DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 1231-8124
Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

Nr 245 (6003) | Nakład: 4.269 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

74 lata

Środa, 21.10.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień: Rodzice boją się zajrzeć do telefonu dziecka, choć może ono doświadczać przemocy albo krzywdzić innych. Młodym ludziom brakuje wartości i autorytetów

ZBLIŻENIA
Szkolna nożycjada – dlaczego właściwie dziwi nas ta przemoc. Wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody, informacje kulturalne

Zdrowie

W Koszalinie będą kształcić specjalistów od leczenia bólu

W koszalińskiej Poliklinice kształcić się będą specjaliści od leczenia bólu. Podania od chętnych już spływają.
– Str. 3

Kraj

Wzmocnienie wschodniej falnki NATO wspólnym priorytetem

Karol Nawrocki podkreślił, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa regionu jest Rosja.
– Str. 6

Koszalin

Ekspresowa trasa S6 w okolicach Sławna do naprawy. Możliwe utrudnienia

Jakub Roszkowski

Jeszcze nie wiadomo, ile to będzie kosztowało, ale wiadomo, że musi być zrobione, by nie powtórzyła się sytuacja z lutego 2026 roku, gdy kilkusetmetrowy odcinek trasy S6 w okolicach Sławna został zalany i stał się nieprzejezdny. Dlatego drogowcy chcą gruntownie przebudować system odwodnienia na tym odcinku Trasy Kaszubskiej.

– Zmiany w systemie odwodnienia odcinka S6 w okolicach Sławna są już opracowane, czekamy jeszcze na finansowanie i rozpoczynamy prace w terenie – zapowiada Mateusz Grzeszczuk, rzecznik szczecińskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. – Spodziewane są oczywiście utrudnienia na drodze, ale nie będą one poważne. Prace będą dotyczyły rowów i zbiorników retencyjnych, nie będą dotyczyły samej jezdni, ale możliwe są czasowe wyłączenia z ruchu jednego pasa jezdni – słyszymy.

FOT. KP PSP SŁAWNO

W lutym 2026 roku odcinek drogi S6 został zalany i przez to był nieprzejezdny na kilkuset metrach

W GDDKiA planują wzmocnienie całego układu drogowego oraz systemu odwodnienia na odcinku Trasy Kaszubskiej pomiędzy węzłem Karwice a węzłem Sławno Zachód.
Więcej str. 4

Jechał pijany mimo dożywotniego zakazu. Był już skazany za jazdę po alkoholu i odbył karę więzienia. To go nie powstrzymało. **– Str. 4**

Ulica Młyńska wkrótce otwarta dla ruchu? Lada dzień remontowana ulica Młyńska w Koszalinie zostanie otwarta dla ruchu. Remont wciąż będzie jednak trwał. **– Str. 3**

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Koszalin

Radny o Saturnie: Miasto ma go wykupić?

Piotr Polechoński

Decyzja o sprzedaży Saturna budzi wiele kontrowersji i emocji wśród Koszalinian. Dziś na naszych łamach wypowiada się Jacek Wezgraj, koszaliński radny miejski.

Dom Handlowy Saturn do użytku został oddany 28 września 1965 roku i trwale wpisał się w miejski krajobraz. Niedawno zapadła decyzja o sprzedaży obiektu. Aktualnie Saturn nie jest wpisany do rejestru zabytków, a konserwator nie zamierza wszczynać procedury wpisu. Inwestor nie będzie więc związany ograniczeniami wynikającymi z tej formy ochrony, co w konsekwencji może doprowadzić do wyburzenia tego jednego z architektonicznych symboli miasta.
– Str. 4

REKLAMA 0011596521

eprasa.pl ac6fc00386

POLECAMY

JUTRO: Pierwsze objawy osteoporozy CZWARTEK: Ile komornik może zabrać z emerytury?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Irena, Felicjan i Andrzej
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

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

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

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

Komentarz dnia

Janusz Michalczyk: Sędzia kiwa piłkarzy i strzela gola,czyli o sprawie Książula

publicysta

Smakowała ci pizza Książula? - zapytałem kolegę. - Nie lubię mrożonek - odparł. Chwilę wcześniej zapewniał mnie, że recenzent z internetu jest w porządku, a fala hejtu, która się na niego wylała, to przejaw czystej zawiści wobec faceta z ludu, który zrobił karierę. Niektórzy spekulują, że na umowie z siecią Żabka zarobi grube miliony, a on przecież tylko wymyślił składniki kosztującej 25 zł pizzy i dał jej swą twarz.

Ktoś, kto nie kojarzy gościa, może zapytać, skąd ta popularność? Zaczynał od oceniania lokali z kebabami i sprawdzania smaku jedzenia serwowanego na ulicy, a teraz wizytuje słynny hotel w Pobierowie albo gani telewizyjnego guru od kulinariów - Roberta Makłowicza. Cóż, Książulo jest inteligentny, zabawny, pomysłowy i zachowuje się jak wasz znajomy, chłopak z podwórka.

Do tej pory uchodził za niezależnego, jego opinie były dla wielu osób wiarygodne, ale niedawno zaryzykował, gdy wszedł w układ z Żabką. To trochę tak, jakby sędzia w trakcie meczu dopadł piłki, pognał na bramkę, strzelił i czekał na oklaski. Dlatego nawet osoby sympatyzujące z Książulą mają teraz kłopot z wyjaśnieniem jego postawy.

Najciekawsze, że wcale nie wygląda, by stracił na popularności. Do polecanych przez niego lokali wciąż ustawiają się kolejki klientów, głównie młodych ludzi. Wieść niesie, że pizzą Książula zajadają się studenci. Być może tak jest, ale pamiętam, że moja - studiująca kilka lat temu - kuzynka permanentnie zapychała żołądek pierogami za 6 zł. Różnica w cenie obiadu: 19 zł. Czyżby status materialny studenta tak mocno się podniósł? Bardziej prawdopodobne, że w przypadku pizzy działa efekt nowości i Książulo będzie musiał wkrótce wymyślić coś innego.

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA

dziś
10°C/9°C

jutro
12°C/10°C

ROZMOWA

Młodym ludziom brakuje wartości, poczucia sensu, autorytetów i granic

Mir Suchodolska (PAP)

Rodzice boją się zajrzeć do telefonu dziecka, choć może ono doświadczać przemocy albo krzywdzić innych - mówi Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień.

FOT BARTOSZ FRYDRYCH

Daniel Dziewit: - Granice pokazują dziecku, że dorosły interesuje się jego życiem i nie zostawi go samego z trudnymi decyzjami.

Po doniesieniach o przemocy w szkołach pojawiają się kolejne groźby publikowane przez nastolatków. Czy młodzi ludzie inspirują się nawzajem?

Naśladownictwo jest stare jak świat. Trudno przypuszczać, żeby rodzic powiedział dziecku: „weź nóż do szkoły” albo „napisz w mediach społecznościowych, że zrobisz komuś krzywdę”. Takie inspiracje przychodzą z sieci – tam młody człowiek spotyka ludzi, o których jego rodzice nie mają pojęcia, i może zostać przez nich nakłoniony do różnych zachowań.

Kilka lat temu w moim gabinecie usiedli rodzice piętnastolatka. Rozmowę rozpoczęli od pytania: „czy my jesteśmy złymi rodzicami?”. Okazało się, że ustalili PIN do telefonu syna i zajrzeli do środka. Mieli poczucie winy, że naruszyli jego prywatność.

Zapytałem, co znaleźli. Chłopiec nagrał siebie w intymnej sytuacji, zmontował film i wysłał go obcym ludziom przez Discord. Z korespondencji wynikało, że to oni go do tego nakłonili. Rodzice odkryli coś, co mogło wskazywać na zagrożenie dla ich dziecka, ale najbardziej zajmowało ich pytanie, czy wolno im było zajrzeć do telefonu.

A pan co im odpowiedział?

Zapytałem: „dlaczego uważacie państwo, że jesteście złymi rodzicami?”. Przecież ustalili coś ważnego dla bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego syna. To nie była sytuacja, którą można było sprowadzić do nadmiernego korzystania z gier czy mediów społecznościowych. W mojej ocenie wymagała przyjrzenia się temu, co dzieje się z chłopcem, być może także diagnozy psychiatrycznej.

Prawo do prywatności, również korespondencji, jest oczywiście ważne. Ale musimy rozmawiać także o obowiązku chronienia dziecka. Jeżeli rodzic nie wie, jakie wiadomości do niego przychodzą i co ono samo wysyła w świat, może nie dostrzec zagrożenia.

W domu dziecko jest spokojne, siedzi przy komputerze, nie wraca rzy najmniej wiem, gdzie jest.

I wydaje mu się, że nic złego się nie wydarzy. Że to tylko niewinne filmiki, że jego dziecko nikt do niczego nie zwerbuje, a kontrola rodzicielska świetnie działa. To nie zawsze wynika z wygody czy z tego, że dorosłemu nie chce się interesować – czasem naprawdę jest przekonany, że jego rodziny problem nie dotyczy.

Tymczasem dziecko może być aktywne na forum ekstremistycznym albo uczestniczyć w grupie, która krzywdzi innych. Sam fakt, że siedzi w swoim pokoju, nie mówi nam, z kim ma kontakt i co za chwilę może się wydarzyć.

Jestem zdecydowanie za tym, żeby rodzice interesowali się także interakcjami: wiadomościami, rozmowami, grupami. Urządzenie wręczone dziecku w prezencie nie zwalnia dorosłego z odpowiedzialności za jego bezpieczeństwo.

Czego, pana zdaniem, brakuje młodym ludziom poza ekranem?

Ruchu, wysiłku fizycznego, wymagań, podniesionej poprzeczki. Jak i docenienia w realnym świecie. Żeby ktoś powiedział: „lubię cię”, „doceniam to, co zrobiłeś”. „Pojechałeś na zawody? Pięknie. Nawet jeśli nie zająłeś miejsca na podium, podjąłeś wysiłek”.

Ekran jest atrakcyjny, daje wiele emocji. Tymczasem młody człowiek potrzebuje także powodów, żeby wyjść z domu, zaangażować się, zrobić coś dla innych. A zdarza się, że ludzie, którzy robią coś dobrego i mogliby stać się autorytetami, są w sieci miażdżeni hejtem, zazdrością, zawiścią.Nie chodzi mi o powiedzenie, że dzieci są złe albo głupie, a wszyscy dorośli zawiedli. Chodzi o powrót do podstaw: zainteresowania dzieckiem, stawiania mu granic, wymagań i szacunku dla drugiego człowieka.

