



02

Dzisiaj w „Głosie” cztery
Strony Zdrowia - str. 9-12

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 12 stycznia 2022

**Tarcza 2.0. W kraju
spadnie VAT
na paliwa i nawozy
sztuczne**

STRONA 6

**Rozmowy USA-Rosja
w Genewie.
To jak „igranie
z ogniem”**

STRONA 8

Sport

Więcej pieniędzy podzielono

**Słupski samorząd podzielił
pieniądze na sport. Do podziału
w tym roku było więcej** STRONA 3**In vitro tylko do końca roku. Miasto Słupsk
sfinansuje w tym czasie 20 procedur** STRONA 4

Proces o zabójstwo podczas Imprezy urodzinowej Zabójstwo 17-latka. Oskarżony przyznał się przed sądem

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl**Zwokandy**

We wtorek przed Sądem Okręgowym w Słupsku rozpoczął się proces 31-lletniego Piotra R., oskarżonego o zabójstwo 17-lletniego Grzegorza Kucharskiego podczas imprezy urodzinowej w Mądrzechowie pod Bytowie.

Tragedia wydarzyła się w czasie imprezy z okazji 18-urodzin, która odbywała się w domku letniskowym w Mądrzechowie pod Bytowie 20 lutego 2021 roku.

W pewnej chwili doszło do awantury, w trakcie której dwaj 17-latkowie zostali zranieni nożem, a jeden z nich - śmiertelnie.

Gdy policjanci dojeżdżali na miejsce, zauważyli mężczyznę idącego w kierunku Bytowa, który miał zakrwawione ręce. Zatrzymali mężczyznę. Okazał się nim 31-latek, obecnie Piotr R., zasiadający dzisiaj na ławie oskarżonych, odpowiadający przed Sądem Okręgowym w Słupsku za zabójstwo Grzegorza Kucharskiego, któ-

**Proces Piotra R. przed Sądem Okręgowym w Słupsku. Z odpowiedzi wynika, że oskarżony nie pamięta szczegółów zdarzenia**

rego sześciokrotnie uderzył nożem w lewy brzoś, klatkę piersiową oraz brodę. Rany te spowodowały odnę opłucnową oraz masywny krwotok do serca i płuc, a w konsekwencji zgon pokrzywdzonego.

Piotr R. odpowiada także za dwa inne przestępstwa: uderzenie nożem w udo Dominika Sz. i spowodowanie u niego obrażeń naruszających czynności ciała na czas poniżej siedmiu oraz naruszenie nieetykalności cielesnej Dawida W. poprzez uderzenie go

pięścią w twarz. Według opinii psychiatrów Piotr R. w chwili popełnienia zarzucanego mu czynu był poczytalny.

Przed sądem oskarżony Piotr R. przyznał się do zarzucanych mu czynów, ale odmówił składania wyjaśnień, zastrzegając, że będzie odpowiadał tylko na pytania obrońcy.

Z odpowiedzi wynika, że oskarżony nie pamięta szczegółów zdarzenia. ©®

STRONA 4

AUTOPROMOCJA



0110368521

Pogoda w regionie

Dzisiaj

2°C



Barometr

1036 hPa

Wiatr

14 km/h

Uwaga

porywy wiatru

i°C

Czwartek

Piątek

Sobota

7°C

5°C

7°C

rc

4°C

tc

<£> <ld> £b

Uwaga: możliwe porywy wiatru

Za kółkiem po zakazach jazdy. Dwóch kierujących zatrzymanych wczoraj

Miastko

Policjanci „drogówki” po godzinie 16 w gminie Miastko zatrzymali 26-latkę, która jechała nissanem pomimo dwóch dożywotnich sądowych zakazów kierowania.

- Na drodze krajowej numer 21 kontrolowany był kierujący fiatem przez funkcjonariuszy z Komisariatu Policji w Miastku. 52-latkowi cofnięte zostały uprawnienia do kierowania pojazdami - wyjaśnia Damian Chamier Gliszczynski, oficer prasowy bytowskiej policji. - Ponadto jak ustalili policjanci, pojazd nie posiadał aktualnej

poliszy obowiązkowego ubezpieczenia OC oraz aktualnych badań technicznych, w związku z czym mundurowi zatrzymali dowód rejestracyjny pojazdu, a o dalszym losie mieszkańca Gliwic zadecyduje w najbliższym czasie sąd. Kontrola drogowa bytowskiej godzinie 16 w Wałdowie ujawniła 26-latkę, która kierowała nissanem pomimo obowiązujących dwóch sądowych dożywotnich zakazów kierowania pojazdami mechanicznymi.

Za kierowanie pojazdem pomimo decyzji o zakazie jazdy grozi do 5 lat pozbawienia wolności. ©®

(US)



Policyjna kontrola na drogach w powiecie bytowskim

Kormorany wróciły na ustecką plażę

Środowisko

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Wszystko wskazuje na to, że kormorany upodobały sobie Ustkę. Również tej zimy pojawiły się na plaży.

Według ornitologów widok kormoranów nabałtyckich plażach nie jest sensacją. Jednak na początku 2021 roku w Ustce było ich wyjątkowo dużo. Teraz także wróciły. Siedzą na wbitych w dno morza palach w towarzystwie mewsrebrzystych i śmieszek, nieustannie susząc mokre pióra i pozuja spacerowiczom do zdjęć.

Kormorany to jedyne ptaki wodne, które mokną i znaczną część swojego życia spędzają na suszeniu piór. Być może dlatego wybrały ustecką plażę, na której w ostatnich dniach nie brakuje słońca. I bezpieczne ostrogi, na których im nic nie zagraża.

Gruczoł kuprowy kormoranów nie zapewnia im namaszczenia piór, które dają wodoodporność. Woda po nich nie spływa. Dlatego, gdy pióra nasiakają, ptaki muszą długo je suszyć. Kormorany suszą się na wietrze, czy w słońcu, przybierając różne pozycje, najczęściej z rozpostartymi skrzydłami. Mogą latać dopiero wtedy, gdy pozbędą się ciężaru wody. Rozpiętość skrzydeł tych ptaków wynosi do 160 centymetrów. Długość ciała może



Kormorany to jedyne ptaki wodne, które mokną i znaczną część swojego życia spędzają na suszeniu piór



Kormorany suszą się na wietrze, czy w słońcu, przybierając różne pozycje, najczęściej z rozpostartymi skrzydłami

dochodzić do metra, a waga - do 4 kilogramów. Kormorany zjadają około pół kilograma rybek dziennie. Żerują w wodzie około godziny, resztę czasu spędzają w „suszarni”.

Na Bałtyku pojawiają się, gdy zamarzają jeziora. Pod ko-

niec lutego zaczynają przemieszczać się do stref lęgowych. Mimo że kormorany nie cieszą się dobrą opinią, zostały okrzyknięte szkodnikami, na gościnnej plaży w Ustce zachowują się dosyć przyzwoicie. ©®



Ślupszczanie skarżą się na ubytki w jezdniach. Ci z Gdynińskiej zauważają, że drogowcy tu trafiли, ale... - Przed świętami dokonano naprawy doraźnej, natomiast w tym tygodniu dzięki poprawie pogody rozpoczęło się łatanie ubytków na gorąco masą z recyklera - informuje ZIM.

DYZURNY GP

NaCzytelników
„Głosu Pomorza” czeka
redaktor dźwiękowy
pod numerem
telefonu
5100269*9

Bogumiła
Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



KALENDARYUM

12 stycznia

1383

Pierwsza wzmianka o użyciu artylerii ogniowej w Polsce. W czasie oblężenia Pyzdr w Wielkopolsce przez wojska Bartosza z Odlanowa, będącego stronnikiem księcia mazowieckiego Siemowita IV, kula kamienna wystrzelona z dział przebiła miejskie wrota i zabiła Mikołaja, plebana z Biechowa.

1578

W Jazdowie pod Warszawą odbyła się premiera „Odprawy posłów greckich” Jana Kochanowskiego.

1832

Z rozkazu cara Mikołaja I Order Wirtuti Militarizacji został zdegradowany do rangi odznaki.

©<D

LOTTO

10.01.2022 r., godz. 21.50
Multi Multi: 4,5,6,11,14,24,25,28,41,42,43,46,50,65,67,70,73,75,79,80 plus 11
Ekstra pensja: 9,15,16,24,25+3
Ekstra Premia: 12,19,28,30,31+4
Mini Lotto 4,8,22,28,34
Kaskada: 1,3,5,8,9,10,11,13,17,20,21,23
SuperSzansa: 6,7,4,8,0,5,8

T1.01.2022 r., godz. 14
Multi MuW: 1,7,10,11,12,15,16,18,29,31,36,38,43,46,54,62,68,75,77,78 plus 43
Kaskada: 4,5,6,7,14,15,16,18,21,22,23,24
SuperSzansa: 2,9,0,3,5,9,2

WOJITYZIIOL2Q22

USD 4.0106 (+)
EUR 4.5454 (+)
CHF 4.3300)
GBP 5.4580)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania (O) bez zmian

Prenumerata V» Zadzwoń!
94 340 1114
prenumerata.gdpolskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

AUTOPROMOCJA

TWÓJA FIRMA
 TEŻ MOŻE WESPRZEĆ AKCJĘ!
 wioletta.antonowska@polskapress.pl
 tel. 697 770 173

0110368524

Wyższe dotacje na sport podzielone. Kto dostał najwięcej? „Ci, którzy zasługiwali”⁹⁹

Alek Radomski
aleksander.radomski@
polskapress.pl



Sbątsk

Miejskie dotacje dla klubów i organizacji sportowych rozdane. - Najwięcej otrzymali, którzy na to zasługiwali - informuje ratusz wymieniając lekkoatletów z AML i pływaków ze Skalara. Piłkarze też mogą liczyć na więcej.

„Całoroczna organizacja szkolenia i współzawodnictwa sportowego w sekcjach sportowych oraz organizacja imprez o charakterze lokalnymi międzynarodowym” to konkurs, który się opłaca. Szczególnie że w tegorocznym budżecie, dzięki radnym, zapisano więcej środków.

Słupski ratusz opublikował właśnie listę podmiotów, których wnioski komisja rozpatrzyła pozytywnie. Pomiedzy kluby, stowarzyszenia i organizacje rozdysponowano 1,2 mln zł.



