczego przynajmniej raz warto oznaczyć ten parametr we krwi i na co trzeba zwrócić uwagę, jeśli wynik odbiega od normy?

– Zbudowana jest podobnie jak „zły" cholesterol LDL – mówi Anja Vogt, specjalistka chorób wewnętrznych i wiceprzewodnicząca DGFL – Lipid-Liga.

Różnica polega na tym, że dodatkowo jest do niej przyłączone białko – apolipoproteina(a). Według towarzystwa naukowego lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne.

To, ile lipoproteiny(a) krąży we krwi, jest uwarunkowane genetycznie. Dieta ani ruch nie są w stanie wpłynąć na jej poziom.

– Prawdopodobnie lipoproteina(a) miała kiedyś jakąś fizjologiczną funkcję, być może dawała nawet przewagę ewolucyjną, dziś jednak nie znamy żadnego jej pożytku – mówi Anja Vogt.

Uchodzi za czynnik ryzyka zawału serca i udaru mózgu

Jeśli we krwi krąży jej zbyt dużo, odkłada się – podobnie jak cholesterol LDL – w ścianach tętnic. Gdy dochodzą do tego inne czynniki ryzyka, na przykład palenie tytoniu, efekt ten się nasila – wyjaśnia Anja Vogt. Konsekwencją tych złogów w naczyniach krwionośnych jest zwiększone ryzyko udaru mózgu, zawału serca, a także obwodowej choroby tętnic (pAVK), czyli zaburzeń krążenia w nogach.

Ostatecznie może zostać zajęta każda tętnica, na przykład w nerkach lub także zastawka aortalna – dodaje Vogt.

Od jakiego poziomu lipoproteiny(a) robi się niebezpiecznie?

Najpierw trzeba wiedzieć, że istnieją dwa różne sposoby pomiaru, których nie da się bezpośrednio porównać ani przeliczyć jeden na drugi. Tak wygląda ogólny przegląd:

- Tak zwana wartość prawidłowa wynosi 30 mg na decylitr (mg/dl) lub 75 nanomoli na litr (nmol/l).
- Przy 30-50 mg/dl lub 75-105 nmol/l ryzyko jest umiarkowane, powyżej tych wartości zalicza się już do grupy ryzyka.
- O bardzo wysokim ryzyku lekarze mówią od 180 mg/dl lub od 430 nmol/l.

Znaczenie mają jednak również inne parametry krwi oraz ogólny stan zdrowia. Zwłaszcza w połączeniu z wysokim poziomem cholesterolu LDL lub nadciśnieniem tętniczym znacząco rośnie prawdopodobieństwo na przykład zawału serca.

Około 20 do 30 procent wszystkich ludzi ma zbyt wysokie wartości lipoproteiny(a) – problem ten bynajmniej nie jest więc rzadki i dotyczy wielu osób – mówi Norbert Smetak, pierwszy wiceprezes Związku Zawodowego Niemieckich Internistek i Internistów (BDI).

FOT. GETTY IMAGES

Lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne

eprasa.pl 92371f7db3

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie są właściwości zdrowotne dziewanny?

Co warto wiedzieć o dziewannie?

Często nazywana jest królową ziół. To dość pospolita roślina z rodziny trędownikowatych. Można ją spotkać przede wszystkim na łąkach, przydrożach, nieużytkach i ugorach, poza tym rośnie również na polach. Uprawiana jest też w przydomowych ogrodach, gdzie doskonale komponuje się z rabatami.
Ze względu na niewielkie wymagania klimatyczno-glebowe dziewanna jest łatwa w uprawie.
Dziewanna wielkokwiatowa może dorastać nawet do 2-3 metrów wysokości. Cechą charakterystyczną dziewanny są zebrane w kwiatostan pięciopłatkowe kwiaty barwy jaskrawo-żółtej. To właśnie ze względu na swoje niezwykle atrakcyjnie prezentujące się kwiaty dziewanna często jest nazywana „świecą królewską". Owocem dziewanny jest torebka, w której znajdują się drobne nasiona.

Jakie właściwości ma dziewanna?

Kwiaty dziewanny zawierają flawonoidy (0,5-4%) – między innymi rutozyd, garbniki, saponiny trójpentenowe, glikozydy fenyloetanoidowe (werbaskozyd, arenariozyd, forsytozyd B, leukosceptozyd), polisacharydy i oligosacharydy, związki śluzowe (3-5%), kumarynę, żywice, kwasy organiczne, hesperydynę (1,5-4%) i olejek eteryczny.
Flawonoidy zawarte w dziewannie mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, garbniki działają bakteriobójczo, zaś saponiny mają właściwości moczopędne i przeciwzapalne. Substancje obecne w kwiatach dziewanny mają też działanie wykrztuśne, osłonowe na błony śluzowe jamy ustnej i przewodu pokarmowego, a także przeciwwirusowe.
Związki śluzowe rozrzedzają zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę i ułatwiają jej odkrztuszanie. Dziewanna jest bardzo pomocna przy suchym kaszlu, pomoże też osobom chorującym na astmę. Łagodzi chrypkę i ból gardła – nawilża śluzówkę i powleka ją śluzem, który ma działanie osłaniające.

Jakie są jej lecznicze zastosowania?

Dziewanna pospolita, wielkokwiatowa i drobnokwiatowa polecane są zwłaszcza przy: stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, objawach przeziębienia i grypy, takich jak ból gardła, uporczywy suchy kaszel, katar i chrypka, przy ropnym zapaleniu gardła i anginie.
Wspomaga także leczenie chorób dróg żółciowych i jest stosowana przy dolegliwościach kobiecych – głównie przy zaburzeniach miesiączkowania. Substancje w niej zawarte wspomagają układ krążenia i pracę serca.
Syrop i napar z dziewanny ma zastosowanie w zapaleniu oskrzeli – łagodzi dolegliwości bólowe i rozrzedza flegmę, ułatwiając tym samym jej odkrztuszanie. Napar z dziewanny łagodzi też objawy astmy. Właściwości osłonowe dziewanny są szczególnie przydatne przy dolegliwościach żołądkowych, takich jak nieżyt, niestrawność, kolka jelitowa i biegunka. Zewnętrznie, w postaci okładów, napar stosuje się przy odleżynach, oparzeniach i w przypadku trudno gojących się ran. Olejek z dziewanny ma działanie przeciwbólowe, rozluźnia mięśnie, działa relaksująco i uspokajająco. Sprawdzi się przy chorobach reumatycznych oraz – dodany do kąpieli – pomoże zmniejszyć stres i uczucie niepokoju.