Czego brakuje młodemu człowiekowi, który szuka uznania w grupie fascynującej się zabijaniem?

Moim zdaniem brakuje mu także wartości, poczucia sensu, autorytetów i granic. Potrzebuje drogowskazów: co jest dobre, co jest krzywdą, dlaczego życie drugiego człowieka zasługuje na szacunek. Jeżeli słyszy od dorosłych, że wszyscy są głupi, zakłamani albo nic niewarci, to na kim ma się oprzeć? Samo powiedzenie „myśl samodzielnie” nie wystarczy, żeby nastolatek potrafił ocenić wszystko, co podsuwa mu internet.

Autorytetem może być rodzic, nauczyciel, trener – ktoś, kto ma dla niego czas, dotrzymuje słowa i sam przestrzega zasad, których wymaga. Granice pokazują dziecku, że dorosły interesuje się jego życiem i nie zostawi go samego z trudnymi decyzjami.

eprasa.pl ac6fc00386

Region

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

ZDROWIE

Koszalińska Poliklinika będzie kształcić specjalistów od leczenia bólu. Chętnych nie brakuje

Joanna Boroń

W koszalińskiej Poliklinice kształcić się będą specjaliści od leczenia bólu. To konsekwencja wpisania do Systemu Monitorowania Kształcenia Pracowników Medycznych (SMK) na listę jednostek akredytowanych. Podania od chętnych już spływają.

W województwie zachodniopomorskim w ramach kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia - działa pięć poradni leczenia bólu. Jedna z nich mieści się w Koszalinie, w SP ZOZ MSWiA, czyli Poliklinice przy ul. Szpitalnej.

W poradniach leczenia bólu diagnozuje się i leczy przede wszystkim ból przewlekły, czyli taki, który utrzymuje się dłużej niż trzy miesiące i nie ustępuje mimo standardowego leczenia zaleconego przez lekarza rodzinnego. Aby skorzystać z pomocy poradni w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty.

Dzięki uzyskanej akredytacji koszalińska Poliklinika może nie tylko leczyć pacjentów, ale także kształcić przyszłych specjalistów w zakresie leczenia bólu, który w Polsce dramatycznie brakuje. - To dla nas naprawdę świetna wiadomość, a zarazem efekt naszych starań o rozwój poradni – podkreśla Monika Foremna-Pilarska, dyrektorka SP ZOZ MSWiA w Koszalinie. - Na liście naszych najnowszych zakupów znalazł się aparat RTG z ramieniem C, przeznaczony właśnie dla poradni leczenia bólu.

FOT. ARCHIWUM

Koszalińska Poliklinika może nie tylko leczyć pacjentów, ale także kształcić przyszłych specjalistów w zakresie leczenia bólu

Urządzenie swoją nazwę zawdzięcza charakterystycznej budowie w kształcie litery „C". Na jednym końcu znajduje się lampa rentgenowska, a na drugim detektor obrazu. Taka konstrukcja umożliwia swobodne ustawianie aparatu wokół pacjenta bez konieczności zmiany jego pozycji.

To niezwykle przydatne narzędzie podczas zabiegów. Dzięki obrazowaniu w czasie rzeczywistym lekarz może obserwować na monitorze struktury kostne, stawy i kręgosłup pacjenta. Ułatwia to precyzyjne wprowadzanie igły zabiegowej i wykonywanie procedur z dużą dokładnością.

Poradnia, którą kieruje dr Michał But, może jednocześnie przyjąć na staż dwie osoby. Zainteresowanie możliwością zdobywania wiedzy i doświadczenia w koszalińskiej placówce jest duże - już wpłynęły podania od trzech kandydatów.

KOSZALIN

Ulica Młyńska w Koszalinie ma zostać wkrótce otwarta do ruchu

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Pierwszy etap remontu ulicy Młyńskiej dobiega końca

Jakub Roszkowski

Wygląda na to, że lada dzień remontowana ulica Młyńska w Koszalinie zostanie otwarta dla ruchu. Remont wciąż będzie trwał, ale pierwszy jej odcinek - od alei Monte Cassino do ulicy Kościuszki - jest już niemal gotowy.

Przypomnijmy, prace w terenie wykonują drogowcy z firmy Domar. To lokalna firma, która wygrała przetarg i wykonuje prace za nieco ponad 5 milionów złotych. Ma czas do kwietnia 2027 roku.

Remont rozpoczął się w lipcu 2026 roku od zamknięcia wspomnianego odcinka ul. Młyńskiej od skrzyżowania z aleją Monte Cassino do skrzyżowania z ul. Kościuszki. Teraz droga ma być już otwarta dla ruchu, a kolejne jej odcinki mają być remontowane przy tzw. ruchu wahadłowym, z sygnalizacją świetlną.

Przebudowanych ma być łącznie 450 metrów ul. Młyńskiej, od alei Monte Cassino do ronda Rodkiewicz.

REGION

Ekspresowa „szóstka" do naprawy

Dokończenie ze str. 1

Wszystko przez zdarzenia z lutego 2026 roku, gdy wspomniany odcinek został zalany i przez to nieprzejezdny na kilkuset metrach. Według drogowców było to skutkiem wyjątkowo niekorzystnego splotu warunków pogodowych. – Nie stwierdzono błędów projektowych czy wykonawczych. System odwodnienia został zaprojektowany i wykonany prawidłowo, ale silne mrozy spowodowały, że grunt stał się powierzchnią nieprzepuszczalną, więc wody opadowe zaczęły się gromadzić także na jezdni. By to się nie powtórzyło, konieczne są prace dodatkowe w tym miejscu – słyszymy jeszcze.

Kontrola przeprowadzona przez ekspertów wykazała, że „w standardowych warunkach eksploatacyjnych system odwodnienia działał prawidłowo i posiadał zapas pojemności na wypadek intensywnych opadów. Problem pojawił się podczas wyjątkowej sytuacji pogodowej obejmującej gwałtowne roztopy, opady deszczu oraz zamarznięty grunt po długotrwałych mrozach" – można przeczytać w opinii ekspertów.

Jak zdradza nam jeszcze Mateusz Grzeszczuk, przygotowana jest już dokumentacja projektowa, która przewiduje między innymi podwyższenie drogi technicznej i umocnienie jej skarp, wymianę gruntu, pogłębienie dna zbiornika retencyjnego, wykonanie dodatkowych przelewów awaryjnych, poszerzenie rowów drogowych oraz montaż przegród i zastawek. Planowane roboty nie będą jednak realizowane w ramach gwarancji, ponieważ nie stwierdzono błędów projektowych.

Odcinek trasy S6 z Karnieszewic do Sławna został oddany do użytku na koniec grudnia 2025 roku. Inwestycja kosztowała 658 mln zł, a wykonawcą było konsorcjum firm Kobylarnia i Mirbud.

REKLAMA 0011600726

Wójt Gminy Będzino
informuje,
że zgodnie z art. 35 ustawy
o gospodarce nieruchomościami
w siedzibie Urzędu Gminy Będzino
na tablicy ogłoszeń wywieszono
Wykaz nr 1/10/2026
nieruchomości przeznaczonych
do dzierżawy do 3 lat.

REKLAMA 0011600711

Syndyk masy upadłości Ewy Rogowskiej
nieprowadzącej działalności gospodarczej
oferuje sprzedaż z wolnej ręki ruchomości

samochód osobowy marki **Renault Captur 0.9, rok prod. 2016 r.**, przebieg 179500 km, oszacowany na wartość 18.100,00 zł

Ofertę na zakup składać na adres e-mail Lexr@interia.pl, dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 606 748 316.
Syndyk zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty, prawo do odwołania lub unieważnienia postępowania bez podania przyczyny oraz prawo do odstąpienia od oferty.

eprasa.pl ac6fc00386

KOSZALIN

Radny o Saturnie: Miasto ma go wykupić? Ale za jaką cenę i czy byłaby na to społeczna zgoda?

Piotr Polechoński

Decyzja o sprzedaży Saturna budzi wiele kontrowersji i emocji wśród Koszalinian. Dziś na naszych łamach wypowiada się Jacek Wezgraj, koszaliński radny miejski, który wysłał do nas swoje stanowisko. Zachęcamy wszystkich, którzy chcą zabrać głos w tej sprawie, do dzielenia się swoimi opiniami z naszym Czytelnikami. Wspólnie podyskutujmy o tej ważnej sprawie – nasze łamy otwarte są dla każdego.

FOT. ARCHIWUM

„Jedynym rozwiązaniem byłoby wykupienie obiektu przez miasto i zaadaptowanie go na funkcję publiczną. To jednak olbrzymie koszty" – pisze Jacek Wezgraj

Dom Handlowy Saturn do użytku został oddany 28 września 1965 roku i trwale wpisał się w miejski krajobraz. Niedawno zapadła decyzja o sprzedaży obiektu. Aktualnie Saturn nie jest wpisany do rejestru zabytków, a konserwator nie zamierza wszczynać procedury wpisu. Inwestor nie będzie więc związany ograniczeniami wynikającymi z tej formy ochrony, co w konsekwencji może doprowadzić do wyburzenia tego jednego z architektonicznych symboli miasta.

Sprawa wywołuje duże emocje wśród Koszalinian. Swoje stanowisko do naszej redakcji przesłał też Jacek Wezgraj, koszaliński radny. Oto jego treść:

„Nie ulega żadnej wątpliwości, że Saturn stanowi jeden z najbardziej charakterystycznych obiektów w Koszalinie i jest częścią historii oraz tożsamości miasta. To również unikalny w skali kraju przykład powojennej architektury modernistycznej i symbol odbudowy przejętych przez Polskę po 1945 roku Ziem Zachodnich i Północnych.

Decyzja konserwatora zabytków o tym, aby nie obejmować tego budynku ochroną konserwatorską, była bardzo rozczarowująca i – moim zdaniem – szkodliwa dla miasta oraz ochrony dziedzictwa jako takiego. Nawet wielokrotnie przebudowywany nadal, głównie za sprawą dachu, Saturn jest wyjątkowy. Dla wielu osób mieszkających w Koszalinie ma także wartość sentymentalną – trudno sobie nawet wyobrazić miejski krajobraz bez jego odznaczającej się bryły.