FOT. ARCHIWUM

Najwięcej otrzymali ci, którzy najbardziej na to zasługiwali. Komisja nie miała tutaj żadnych wątpliwości. To, co słyszymy o dokonaniach Akademii Młodego Lekkoatlety, ją przekonało

- W porównaniu z ubiegłym rokiem wszystkie kluby, które składały wnioski, otrzymały więcej pieniędzy - mówi Rafał Szymański, odpowiedzialny za sport w słupskim ratuszu. - Chyba tylko dwie oferty jednego podmiotu dostały takie same środki. Najwięcej otrzy-

mali ci, którzy najbardziej na to zasługiwali. Komisja nie miała tutaj żadnych wątpliwości. To, co słyszymy o dokonaniach Akademii Młodego Lekkoatlety, o medalach tych zawodników musi znaleźć przełożenie na zwiększenie dotacji i finansach tego klubu. W ubie-

głym roku AML otrzymała na działalność 75 tys. zł, a w tym 160 tys. zł.

W tym duchu wymieniam się też równie utytułowany Skalar Słupsk. Klub pływacki otrzymał w 2021 roku 75 tys. zł dotacji, a w tym już 100 tys. zł. Do tego należy też doliczyć ko-

lejne 14 tys. zł na stypendia dla poszczególnych zawodników.

- Właściwie przy okazji każdego klubu sportowego, w każdej działalności moglibyśmy mówić o zwiększeniu puli środków - podkreśla dyrektor Szymański. - Nie ma też co ukrywać, pieniądze zostały przyznane, kluby czekają teraz formalności, a my będziemy z zaciekawieniem przypatrywać się, jak zostały one zagospodarowane. Teraz będziemy mieli możliwość przypatrywania się, jak te pieniądze zostaną skonsumowane i jakie medale oraz jakie dokonania dzięki temu będą osiągnięte.

Na opublikowanej liście beneficjentów jest też Słupski Klub Bokserski „Czarni”, którego szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w boksie miało wsparć kwota 90 tys. zł. Na ten sam cel 75 tys. zł otrzymali judocy z Gryfa. Kwota 81 tys. zł przypadła natomiast dla MKS Słupska Słupsk na szkolenie piłkarzy ręcznych i udział w rozgrywkach Lig Wojewódzkich dzieci i młodzieży oraz n Ligi Kobiet. Gryfowi Słupsk na zadanie

„Trenuj z Gryfem” przypadło 135 tys. zł, ale, jak podkreślają władze miasta, może liczyć na więcej, choć pod pewnymi warunkami.

- Mam taką nadzieję i jeśli pozwoli na to sytuacja finansowa, że jeżeli sytuacja w klubie zostanie unormowana, to ten klub będzie miał szansę uzyskania dodatkowego wsparcia - zakomunikowała dziennikarzom Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska. - To może się zdarzyć po czerwcu tego roku. Wszyscy wiemy, że są potrzebne pewne zmiany, a my będziemy szukać dodatkowego wsparcia dla tego konkretnego klubu sportowego.

Ratusz podzielił też środki na turystykę. Mowa o 25 tys. zł do podziału. Środki podzielono tutaj między trzy podmioty.

Ogłoszono też konkurs na przeprowadzenie Słupskim Olimpiady Młodzieży. Zgłosił się tylko Słupski Szkolny Związek Sportowy, który otrzyma w sumie 240 tys. zł.

©®

REKLAMA

0010374885

GRATULACJE Z OKAZJI 70. URODZIN DLA BOLESŁAWA PRONDZIŃSKIEGO, SZEFA FRIMY EXPRO

*„Nawet najdalszą podróż
zaczyna się od pierwszego kroku”.*

LaoTzu

LaoTzu

W dniu 70. urodzin składamy serdeczne życzenia.

Dziękujemy, że wspólnie z Szeфом możemy kroczyć w kierunku rozwoju firmy i być jej częścią.

Dziękujemy Ci, Szeffie, za te możliwości,

Chcemy życzyć samych wspaniałości.

My – pracownicy zawsze Szeфа wspieramy

I wiele pięknych lat razem trwamy.

Dziś w Twe święto się jednoczymy

Z głębi serca jak najlepiej życzymy!

Pracownicy firmy ExPro



In vitro do końca roku. Miasto sfinansuje 20 procedur

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

To już piąty i ostatni rok programu InV^{tr}o finansowanego przez miasto Słupsk. Dwaście kolejnych procedur zostanie zrealizowanych przez trzy specjalistyczne placówki.

Słupsk kontynuuje programu na rzecz przeciwdziałania skutkom niepłodności. Finansowanie przez miasto leczenia metodą zapłodnienia pozaustrojowego kończy się jednak w tym roku.

- Wyłoniliśmy trzech realizatorów na ten rok - mówi Beata Pawlicka, dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UM Słupsk. - Jest to Invicta, Gameta Gdynia i InviMed.

Słupskiej Inviccie miasto przyznało aż 17 procedur, gdyńskiej Gamecie dwie, a InviMed jedną.

- To z nimi należy kontaktować się, jeżeli para uważa, że chciałaby i jest w takiej potrzebie, aby została objęta tym programem - informuje dyrektor Pawlicka.

Zgodnie z założeniami słupskiego programu, para może skorzystać z dofinansowania jednej procedury in vitro, w wyniku której doczekał się urodzenia żywego dziecka lub



Wyłoniliśmy trzech realizatorów - mówi Beata Pawlicka, dyrektor WZiSS w UM Słupsk

dwóch procedur w sytuacji, gdy pierwsza procedura była nieskuteczna. Warunkiem uczestnictwa w programie jest przejście w przeszłości leczenia niepłodności, w sytuacji, gdy pozostałe metody leczenia prowadzone przez okres nie krótszy niż 12 miesięcy zostały wyczerpane.

Program skierowany jest do słupszczan. Jego uczestnicy muszą więc w Słupsku mieszkać i płacić podatki. Co więcej, po-

winni też pozostać we wspólnym pożyciu oraz spełniać warunki niekorzystania w przeszłości z dofinansowania ze środków publicznych np. program rządowy lub podobny program finansowany przez inny samorząd dotrzech, lub więcej procedur zapłodnienia pozaustrojowego metodą in vitro.

Program zakłada, że w ciągu pięciu lat jego trwania na świat przyjdzie 30. dzieci. Jak do tej pory dzięki wsparciu ze strony

samorządu urodziło się 21 słupszczan.

Kontakt z placówkami:

Invicta mieści się w Słupsku przy ul. Leszczynowej 16/1, nr tel.: 58 585 88 00,

Gameta Gdynia Centrum Zdrowia, Gdynia, ul. Świętego Piotra 21, nr tel.: 58 526 10 02,

InviMed Europejskie Centrum Macierzyństwa, Gdynia, ul. 10 lutego 16, nr tel.: 500 900 888. ©

Tragedia wydarzyła się w czasie imprezy z okazji 18-urodzin

Czesława

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Wczoraj rozpoczął się proces Piotra R. przed Sądem Okręgowym w Słupsku. Przed sądem oskarżony przyznał się do zarzucanych mu czynów, ale odmówił składania wyjaśnień, zastrzegając, że będzie odpowiadał tylko na pytania obrońcy. Z odpowiedzi wynika, że oskarżony nie pamięta szczegółów zdarzenia.

Według opinii psychiatrów Piotr R. w chwili popełnienia zarzucanego mu czynu był poczytalny.

- Sytuacja, która miała miejsce, nie powinna się wydarzyć. Gdybym wiedział, co tam zajdzie, w ogóle na tę imprezę bym nie poszedł. Stało się coś strasznego, czego mogę tylko współczuć rodzinie - powiedział wczoraj oskarżony.

Piotrowi R. za zabójstwo grozi kara dożywocia.

Mama Grzegorza powiedziała w sądzie dziennikarzom, że nic jej nie rekompensuje straty syna.

- To jest taki ból, że nie się go nawet określić. Nigdy nie będę miała syna. Codziennie go wołam, codziennie go szukam po domu. Nie umiem sobie z tym poradzić - płakała Danuta Gałęzowska.

Natomiast w odrębnym postępowaniu Prokuratura Rejonowa w Bytowie wyjaśniała sprawę innych osób, biorących udział w imprezie urodzinowej - posiadania i udzielania narkotyków oraz kierowania samochodem pod wpływem alkoholu. W tym drugim przypadku młody mężczyzna zdecydował się na kierowanie pojazdem, by ratować drugiego ранego wudu chłopaka, którego koledzy wieźli do szpitala.

Prokuratura umorzyła tę sprawę, uznając, że było to działanie w stanie wyższej konieczności.

©



Wczorajsza rozprawa przed sądem

Rozpoczyna pracę poradnia dermatologiczna

Imika

Rozpoczyna działalność nowa poradnia dermatologiczna w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku. Pacjenci przyjmowani są przy oddziale dermatologicznym w Ustce. To dobra wiadomość dla mieszkańców regionu. Do tej pory w Słupsku były trzy poradnie dermatologiczne, a w Ustce nie było żadnej. Dzięki temu, że powstała czwarta, skróci się czas oczekiwania do specjalisty.

Poradnia dermatologiczna przyjmować będzie pacjentów przy oddziale dermatologicznym w Ustce przy ul. Mickiewicza 12 trzy dni w tygodniu: wtorki w godz. 14.00 - 18.00, środy w godz. 08.00 - 12.00, czwartki w godz. 08.00 - 12.00.

Pacjenci, którzy chcą skorzystać z wizyty w poradni dermatologicznej mogą rejestrować od wtorku 11 stycznia, te-



Rozpoczyna działalność nowa poradnia dermatologiczna w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku. Pacjenci przyjmowani są przy oddziale dermatologicznym w Ustce.

lefonując pod numer rejestracji telefonicznej 59 84 60 700. Z poradni dermatologicznej mogą skorzystać zarówno pacjenci dorośli, jak i dzieci. Konieczne jest skierowanie od lekarza POZ lub pediatry.

Dziś pacjenci zapisywani są na połowę lutego. Wynika to z tego, że gabinet lekarski jest

z fazy organizacji. Zapisy uruchomiono wcześniej, aby usprawnić proces rejestracji i przyjmowania pacjentów.