FOT. GETTYIMAGES

Przeciwwskazania i środki ostrożności przy stosowaniu

Przeciwwskazaniem do stosowania dziewanny (naparów, olejku i preparatów go zawierających) jest uczulenie na składniki zawarte w tej roślinie.
Alergia na dziewannę nie jest częsta i powoduje zazwyczaj jedynie niewielkie podrażnienie skóry.
Dziewanna nie jest wskazana dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Napar i syrop z dziewanny są bezpieczne dla dzieci, ale przed ich podaniem dzieciom poniżej 12. roku życia warto skonsultować się z pediatrą.
Nalewka z dziewanny zawiera alkohol i z tego powodu nie powinna być podawana osobom do 18. roku życia.

DIETA

Prawdziwy rarytas wśród grzybów. Można go jednak pomylić z trującym gatunkiem

Gołąbek zielonawy uznawany jest przez pasjonatów grzybobrania za jeden z najsmaczniejszych leśnych rarytasów. Uważaj, aby nie pomylić z trującym gatunkiem. Jest do niego łudząco podobny.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Gołąbek zielonawy wyróżnia się na tle innych gatunków przede wszystkim oryginalną barwą i charakterystyczną, lekko spękaną powierzchnią kapelusza, która często przybiera mozaikowy, jakby „popękany" wzór. To właśnie ten detal jest jedną z jego najbardziej rozpoznawalnych cech.

FOT. GETTY IMAGES

Gołąbek zielonawy uchodzi za jeden z najsmaczniejszych grzybów

Wyróżnia go kolorystyka

Dla wielu doświadczonych grzybiarzy to prawdziwy rarytas. Pasjonaci grzybobrania cenią go za łagodny, delikatnie orzechowy smak.

Kolorystyka gołąbka zielonawego może się różnić, od seledynowych tonów po bardziej przygaszone odcienie szarości z domieszką zieleni. Właśnie ta zmienność sprawia, że nie zawsze jest łatwy do szybkiego rozpoznania, zwłaszcza dla początkujących.

Spód kapelusza tworzą dość grube, kruche blaszki o białej lub kremowej barwie, które z czasem mogą delikatnie się przebarwiać. Trzon gołąbka zielonawego jest biały, stosunkowo masywny i zwarty, pozbawiony zarówno pierścienia, jak i pochwy, co odróżnia go od niektórych niebezpiecznych gatunków. Czasami może być lekko oprószony zielonkawym nalotem. Wnętrze grzyba wypełnia biały, jędrny miąższ, który nie zmienia koloru po uszkodzeniu i zachowuje swoją zwartą strukturę.

Kiedy i gdzie zbierać gołąbki zielonawe?

Gołąbek zielonawy pojawia się stosunkowo wcześnie. Pierwsze egzemplarze można znaleźć już w czerwcu, choć pełnia sezonu przypada na lato i trwa aż do jesieni.

Występuje w lasach liściastych i mieszanych, zwłaszcza tam, gdzie rosną dęby, buki i brzozy. Preferuje dobrze doświetlone miejsca z lekką, przepuszczalną glebą. Podczas zbiorów w lesie natknąć możemy się na pojedyncze okazy lub niewielkie grupy tego gatunku.

Łatwo pomylić go z muchomorem

Zbieranie gołąbka zielonawego wymaga dużej ostrożności, ponieważ łatwo pomylić go z trującymi gatunkami. Najgroźniejsze ryzyko dotyczy pomyłki z muchomorem sromotnikowym, jednym z najbardziej niebezpiecznych grzybów występujących w Polsce.

Spożycie muchomora sromotnikowego stanowi bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia. Zatrucie rozwija się podstępnie. Pierwsze objawy pojawiają się nawet po kilkunastu godzinach i obejmują gwałtowne wymioty, silną biegunkę oraz bóle brzucha.

Problem polega na tym, że po początkowej fazie może nastąpić chwilowa poprawa samopoczucia, która usypia czujność. W rzeczywistości w tym czasie dochodzi do ciężkiego uszkodzenia wątroby i innych narządów.

W zaawansowanym stadium zatrucia może dojść do ostrej niewydolności wątroby, zaburzeń krzepnięcia krwi, a nawet śpiączki. Leczenie jest trudne i wymaga natychmiastowej hospitalizacji, a w najcięższych przypadkach jedyną szansą na przeżycie jest przeszczep wątroby.

Jak wykorzystać gołąbki zielonawe w kuchni?

Gołąbek zielonawy najlepiej sprawdzi się w prostych, tradycyjnych daniach, które pozwalają wydobyć jego delikatny, lekko orzechowy smak.

Najprostszym sposobem jego przygotowania jest smażenie na maśle. Wystarczy pokroić kapelusze na większe kawałki i podsmażyć je na złoty kolor z odrobiną soli i pieprzu. Pod koniec można dodać czosnek oraz natkę pietruszki.

Gołąbki dobrze komponują się również z jajkami, dlatego często wykorzystuje się je do jajecznicy. Grzyby te z powodzeniem sprawdzą się też jako składnik zupy grzybowej czy krokietów.