Zgadzając się z głosami co do tego, że warto go ocalić od wyburzenia, nie mogę pominąć trudnych okoliczności formalno-prawnych. Spółdzielnia, do której Saturn należy, kończy działalność i pozbywa się majątku. Nowy właściciel, wobec braku ochrony konserwatorskiej, może budynek najstarszego koszalińskiego domu handlowego wyburzyć i zbudować w jego miejscu to, na co pozwala miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, a ten przewiduje na tym obszarze zabudowę mieszkalno-usługową. Lokalizacja w centrum miasta jest niezwykle atrakcyjna, zatem na jakiekolwiek sentymenty liczyć raczej nie można.

Jedynym rozwiązaniem byłoby wykupienie obiektu przez miasto i zaadaptowanie go na funkcję publiczną. Wiąże się to jednak z ogromnymi kosztami – w granicach od kilku do kilkunastu milionów złotych za samo nabycie. Do tego Saturn prawdopodobnie, ze względu na opłakany stan techniczny, nadaje się w tym momencie już do gruntownej rekonstrukcji, jeśli ma utrzymać swój unikatowy charakter. Taki scenariusz nie jest całkowicie niemożliwy, wymagałby pozyskania znaczących środków zewnętrznych, lecz również wydatków z miejskiej kasy.

Pytanie, które warto w związku z tym zadać: czy byłaby na to ogólna zgoda społeczna? Przypomnę, że nie tak dawno koncepcja zakupu przez miasto Dworku w Osiekach, miejsca legendarnych Plenerów Osieckich, po okazyjnej cenie, za dużo mniejsze pieniądze niż te niezbędne w tym przypadku, spotkała się z ogromnym oporem i w rezultacie miasto się z tego pomysłu wycofało. Dla takiego miasta jak Koszalin dbałość o historyczne dziedzictwo jest niezwykle istotna. Wiąże się ona jednak z kosztami i należy mieć tego pełną świadomość. Jeżeli uratowanie »Saturna« przed unicestwieniem jest rzeczywiście ważną kwestią dla lokalnej społeczności i jest ona gotowa na związane z tym wydatki, to koszaliński Ratusz powinien otrzymać niebudzący wątpliwości sygnał".

Jacek Wezgraj, Radny Miasta Koszalina

Napisz lub zadzwoń do nas!

Zachęcamy wszystkich, którzy chcą zabrać głos w tej sprawie, do dzielenia się swoimi opiniami z naszymi Czytelnikami. Wspólnie podyskutujmy o tej ważnej sprawie, nasze łamy otwarte są dla każdego. Piszcie do nas (piotr.polechonski@gk24.pl) i dzwońcie (tel. 697 770 118). Razem porozmawiajmy o Koszalinie!

0011601025

Szanownej Pani

Karolinie Tomaszewskiej

składamy wyrazy najgłębszego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

Zarząd i Pracownicy
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Szczecinie

REGION

Jechał pijany mimo dożywotniego zakazu

Joanna Boroń

Był już wcześniej skazany za jazdę po alkoholu i odbył karę więzienia. To jednak nie powstrzymało 54-letniego mieszkańca gminy Malechowo.

54-letni mieszkaniec Malechowa usłyszał zarzut prowadzenia samochodu pod wpływem alkoholu w warunkach powrotu do przestępstwa. Do zdarzenia doszło 15 października. Jak zdradza Ewa Dziadczyk, rzecznik prokuratury, badanie wykazało u kierowcy 0,73 mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu. Dodatkowo mężczyzna prowadził samochód mimo orzeczonego wcześniej dożywotniego zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych.

Prokuratura wystąpiła do sądu z wnioskiem o zastosowanie wobec podejrzanego środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania.

Złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów oraz ponowne prowadzenie auta pod wpływem alkoholu należą do najpoważniej traktowanych naruszeń przepisów ruchu drogowego, zwłaszcza gdy sprawca był już wcześniej karany za podobne przestępstwa. Sąd Rejonowy w Sławnie przychylił się do wniosku prokuratury i zdecydował o umieszczeniu 54-latka w areszcie na okres trzech miesięcy.

Za zarzucany mu czyn, popełniony w warunkach recydywy, mężczyźnie grozi kara do 7 lat i 6 miesięcy pozbawienia wolności.

0011601058

WROTNIEWSCY.PL

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 października 2026r. odszedł w wieku 78 lat nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

Rudolf Stauder

Ceremonia pogrzebowa z wystawieniem urny, odbędzie się w czwartek, 22 października 2026r. o godzinie 10:00 w kaplicy na cmentarzu w Koszalinie.

Pogrążona w smutku Rodzina

0011600842

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 18 października 2026 roku odeszła Kochana Mama, Babcia, Siostra i Ciocia

śp. Zofia Danuta Paczyńska

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w czwartek 22 października o godzinie 10.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku rodzina

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 12
nekrologi.gk24@polskapress.pl

eprasa.pl ac6fc00386

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

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

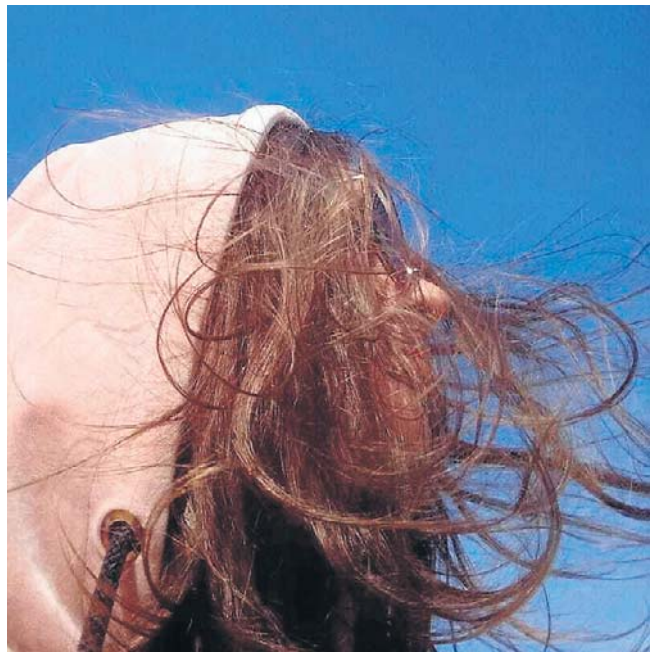
NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Decyzja dojrzewała w niej stopniowo

- Decyzja o zostaniu nauczycielem dojrzewała we mnie stopniowo. Od zawsze lubiłam kontakt z ludźmi, a szczególnie pracę z dziećmi i młodzieżą. Fascynowała mnie również historia, dlatego wybór zawodu nauczyciela historii pozwolił mi połączyć pasję z pracą zawodową - mówi Agata Mikołajek (Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Bolesława Chrobrego, Kołobrzeg). Największą satysfakcję czerpie nie tylko z przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim z obserwowania, jak uczniowie dorastają, rozwijają swoje zainteresowania, pokonują trudności i odnoszą sukcesy. Uważa, że nauczyciel powinien nie tylko uczyć, lecz także inspirować, wspierać i pozostawiać po sobie dobre wspomnienia. Szczególnie cenne są dla niej drobne, ale szczere gesty. - Największą satysfakcję dają mi chwile, kiedy po lekcji podchodzi do mnie uczeń i mówi: „Dziękuję za super lekcję!" albo „Proszę Pani, Pani nie tylko uczy, ale też bawi!" - przyznaje. Poza szkołą najwięcej czasu poświęca rodzinie. Razem z mężem i synem chętnie aktywnie spędzają czas na świeżym powietrzu, a jedną z ich ulubionych form wypoczynku są rodzinne wyprawy terenówką do lasu.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

By dziecko czuło się słyszane i zauważone



Arleta Kratkowska (Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza, Tychowo) jest nauczycielką matematyki, tyflopedagożką i surdopedagożką, ale swoją pracę postrzega znacznie szerzej niż tylko wykonywany zawód. Jak podkreśla, to przede wszystkim sposób bycia przy dziecku w chwili, gdy czegoś nie rozumie i potrzebuje wsparcia. - Nie wybrałam tej drogi - po prostu poczułam, że tu mogę dać to, czego kiedyś sama nie dostałam wystarczająco: cierpliwość i poczucie, że jest się wartościowym po prostu dlatego, że się jest - dodaje. Największą satysfakcję daje jej obserwowanie chwil, w których uczniowie odkrywają w sobie odwagę, by powiedzieć „nie wiem", albo zyskują pewność, że mają prawo się pomylić. To właśnie świadomość, że może towarzyszyć dzieciom w budowaniu zaufania do samych siebie i obserwować ich rozwój, sprawia, że po latach nadal wykonuje tę pracę z zaangażowaniem. Poza szkołą najchętniej ucieka w ukochane Tatry. Jak przyznaje, góry są obecne w jej życiu od zawsze i przypominają jej, że istnieje coś większego niż codzienność. Na szlakach zwalnia, oddycha głębiej i to właśnie tam odnajduje spokój, który później przynosi ze sobą do szkoły.

LIDERZY RANKINGÓW

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

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Justyna Królak Pęczak,** Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego, Świemino
2. **Agnieszka Kwocz,** Akademia Malucha Miluś, Trzebiatów
3. **Dominika Nowak,** Happy Świat, Szczecin

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Magdalena Garus,** Szkoła Podstawowa, Górzyca
2. **Katarzyna Łoń,** Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Pęzino
3. **Sara Świątek-Białek,** Szkoła Podstawowa nr 1 im. Adama Mickiewicza, Szczecinek

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Adam Stefański,** Zespół Szkół nr 12, Koszalin
2. **Michał Ogiewa,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. Marii Konopnickiej, Nowogard
3. **Monika Głowińska,** Szkoła Podstawowa nr 55, Szczecin

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

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

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Ewa Putek-Szeląg,** Wydział Ekonomii, Finansów i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin
2. **Adam Majiczek,** Akademia Sztuki, Szczecin
3. **Edyta Halista-Telus,** Wydział Humanistyczny Politechniki Koszalińskiej, Koszalin

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

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

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

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

LOGOPEDA ROKU

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

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Integracyjne Przedszkole Zdrowia,** Szczecin, Monte Cassino 23C
2. **Niepubliczne Integracyjne Przedszkole Iskierka,** Gryfino
3. **GAMA Kids,** Kołobrzeg, Tymiankowa 3

SZKOŁA ROKU

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

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

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

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

eprasa.pl ac6fc00386

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA, minister energii

eprasa.pl ac6fc00386

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".

FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.

FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**

AUSTRALIA

Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

eprasa.pl ac6fc00386

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

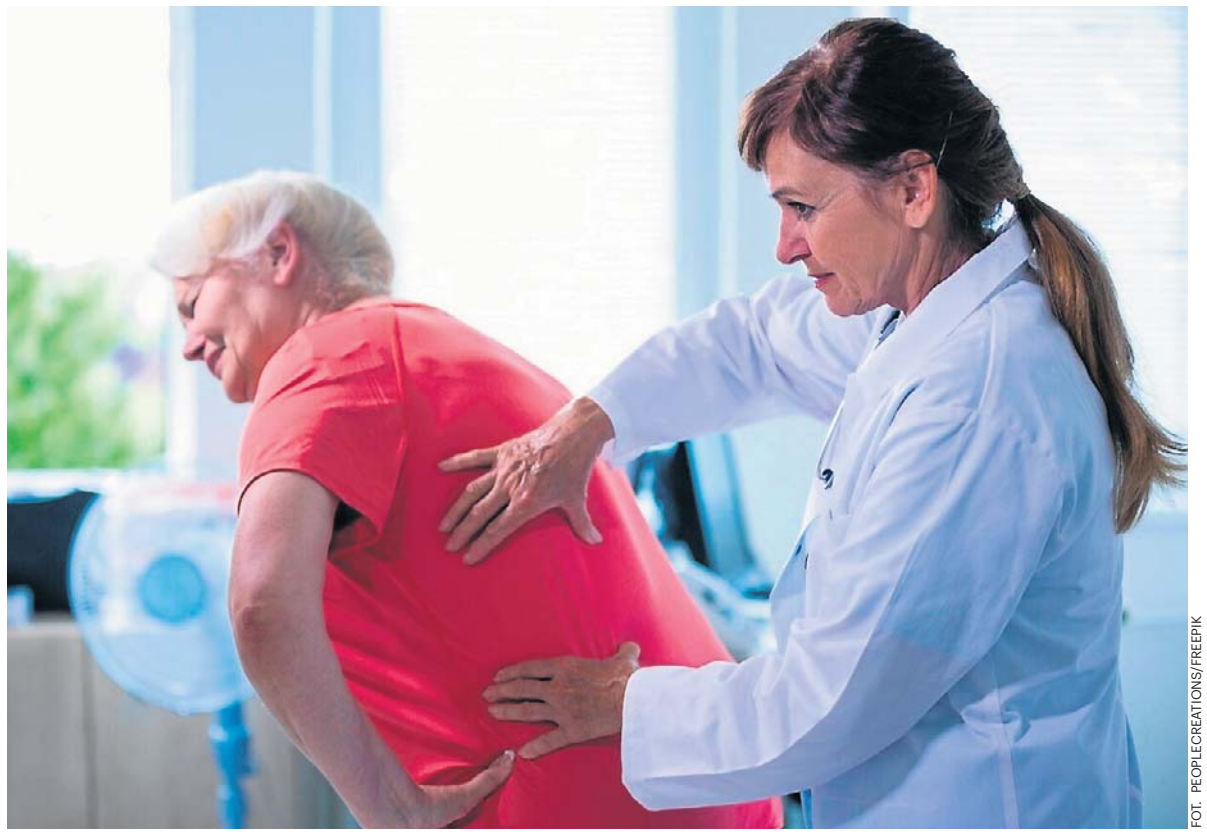
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występują w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl ac6fc00386

GŁOS KOSZALIŃSKI

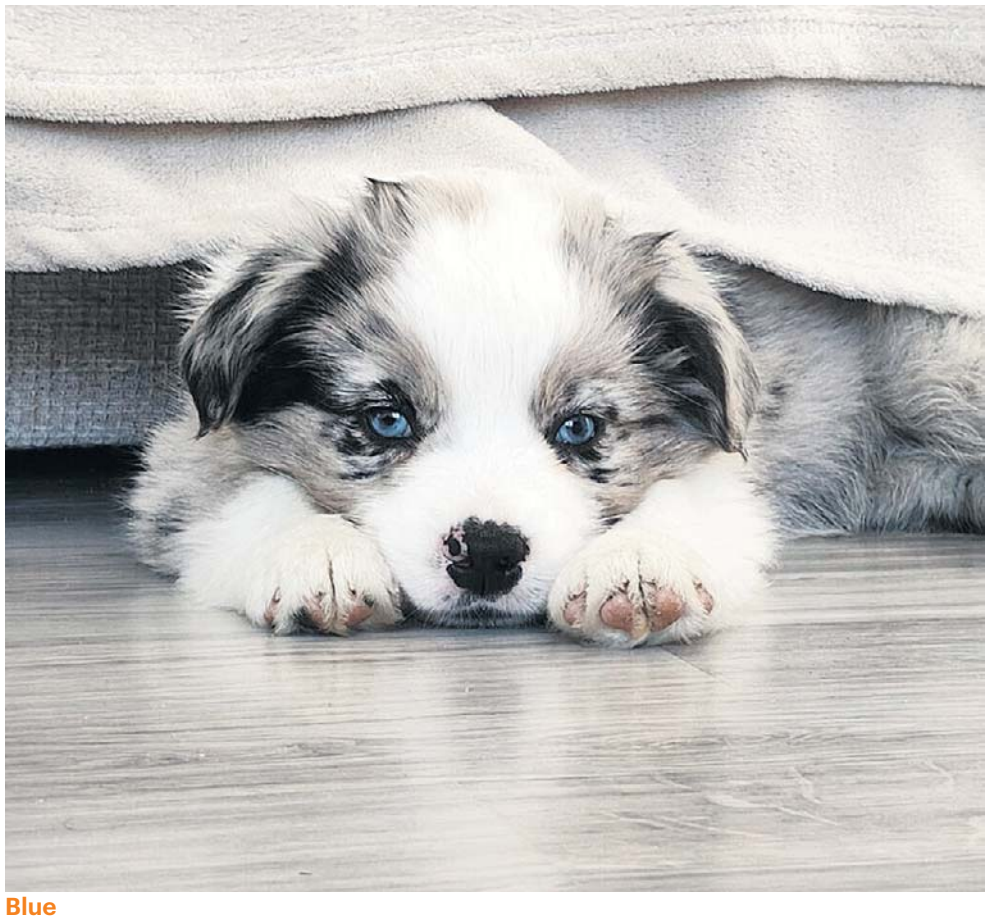
21 października 2026 r.

PUPIL

roku 2026

Januszek i Rudzik
Ewelina Z

Molly
Zuzanna Janiak, Szczecin



Blue
Mateusz Jagodziński, powiat goleniowski

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl ac6fc00386

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Miłość do zwierząt zamienili w zawód

Pierwsze miejsce ex aequo w kategorii Weterynarz Roku zdobyli Agnieszka Pokrzywka i Tomasz Pokrzywka z Przychodni dla Zwierząt A.T. Pokrzywka w Koszalinie. To wyróżnienie stanowi wyraz uznania dla ich wieloletniego zaangażowania, profesjonalizmu oraz codziennej pracy na rzecz zwierząt. Zainteresowanie przyrodą, a szczególnie światem zwierząt, od lat wyznacza kierunek zawodowej drogi Agnieszki Pokrzywki. Zarówno ona, jak i Tomasz Pokrzywka z ogromnym zaangażowaniem niosą pomoc zwierzętom, które są od nas zależne, a swoją pracę traktują nie tylko jako zawód, lecz przede wszystkim misję. Doktor Agnieszka zajmuje się przede wszystkim przypadkami internistycznymi i dermatologicznymi. Prywatnie uwielbia długie spacery nad morzem ze swoimi psimi podopiecznymi oraz wycieczki rowerowe. Z kolei doktor Tomasz od wielu lat spełnia się w chirurgii i ortopedii, a także przyjmuje pacjentów podczas wizyt internistycznych. W wolnym czasie chętnie czyta kryminały, pracuje w ogrodzie i żegluje. - Największą satysfakcję czerpie z ratowania swoich podopiecznych i poprawy ich losu - podkreśla Agnieszka Pokrzywka.

Agnieszka Pokrzywka,Tomasz Pokrzywka, Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin

MIEJSCE III

Malwina Maruszewska-Gajek, Vetclinic Przychodnia Weterynaryjna, Szczecin

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Zwierzęta mają w sobie coś wyjątkowego

- Od dziecka miałam ogromną słabość do zwierząt. Zawsze mnie fascynowały, ich zachowanie, emocje i ten niezwykły sposób, w jaki potrafią budować relację z człowiekiem. Zwierzęta po prostu mają w sobie coś wyjątkowego – pewną szczerość i autentyczność, których trudno szukać gdzie indziej - mówi Ilona Brzezińska (Studio Urody dla Psów, Trzebiatów). Przez wiele lat była to przede wszystkim pasja, ale kiedy tylko pojawiła się możliwość, żeby związać z nią również swoje życie zawodowe, pomyślała: „to jest właśnie ten moment". - Dziś mam ogromne szczęście, bo mogę połączyć pracę z tym, co naprawdę kocham. Zajmuję się pielęgnacją zwierząt, a jednocześnie prowadzę hodowlę psów rasowych Ciao Levriero FCI, której poświęcam bardzo dużo serca i czasu. To nie jest dla mnie wyłącznie praca czy sposób na życie – to część mojego codziennego świata - wyjaśnia i dodaje, że wyróżnienie jest ogromnym docenieniem tego, co robi na co dzień.

Ilona Brzezińska, Studio Urody dla Psów, Trzebiatów

MIEJSCE II

Rafał Patora, RAFF - Salon Groomerski Twojego Czworonoga, Koszalin

MIEJSCE III

Magdalena Rytwińska, MR Grooming - Psi Fryzjer, Nowogard

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Nie tylko kochać, ale i rozumieć koty

- Koty od zawsze były mi bardzo bliskie, ale z czasem miłość do nich przerodziła się w ogromną ciekawość ich świata. Chciałam nie tylko je kochać, ale przede wszystkim rozumieć ich potrzeby, emocje, zachowania i sposób komunikowania się z człowiekiem - mówi Dominika Madejczyk. Jako opiekunka własnej kotki sama przekonała się, jak wiele można zmienić, kiedy zaczynamy patrzeć na kota z jego perspektywy. - To właśnie wtedy zrozumiałam, że chcę pomagać również innym opiekunom lepiej rozumieć swoje koty i budować z nimi relacje oparte na zaufaniu - podkreśla. Dziś behawiorystyka kotów jest dla niej nie tylko zawodem, ale przede wszystkim misją. To nie jest tylko praca nad zachowaniem zwierzęcia. To praca z całą relacją człowiek-kot. - Każdy kot jest inny, a poznawanie jego historii i szukanie przyczyn jego zachowania daje mi poczucie, że robię coś naprawdę ważnego - podkreśla.