W Słupsku są jeszcze trzy poradnie dermatologiczne przyjmujące pacjentów w ramach umowy z NFZ. To NZOZ Dermis, gdzie teoretycznie najbliższy termin wizyty to 31

stycznia (teoretycznie, ponieważ do poradni nie sposób się dodzwonić), NZOZ POLO - tu najbliższy termin wizyty to 20 kwietnia 2022 (według Informatora o Terminach Leczenia NFZ) oraz Samodzielny Publiczny ZOZ MSWiA - tu można się umówić na maj 2022 roku. © Magdalena Olechnowicz

Pani Małgorzacie Ptaszkowskiej
najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrektor i Pracownicy

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku

0010391993

Panu Arturowi Kulinowi
z powodu śmierci

Ojca

oraz Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia i słowa wsparcia składają

Zarząd, Rada Nadzorcza i Pracownicy PGK Sp. z o.o. w Słupsku

0010391569

Wyrazy głębokiego współczucia Pani

Beacie Barabasz

z powodu śmierci

Taty

składają

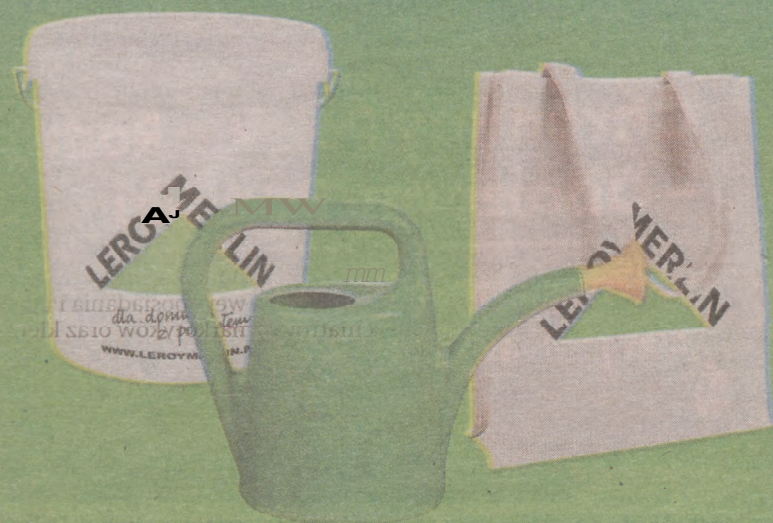
Starosta Słupski wraz z pracownikami

Przewodniczący Rady Powiatu wraz z radnymi

0010391189

Już jutro otwieramy!

Kołobrzeg, ul. Dobrawy 1, Budzistowo



Mamy dla Ciebie niespodziankę!
Produkt za 1 grosz*

*Do wyboru 1 z 3 produktów.
Oferta ważna w dniach 13.01.2022 r. do wyczerpania zapasów.
Szczegóły w regulaminie dostępnym w sklepie.
Kołobrzeg, ul. Dobrawy 1, Budzistowo



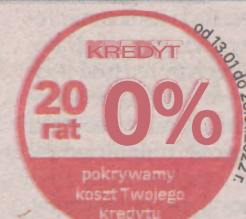
#Prezent
dla Ciebie

100 zł

na karcie podarunkowej za zakupy od 1000 zł*

Oferta ważna w dniach 13-15.01.2022 r.

*Szczegółowy regulamin dostępny w sklepie, Kołobrzeg, ul. Dobrawy 1, Budzistowo



Wasza ocena produktu:



Wasza ocena produktu:



~~59,99~~ -50%
29,97/m²
PROMOCJA

Panel podłogowy DĄB GEORGE
kl. ścieralności: AC5,
gr.: 10 mm, opak.: 2,131 m²
kod: 83627796



Wasza ocena produktu:



Wasza ocena produktu:



Makita

399, -/szt

OFERTA SPECJALNA

Młotowiertarka MAKITA
moc: 780 W,
energia uderu: 2,4 J
kod: 43162763

f3PMj

~~699~~ -201 zł

498.-

PROM

HHMI^{ros}

deska
wolnoopadająca,
wypinana
kod: 82281560

9,95/szt.

OFERTA SPECJALNA

Storczyk 1-pędowy
wys.: 30-50 cm
kod: 45101105
cena nie zawiera osłonki

Oferta ważna od 13.01-26.01.2022 r.

LEROY MERLIN

Będzie nowa ustawa medialna? Prezydent wywołany do tablicy

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

-Z inicjatywą kolejnej nowelizacji ustawy medialnej mógłby wyjść prezydent który poprzednią zawetował - powiedział w PR24 wiceminister kultury Jarosław Sellin.

Wiceminister kultury i dziedzictwa narodowego Jarosław Sellin był pytany w wywiadzie w Polskim Radiu 24, czy będzie kolejna nowelizacja ustawy medialnej.

Odpowiedział, że konieczna jest kolejna nowelizacja, ponieważ sprawca jest czasami uregulowana. - Myślę, że w sytuacji, w której pan prezydent widział pewne powody do tego, żeby nie wyjść z inicjatywą legislacyjną w tej sprawie, ale też wyspecjalizowane organy, takie jak Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji czy Rada Mediów Narodowych mogłyby ten trud podjąć, a potem przekazać odpowiedniemu organowi, żeby tę nowelę zgłosił - odpowiedział polityk.

Zaznaczył, że rząd chciałby, by w Polsce była egzekwowana zasada mówiąca o tym, że „kapitał zagraniczny poza Europą nie może mieć więcej niż 49 procent w mediach koncesjonowanych”.

Przypomnijmy, że prezydent Andrzej Duda poinformował 27 grudnia, że zawetował nowelizację ustawy o radiofonii i telewizji. - Nowelizacja to naruszenie zasady, że umowa należy do



Zmiany w prawie medialnym są konieczne

mywać, i uderzenie w interesy podmiotu, który otrzymał legalną koncesję na nadawanie - argumentował podczas konferencji prezydent.

Dodał, że do takiej decyzji przekonał go również głos rodaków, którzy rozmawiali z nim o nowelizacji. - Podzieliłem zdanie większości moich rodaków, którzy uznali, że kolejna niepokojąca i jątrząca sprawa, kolejne spory niesą nam tak naprawdę potrzebne, a w każdym razie nie w tym momencie - tłumaczył.

Zapowiedział przy tym do Sejmu, aby przyjął, „w miarę możliwości ponad podziałami politycznymi”, rozwiązania, „żeby ograniczyć możliwość udziałów i akcji posiadanych przez podmioty zagraniczne w spółkach, które są posiadaczami koncesji medialnych”.

Tarcza 2.0. Spadnie VAT na paliwa i nawozy sztuczne

Małgorzata Puzyr
m.puzyr@polskapress.pl

Warszawa

Rząd przyjął drugą odsłonę tarczy antyinflacyjnej. Zgodnie z zapowiedzią premiera Mateusza Morawieckiego stawki VAT na paliwa zostaną obniżone z 23 na 8 procent.

Premier Mateusz Morawiecki potwierdził wcześniejsze zapowiedzi i ogłosił, że od 1 lutego stawka VAT na paliwa zostanie obniżona z 23 proc. na 8 proc., co przełoży się na obniżkę ceny litra benzyny i diesla na stacji od 60 do 70 groszy. Cena powinna spaść o około 5 zł za litr.

Premier zapowiedział również obniżkę VAT do 0 proc. na żywność już od 1 lutego. Według szacunków rządu przeciętna rodzina oszczędzi dzięki temu około 45 zł miesięcznie. Zapowiedział również do handlarzy żywnością, aby proporcjonalnie obniżyli ceny produktów.

- Całkowicie znosimy również podatek na gaz - przekazał premier. Szef rządu poinformował ponadto, że w ramach Tarczy Antyinflacyjnej 2.0 5 procentowa stawka VAT na ciepło zostanie przedłużona.

Mateusz Morawiecki przekazał też, że rząd zdecydował się dodać do tarczy całkowite zniesienie podatku VAT na nawozy



Premier Mateusz Morawiecki: - To tarcza, która ma pomóc pozostawić w portfelach Polaków jak najwięcej pieniędzy

kupowane przez rolników i służące do produkcji rolnej.

Jak podkreślił premier, łączna korzyść Polaków dzięki Tarczy Antyinflacyjnej 2.0 ma wynieść 15 mld złotych i jest to najbardziej rozbudowana pomoc w całej Unii Europejskiej.

- To tarcza, która ma pomóc pozostawić w portfelach Polaków jak najwięcej pieniędzy. Państwo jest jak wielka rodzina, która powinna się wspierać w trudnych czasach. Większości Polaków sen z powiek spędzają wyższe rachunki. Inflacja jest zjawiskiem spowodowanym przez

czynniki zewnętrzne, ale tomy odczuwamy jej skutki i musimy sobie z nią poradzić - mówił premier podczas konferencji prasowej po posiedzeniu rządu. - Ponad 80 procent wpływu na ceny mają czynniki energetyczne zewnętrzne - zaznaczył. - Słabo politycy szukają wymówek, mocni rozwiązań - podkreślił szef rządu, mówiąc o tarczy antyinflacyjnej. - Idziemy dalej z naszymi śmiałyymi działaniami - zapowiedział premier.

We wtorek minister aktywów państwowych Jacek Sasin oświadczył w jednym z wywia-

dów, że Polska nie zaakceptuje w tym kształcie unijnego pakietu klimatycznego Fit for 55, którego celem jest obniżenie emisji gazów cieplarnianych o 55 procent w stosunku do roku 1990.

- Papier zniszczy wszystko, ale co innego życie i możliwości. Te pomysły, które leżą na stole w Unii Europejskiej, są nie do przyjęcia - stwierdził Jacek Sasin. - Jest to koszt nie do udźwignięcia dla Polski - dodał. Sasin zaznaczył, że już teraz polityka klimatyczna przekłada się bezpośrednio na rachunki za energię elektryczną.

„Sprawa kurator Nowak pokazuje, że dialog jest bardzo trudny”

Warszawa

Anna Piotrowska
anna.piotrowska@polskapress.pl

-Kurator Nowak absolutnie powinna zostać zwolniona - uważa Adam Niedzielski. Minister zdrowia podkreślił, że brak stanowczej reakcji Przemysław Czarnka na jej słowa nie oznacza, że szef MEiN bierze na siebie odpowiedzialność za ich ewentualne konsekwencje.