Grzyby stanowią cenne źródło innych prozdrowotnych związków, które występują zarówno w osobnikach dzikich, jak i hodowlanych. Specjalną kategorię stanowią grzyby lecznicze, które stosuje się w celach medycznych, nie tylko chronią organizm przed rozwojem chorób zapalnych, ale też wspomagają ich leczenie. Ich cenne właściwości są wciąż poznawane, a oprócz tych antynowotworowych cenne jest także działanie zwalczające najniebezpieczniejsze wirusy i bakterie, w tym ich szczepy antybiotyooporne.

eprasa.pl 92371f7db3

PUPIL ROKU 2026

Zobaczcie tych, którzy zawsze poprawiają humor

Nic nie cieszy tak bardzo, jak widok merdającego ogona, mokrego noska czy uszu, które na dźwięk znajomego głosu od razu stają na baczność. Zwierzęta potrafią zdobyć nasze serca jednym spojrzeniem, zabawną miną albo po prostu swoją obecnością. To właśnie takie zwierzaki spoglądają na nas z poniższych fotografii. ci wyjątkowi uczestnicy akcji Pupil Roku 2026 to aktualni liderzy głosowania w trzech kategoriach. Wśród prezentowanych zdjęć znajdziemy zarówno dobrze znane nam psy i koty, jak i inne, nieco bardziej nietypowe, zwierzęta. Każdy z nich ma swój wyjątkowy urok, a wszystkie łączy jedno - zdobyli sympatię Czytelników i znaleźli się w gronie liderów tegorocznej akcji.

Głosowanie w pierwszym etapie potrwa do 2 września. Tego dnia poznamy pupili, którzy wywalczą awans do finału ogólnopolskiego. Tam na najlepszych czekają kolejne emocje, rywalizacja o ogólnopolski tytuł oraz atrakcyjne nagrody, w tym sesje zdjęciowe oraz nagrody finansowe w wysokości 5000 złotych.

Najlepsi uczestnicy akcji będą mieli również szansę znaleźć się na kartach albumu „Nasze Pupile", który będzie redakcyjnym zwieńczeniem tegorocznej akcji. - W tej wyjątkowej publikacji zaprezentujemy zwycięzców ze wszystkich województw w Polsce, zwierzaki, które swoją historią, charakterem lub jednym wyjątkowym spojrzeniem szczególnie zwróciły uwagę Czytelników. W dzisiejszej galerii natomiast prezentujemy małych towarzyszy, którzy pocieszają nas w gorsze dni, cieszą się z naszego powrotu, pilnują porządku, a czasem po prostu wtulają się w nas bez żadnego powodu - mówi Katarzyna Adamczyk, która odpowiada za redakcyjną stronę akcji Pupil Roku 2026. A teraz zapraszamy do obejrzenia galerii. Zobaczcie, kto tym razem spogląda na nas ze zdjęć i kto prowadzi w walce o tytuł Pupila Roku 2026! Więcej o akcji na: **gk24.pl/pupil** oraz **gs24.pl/pupil**

KATEGORIA PSY

1. Ivar, Szczecin

2. Leo, powiat białogardzki

3. Heniu, powiat policki

4. Tosia i Pestka, Świnoujście

5. Lucky, Koszalin

6. Blue, powiat goleniowski

7. Amigo, powiat drawski

8. Lola, powiat kołobrzeski

9. Nikoś, powiat choszczeński

10. Chili, powiat gryfiński

KATEGORIA KOTY

1. Abi, Szczecin

2. Dusia i Elmo, powiat białogardzki

3. Leon, powiat stargardzki

4. Gavi i Rosie, powiat kołobrzeski

5. Bąbel, powiat goleniowski

6. Gryżia, powiat gryfiński

7. Lili, powiat łobeski

8. Herman, Świnoujście

9. Harry, powiat drawski

10. Diabolina i Diabal, Koszalin

KATEGORIA INNE ZWIERZAKI

1. Januszek i Rudzik

2. Lucyfer

3. Muffinek

4. Tofik

5. Supotto

6. Misia

7. Kiszka

8. Jusia

9. Łapka

10. Pszczółka i Fredzie

eprasa.pl 92371f7db3

MUZYKA

Skadyktator w sobotę pożegna wakacje w Szczecinie

Opr. red.

Skadyktator i Jego Kosmiczne Combo przyjeżdżają do Szczecina z mieszanką ska, jazzu, reggae, swingu i soulu. Koncert „Pożegnanie Wakacji" odbędzie się w Jazzment Klubie.

FOT. ARCHIWUM

Bilety kosztują 80 zł i są dostępne w sprzedaży internetowej Jazzment Klubu.

Skadyktator to jeden z najbardziej charakterystycznych i długowiecznych projektów na polskiej scenie ska. Zespół powstał około 2003 roku z inicjatywy Skadyktatora - wokalisty, trębacza i aranżera, wcześniej związanego z warszawską formacją deSKA, która z czasem ewoluowała w The Bartenders.

Przez ponad dwie dekady przez Kosmiczne Combo przewinęło się wielu muzyków, a sam Skadyktator konsekwentnie rozwijał własną wersję muzycznej „dyktatury". Tyle że zamiast nakazów są w niej humor, dystans, wolność, taniec i pozytywna energia. Lider przedstawia się jako „Jedyny Dyktator, Którego Kochają Wszyscy", a głoszona przez niego „Ska Dyktatura" jest przede wszystkim zabawą konwencją. Muzycznie trudno zamknąć ten projekt w jednej szufladzie. Punktem wyjścia pozostaje klasyczne ska i karaibskie reggae, ale szybko pojawiają się jazz, rocksteady, soul, boogie oraz swing. Ważną częścią koncertów jest improwizacja. Muzycy świadomie zostawiają sobie przestrzeń na spontaniczne rozwijanie utworów, dzięki czemu występy mogą zmieniać się w rozbudowane jam sessions. Przez lata Skadyktator występował z przedstawicielami bardzo różnych muzycznych światów. W jego Kosmicznym Combo pojawiali się m.in. Robert Brylewski, współtwórca Brygady Kryzys i Izraela, Piotr „Struna" Strojnowski, związany z zespołem Daab, oraz Jacek Kleyff. Skadyktator współpracował również z muzykami poza Polską, tworząc składy m.in. w Wenezueli, Gruzji i Algierii.

Lista zespołów, z którymi dzielił scenę, jest równie różnorodna. Są na niej rodzime formacje związane ze ska i reggae, jak Vespa, Skankan, The Bartenders, Podwórkowi Chuligani czy Cała Góra Barwinków, ale także zagraniczni artyści, w tym The Toasters, Eastern Standard Time i The Void Union.