Dominika Madejczyk, Koci behawiorysta, Koszalin

MIEJSCE II

Agata Czupreta, Fundacja Kopytkowo, Rogowo

MIEJSCE III

Anna Stokowska, Trener Psów Wet Nose Team, Koszalin

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Lokalny sklep, lokalne świetne wybory

DogDoc to miejsce stworzone z pasji, wiedzy i miłości do zwierząt. - Nasz pierwszy sklep otworzyliśmy 12 listopada 2025 roku z prostą ideą: stworzyć miejsce blisko zwierząt i ich opiekunów, a jednocześnie wspierać polskich i europejskich producentów. Dlatego wszystkie karmy i przysmaki na naszych półkach powstają w Polsce lub Europie, a każdy produkt wybieramy tak, jakby miał trafić do miski naszego własnego pupila - wyjaśnia właścicielka, Justyna Hinz. Wyróżnikiem sklepu jest DogDoc - ich własna marka posiłków i naturalnych przysmaków dla psów, produkowanych lokalnie. A już wkrótce dołączy do nich DogDoc for Cats - nowa marka przysmaków stworzona specjalnie dla kotów. - Obok starannie dobranych karm i przysmaków można znaleźć u nas akcesoria, zabawki, a nawet psie piwo i wino dla psów i kotów czy urodzinowe ciasteczka i torciki - podkreśla Justyna Hinz.

DogDoc, Sławno, Jedności Narodowej 23

PUPIL ROKU 2026

eprasa.pl ac6fc00386

PUPIL ROKU

Molly
Właściciel: Zuzanna Janiak, Szczecin

Leon
Właściciel: Alicja Masterniak, powiat stargardzki

Gavi i Rosie
Właściciel: Dorota Chałupa, powiat kołobrzeski

Balbina
Koszalin

Dusia i Elmo
Właściciel: Paweł Hryniewicz, powiat białogardzki

Luluś
Właściciel: Jakub Faryna, powiat drawski

Anton
Właściciel: Mateusz Król, powiat goleniowski

Leyla
Właściciel: Wiktoria Kieszkowska, powiat szczecinecki

eprasa.pl ac6fc00386

PUPIL ROKU

Psota i Bella
Właściciel: Robert Organek, Świnoujście

Lili
Właściciel: Paulina Kijak, powiat łobeski

Gryżia
Właściciel: Tetyana Gorodok, powiat gryfiński

Coco
Właściciel: Paulina Halusiak, powiat policki

Tosia
Właściciel: Radosław Kiełbasa, powiat myśliborski

Koko i Carmel
Właściciel: Edyta Mazalon, powiat sławieński

Tofi
powiat pyrzycki

Gruby
Właściciel: Dorota Szewczyk, powiat kamieński

eprasa.pl ac6fc00386

PUPIL ROKU

Olek
Właściciel: Ewelina Białek, powiat gryficki

Kitka
Właściciel: Agata Maksymowicz, powiat wałecki

Klara
Właściciel: Małgorzata Jarecka, powiat koszaliński

Jacek
Właściciel: Aleksandra Rutkowska, powiat choszczeński

Lola
Właściciel: Martyna Weryk, powiat świdwiński

Blue
Właściciel: Mateusz Jagodziński, powiat goleniowski

Imbir
Właściciel: Patryk Pieper, powiat sławieński

Tosia i Pestka
Właściciel: Zuzanna Kołodziej, Świnoujście

eprasa.pl ac6fc00386

PUPIL ROKU

Loczek
Właściciel: Konrad Zalewski, Szczecin

Leo
Właściciel: Anna Bożuta, powiat białogardzki

Gaja
Właściciel: Iwona Jarek, powiat stargardzki

Blue
Właściciel: Ewelina Brzezińska, powiat policki

Noddy/Nodi
Właściciel: Joanna Rzepka, Koszalin

Lola
Właściciel: Beata Stachowicz, powiat kołobrzeski

Benek
Właściciel: Zuzanna Tomaszewicz, powiat myśliborski

Amigo
powiat drawski

eprasa.pl ac6fc00386

PUPIL ROKU

Chili
Właściciel: Łukasz, powiat gryfiński

Nikoś
Właściciel: Marta Brzezińska, powiat choszczeński

Leo
Właściciel: Anna Siwiec, powiat wałecki

Mango
Właściciel: Żaneta Wierzbicka-Jurek, powiat gryficki

Tajga
Właściciel: Angelika Chmielewska, powiat koszaliński

Dafi
Właściciel: Katarzyna Marszałek, powiat świdwiński

Chrupek
Właściciel: Karol Szpot, powiat łobeski

Lila
Właściciel: Oliwia Śmieszek, powiat szczecinecki

eprasa.pl ac6fc00386

PUPIL ROKU

Niko
Właściciel: Karolina Górnik, powiat kamieński

Michu
Właściciel: Aleksandra Świdzińska, powiat pyrzycki

Januszek i Rudzik
Właściciel: Ewelina Z

Muffinek
Właściciel: Emilia Lechowicz

Tofik
Właściciel: Izabela Stochaj

Lucyfer
Właściciel: Patrycja Muszyńska

Supotto
Właściciel: Aneta Bera

eprasa.pl ac6fc00386

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.

FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.

FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl ac6fc00386

DIETA

FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl ac6fc00386

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie błędy najczęściej popełniamy przy myciu zębów?

Stan naszych zębów ma zaskakująco szerokie przełożenie na cały nasz organizm i samopoczucie. Myślisz, że codzienne szczotkowanie załatwia sprawę? Tylko, jeśli robisz to dobrze. Dwie dentystki wskazują, jakie błędy Polacy popełniają najczęściej przy myciu zębów – i jak ich uniknąć.

– Choć mycie zębów to czynność z pozoru prosta, błędów można popełnić naprawdę wiele – mówi lek. dent. Milena Bartman z Medicover Stomatologia–Prosta.

Źle dobrana szczoteczka

Szczoteczka to nasz główny oręż w walce o czyste i zdrowe zęby. Niestety, źle dobrana może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Dentyści polecają używanie szczoteczek z włosiem średniej twardości. Włosia twardego w ogóle się nie zaleca.

– Natomiast szczoteczki miękkie i ich warianty warto stosować wtedy, gdy zaleci je dentysta lub higienistka, np. w określonych sytuacjach związanych ze stanem dziąseł lub po zabiegach w jamie ustnej – tłumaczy Milena Bartman.

Lek. dent. Anna Zych z enel-med stomatologia podkreśla też, jak ważne jest regularne wymienianie szczoteczki.

– Należy pamiętać o regularnej wymianie szczoteczki lub końcówki, szczególnie gdy włosie jest już zużyte lub odkształcone. Tempo zużywania się włosia jest indywidualne, dlatego poza czasem użytkowania warto zwracać uwagę przede wszystkim na jego stan.

Źle dobrana pasta

Na rynku dostępne są setki, jeśli nie tysiące rodzajów past do zębów o różnym składzie. Łatwo się w tym pogubić. Dentyści podkreślają jednak, że w profilaktyce próchnicy najważniejsze jest, by pasta zawierała fluor, najlepiej w stężeniu dobranym do wieku i naszego indywidualnego ryzyka próchnicy, które określi dla nas specjalista.

– Dobrą alternatywą są pasty z hydroksyapatytem lub fluorohydroksyapatytem – podpowiada Milena Bartman.

Z kolei do past wybielających, tak intensywnie reklamowanych, powinniśmy podchodzić ostrożnie. Ich nadużywanie to kolejny błąd:

– Może to sprzyjać nadwrażliwości, a nawet osłabieniu szkliwa, a z drugiej strony zdarza się nam, że przez długi czas stosujemy pasty przeznaczone dla zębów wrażliwych, zamiast umówić się na wizytę i sprawdzić, co właściwie powoduje dolegliwości – mówi ekspertka Medicover.

Niewłaściwe szczotkowanie

Przede wszystkim zdarza nam się szczotkować zęby za rzadko – lekarze polecają mycie zębów dwa razy dziennie przez dwie minuty. Taki czas pozwala na usunięcie płytki nazębnej. Zbyt krótkie szczotkowanie pozostawia płytkę nazębną, co zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia dziąseł i próchnicy. Zębów nie należy też wcale szczotkować zbyt mocno:

– Błędem jest też przekonanie, że im mocniej szczotkujemy, tym lepiej oczyszczamy zęby – mówi Anna Zych. – Nadmierny nacisk i twarde włosie zwiększają ryzyko mechanicznego urazu dziąseł. Agresywne szczotkowanie jest również wymieniane jako jeden z czynników mogących uczestniczyć w powstawaniu recesji dziąseł i niepróchnicowych ubytków przyszyjkowych.

Milena Bartman dodaje, że czasem niewłaściwie dobieramy też porę szczotkowania. Nie należy myć zębów zaraz po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego:

– Kwasy mogą przejściowo zmiękczać powierzchnię szkliwa i zwiększać jego podatność na mechaniczne ścieranie – ostrzega Bartman i radzi, by po spożyciu czegoś kwaśnego odczekać ok. 20-30 minut i przepłukać usta wodą, zanim zabierzemy się za szczotkowanie. Jeśli chodzi o techniki szczotkowania, tutaj nie ma jednego złotego środka:

FOT. OKSUN70, M123RF.CO

– Nie ma mocnych dowodów na to, że jedna konkretna technika szczotkowania jest najlepsza dla każdego. Ważniejsze jest dokładne i systematyczne oczyszczanie wszystkich powierzchni – mówi Anna Zych.

Co prowadzi nas do chyba najpoważniejszego błędu przy szczotkowaniu: niedokładności. Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka. Zwłaszcza przestrzenie międzyzębowe bywają trudno dostępne i łatwo je ominąć zwykłą szczoteczką, przez co właśnie tam, przy linii dziąseł i w tzw. kieszonkach międzyzębowych namnażają się bakterie.