Szef resortu zdrowia był w wywiadzie gościem Konrada Piaseckiego na antenie TVN24. W programie Adam Niedzielski przekazał najnowsze dane o zakażeniach i o sytuacji epidemiologicznej.

Oprócz tego, poruszono głosy w ostatnich dniach temat małopolskiej kurator oświaty, która określiła szczytienia prze-



Szef resortu zdrowia zapewnił, że nie obraża się na kolegów z rządu, mimo że nie zawsze się z nimi zgadza

ciwko COVID-19 mianem „eksperymentu”. Przypomnijmy, że według informacji przekazanych w poniedziałek przez Ryszarda Terleckiego Barbara Nowak nie zostanie odwołana za testowa-

- Zdania nie zmieniłem, ale to nie moja decyzja. To decyzja, którą podejmuje między innymi pan minister Czarnek, który wie, że decyzja o niezwołaniu takiego urzędnika to odpowie-

dzialność. Janie wyobrażam sobie, żeby inspektor sanitarny czy dyrektor NFZ z mojego resortu wypowiadał się na temat polityki edukacyjnej w Polsce. To nieakt - mówił Adam Niedzielski. Zdaniem ministra, Nowak powinna stracić stanowisko. Polityk wyraził pogląd, że brak stanowczej reakcji ministra edukacji i nauki oznacza, „wzięcie nasiebie odpowiedzialności za to, jaki wpływ ta wypowiedź może mieć na ludzi, którzy nie podejmą decyzji o szczepieniu”.

Szef MZ mówił też o różnicy zdań między nim a Czarnkiem ws. obowiązku szczepienia dla nauczycieli. - Sprawa kurator Nowak pokazuje, że dialog jest bardzo trudny. Wyznajemy nieco inne systemy wartości co do tego, jak wygląda obrona życia ludzkiego, obrona w sytuacji skrajnej pandemii. Ja wyznaję prymat ochrony życia i zdrowia ludzkiego, a nie chwilowej potrzeby przypodobania się.

Dopytywany, czy wyobraża sobie dalszą współpracę z ministrem Czarnkiem, Niedzielski zapewnił, że tak.

Z KRAJU



Granica Nie ma spokoju na linii Białoruś-Polska

Z informacji opublikowanej przez straż graniczną wynika, że ostatniej doby granicę polsko-białoruską próbowano przekroczyć 68 osób. Doszło również do dwóch incydentów. Na odcinku ochraniającym przez placówkę Straży Granicznej w Mielniku grupa cudzoziemców siłowo forsowała granicę. Z kolei na odcinku patrolowanym przez funkcjonariuszy z placówki w Terespolu dwóch obywateli Kubę przedostało się na stronę polską pod mostem granicznym, przechodząc po elementach konstrukcyjnych mostu. (TD)

Warszawa

Wicemarszałek Sejmu: Koalicja PiS-PSL wykluczona

Wicemarszałek Sejmu Ryszard Terlecki pytany był w Polskim Radiu 24 o możliwość koalicji Prawa i Sprawiedliwości z Polskim Stronnictwem Ludowym. - Politycy PSL-u zapewniają, że żadnej koalicji z PiS-em nie ma mowy, chyba że dopiero po wyborach - odpowiedział Terlecki. Polityk ocenił, że „PSL nie ma poglądów, tylko interesy”. - Politycy PSL-u chętnie zajęliby intratne stanowiska. Ponieważ się na to nie zanoszą w tej chwili, to mówią o ewentualnej koalicji w przyszłej kadencji - dodał Terlecki. (CN)

Warszawa

Siedem milionów Polaków z dawką przypominającą. Wczoraj rozpoczęła się wysyłka 7 mln SMS-ów do osób, które przyjęły dawkę przypominającą. Z jednej strony jest to wiadomość o podjęciu wysiłku w zakresie szczepień. Ale i prośbą o zachęcenie do szczepienia innych osób. (TD)

Specjalna wiadomość dla osób ze zwyrodnieniami:

JAK WZMOCNIĆ STAWY I ZŁAGODZIĆ TRZESZCZENIE W KOLANACH?



Męczy Cię rwanie w krzyżu, chrupanie w kościach, masz trudności ze zginaniem kolan i łokci? Poznaj innowacyjną formułę, która wesprze regenerację ubytków w chrząstkach stawowych i poprawę płynności ruchów. Teraz masz szansę skorzystać z nowej metody ZA DARMO!



Siła naturalnej glukozaminy

Bez względu na to, co jest przyczyną powstawania zwyrodnień stawów – wiek, waga, niezdrowy styl życia czy wady wrodzone – proces degradacji chrząstki stawowej zawsze przebiega tak samo. Na jej powierzchni pojawiają się mikrouszkodzenia, z czasem coraz mocniej sięgająca, dochodzi dopięknęć, a w końcu do bolesnego ocierania o siebie odkrytych powierzchni stawowych.

Tymczasem wystarczy zdać sobie sprawę, że każda chrząstka stawowa posiada naturalną ochronę – otaczający ją płyn stawowy. Stymulując organizm do zwiększonego wydzielania tej cennej mazi, większości zwyrodnień można zapobiec lub złagodzić ich przebieg.

Zbigniew Stelmaszczyk, specjalista ds. ortopedii

Pora na nowe, przełomowe sposoby odciążania nadwyrężonych stawów, które zwykle już od 1. zastosowania pomagają regenerować uszkodzoną powierzchnię chrząstek stawowych, redukując nieprzyjemne uczucie tarcia i trzeszczenia kolan, bioder, czy nadgarstków. Badania prowadzone nad nową metodą w Tokio pokazują jednoznacznie – nawet po 60. roku życia można przypomnieć sobie dawną płynność ruchów, swobodnie wchodzić po schodach bez łupania w kościach, schylać się, kucać i brać na ręce ukochane wnuki bez strachu o zeszywnienie rąk albo nagłe rwanie w kręgosłupie.

Pomóż swoim stawom

Wszystko wskazuje na to, że korzystając z najnowszych, przełomowych osiągnięć nauki i technologii, można znakomicie poprawić kondycję stawów i zapomnieć o przykrych dolegliwościach. Na co więc jeszcze czekasz? Już dziś daj sobie szansę na uniknięcie nieprzyjemnego trzeszczenia w kolanach i łupania w kościach, zwiększając swobodę ruchów bez konieczności długiego rozgrzewania zastanych stawów.

Za co Polacy pokochali rewolucyjny środek?

Pani Elżbieta, 65 lat, Łódź



Ten produkt okazał się doskonałym wsparciem dla mojego kręgosłupa. Złagodził rwanie w krzyżu, sprawił że nie musiałam już 'rozgrzewać się' po nocy, ani martwić niepokojnym snem. Polecam tę metodę z całego serca każdemu, kto męczy się z bólami stawów i kości.

nie w krzyżu, sprawił że nie musiałam już 'rozgrzewać się' po nocy, ani martwić niepokojnym snem. Polecam tę metodę z całego serca każdemu, kto męczy się z bólami stawów i kości.

Pan Dariusz, 47 lat, Tychy



Codziennie biegam, więc ten preparat jest dla mnie nieoceniony. Serdecznie polecam!

AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Pani Barbara, 63 lat, Kraków

Dzięki temu środkowi na stawy znów uwielbiam się ruszać! Jego regularne stosowanie pomogło mi zapomnieć o przykrym sztywnieniu nóg i „strzelaniu” w kolanach przy każdym kroku. To naprawdę zabawne, bo odkąd zyskałam większą sprawność, to w jesieni życia... rozkwitam! Kocham długie spacerować po parku, chodzenie na zakupy, a nawet... godzinne rozmowy z sąsiadką pod drzwiami mieszkania! Nie czuję w trakcie żadnego dyskomfortu, bo moje nogi oraz plecy znowu są mocne. Kochani, pamiętajcie: człowiek jest tak młody jak jego stawy. Zadbajcie o nie najlepiej, jak potraficie, a będą Wam służyły jeszcze długie lata. Ja już znalazłam GENIALNĄ metodę. Polecam ją z całego serca!

MOŻLIWE EFEKTY PO ZASTOSOWANIU NOWEJ FORMUŁY:

1. Zmniejszenie ograniczeń ruchomości w stawie łatwiejsze rozprostowywanie kolan i łokci
2. Rzadsze odczuwanie tzw. bólu startowego – pojawiającego się np. po nocy, gdy wstajesz z łóżka
3. Przyjemnie „rozgrzane” i elastyczne nogi oraz ręce
4. Mniejsze trzeszczenie i łupanie w stawach
5. Zmniejszenie obrzęków i uczucia sztywności stawów

Teraz ból już Cię nie zatrzyma!

Statystyki wskazują, że aż 98 % na 100 badanych osób poleciło pionierską metodę bliskiej osobie. Nic dziwnego – już 1 aplikacja wysoko stężonej glukozaminy może pogrubić włókna kolagenowe, z których stworzona jest ochronna siatka dla stawu. Gdy poprawia się jej miękkość i sprężystość, staw staje się odżywiony i może ponownie pełnić rolę sprawnego resoru dla Twoich kości.

Masz skończone 40 lat?

SKORZYSTAJ Z REFUNDACJI

i spróbuj zmniejszyć ścieranie się stawów już dziś!

Obolałe kości albo pogodne życie w ruchu – co wybierasz?

Opinie ponad 127 900 Polaków nie pozostawiają wątpliwości: sztywność, ból i degradacja stawów są Twoją decyzją. Możesz godzić się na postępujące dolegliwości, które odbierają Ci sprawność i samodzielność – możesz też wykorzystać pionierskie rozwiązanie naukowe, które da Ci szansę na wzmocnienie i naturalne naoliwienie stawów, łagodząc dolegliwości reumatyczne i dyskomfort.

Naturalna formuła zalecana KAŻDEJ OSOBIE po 45. roku życia

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!