Charakterystyczną cechą występów Kosmicznego Combo pozostaje otwarta formuła. Na scenie mogą pojawić się dodatkowi instrumentaliści, wokaliści i DJ-e, a zdarzało się, że do muzyków dołączali także poeci czy artyści wizualni. Skład zespołu zmienia się, ale jego fundamentem pozostają instrumenty dęte, mocna sekcja rytmiczna i charakterystyczny jamajski puls.

KOSZALIN

Koszalin na jeden dzień zamieni się w wielką kuchnię

Red

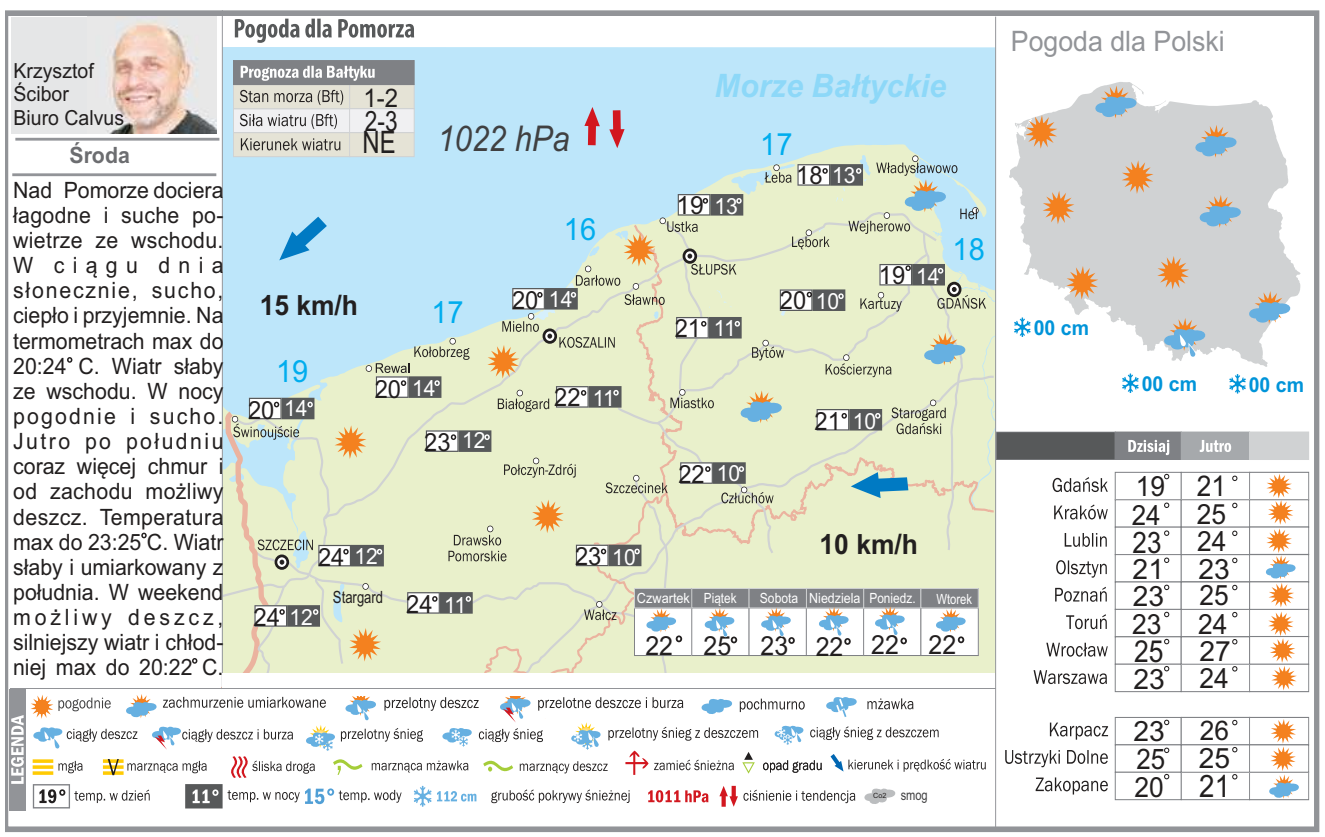
Gościem specjalnym wydarzenia będzie Andrzej Polan, ceniony kucharz i osobowość telewizyjna, a towarzyszyć mu będą Robert Bochenko oraz historyk Łukasz Gładysiak, który zabierze uczestników w kulinarną podróż przez 760 lat Koszalina.

FOT. ARCHIWUM

godz. 12-19 / Niedziela / 30 sierpnia

W programie znalazły się pokazy gotowania, spektakl kulinarny Bałtyckiego Teatru Dramatycznego, debata o przyszłości miejscowej gastronomii oraz konkurs o tytuł „Mistrza Ulicy Smaków 2026".

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

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

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę 1000m² w Naćmierzu, 3 km do morza, Jarosławiec, 506-660-113.

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!! Tanie remonty, 721121952

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 92371f7db3

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Życie dziecka Majki jest zagrożone i dr Bursztyn decyduje się na cesarskie cięcie. Kaśka jest zdenerwowana, martwi się o córkę i dziecko, Bartek i Emilia również są przy Majce. Bartek, oczekując na koniec, próbuje przekonać teściową, że to on jest ofiarą. Majka rodzi dziecko, alr niestety chwilę potem stan noworodka pogarsza się. Z Majką też nie jest najlepiej i trafia na kardiologię pod opiekę Łukasza Wrońskiego. Kaśka jest przerażona. Tymczasem Kaja dociera na sesję zdjęciową do studia Kajetana. Kiedy dowiaduje się od Łukasza o stanie Majki, natychmiast jedzie do szpitala. Wraz z Łukaszem starają się zdiagnozować problem Majki. Kaśka wciąż nie może skontaktować się z Dawidem, który nie ma pojęcia, że właśnie został ojcem i co dzieje się z jego najbliższymi. W poszukiwania chłopaka włącza się Bartek. Daria dzwoni do matki i odkrywa, że Irena jest pijana.