Emil Hoff

DIETA

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety, jeśli masz powyżej 50 lat, i ciesz się efektami

Superfoody to produkty spożywcze, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć twojemu organizmowi prawdziwą bombę witamin, składników odżywczych i minerałów, niezbędnych do odbudowy i sprawnego funkcjonowania

Emil Hoff

Jak wiadomo, najlepszym lekarstwem jest odpowiednie jedzenie. Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne u seniorów, których organizmy mają specyficzne potrzeby. Osoby starsze powinny dostarczać swoim organizmom w diecie odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie.

Brzmi to dość skomplikowanie. Czy utrzymanie zdrowej diety po 50. czy 60. roku życia naprawdę jest trudne? Nie, jeśli włączysz do niej tzw. superfoody. To nieprzetworzone pokarmy zawierające wyjątkowo wiele składników odżywczych, których nasze organizmy – zwłaszcza starsze – najbardziej potrzebują.

Poniżej znajdziesz gotową listę 16 rodzajów superfoodów. Oprzyj na nich swoje posiłki lub używaj ich jako dodatków, a podziękują ci twoje serce, mózg, mięśnie, kości, jelita i układ odpornościowy.

FOT. MSHMELJOV, 123RF.COM

Superpokarmy, które każdy senior powinien uwzględnić w swojej diecie. Sprawią, że poczujesz się lepiej

TOP 16 superpokarmów dla seniorów

● **Liściaste zielone warzywa**
Na przykład szpinak, kapusta warzywna włoska, rukola. Zawierają witaminy A, C, K, a także karotenoidy. Wspierają zdrowie oczu, serca i kości.

● **Warzywa krzyżowe (kapustne)**
Na przykład brokuły, brukselka, kapusta głowiasta. Zawierają szczególnie dużo błonnika i witamin.

● **Rośliny strączkowe**
Na przykład fasola, groch, bób, soczewica. Zawierają mnóstwo białka i błonnika, żelaza, potasu i magnezu. Pomagają obniżać cholesterol.

● **Marchewki**
To bogate źródło beta-karotenu, który wspiera zdrowie oczu i mózgu.

● **Tłuste ryby**
Na przykład łosoś, śledź, tuńczyk, pstrąg, makrela. Pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

● **Jajka**
Zawierają dużo białka, witamin z grupy B i D, selenu i choliny, które wspierają mięśnie i mózg.

● **Orzechy**
Na przykład włoskie, migdały, nerkowce, pekany, fistaszki. Są bogate w białko, błonnik i antyoksydanty chroniące serce i mózg.

● **Masło orzechowe**
Jest nie tylko smaczne, ale też doskonale buduje i wspomaga mięśnie. Wybieraj masło bez dodatku cukru, oleju palmowego czy syropu glukozowego.

● **Pełne ziarna**
Na przykład gryka, brązowy ryż, siemię lniane, kukurydza, jęczmień, żyto, proso, sorgo i oparte na nich produkty, np. mąki, pieczywo, kasze czy makarony.

● **Pestki dyni**
Zawierają witaminę C, beta-karoten i inne składniki wspomagające układ odpornościowy i zmniejszające ryzyko wystąpienia stanów zapalnych.

● **Borówki**
Zawierają dużo antyoksydantów i polifenoli, chroniących przed stanami zapalnymi, wspierających serce i mózg (pamięć i koncentrację).

● **Awokado**
Zawiera wyjątkowo dużo zdrowych tłuszczów, błonnika i antyoksydantów.

● **Jogurt grecki**
Najlepiej niesłodzony. Zawiera dużo wapnia, wspomagającego układ kostny, i probiotyków, usprawniających trawienie. Możesz dodać do niego jagody lub posypać ziarnami.

● **Twaróg**
Doskonałe źródło białka, wapnia i witaminy D, ważnych dla silnych kości.

● **Kurkuma**
Ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga zdrowe trawienie. Zaleca się spożywanie jej wraz z tłuszczami i czarnym pieprzem, dla lepszego przyswojenia.

● **Woda**
To nie żart; woda reguluje wszystkie procesy w organizmie. Warto zacząć dzień od wypicia odpowiedniej ilości cieplej wody na czczo, by rozruszać układ trawienny.

eprasa.pl ac6fc00386

EDUKACJA I PRAWO

Szkolna nożycjada - dlaczego właściwie dziwi nas ta przemoc

Po udaremnionym ataku w Książkach i zabójstwie w Leszczydole wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy w polskich szkołach. Dyskusja o bezpieczeństwie odsłoniła problemy, o których pedagodzy mówili od lat. Ale nikt nie chciał ich słuchać

Adam Willma

Po udaremnionym ataku w Książkach i zabójstwie w Leszczydole wróciły propozycje instalowania bramek i zatrudniania ochroniarzy w polskich szkołach. Dyskusja o bezpieczeństwie odsłoniła problemy, o których pedagodzy mówili od lat. Ale nikt nie chciał ich słuchać.

28 września policyjny najazd na dom trzynastolatka z Zaskocza uchronił szkołę w Książkach przed dramatem. Ale już niespełna dwa tygodnie później nie udało się - dziewiętnastolatek zaatakował w Ostrołęce, raniąc dziewięć osób w szkole i jej otoczeniu. Następnego dnia piętnastoletni były uczeń podstawówki w Leszczydole-Nowinach pod Wyszkowem zaatakował pracowników placówki - zginęła 37-letnia woźna, a dyrektor i nauczyciel zostali ranni.

Wokół szkół pojawiły się dodatkowe patrole, powróciły pomysły sprawdzania plecaków, a w kilku miastach (w tym w Inowrocławiu) ruszyły inicjatywy instalowania bramek przy wejściu do szkół.

Kara za otwarcie plecaka

We Francji dyskusja o bezpieczeństwie zaostrzyła się po ataku w Nantes, gdzie 24 kwietnia 2025 roku uczeń liceum zabił koleżankę i zranił trzy inne osoby, oraz po zabójstwie 31-letniej pracownicy szkoły w Nogent 10 czerwca. W drugim przypadku nastolatek zaatakował podczas kontroli toreb. Francuski resort edukacji podsumował, że tylko w ciągu jednego roku szkolnego, podczas 6257 kontroli przy szkołach przejęto 364 sztuki broni białej. Służby zostały zobowiązane do prowadzenia regularnych kontroli, a władze zapowiedziały utworzenie 150 stanowisk głównych doradców wychowawczych i 600 stanowisk asystentów edukacyjnych. Program obejmuje również procedury dotyczące zdrowia psychicznego i przeciwdziałanie nękaniu.

Brytyjskie przepisy pozwalają dyrektorowi i upoważnionym pracownikom szkoły przeszukać ucznia lub jego rzeczy, a szkoły mogą stosować wykrywacze metalu. Najnowsze wytyczne przypominają o możliwości użycia przez pracowników szkoły siły, jeśli w ten sposób można zapobiec zranieniu, popełnieniu przestępstwa, niszczeniu mienia czy zakłócaniu porządku.

FOT. ADAM WILLMA

Tego rodzaju akcje są bardzo potrzebne, ale żeby rozwiązać problem przemocy wśród młodych ludzi, trzeba zrobić znacznie więcej

W Polsce brak podobnych uprawnień stał się przedmiotem politycznych deklaracji dopiero po ostatnich atakach. Do dziś przeszukanie plecaka ucznia grozi nauczycielowi dyscyplinarką z powodu „przekroczenia kompetencji". Dmuchając na zimne, Sławomir Broniarz, prezes ZNP, przestrzega, że przeszukiwanie plecaków „wykracza poza zadania nauczycieli, którym już teraz powierza się zbyt wiele czynności niezwiązanych bezpośrednio z nauczaniem i wychowaniem".

Drzwi do frustracji

Argumentacja Broniarza jest częściowo uzasadniona - już dziś coraz trudniej pozyskiwać do zawodu nowych kandydatów, a oczekiwania wobec szkoły obejmują kolejne dziedziny życia dziecka.

W kontekście brutalnych ataków, trudno zresztą wyobrazić sobie, w jaki sposób nauczyciele mieliby im przeciwdziałać. Tym bardziej, że zawód nauczyciela został niemal całkowicie sfeminizowany - kobiety stanowią dziś 88 proc. nauczycieli w podstawówkach. Feminizacja zawodu jest zresztą zjawiskiem europejskim: w szkołach podstawowych i średnich całej Unii kobiety zajmowały 72,9 proc. stanowisk nauczycielskich. Do tego nauczyciele przed trzydziestką stanowią zaledwie 4 proc. zatrudnionych w szkołach podstawowych i średnich. To jeden z najniższych wskaźników w Unii.

Do tego zapewnienia bezpieczeństwa polskim dzieciom oczekujemy od jednej z najbardziej sfrustrowanych grup zawodowych. Tylko 10 proc. polskich nauczycieli ma poczucie, że ich zawód jest ceniony w społeczeństwie (wobec średnio 22 proc. w Europie).

Pod presją rodziców

Jeśli do obowiązku realizacji programu, rozpoznawania problemów i współpracy z rodziną dorzucimy nauczycielom obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa, rodzi się pytanie - jakie mają do tego narzędzia. Bo kolejne reformy coraz bardziej ograniczały zawodową samodzielność nauczycieli, wpychając ich w gąszcz procedur. W badaniu z 2024 aż 44 proc. nauczycieli przyznało, że sprawy zgłaszane przez rodziców stanowią dla nich źródło stresu. Podobny odsetek jako źródło stresu wskazywał nadmiar pracy administracyjnej.

Rodzicielska kontrola miała w założeniu ujawniać błędy szkoły i chronić dziecko przed niewłaściwym traktowaniem. W praktyce coraz częściej próba wyegzekwowania zasad wywołuje protesty części rodziców. Mirosław Kwiatkowski, wieloletni wychowawca młodzieży z Torunia, uważa, że nadopiekuńczość utrudnia dzieciom poznawanie skutków własnego postępowania: - Dorosłe życie składa się także z przykrych niespodzianek, którym dzieci mogą kiedyś nie sprostać. A powinny wiedzieć, że jeżeli ktoś się nie uczy, zabiera innym zabawki, bije rówieśników albo przeszkadza w zajęciach, poniesie konsekwencje. I nie będą one miłe. Szkoła powinna w miarę możliwości współpracować z rodzicami, ale nie zastępować ich w realizacji rodzicielskich obowiązków.