PODARUJ SWOIM STAWOM DRUGIE ŻYCIE

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 26.01.2022 r. otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!**



ZADZWOŃ; 22 256 54 09

Pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00. | **SZYBKA PRZESYŁKA!**
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Rozmowy USA-Rosja w Genewie. To jak „igranie z ogniem”

Genewa

Grzegorz Kuczyński
redakcja@polskatimes.pl

Amerikanie po spotkaniu delegacji USA-Rosja nie mieli do przekazania sojusznikom z NATO i Unii Europejskiej dobrych wieści.

Pierwszy etap rozmów Zachodu z Rosją, czyli rozmowy w formacie dwustronnym USA-Rosja, nie wniosły nic ponad to, co było wiadome wcześniej. Zgodnie z deklaracjami, strona amerykańska nie ustąpiła w zasadniczych kwestiach dotyczących NATO. Z kolei Rosja nie zamierza ani na milimetr cofnąć się w swych żądaniach, wyartykułowanych w jakże bezczelny sposób w w grudniu jeszcze ubiegłego roku.

Genewa to zaledwie jeden z etapów w grze Rosji z USA. Widać, że Zachód gra na czas, odwlekając decyzje, być może nawet sugerując Moskwie, że w jakiejś sprawie ustąpi. Chodzi o przeciągnięcie rokowań tak długo, jak się da, by ograniczyć Rosji okno możliwości prowadzenia ewentualnych działań wojennych przeciwko Ukrainie (skończy się ono gdzieś pod koniec lutego, wraz z początkiem roztopów na zadnieprzańskich stepach).

Przewodząca amerykańskiej delegacji Wendy Sherman poza kończeniem ośmiogodzinnych rozmów z Rosjanami, oznajmiła, że przedstawiono im propozycje



Amerikanie nie zamierzają ustąpić ani na krok

dotyczące rozmieszczenia pocisków rakietowych i ograniczenia ćwiczeń wojskowych w Europie. Jednocześnie USA odrzuciły postulaty Rosji dotyczące zakończenia „polityki otwartych drzwi” NATO – Moskwa chce, by Sojusz zobowiązał się prawnie, że nie będzie kontynuował w przyszłości rozszerzania na wschód, choćby Ukrainę czy Gruzję. Nie będziemy podejmować żadnych decyzji o Ukrainie bez Ukrainy, o Europie bez Europy i o NATO bez NATO – powiedział wiceszef rosyjskiej dyplomacji. Wynikało jasno, że Moskwa oczekuje od USA i NATO rewolucji w stosunkach.

Ze słów wiceszefa rosyjskiej dyplomacji wynikało jasno, że Moskwa oczekuje od USA i NATO rewolucji w stosunkach.

Omikron. Szybkie testy antygenowe są skuteczne

Kazimierz Sikorski

redakcja@polskatimes.pl

Watykan

Szybkie testy antygenowe sprawdzają się w wykrywaniu Omikronu, nowego wariantu koronawirusa.

Zdaniem niemieckich specjalistów 80 procent szybkich testów antygenowych nadaje się do wykrycia najnowszego wariantu koronawirusa, czyli Omikronu.

Wcześniej, jak podaje Reuters, niemiecki minister zdrowia Karl Lauterbach (SPD) zlecił sprawdzenie testów pod tym kątem.

- Dokładne oceny skuteczności tych testów będą dostępne w ciągu najbliższych kilku tygodni. Było jednak jasne, że „alternatywa, by w ogóle nie przeprowadzać testów, byłaby zbyt niebezpieczna” – powiedział Lauterbach.

Wcześniej powiedział on, że Niemcy muszą zmienić swoją strategię szczepień przeciwko COVID-19, aby poradzić sobie z wariantem Omikron i zapewnić szybkie opracowanie nowej szczepionki, jeśli w przyszłości staną w obliczu bardziej śmiertelnego wariantu koronawirusa.

- Omikron odpowiada obecnie za 44 procent zaka-



Wariant Omikron sieje spustoszenie na świecie. Ten wariant odpowiada za 44 proc. przypadków zakażeń w Niemczech

żeń koronawirusem w Niemczech – oznajmili specjaliści Instytutu Roberta Kocha (RKI) ds. chorób zakaźnych.

W niedzielę zarejestrowano 36 552 nowe zakażenia koronawirusem w ciągu 24 godzin, trzy razy więcej niż dzień wcześniej. Niższa izba parlamentu niemieckiego będzie wkrótce omawiać projekt ustawy o powszechnym obowiązku szczepień, który jest popierany przez biznes i sektor publiczny, ale został opóźniony z powodu niepewności co do jednolitego poparcia dla

niego w ramach koalicyjnego rządu.

Lauterbach zdecydowanie opowiada się za obowiązkowymi szczepieniami, a minister sprawiedliwości Marco Buschmann z FDP w wywiadzie dla „Bild am Sonntag” wezwał również parlament do szybkiego podjęcia decyzji w tej sprawie.

Jednak przewodnicząca parlamentarna Partii Zielonych Britta Hasselmann powiedziała, że partie muszą najpierw omówić tę kwestię wewnętrznie.

WUSA rekord zakażeń

Tymczasem w Stanach Zjednoczonych stwierdzono w poniedziałek, 10 stycznia 2022 r., ponad minnowych zakażeń koronawirusem, co jest najwyższym na świecie dobowym przyrostem liczby infekcji od początku pandemii. Średnia siedmiodniowa dla nowych infekcji potroiła się w ciągu dwóch tygodni do ponad 700 000 dziennie. W poniedziałek ponad 135 500 osób było hospitalizowanych z powodu COVID-19, co także jest rekordem w Stanach Zjednoczonych.

ZE ŚWIATA



Zmarł szef Parlamentu Europejskiego

W wieku 65 lat w szpitalu w Aviano we Włoszech zmarł we wtorek Dawid Sassoli, przewodniczący Parlamentu Europejskiego. Sassoli był hospitalizowany od 26 grudnia 2021 r. „z powodu poważnej komplikacji spowodowanej dysfunkcją układu odpornościowego”, podała jego biuro w oświadczeniu. Dawid Sassoli rozpoczął karierę zawodową jako dziennikarz, zanim przeniósł się do telewizji, pracował też w wielu gazetach. Poraz pierwszy został wybrany do Parlamentu Europejskiego w 2009 r. (K5)

Pjongjang

Reżim w Korei Północnej straszy Zachód

Korea Północna przeprowadziła we wtorek rano czasów lokalnego drugi w tym tygodniu test rakietowy. Według armii Korei Północnej Pjongjang dokonał prawdopodobnie próby pocisk balistyczny, który wpadł do morza – podała japońska agencja Kyodo. Pocisk wylądował poza wyłączną strefą ekonomiczną Japonii. Kilka godzin wcześniej odbył się posiedzenie Rady Bezpieczeństwa ONZ, która zebrała się w celu omówienia zeszłotygodniowego testu rakietowego Korei. W trakcie posiedzenia RB Stany Zjednoczone, Albania, Francja, Irlandia, Japonia i Wielka Brytania wezwały we wspólnym oświadczeniu Koreę Północną do „powstrzymania się od dalszych działań destabilizujących”. Według ocen polityków zachodnich reżim w Korei Północnej nie jest zainteresowany rozmowami dotyczącymi denuklearyzacji, do których dąży między innymi premier Korei Południowej Mun Jae-in. (AIP)

USA. Pionierska operacja przeszczepu serca od świni

Maryland City

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

W klinice w Maryland City dokonano udanego przeszczepu serca od genetycznie zmodyfikowanej świni 57-letniemu pacjentowi.

Po raz pierwszy lekarze przeszczepili pacjentowi serce pochodzące od genetycznie zmodyfikowanej świni. Była to ostatnia próba uratowania życia. Lekarze ze szpitala uniwersyteckiego w Maryland powiedzieli, że 57-letni David Bennett czuje się dobrze trzy dni po wysoce eksperymentalnej operacji.

- Przeprowadzona operacja pokazała, że zwierzęce serce może nadal funkcjonować w człowieku bez natychmiastowego odrzucenia – powiedzieli medycy. David Bennett nie zo-



Była to ostatnia szansa na uratowanie życia 57-letniemu Davidowi Bennettowi

stał wcześniej zakwalifikowany do przeszczepu ludzkiego serca. Teraz jest wciąż podłączony do sztucznego płuc-serca, które wspomaga jego nowy organ.

- Albo śmierć, albo ten przeszczep. Chcę żyć – powiedział mieszkaniec Maryland City w przeddzień pionierskiej operacji. - Ojciec nie miał innego wyjścia – dodał jego syn The As-

sociated Press. Choć jest za wcześnie, aby stwierdzić, czy operacja zadziała, jest to krok w trwającym od dziesięcioleci dążeniu do wykorzystania narządów zwierzęcych do przeszczepów ratujących życie.

Najbliższe tygodnie będą miały decydujące znaczenie, ponieważ Bennett dochodzi do siebie po operacji, a lekarze uważnie monitorują stan jego serca.

Istnieje ogromny niedobór narządów ludzkich oddawanych do przeszczepu, co skłania naukowców do poszukiwania sposobów na wykorzystanie narządów zwierzęcych. W zeszłym roku w Stanach Zjednoczonych przeprowadzono 3800 przeszczepów serca, co jest rekordową liczbą, według United Network for Organ Sharing, która nadzoruje system transplantacji.

- Jeśli to zadziała, będzie nieskończona podaż tych narządów dla cierpiących pacjentów – powiedział dr Muhammad Mohiuddin, dyrektor naukowy programu przeszczepu zwierząt na człowieka na Uniwersytecie Maryland.

Idea zero waste: najpierw „audyt” śmietnika, potem przegląd lodówki i głowy

Gdzie leży zdrowa granica niemarnowania jedzenia? Jak żyć zgodnie z ideą zero waste? O tym, jak zabrać się za zmiany i z czym nie przesadzać, opowiada Sylwia Majcher, edukatorka ekologiczna, dziennikarka i autorka książek

Oofagu

Marta Siesido-Osiak

marta.siesido-osiak@polskapress.pl

Zero waste to idea promująca ograniczenie produkowanych na codzień odpadów. Ma ona zastosowanie praktycznie w każdej dziedzinie życia. Zazwyczaj praktykowanie rozpoczyna się podczas robienia zakupów i porządków w domu a kończysz, gdy jakiś produkt trafia do śmietnika.