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Halil nie ma lekko. Po tym, jak zaprosił żonę na kolację, ona się wystroiła i została porzucona w progu, bo musiał odwieźć Suzan do szpitala, robi wszystko, by załagodzić konflikt z Ayfer. Niestety – jego żona ma do niego ogromny żal. Najbardziej boli ją to, że w jej opinii przedkłada sprawy właścicielki rezydencji nad własną rodzinę. W samej willi atmosfera również jest napięta. Mine oskarża bowiem Munevver o zabranie naszyjnika po matce, który ma dla małej dziewczynki ogromną wartość sentymentalną. Na szczęście Suzan odnajduje zgubę, co łagodzi nieco całą sytuację. W międzyczasie Halil każe Remzimowi jeszcze intensywniej poszukiwać Yasemin. Ona sama jest bliżej, niż ktokolwiek podejrzewa. Na tyle blisko, że jest świadkiem, jak Munevver zdejmuje Mine naszyjnik po matce i zakłada jej nową biżuterię. Budzi to w niej złość.

G. 16:35

POLSKIE DROGI

TVP Kultura

„Polskie drogi" były jednym z najpopularniejszych polskich seriali lat 70. i 80. ubiegłego wieku. Pokazany po raz pierwszy w roku 1977, doczekał się wielu powtórek. Dzieło Jerzego Janickiego (scenariusz) i Janusza Morgensterna (reżyseria) to epicka (łącznie aż 17 godzin!), wielowątkowa opowieść o losach Polaków w latach II wojny światowej. Została ukazana przede wszystkim z punktu widzenia dwóch głównych bohaterów – porucznika Władysława Niwińskiego (Karol Strasburger) i Leona Kurasia (Kazimierz Kaczor) – drobnego cwaniaka, niepozbawionego jednak znamion heroizmu. Autorzy serialu starali się pokazać zwłaszcza dzień powszedni okupacji hitlerowskiej w Polsce. Konspirację, akcje zbrojne, strzelaniny programowo odsunięto na drugi plan. W zamian „Polskie drogi" dawały przekrój przez wszystkie ówczesne warstwy społeczne. Opowiadały o ludziach częstokroć zaskoczonych przez historię, którzy stopniowo uczą się złowrogiej logiki hitlerowskiego terroru. Znakomita muzyka fortepianowa Andrzeja Kurylewicza to niemal równoprawna bohaterka filmu.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Maria i Romulo próbują przekonać Petrę, żeby nie oddawała Dieguita Gregoriowi. Między ochmistrzynią a zarządcą domu dochodzi do gwałtownej sprzeczki. Jana i Salvador kryją Lope przed przełożonymi, ale w końcu wyznają Romulowi prawdę o tym, co zaszło. Catalina ofiarowuje Adrianowi wyjątkowy prezent. Margareta dogląda dochodzącego do siebie po ataku duszności Ignacia. Cruz zauważa napięcie między Alonsem a Marią Antonią.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz wyjaśnia Nanie, że zgodził się na walkę bojąc się, że ją straci. Ibrahim zaczyna oszczędzać, zaś Czarna boi się, czy da radę jako matka dwójki dzieci. Aynur sądzi, że Sinan chce zjeść z nią kolację, ale chodzi o Ezgi. Zrezygnowana spotyka się z Kvancem i przyjmuje jego niespodziewaną propozycję zaręczyn.