Zatopieni w papierach

Podobnie problem definiuje Dariusz Bąkowski, doświadczony nauczyciel, autor kilku podręczników historii: - Szkoły nie spełniają funkcji wychowawczych. Brakuje czasu, współpraca szkoły z rodzicami jest słaba. Rodzice często oczekują, że szkoła ich zastąpi. W szkołach brakuje pedagogów, a tych, którzy są, pochłania głównie wypełnianie papierów.

W opinii nauczycieli system dokumentowania pracy zniechęca do zajmowania się trudnościami, które powinny jak najwcześniej zwrócić uwagę dorosłych: - Szkoły dusi potworna biurokracja - przekonuje Dariusz Bąkowski. - Lepiej jest nie widzieć problemu, niż go dostrzec, bo to wiąże się z wypełnianiem całej masy dokumentów. Procedur jest tyle, że praktycznie nikt nie zna ich wszystkich. Nasze szkoły to biurokratyczne machiny, w których liczą się minimalizacja kosztów i sprawozdawczość. Ludzie nie są ważni.

Nie tyle internet, co algorytmy

Podczas gdy szkoła poświęca ogrom czasu na karmienie biurokratycznej bestii, znaczna część życia ucznia toczy się w środowisku, o którym dorośli nie mają pojęcia. Prof. Tomasz Szlendak, socjolog z UMK, uważa, że utrata nadzoru nad tym, co dzieci robią w telefonach, ma poważne konsekwencje wychowawcze. - Rodzice nie mają kontroli nad tym, co dzieje się w telefonach dzieci, a cały świat młodego człowieka jest dziś zapośredniczony przez smartfon. Nie kontroluje tego ani rodzic, ani nauczyciel. Wyzbyliśmy się kontroli nad dzieckiem.

Tymczasem internet skraca drogę do treści związanych z agresją i daje wiedzę ułatwiającą jej zastosowanie. Pokazuje, jak wykonać akt agresji, co zrobić, żeby zdjąć z siebie ciężar stresu, który dopada w szkole. Oferuje gotowe wzorce.

Prof. Szlendak dopuszcza prawne ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych przez najmłodszych. Jego zdaniem ewentualna możliwość omijania zakazów nie jest przekonującym argumentem: - Być może zakaz korzystania z mediów społecznościowych do określonego wieku jest nieskuteczny, bo będzie omijany. Ale co z tego, że będzie omijany? Istotne jest, żeby istniało jakieś narzędzie, również prawne, które pozwoli przeciwdziałać wpadaniu dzieci w takie bańki. Ograniczenia technologii albo mediów społecznościowych na pewno wchodzą w grę. Bez tego nie poradzimy sobie z problemem.

Prof. Jacek Pyżalski, pedagog z UAM w Poznaniu, przestrzega jednak przed oczekiwaniem, że ograniczenie dostępu do sieci usunie problemy, z którymi dziecko przychodzi do internetu z domu i szkoły: - Lubimy wskazywać jeden czynnik: internet. Wydaje nam się, że kiedy ograniczymy czas korzystania z niego, będzie cudownie. Ale to nie jest takie proste. W badaniach, w których zestawia się czas korzystania z internetu z negatywnymi wskaźnikami zdrowia psychicznego, te związki są stosunkowo słabe. Dłuższy czas korzystania wiąże się statystycznie z nieco gorszymi wskaźnikami, ale to słabe powiązanie. Wpływa na to między innymi fakt, że z internetu możemy korzystać na bardzo różne sposoby.

Badacz zwraca uwagę na algorytmy, które mogą pogłębiać istniejące już trudności młodego człowieka, dopasowując do nich kolejne materiały: - W naszym badaniu młodzi ludzie, którzy mieli myśli samobójcze, dużo częściej wskazywali, że wyświetlały im się treści o takim charakterze. Można powiedzieć, że to algorytmy zamykały dziecko z problemami w internecie, który te problemy nasilał.

Porządek zewnętrzny

Pyżalski, który od lat bada przemoc rówieśniczą, przestrzega przed ocenianiem całego młodego pokolenia na podstawie kilku drastycznych zdarzeń: - W polskich szkołach mamy pewien rodzaj porządku zewnętrznego. Jednocześnie, kiedy patrzymy na wyniki badań, słabo wypadamy pod względem identyfikacji uczniów ze szkołą, poczucia bycia częścią szkolnej społeczności.

Przestrzeganie regulaminu może więc istnieć równolegle z osamotnieniem i brakiem zaufania do świata dorosłych. Symbolem diabolicznego tryumfu szkolnej biurokracji jest sprawa 15-letniego Harveya Willgoose, który w ubiegłym roku został śmiertelnie ugodzony nożem przez rówieśnika w szkole w Sheffield. Jak wykazali prawnicy rodziny, dokumentacja dotycząca wcześniejszych zachowań napastnika dotarła z jego poprzedniej szkoły, ale nikt jej nie przeczytał. Procedury nie wskazywały wystarczająco jasno kto powinien to zrobić.

©℗

eprasa.pl ac6fc00386

SZCZECIN

Bohater na miarę czasów

Opr. Redakcja

Świat pełen konfliktów, niekończących się sporów i problemów, których nikt nie potrafi rozwiązać. Android czy iPhone? Pizza z ananasem to jeszcze kulinarna ekstrawagancja czy już przestępstwo? I która babcia pierwsza dostanie się do internisty?

FOT. ARCHIWUM

Rafalski pokaże swój intelektualny polot dziś w Hormonie o godz. 19.

Kuba Rafalski przybywa z pomocą w nowym programie stand-upowym „Bohater na miarę czasów". Jego największą bronią będą jednak nie nadludzkie moce, lecz cięte riposty, autoironia i poczucie humoru, które nie uznaje tematów tabu. Rafalski przedstawia się jako współczesny superbohater. Niczym Zorro na koniu albo Gustlik w legendarnym czołgu Rudy 102 wkracza do akcji, tyle że jego pojazd został dofinansowany przez PFRON. Zapytany o stopień wojskowy odpowiada natomiast bez wahania: „Znaczny stopień niepełnosprawności".

Rafalski otwarcie mówi o własnej niepełnosprawności i czyni z niej jeden z ważnych elementów scenicznego wizerunku. Nie szuka jednak współczucia ani nie zamierza występować w roli człowieka, którego należy traktować ze szczególną ostrożnością. Przeciwnie – wykorzystuje humor, żeby przełamywać skrępowanie i pokazywać absurdy codziennych sytuacji. Niepełnosprawność staje się tu tematem komedii, a nie powodem do rezygnacji z żartów. To istotna różnica, zwłaszcza w świecie, w którym rozmowy o zdrowiu, ograniczeniach czy społecznych stereotypach często prowadzone są z przesadną powagą. Rafalski odwraca tę perspektywę, opowiadając o rzeczywistości z własnego punktu widzenia.

Taki sposób uprawiania komedii ma długą tradycję. Stand-up od swoich początków był przestrzenią dla ludzi, którzy chcieli mówić o sprawach niewygodnych, podważać społeczne konwenanse i komentować rzeczywistość bez pośrednictwa fikcyjnych postaci. Richard Pryor czy George Carlin udowadniali, że osobiste doświadczenia, społeczne napięcia i prowokacyjne obserwacje mogą stać się materiałem na błyskotliwą komedię. W Polsce stand-up rozwinął się na dobre w ostatnich kilkunastu latach, stopniowo wychodząc z niewielkich klubów do dużych sal widowiskowych. Jego siłą pozostaje bezpośredni kontakt z publicznością oraz możliwość opowiadania o sprawach, które w tradycyjnym kabarecie nie zawsze znajdowały miejsce. „Bohater na miarę czasów" wykorzystuje konwencję opowieści o superbohaterze, by przyjrzeć się światu pełnemu sprzeczności. Zamiast ratowania ludzkości przed katastrofą proponuje śmiech z codziennych absurdów, ludzkich przyzwyczajeń i społecznych uprzedzeń. Organizatorzy zapowiadają wieczór pełen ostrych puent i nieoczywistych obserwacji. Jedno jest pewne: ten bohater nie zamierza nikogo zbawiać. Woli rozśmieszać, również własnym kosztem.

KOSZALIN

„m-Teatr" 2026 / Co gryzie Gilberta Grape'a

Redakcja

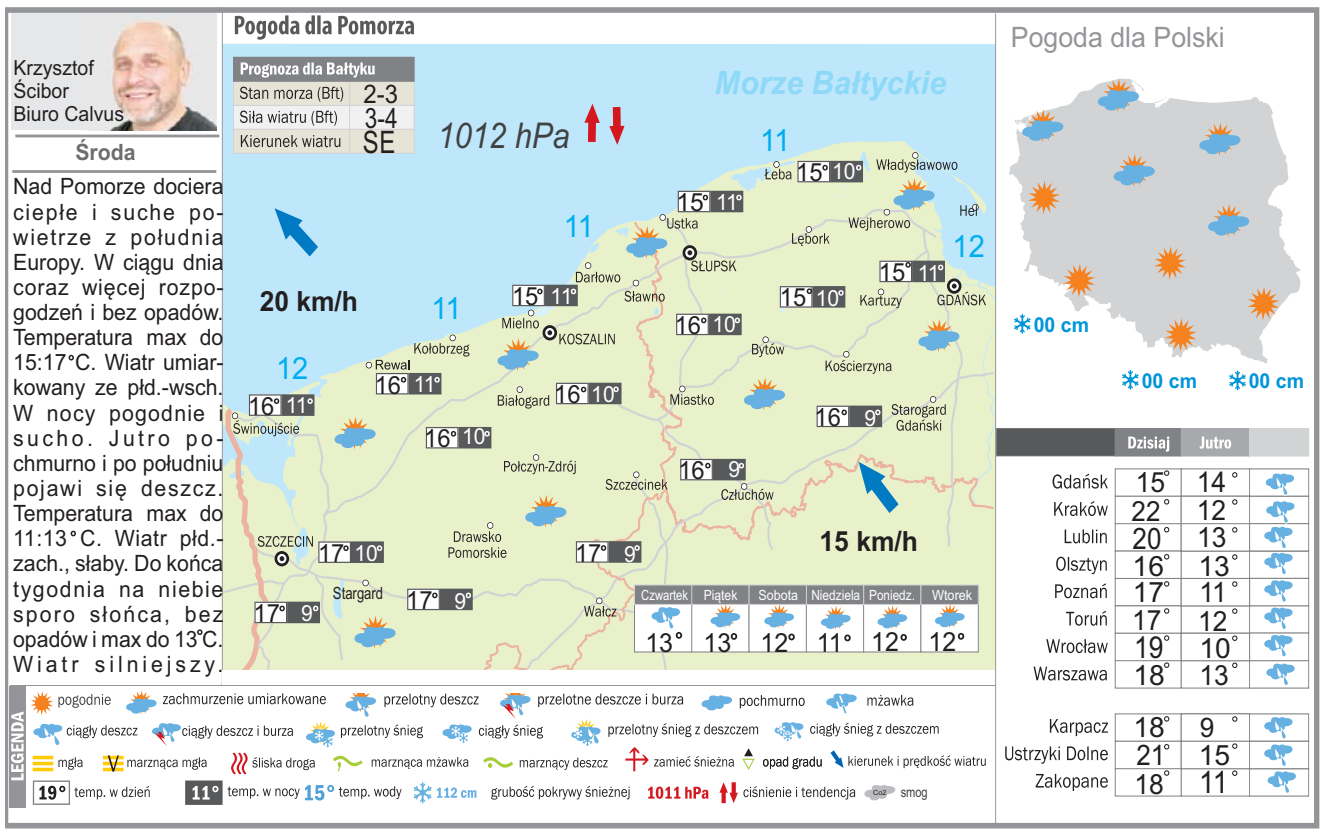
Gilbert Grape ma 24 lata i dźwiga ciężar, którego nie wybrał: opieka nad zajadającą się matką i bratem z niepełnosprawnością, praca w sklepie, romans ze starszą kobietą.