Oto, czym jest i jak rozwija się trend zero waste w Polsce, kiedy nie powinno się, a kiedy należy wyrzucić jedzenie do kosza, opowiada propagatorka nurtu w naszym kraju – Sylwia Majcher, która sama na codzień nie tylko promuje, ale także żyje razem z rodziną zgodnie z tą ideą.

Jaka jest geneza powstania trendu zero waste?

To naturalna odpowiedź na nadmiar, jakim się otaczamy. Jego prekursorką jest Bea Johnson, Amerykanka, mieszkająca w Kalifornii razem ze swoją czteroosobową rodziną. Żyła jak każdy nas – korzystając z dóbr materialnych ponad miarę w pewnym momencie postanowiła uporządkować i zminimalizować bałagan, który miała w swoim życiu otoczeniu.

Udało jej się to na różnych polach, bo nie dość, że pozbyła się wielu niepotrzebnych rzeczy, to przestała też robić zbędne zakupy i zaoszczędziła przynajmniej połowę pieniędzy wydawanych wcześniej na bezsensowne zakupy.

Jest też autorką najbardziej znanej piramidy „5R”, dotyczącej zero waste, swoistego drogowskazu, który ułatwia wejście na drogę porządkowania swojego życia. Jej podstawowe hasła to: odmawiaj (nie przyjmuj rzeczy, których nie potrzebujesz), ograniczaj (przedmioty w swoim otoczeniu i podczas zakupów),



Coraz częściej widzimy, jak wiele jesteśmy w stanie zrobić, zmieniając niektóre codzienne przyzwyczajenia

używać ponownie, oddawać do recyklingu i kompostuj.

Zmiany powinniśmy zacząć od sprzątnięcia własnego „podwórka”. Ale jak to zrobić, żeby nie zrazić się na starcie?

Na początku warto zobaczyć, z czym mamy problem, bo w każdym domu jest inaczej. U mnie byłoby to m.in. marnowanie żywności i nadmiar rzeczy. Może wtedy zrobić sobie „audyt śmietnika” – przejrzeć jego zawartość ułatwi nam sprawdzenie, czego mamy nadprodukcję, jakichś rzeczy mamy najwięcej.

Może się okazać, że problemem jest nadmiar plastiku. W Polsce co roku wydajemy 3,5 mld złotych na wodę w butelkach, a 4,5 mld plastikowych butelek trafia do kosza! A wystarczy odkręcić kran. Innym krokiem może być zabieranie własnych siatek na zakupy i robienie przemyślanych zakupów. Tak naprawdę zero waste to styl życia. Kiedy człowiek nabiera coraz większej świadomości i zaczyna praktykować niektóre przyzwyczajenia, to pewne zachowania stają się dla niego naturalne. Warto mieć świadomość dużego efektu – tego, że naszymi decyzjami

jesteśmy w stanie realnie wpływać na stan środowiska.

Stajemy przed lodówką i zaczyna się problem. Minął termin przydatności

Ogromne znaczenie ma traktowanie lodówki jako „sklepu pierwszego wyboru” – czyli najpierw sięganie tam i wykorzystanie tego, co mamy, a dopiero potem pójście na zakupy.

produktu do spożycia, a my nie wiemy, czy można jeszcze jeść. czy już trzeba wyrzucić. Gdzie leży zdrowa granica zero waste?

Rzeczywiście jest tak, że aż 3/4 Polaków nie rozróżnia rodzajów dat ważności. W Polsce mamy dwa terminy pojawiające się na opakowaniach produktów spożywczych. „Należy spożyć do” dotyczy najbardziej wrażliwych składników, takich jak świeże mięsocy, nabiał oraz „najlepiej spożyć przed”.

Ten drugi to sugestia producenta, że do tego momentu, ten składnik będzie jak najlepszej jakości, ale jednocześnie nic się nie wydarzy dzień czy nawet kilka dni po terminie, jeśli ten produkt był fabrycznie zamknięty i przechowywany w właściwych warunkach, np. w lodówce.

Niedawno ruszyła kampania „Często dobre dłużej”, w której uczestniczą m.in. banki żywności i kilkudziesięciu producentów żywności. Akcja ma na celu pokazanie, że wiele produktów może być spożywanych po terminie. Na opakowaniach jogurtów, serków pojawia się logo kampanii z hasłem: „Popatrz, powąchaj, posmakuj – sprawdź, zanim wyrzucisz”.

To sugestia, żebyśmy znów zaczęli ufać swoim zmysłom, bo przestaliśmy to robić, polegając jedynie na datach znajdujących się na opakowaniach. Jeśli produkt nie był wcześniej otwierany, nie ma wybruszonego wieczka, a w środku nie zebrała się woda i nie ma oznak pleśni, to prawdopodobnie nadaje się do spożycia. Wystarczy spróbować, sprawdzić czy ma odpowiedni, niezmienny smak.

A granicą zero waste w kuchni jest pleśń, nawet jeśli znajdujesz tylko na fragmencie produktu. Nie kreujemy wyrzutów sumienia, nie odkrawamy zepsutego kawałka, tylko wyrzucamy całość, bo nie wiemy, co się zadziało w środku. Musielibyśmy te warzywa i owoce przebadać pod mikroskopem, żeby zobaczyć do jakich doszło reakcji, więc nieryzykujemy i wyrzucamy do kosza.

Ten składnik wypełni zmarszczki i usta, ale nie wymaga wstrzykiwania!

Najlepszy kosmetyczny wypełniacz nie musi być podawany pod skórę. Kwas hialuronowy może zapewniać świetne efekty nawet bez użycia igły

Uroda

Amaftokkka-Zi*

ania.rolkika@polskapress.pl

a zwłaszcza w skórze. Zapewnia ją jedność gładkości i zdrowy wygląd, stąd jest to powodem, dla którego MacMaem kosmetycznym. Popularną masą, zwłaszcza wypełniaczem, zawierającym pochodną w postaci hialuronianu sodu.

Hialuronian sodu to najskuteczniejszy, gdy podaje się go wprost do skóry w ramach zabiegów medycyny estetycznej. Nie jest to jednak konieczne, by uzyskać efekty! Zamiast kosztownych i inwazyjnych zastrzyków sprawdzają się kosmetyki pielęgnujące i upiększające z tymi związkami. Podpowiadamy, jak je wybrać.

Czym jest kwas hialuronowy?

Kwas hialuronowy (ang. hyaluronic acid, HA) jest naturalnym składnikiem tkanki łącznej. Występuje w skórze, która zawiera aż połowę jego całkowitej ilości, a także stawach, oczach, tkance nerwowej i naczyniach krwionośnych.

Niedobór kwasu hialuronowego w skórze powoduje utratę jej jędrności i nawilżenia.

WARTO WIEDZIEĆ

KWAS HIALURONOWY W ORGANIZMIE

Przeciętna zawartość kwasu hialuronowego w ciele to ok. 15 g, przy czym aż 1/3 jego części ulega codziennej wymianie: stare ulegają rozpadowi, a na ich miejsce wytwarzane są nowe. Wraz z wiekiem produkcja związków maleje, przez co tkanki nie ulegają pełnej regeneracji i starzeją się. Sytuację pogarsza niezdrowy tryb życia, który pozbawia ciało ważnych składników, a także nasila stres oksydacyjny i degenerację tkanek.



Kwas hialuronowy można stosować od zewnątrz!

nia, a także pogłębianie się jej ubytków. W takiej sytuacji możliwe jest podanie go w postaci hialuronianu sodu. Stosuje się go w formie zastrzyków m.in. w wypełniaczach ust oraz bruzd i zmarszczek na twarzy. Znajduje ponadto zastosowanie w leczeniu chorób stawów, gdyż jest zawarty w ich mazi i chrząstce. Kwas hialuronowy jest też niezwykle skutecznym składnikiem nawilżających kropli do oczu, czyli tzw. sztucznych łez. Hialuroniany są obecnie pozyskiwane w procesach biotechnologicznych z udziałem zmodyfikowanych paciorkowców w postaci bakterii *Streptococcus equi* subsp. *zooepidemicus*.

Działanie na skórę

Kwas hialuronowy to substancja złożona z długich łańcuchów zawierających cząsteczki glukozy i glikozy – jest polisacharydem. Silnie przyciąga i wiąże wodę (działa jako humektant) i zawarty w skórze utrzymuje jej nawilżenie i jędrność. Stąd stanowi jeden z najbardziej pożądaných składników kosmetycznych.

W produktach pielęgnacyjnych i upiększających kwas hialuronowy i hialuronian sodu występują w dwóch odmianach. Nisko-cząsteczkowy HA, czyli o mniejszych rozmiarach, z łatwością wnika w głębsze warstwy skóry i pomaga utrzymać w niej cenną wodę – w ten sposób zmniejsza jej utratę przez naskórek nawet o połowę. Natomiast wysoko-cząsteczkowy HA pozostaje na powierzchni skóry i wiąże wodę, wzmacniając jej ochronną warstwę. W ten sposób zabezpieczają przed działaniem czynników zewnętrznych. Bierze także udział w procesach gojenia.

Kwas hialuronowy i pochodne to związki bezpieczne – są kompatybilne ze składnikami skóry, a dzięki temu nietoksyczne i niewywołujące alergii. Są to składniki chętnie stosowane przez producentów kosmetyków, zwłaszcza, że zapewniają widoczne efekty.

Zastosowania kosmetyczne

Hialuronian sodu zmiękcza i wygładza skórę, sprawiając, że jest bardziej napięta, przestaje się łuszczyć, a linie stają

się płytsze i mniej widoczne. Stąd jest niezastąpionym składnikiem kremów dotwary, a także toników i mleczek. Wybierając kosmetyki pielęgnacyjne taki jak krem, warto jednak znaleźć produkt zawierający co najmniej 0,1 proc. hialuronianu sodu i nakładać go na skórę dwa razy dziennie.

Hialuronian sodu można też znaleźć na liście składników w pokładach do makijażu, cieniach do powiek, szminkach i błyszczkach. To również nieodłączny związek aktywny w serum nawilżającym. Występuje ponadto w składzie balsamów do ciała, gdzie stosuje się go w stężeniu do 2 proc., a także kosmetykach do włosów, gdzie poprawia ich kondycję.