G. 17:20

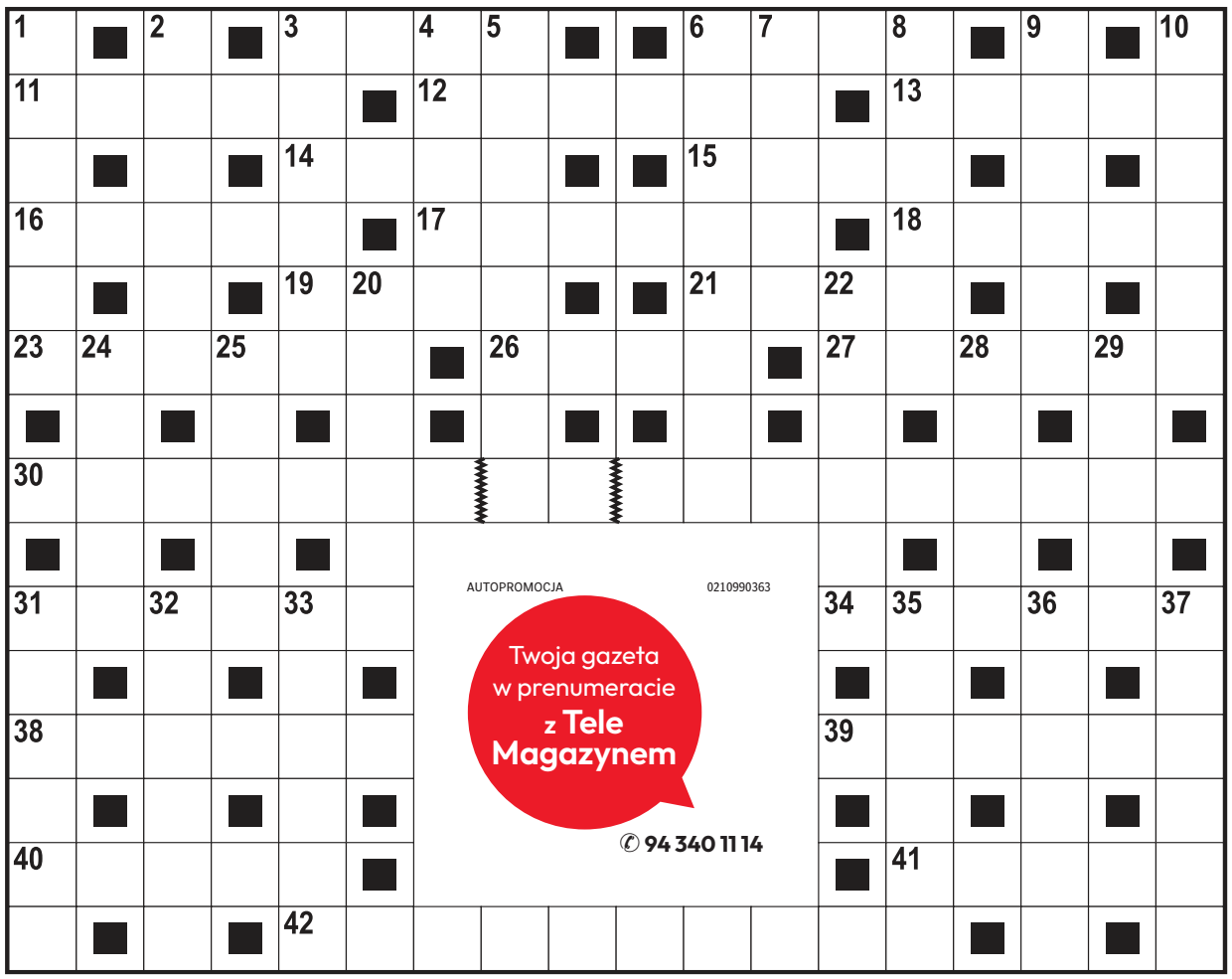
Panna młoda

TVP 2

Hancer bezinteresownie pomaga Sili, która nie ma gdzie się podziać i kogo poprosić o wsparcie. W tym czasie Melih nakłania swoją żonę, by nie ulegała presji i zgodziła się kandydować na stanowisko prezeski fundacji. Beyza tymczasem jest pewna wygranej – sądzi, że ma dość głosów. Engin prosi o pomoc Meliha i ostatecznie to Hancer zostaje wybrana.

eprasa.pl 92371f7db3

KRZYŻÓWKA NR 131



Poziomo:

3) kardynał lub sekretarz,
6) cena papierów wartościowych,
11) ssak spokrewniony z żyrafą,
12) warszawska hala widowiskowo-sportowa,
13) ptak wodny z rzędu blaszkodziobych,
14) Magda, polska piosenkarka i reżyserka,
15) indonezyjska wyspa jak rzeczywistość,
16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
17) wiosenny grzyb jadalny,
18) dawny areszt, więzienie,
19) przeciwnik Juliusza Cezara,
21) szwajcarski dopływ Renu,
23) Wirtualna Polska lub Interia,
26) Danuta, wykonawczyni przeboju „Gdzie ci mężczyźni",
27) Karol, gospodarz programu kulinarnego,
30) serial telewizyjny z rolą Magdaleny Schejbal,
31) Roman, autor powieści „Kolumbowie. Rocznik 20",
34) złoto Bałtyku, bursztyn,
38) kolor wiosny i nadziei,
39) wynik działania, rezultat,
40) ptak-smakosz czereśni,
41) afrykański drapieżnik, likaon,
42) miejsce zwycięskiej bitwy wojsk Napoleona.

Pionowo:

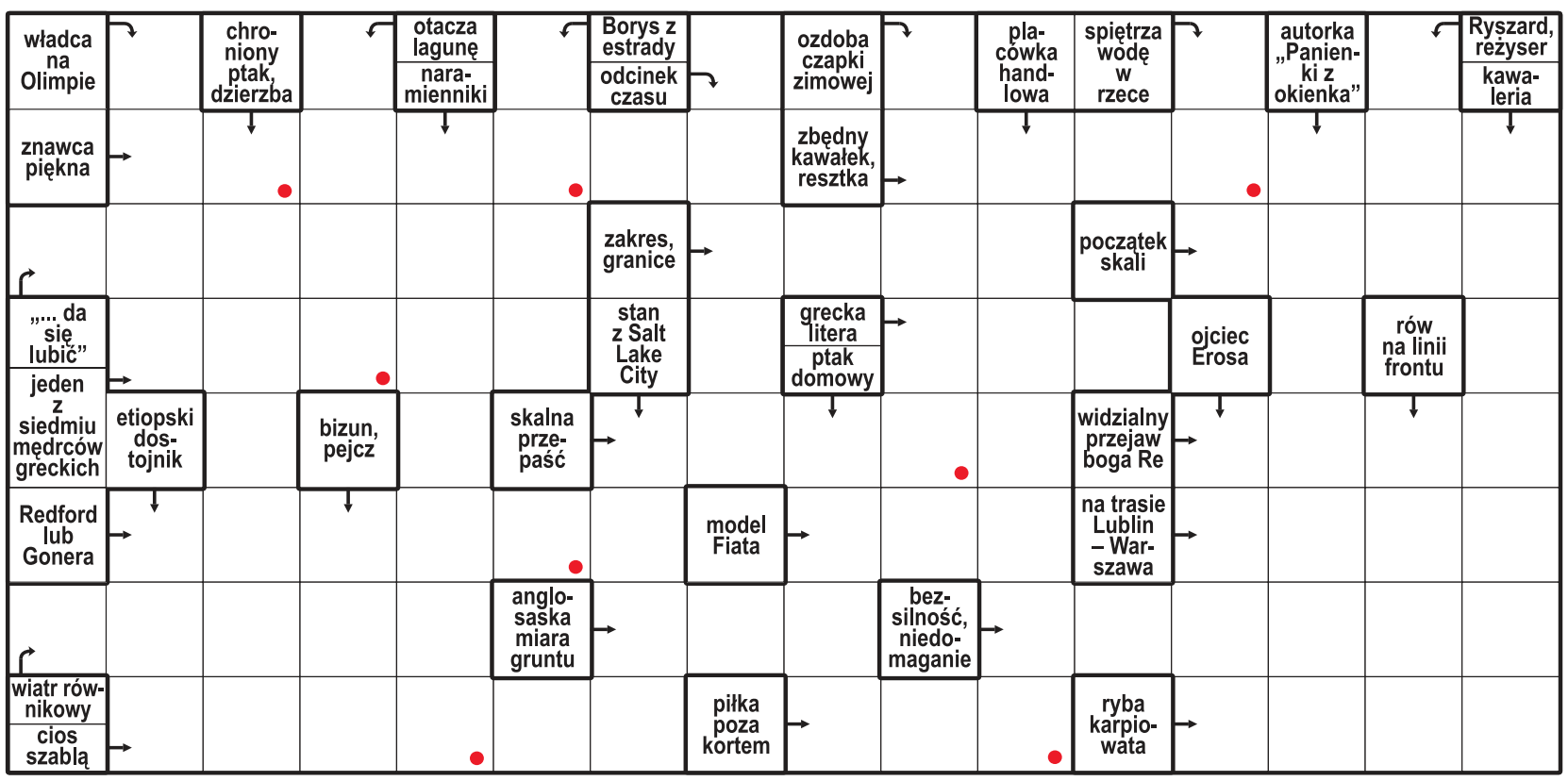
1) stopniowy rozwój, rozkwit,
2) dawny pośrednik handlowy,
3) czapeczka przykrywająca tonsurę,
4) świadectwo kontroli technicznej,
5) rybożerny ptak mazurski,
6) na dłoniach przestępcy,
7) zadawniony żal, pretensja,
8) tankowiec lub kontenerowiec,
9) dom Jana Kiepury w Krynicy,
10) broń używana w szermierce,
20) popularne imię władców i książąt rosyjskich,
22) proces zmian zachodzących w organizmach,
24) ozdobny krzew parkowy,
25) dynamiczny taniec towarzyski jak rodzaj słoika,
28) film sensacyjny z rolą Roberta De Niro,
29) utwór muzyczny złożony z kilku samodzielnych części,
31) początek dnia, świt,
32) największe miasto Syrii,
33) sąsiadka Polki i Czeszki,
35) płat blachy lub papieru,
36) japońska mata do ćwiczeń,
37) najlepszy wynik np. w sprincie.