FOT. ORGANIZATOR

Bałtycki Teatr Dramatyczny, środa, g. 19.

Z pozoru pogodny i obowiązkowy, w środku gotuje się od tęsknoty za czymś innym – miłością, wolnością, światem poza Endorą. Na scenie zobaczymy opowieść o trudnych wyborach, poczuciu samotności i stagnacji. Ale także o Ameryce – ze swoim mitem sukcesu, kolorową ikonografią i niepewnymi obietnicami. Nade wszystko jednak, będzie to historia o miłości.

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną w Kretominie o powierzchni 1765m² lub 1911m² cena 1m²/140zł, 601-672-949.

Handlowe

JUBILERSTWO

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

CHEVROLET Lacetti, 1.4, benzyna, 2008r. tel. 517-154-844.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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 ac6fc00386

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

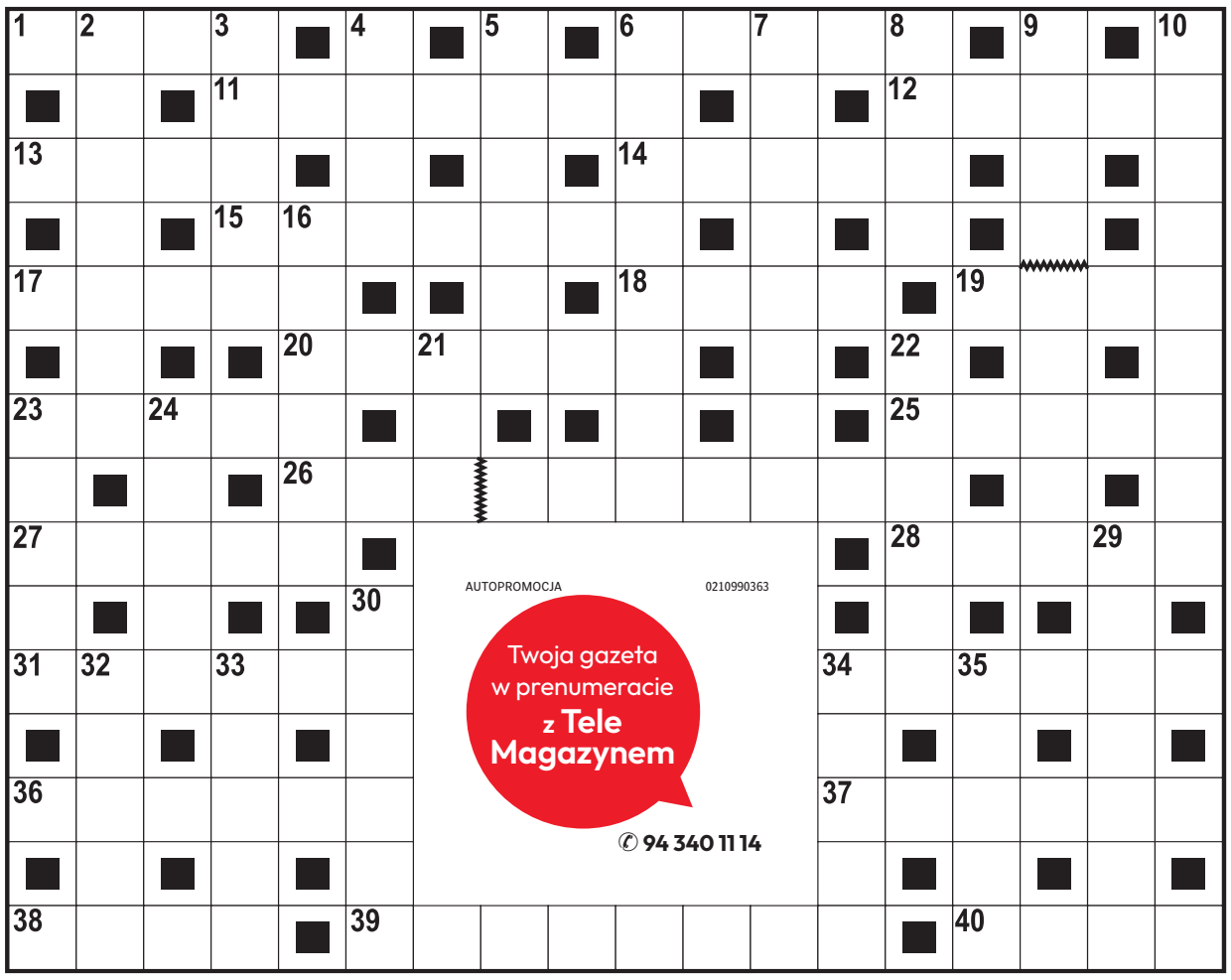
Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl ac6fc00386

KRZYŻÓWKA NR 163



Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

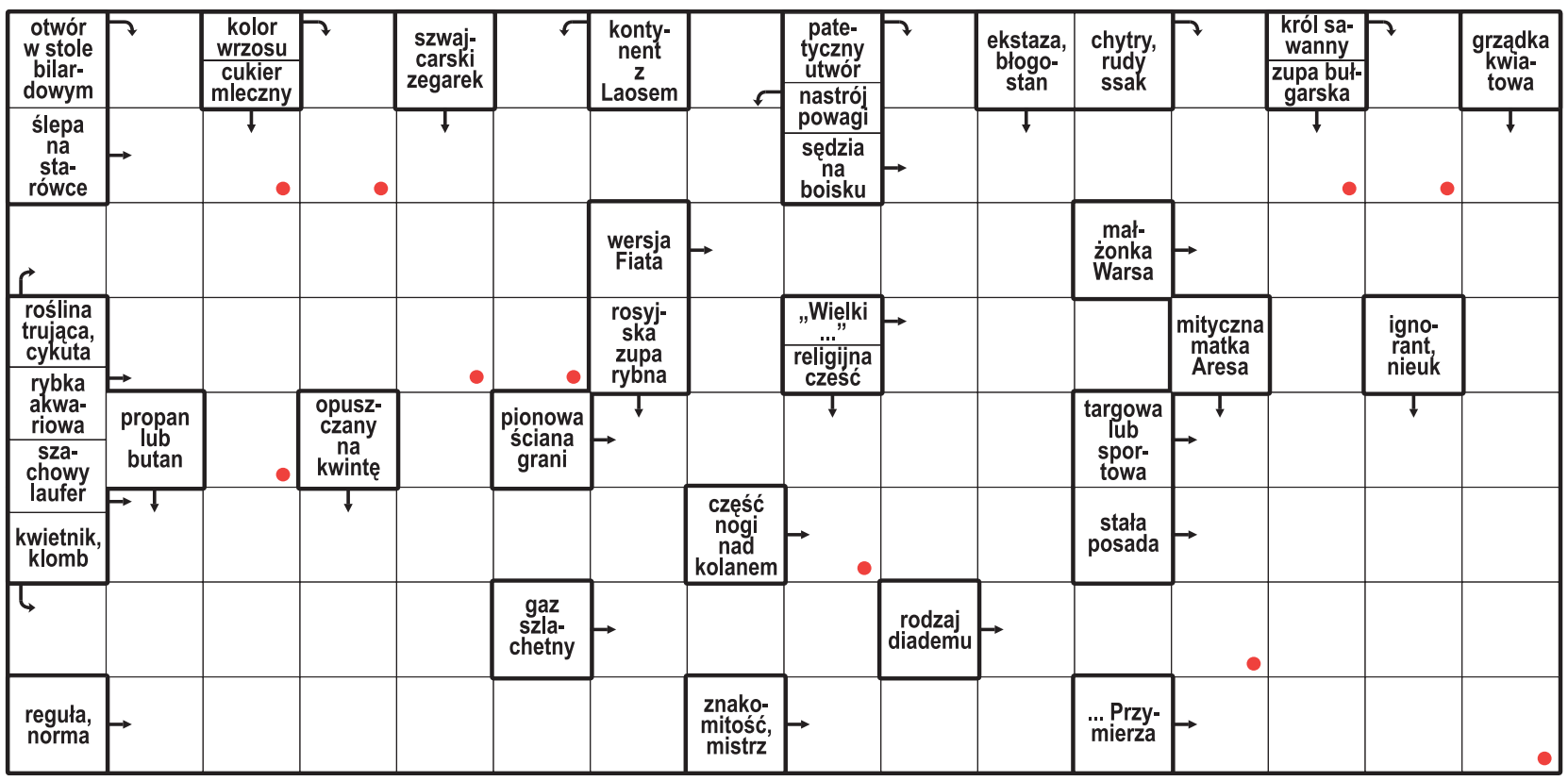
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.

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

ROZWIĄZANIE NR 162

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl ac6fc00386

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środowe mecze LM: sentymentalny pojedynek Michała Skórasia

Jakub Jabłoński

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą pojedynki Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego pojedynku przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3.

eprasa.pl ac6fc00386