Skuteczność kuracji

Kwas hialuronowy w kosmetykach działa tak efektywnie, że w wielu przypadkach może zastąpić wstrzykiwanie wypełniaczy. Warto poszukać kremu, serum czy boostera do ust, który zawiera zarówno nisko-, jak i wysokocząsteczkowy HA, a najlepiej też składniki wspomagające ich działanie w skórze, jak np. peptydy, kolagen, witaminy aktywne wyciągi roślinne. Regularne stosowanie dobrego kosmetyku do ust może zapewnić widoczne efekty już po 4 tygodniach.

Dla bardziej widocznych efektów warto zainwestować w droższe produkty (od 100 do nawet 300 zł), które zawierają większe ilości cennych związków. To itak znacznie mniej niż zabieg wstrzykiwania kwasu w gabinecie medycyny estetycznej, za który trzeba zapłacić 500-1500 zł, cena zależy od zużytej liczby jego mililitrów, a efekt nigdy nie jest pewny.

Wygląd ust poprawi również specjalny powiększający błyszczek lub pomadka, a także skoncentrowane serum, balsam albo maska do ust. Sprawia, że usta będą lepiej nawilżone, pełniejsze i bardziej elastyczne. Pomoże też zredukować widoczność otaczających je drobnych zmarszczek.

POLECAMY

Co zrobić, żeby mieć pełniejsze usta? Poznaj naturalne sposoby na powiększenie ust w domu!

ZŁUSZCZAJ

Zadbaj o zdrowy wygląd naskórka, regularnie złuszczać usta za pomocą scrubów, czyli gruboziarnistych peelin-gów. Sklepowy bądź domowy kosmetyk pomaga usuwać martwy naskórek, zapewnia masaż i ułatwia wchłanianie kosmetyków pielęgnacyjnych, w tym zawierających kwas hialuronowy.



ODŻYWIJ

Zabezpiecz usta przed wysychaniem i działaniem czynników zewnętrznych, zapewniając im regenerację składników, m.in. wit. E i witaminę B5. Postaw na balsam ochronny z zawartością naturalnych olejów (np. masło shea, kakaowe) zamiast składników ropopochodnych i sztucznych lipidów.



NAWILŻAJ

Zapewnij sobie odpowiednie nawilżenie skóry, stale nawadniając organizm. W tym celu pij małe porcje płynów przez cały dzień, by spożyć w sumie co najmniej 2-3 litry, najlepiej głównie wody. Usta nawilżaj kosmetykami z kwasem hialuronowym, mlekowym, skwalanem, gliceryną, ceramidami.



MASUJ

Masaż ust pomaga nasilić ich ukrwienie i powiększyć optycznie nie tylko w sposób doraźny, ale też wpłynąć na stałą poprawę ich wyglądu. Szczególnie polecany jest masaż gua sha wykonywany za pomocą specjalnej profilowanej płytki z kamienia półszlachetnego, nazywanej skrobakiem.



POBUDZAJ

Zwiększ dopływ krwi ust, a dzięki temu ich objętość, za pomocą naturalnych związków roślinnych. Należą do nich m.in. olejek miętowy i zawarty w nim mentol, wyciąg z chili (oraz kapsaicyna) czy imbiru, a także olejek lawendowy i cynamonowy, choć ten ostatni może, niestety, uczulać.



ZMIEN KOLOR

Unikaj ciemnych kolorów szminki i matowego wykończenia, bo pomniejszają optycznie usta. Postaw na bezbarwny błyszczek z opalizującymi drobinkami lub delikatnie zabarwioną szminkę, a kontur pociągnij nieco ciemniejszą kredką do ust o naturalnym odcieniu, wychodząc poza ich obris.



Smog w Polsce nadal nie słabnie! Jak chronić się przed jego skutkami?

Rocznie z powodu nadmiernego zanieczyszczenia powietrza pyłami i szkodliwymi związkami chemicznymi w Europie umiera prawie 400 tys. osób, z czego w Polsce ok. 46 tys.

iMtuł oddechowy

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Smog to zjawisko atmosferyczne polegające na jednoczesnym występowaniu wysokiego stężenia zanieczyszczeń powietrza w postaci dymu, gazów oraz pary wodnej. O jego natężeniu decyduje nie tylko wielkość źródła emisji szkodliwych substancji, ale również warunki meteorologiczne i ukształtowanie terenu.

Jego głównym źródłem jest emisja pyłów i benzopirenu z domowych pieców i lokalnych kotłowni, z których większość pracuje w nieprawidłowy sposób lub spala nieodpowiedni rodzaj paliwa, w tym tworzywa sztuczne w postaci śmieci. Zła jakość powietrza odczuwalna jest szczególnie jesienią i zimą.

Smog w polskich miastach
Aż 71 proc. obszaru Unii Europejskiej to tereny, na których

I.T.M.W.I

OTOCZ SIĘ ZIELENIA W DOMU

Rośliny pochłaniają pewną część toksycznych zanieczyszczeń pochodzących z tworzyw sztucznych i klejów, ale też dymu tytoniowego i nikotyny oraz innych związków z e-papierosów. Substancje, takie jak formaldehyd, ksylen, toluen i amoniak, a także mikropyły, są wyłapywane przez rośliny doniczkowe. Skuteczne w usuwaniu m.in. formaldehydu okazują się rośliny, takie jak bluszcz pospolity, sansewieria, szeflera drzewkowata, zielistka Sternberga, aloes zwyczajny, poinsecja, fiołek alpejski, skrzydłokwiat, dracena, palma areka, rododendron indyjski oraz niektóre filodendrony.



Program „Stop Smog” przewidziany na lata 2019-2024 umożliwi otrzymanie 70 proc. zwrotu kosztów wymiany starych pieców grzewczych, na obszarach objętych uchwałą antysmogową

średni poziom pyłów zawieszonych przekracza roczną normę ustaloną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), askażonym powietrzem oddycha prawie 86 proc. Europejczyków.

Jakość powietrza w niektórych polskich miastach uległa ostatnio poprawie, jednak niesą to zmiany wystarczające. Szczególnie w Katowicach, Krakowie, Łodzi, Warszawie i Poznaniu roczny wskaźnik substancji toksycznych przekracza normę roczną aż o 226 proc. Niepokojące dane przedstawił również w rankingu ISGlobal (Barcelona Institute for Global Health), który dotyczył śmiertelności w wyniku zanieczyszczenia powietrza. W pierwszej dekadzie badanych miast znalazły się aż trzy obszary w Polsce – Aglomeracja Śląska (5. miejsce), Jastrzębie-Zdrój (7. miejsce) i Rybnik (9. miejsce).

Negatywne skutki zdrowotne
Na konsekwencje oddychania zanieczyszczonym powietrzem narażona są szczególnie osoby z osłabionym układem odpornościowym, chorobami układu oddechowego i krążenia, alergicy, kobiety w ciąży, ludzie starsi oraz dzieci.

Do najgroźniejszych problemów zdrowotnych wywołanych przez smog należą m.in.:

• częstsze zachorowania, cięższy przebieg i większa śmiertelność na SARS-COV-2, • dolegliwości ze strony układu oddechowego, takie jak kaszel, ból gardła i chrypka, • zwiększenie podatności układu oddechowego na infekcje bakteryjne (m.in. dwoninką zapalenia płuc i gronkowcem złocistym), • uszkodzenie naczyń krwionośnych i częstsze powstawanie zakrzepów krwi oraz rozwój zakrzepicy żył głębokich nawet u zdrowych osób, • upośledzenie pamięci krótkotrwałej, obniżenie IQ, wzrost ryzyka rozwoju demencji, a zwłaszcza choroby Alzheimera, • wzrost ryzyka wylewu krwi do mózgu i zawału serca, • nasilenie objawów rozwoju astmy, a także innych chorób płuc.

Dodatkowo narażenie kobiet na ciągły smog może skutkować przedwczesnym porodem oraz niską masą urodzeniową dziecka. Toksyny zawarte w powietrzu znacznie obniżają jakość na-

sienia mężczyzn, co może utrudniać zapłodnienie komórki jajowej oraz zwiększać ryzyko wczesnego poronienia.

Ochrona przed smogiem

Zapobieganie negatywnym skutkom zdrowotnym związanym ze smogiem nie jest łatwą sprawą, ponieważ nie da się całkowicie zrezygnować z wychodzenia z domu oraz otwierania okien. Można jednak zmniejszyć ilość zanieczyszczeń przyjętych przez płuca, unikając przebywania w godzinach szczytu w najbardziej zanieczyszczonych miejscach. Ważne, aby śledzić na bieżąco podawane informacje o stanie powietrza w danym regionie. Uprawiając aktywność fizyczną na zewnątrz, warto wybierać tereny zielone, z dala od dróg o dużym natężeniu ruchu oraz używać specjalnych masek sportowych.

Toksyny wchłaniają się nie tylko przez płuca, ale również przez powierzchnię skóry, dlatego należy zadbać o odpowiednią ochronę – za pomocą ubrań z długim rękawem, nakryć głowy, kremów ochronnych z mineralnym filtrem UV.

IA/ARTI PRZECZYTAĆ

Przed zanieczyszczonym powietrzem należy się chronić. Ważna jest odpowiednio dobrana maska

Maska smogowa to określenie używane w odniesieniu do maski przeciwpyłowej, która dzięki specjalnemu filtrowi chroni przed bardzo drobnymi zanieczyszczeniami obecnymi w powietrzu. Zaprojektowana jest w taki sposób, by ściśle przylegać do twarzy. Zwykle efekt ten uzyskuje się poprzez kolistą kształt krawędzi dotykających skóry, wykończenie gumowymi uszczelkami, a także wyposażenie w gumki lub rzepy mocujące. Skuteczność maski antysmogowej wymaga dobrego dopasowania do twarzy, aby powietrze przechodziło wyłącznie przez jej filtr (a nie wokół brzegów maski). Oznacza to, że nie jest to zwykłe rozwiązanie dla dzieci (choć niektóre firmy tworzą też maski specjalnie dla nich) ani dla osób z dużą ilością owłosienia na twarzy.