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

ROZWIĄZANIE NR 130

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STALORYT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa otworzy przed Tobą nowe drzwi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość przyniesie dobre rezultaty. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie ignorować intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać skupienie.

Byk (20.04 - 20.05)
Ktoś okaże Ci dziś więcej ciepła niż się spodziewasz. Horoskop dzienny sugeruje zaufać swoim uczuciom.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Cechować Cię będzie pewność siebie. Horoskop na dziś mówi, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces doda Ci energii. Horoskop dzienny na środę radzi uporządkować odkładane od dawna sprawy.

Lew (23.07 - 22.08)
Spotkanie z bliską osobą przyniesie ważną rozmowę. Horoskop dzienny podpowiada, by słuchać uważnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Odkryjesz coś, co zmieni Twoje spojrzenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie zdradzać wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)
Niespodziewana propozycja otworzy nową drogę. Horoskop dzienny na środę radzi przemyśleć jej konsekwencje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja konsekwencja zacznie przynosić efekty. Horoskop dzienny wróży, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może zwrócić uwagę innych. Horoskop na dziś radzi zapisać go i zacząć działać.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w intuicję, lecz sprawdzaj fakty. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl 92371f7db3

PIŁKA NOŻNA

Grabara idzie do Juventusu. Transfer reprezentanta Polski

Bartosz Głąb

Kamil Grabara to bohater chyba największego i najbardziej zaskakującego letniego transferu spośród reprezentantów Polski. Zaledwie trzy miesiące temu spadł z VfL Wolfsburg z Bundesligi, a teraz zamieni popularne „Wilki" na... Juventus FC.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Kamil Grabara będzie walczył w Turynie o rolę pierwszego bramkarza z Guglielmo Vicario, który ostatnio sygnalizuje problemy zdrowotne

Kamil Grabara po spadku VfL Wolfsburg z Bundesligi zdecydował się na zmianę klubu. Mimo szumnych zapowiedzi bramkarz reprezentacji Polski przez niemal całe letnie okno transferowe pozostawał w Niemczech. Do bramki „Wilków" wskoczył jego rodak, zaledwie 18-letni Jakub Zieliński, a Grabara przestał być brany pod uwagę przy ustalaniu kadry meczowej.

Gdy wydawało się, że charyzmatyczny golkiper „przestrzelił" z zapowiedziami o przenosinach do mocnego klubu, w niedzielne popołudnie dziennikarz Tomasz Włodarczyk odpalił prawdziwą bombę. Kamil Grabara na zasadzie rocznego wypożyczenia z opcją wykupu wzmocni... Juventus FC. Co więcej, polski bramkarz może wskoczyć nawet do pierwszego składu „Starej Damy". O miejsce w bramce będzie walczyć z 29-letnim Guglielmo Vicario, który również został wypożyczony, z angielskiego Tottenhamu Hotspur.

Jeśli Polak dobrze spisze się w ekipie ze stolicy Piemontu, będzie mógł zostać wykupiony. Według doniesień włoskich mediów kluby ustaliły kwotę na poziomie 12 000 000 euro.

Transfer Kamila Grabary do włoskiego giganta rósł już od kilku lat. W 2024 roku Wojciech Szczęsny, ówczesny bramkarz Juventusu, w rozmowie dla kanału Foot Truck na YouTube zdradził, że sam zarekomendował w klubie młodszego kolegę z reprezentacji Polski. Niedługo później „Stara Dama" już monitorowała sytuację utalentowanego golkipera i czekała na odpowiedni moment, by sprowadzić go w swoje szeregi. Teraz nadszedł ten czas.

W ostatnich latach mieliśmy trochę dużych transferów reprezentantów Polski do czołowych europejskich klubów. Największe „zatrzęsienie" przyszło po udanym dla Biało-Czerwonych Euro 2016. Wtedy Kamil Glik dołączył do AS Monaco, Grzegorz Krychowiak wzmocnił PSG, Arkadiusz Milik i Piotr Zieliński przenieśli się do SSC Napoli, a Maciej Rybus został kupiony przez Olympique Lyon.

Rok później Wojciech Szczęsny zamienił Arsenal FC na Juventus FC, gdzie po roku spędzonym w cieniu Gianluigiego Buffona, został pierwszym bramkarzem „Starej Damy". Były już bramkarz reprezentacji Polski obecnie trzeci sezon broni barw FC Barcelona, ale w klubie ze stolicy Piemontu wciąż jest inny polski piłkarz. Latem 2022 roku do włoskiego giganta dołączył Arkadiusz Milik.

W tym samym roku doszło też do jednego z najbardziej spektakularnych transferów w historii polskiej piłki. Robert Lewandowski zamienił Bayern Monachium na FC Barcelonę. Duma Katalonii zapłaciła za kapitana reprezentacji Polski 45 000 000 euro.

Najdroższe transfery polskich piłkarzy w historii:

- 1. Robert Lewandowski (Bayern Monachium do FC Barcelona) - 45 000 000 euro
- 2. Krzysztof Piątek (Genoa do AC Milan) - 35 000 000 euro
- 3. Arkadiusz Milik (Ajax Amsterdam do SSC Napoli) - 32 000 000 euro
- 4. Grzegorz Krychowiak (Sevilla do PSG) - 27 500 000 euro
- 5. Krzysztof Piątek (AC Milan do Hertha Berlin) - 24 000 000 euro

LEKKOATLETYKA

Diamentowe ostatki - najpierw Zurych, a na koniec Bruksela. Oczywiście z Polakami

Paweł Wiśniewski

Już trójka Polaków ma zapewniony udział w wielkim finale lekkoatletycznej Diamentowej Ligi, który w tym roku zawita do Brukseli (4-5 września). Po chorzowskim Memoriale Kamili Skolimowskiej do Mateusza Kołodziejskiego (wzwyż) dołączyły Natalia Bukowiecka (400 m) i Klaudia Kazimierska (1500 m).

Szansę na start w kultowym mityngu AG Memorial Van Damme na King Baudouin Stadium (z francuska „Stade Roi Baudouin", a z języka niderlandzkiego „Koning Boudewijnstadion") mają jeszcze Pia Skrzyszowska (100 metrów przez płotki) i Maria Żodzik (wzwyż).

A przed nami już tylko jedna impreza z cyklu Wanda Diamond League - legendarne Weltklasse w Zurychu. Dziś, 26 sierpnia, przy Zürcher Hauptbahnhof, zmierzy się elita tyczkarek, a dopiero dzień później odbędzie się pełnoskalowy mityng lekkoatletyczny.

Po raz ostatni zwycięstwo dla Polski w zawodach Diamentowej Ligi odniosła wspomniana Maria Żodzik. W ubiegłorocznym sierpniowym mityngu Athletissima w Lozannie nasza zawodniczka - w deszczowej pogodzie - wygrała ex aequo z Niemką Christiną Honsel i Nicolą Olyslagers z Australii. Wszystkie panie zaliczyły wówczas 1.91 m i w obliczu ewentualnej dogrywki zdecydowały się nie kontynuować konkursu.

Tym samym Żodzik została siedemnastą reprezentantką Polski z wygraną w tym prestiżowym cyklu i drugą naszą skoczkinią wzwyż (po Kamili Lićwinko - w Gateshead, w 2021 roku).

Jedynym Polakiem w historii, który wygrał klasyfikację końcową - i to 4-krotnie - Diamentowej Ligi jest dyskobol Piotr Małachowski (2010, 2014-2016).

Najwięcej zwycięstw:

7 - Renaud Lavillenie (Francja, tyczka, 2010-2016) i Christian Taylor (USA, trójskok, 2012-2017, 2019)
6 - Sandra Elkasević (Chorwacja, dysk, 2012-2017), Caterine Ibargüen (Kolumbia, w dal/trójskok, 2013-2016, 2018), Valerie Adams (N. Zelandia, kula, 2010-2014, 2016) i Noah Lyles (USA, 100/200 m, 2017-2019, 2022, 2025)

Najwięcej pojedynczych zwycięstw w historii ma z kolei chorwacka dyskobolka - Sandra Elkasević z domu Perković, która odnotowała aż 46 wygranych.

Najwyżej punktowane mityngi lekkoatletyczne w historii rozgrywane w Europie:

97 574 punkty - Chorzów 2026
97 249 punktów - Zurych 2025
97 178 punktów - Chorzów 2024
97 032 punkty - Bruksela 2024
96 927 punktów - Zurych 2022
96 763 punkty - Zurych 2021
96 679 punktów - Chorzów 2025
96 001 punkt - Zurych 2019
95 985 punktów - Monako 2018
95 949 punktów - Monako 2015
95 715 punktów - Zurych 2001

Najwięcej punktów w historii zdobył ubiegłoroczny Prefontaine Classic, który odbył się na stadionie Hayward Field w Eugene - 98 121 (m.in. dwa rekordy świata Kenijek: Faith Kipyegon na 1500 m -3:48.68 i Beatrice Chebet na 5000 m - 13:58.06)!

WIOŚLARSTWO

Trochę eksperymentów na najstarszym sztucznym torze na świecie - Bosbaan

Paweł Wiśniewski

Na jeziorze Bosbaan usytuowanym w lesie Amsterdamse Bos w Amstelveen na przedmieściach Amsterdamu, właśnie rozpoczęła się 54. edycja mistrzostw świata w wioślarstwie. W gronie zgłoszonych 158 państw jest oczywiście reprezentacja Polski. W sumie sześć osad - po trzy kobiece i męskie.

Tym razem złoci medaliści w dwójce podwójnej sprzed roku - Mateusz Biskup (RTW Lotto Bydgostia) i Mirosław Ziętarski (AZS UMK Toruń) pływają w czwórce podwójnej.

Duet ten był najlepszą polską osadą w poprzednim sezonie. Przed mistrzostwami świata w Szanghaju wywalczył też złoto mistrzostw Europy w bułgarskim Płowdiw.

W Holandii Biskupa i Ziętarskiego będą wspierać Dominik Czaja (AZS AWF Warszawa) i Konrad Domański (WTW Warszawa).

Polskę reprezentować będzie ponadto - męska dwójka podwójna i ósemka panów oraz trzy kobiece osady: dwójka podwójna, czwórka bez sterniczki i czwórka podwójna.

Finały A dwójek podwójnych planowane są na piątek, wszystkich czwórek - na sobotę, a ósemki powalczą o medale w niedzielę.

FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Mirosław Ziętarski i Mateusz Biskup to niezwykle utytułowani wioślarze - brązowi medaliści olimpijscy, mistrzowie świata i Europy

eprasa.pl 92371f7db3