Podczas stosowania maski dochodzi do nagromadzenia zanieczyszczeń, w związku z tym nie tylko przestaje w pełni sprawdzać się w swo-

jej roli, ale też brzydko pachnie i jest źródłem szkodliwych związków, które są stale wdychane. Ze względu na obecność wody stanowią też idealne środowisko do rozwoju mikroorganizmów, a także do reakcji samych zanieczyszczeń. Dlatego maskę lub filtr należy wymieniać z częstotliwością dostosowaną do aktualnych warunków pogodowych, (ARZ)



Maski z neoprenu lub gumy mogą powodować odparzenia

Dieta śródziemnomorska pomocna w ochronie przed skutkami smogu. Oto jej główne założenia

Dieta śródziemnomorska może być elementem ochrony przed działaniem zanieczyszczeń powietrza dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy, które redukują wywołany przez wolnorodniki stres oksydacyjny, a z rezultatem stan zapalny. Śródziemnomorski model żywienia bazuje na warzywach, owocach i pełnoziarnistych produktach zbożowych, z dużym udziałem zdrowych tłuszczów z oliwy z oliwek i ryb, przy umiarkowanym spożyciu

nabiału i chudego mięsa, i ograniczeniem ilości produktów przetworzonych i czerwonego mięsa. Założeniem tego modelu żywienia jest również ograniczenie soli do 4 g dziennie. Dieta ta jest lekkostrawna, a potrawy przygotowuje się przez gotowanie lub duszenie. Dobrym pomysłem jest także grillowanie na patelni, jednak nie należy mocno przypiekać produktów, ponieważ powoduje to powstanie rakotwórczych substancji aromatycznych, (ARZ)



Zasady diety są spójne z założeniami zbilansowanego odżywiania, które zalecają przez Światową Organizację Zdrowia

ZDROWIA

Za tydzień
unosiasSUCHE
POWIETRZE
W DOMU ZŁE
WPŁYWA
NA ZDROWIEKWAS
PALMITYNOWY
SPRZYJA
NOWOTWOROM.
JAK GO
OGRANICZYĆ?

ZAPYTAJ LEKARZA

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: reda@cfa@stronazdrozia.pl**Jakie są przyczyny chorób
oczu i jakie składniki od-
żywcze mogą przed nimi
chronić?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

Bezpośrednią przyczyną schorzeń układu wzroku są wolne rodniki tlenowe powiązane z nim przewlekły stres oksydacyjny, który inicjuje proces trwałego uszkodzenia tkanek oka – rogówki, soczewki czy siatkówki. To właśnie te uszkodzenia wpływają na powstanie schorzeń, takich jak zaćma, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej, czyli AMD. Badania pokazały, że dieta bogata w witaminę C, E oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantyne) zmniejsza ryzyko wystąpienia zaćmy. Choć zaćma jest przede wszystkim chorobą dotykającą osoby starsze, to zauważamy, że wiek pacjentów z każdym

kolejnym rokiem się obniża. Przyczyną schorzenia w przypadku młodszych pacjentów mogą być związane z przyjmowanymi lekami, przewlekłym zapaleniem błony naczyniowej oka, nowotworem wewnątrz gałki ocznej, powikłaniami cukrzycy, ale też szkodliwymi warunkami pracy czy niewłaściwą ochroną wzroku przed promieniowaniem słonecznym. O tym, jak ważna jest z kolei obecność ryb w diecie, niech świadczy fakt, że ich niedobór w jądłospisemmatki grozi retinopatią wcześniaków, a starszemu dziecku, które stroni od ryb, z reguły są bardziej podatne na wady wzroku. Niedobór kwasów omega-3 w starszym wieku może być powodem zwyrodnienia plamki żółtej, która jest najczęstszą przyczyną utraty wzroku u dorosłych w krajach rozwiniętych. Kwasy omega-3 (i omega-6)

wspomagają rozszerzanie naczyń krwionośnych, redukują tworzenie się zakrzepów, obniżają poziom złego cholesterolu, regulują ciśnienie tętnicze oraz przyspieszają przemianę materii. Właśnie dzięki tym właściwościom odgrywają też ważną rolę w profilaktyce jaskry, a w trakcie leczenia mają znaczenie uzupełniające.

**Czy to prawda, że niedobór
witaminy A w diecie może spo-
wodować utratę wzroku?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

Trzeba pamiętać, że skutkiem niedoboru witaminy A jest kseroftalmia, czyli zespół suchego oka. Pojawienie się problemu związane jest z wysychaniem spojówki, rogówki, a nawet całego oka, co w konsekwencji może doprowadzić nawet do ślepoty.

**Czym objawia się zwyrod-
nienie plamki żółtej?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

Pierwsze sygnały zwyrodnienia plamki żółtej pojawiają się najczęściej w czasie czytania – znikają pojedyncze litery albo nawet części słów. Najczęściej choroba postępuje wolno, ale w jej niebezpieczniejszej, tzw. wysiękowej formie, dochodzi do szybkiego pogorszenia się wzroku. Bardzo ważne jest wczesne wykrycie i rozpoczęcie leczenia, ponieważ może dojść do nieodwracalnego uszkodzenia wzroku.

**Lekarz okulista Justyna Krowicka,
ordynator kliniki Gemini w Ostrawie.**

**Czy szczoteczka elektryczna
pomaga utrzymać prawidłową
higienę jamy ustnej?****EKSPERT WYJAŚNIA:**

Aby prawidłowo oczyścić zębyszczoteczką manualną, powinniśmy wykonywać tzw. ruchy wymiatające lub wibrujące w przypadku chorób dziąseł, natomiast w praktyce niewiele osób robi to poprawnie. Z tego względu szczoteczka elektryczna lub jej soniczna wersja są dużym ułatwieniem, ponieważ główka samoistnie wykonuje pożądany ruch za nas. Podstawowa szczoteczka elektryczna wykonuje około 8000 obrotów na minutę, natomiast soniczna nawet kilkadziesiąt tysięcy ruchów. Soniczna wersja jest oparta na technologii fal dźwiękowych, gdzie poprzez szybki ruch włókien z pasty, wody i śliny wytwarzane są mikrobąbelki, które docierają w zakamarki jamy ustnej.

**Lekarz stomatolog Monika Stachowicz
z Centrum Periodontologii w Warszawie.**

Spanie przy kaloryferze szkodzi zdrowiu

Zbyt wysoka temperatura w sypialni przyczynia się do otyłości, powstawania zmarszczek i sprzyja infekcjom

Stylizacja

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

Spanie przy włączonym kaloryferze oraz w mocno ogrzewanym pomieszczeniu nie jest najlepszym pomysłem. Choć, gdy na zewnątrz panuje chłód, lubimy podkręcić kaloryfer, należy jednak uważać, by nie przesadzić. Spanie w nagrzanym sypialni może okazać się szkodliwe dla zdrowia, o czym przekonuje na TikToku brytyjski lekarz.

Temperatura w czasie snu powinna mieścić się w zakresie pomiędzy 16 a 20 stopni Celsjusza. Gdy jest ona wyższa, nie tylko utrudnia nam zasypianie, ale też wpływa na jakość snu i zaburza proces regeneracji organizmu oraz obniża odporność. Dodatkowo spanie blisko źródła ciepła, takich jak kaloryfer czy piec, powoduje przegrzanie i skutkuje bólem głowy, zmęczeniem, uczuciem rozbiicia i drażliwością podczas następnego dnia.

Dlaczego spanie przy kaloryferze jest szkodliwe?

Zbyt silnie ogrzane i suche powietrze przyczynia się do wysuszenia śluzówek, co prowadzi m.in. do bólu gardła, kaszlu, kataru, kichania oraz zatykania się nosa, wystąpienia duszności.

**Obniżenie temperatury w sypialni korzystnie wpływa na jakość snu. Pozwala to nie tylko się
wyspać, ale też zwiększa odporność, a także poprawia wygląd skóry, cery i sylwetki**

Spanie przy ciepłym kaloryferze niekorzystnie wpływa także na urodę, ponieważ wysusza skórę, co przyczynia się do powstawania zmarszczek i podrażnień. Skóra szczególnie na dłoniach i ustach może stać się spierzchnięta i pękać. Gorące powietrze przyspiesza również przetłuszczanie się włosów.

Popularny na TikToku brytyjski lekarz dr Karan Raj, w krótkim i ciekawym filmiku opublikowanym na TikToku

tłumaczy, czemu spanie w nieogrzewanym pokoju jest zdrowsze niż przy włączonym grzejniku.

**Zimne powietrze w sypialni re-
generuje i dodaje energii**

W czasie snu temperatura naszego ciała jest niższa nawet o jeden stopień Celsjusza niż w ciągu dnia! Aby więc zasnąć, organizm musi ją obniżyć, w czym pomaga niższa temperatura otoczenia, która dodatkowo ułatwia zasypianie. Natomiast jeśli sypialnia jest zbyt

mocno ogrzewana, organizm musi włożyć więcej wysiłku w obniżenie temperatury ciała. To z kolei wydłuża proces zasypiania. Właśnie z tego powodu w czasie letnich upałów mamy problemy z zasypianiem.

Dodatkowo gorące powietrze obniża jakość snu. W wysokiej temperaturze mózg nie odpoczywa, ponieważ cały czas „walczy” ze zbyt wysoką temperaturą, starając się ją obniżyć. To z tego powodu możemy się wybudzać w środku no-

cy. Wysoka aktywność mózgu zaburza przede wszystkim fazę snu REM, czyli snu głębokiego, w której organizm oraz mózg odpoczywają i się regenerują. W efekcie po nocy w przegrzanym pomieszczeniu budzimy się niewyspani i nadal zmęczeni.

Chłód wspomaga odchudzanie

Jak przekonuje w nagraniu na TikToku dr Raj niska temperatura otoczenia, nie tylko w czasie snu, sprzyja tworzeniu się tkanki tłuszczowej brunatnej, która w przeciwieństwie do białej nie gromadzi kalorii, ale je spala. W największej ilości brązowy tłuszcz występuje u dzieci, z wiekiem jednak zanika, a ma to związek z brakiem ekspozycji na niskie temperatury oraz siedzącym trybem życia. W efekcie brązowy tłuszcz zamienia się w biały, co prowadzi do zwiększania się masy ciała i nadwagi, która jest przyczyną wielu chorób metabolicznych.

Dlatego zwiększenie ilości brązowego tłuszczu poprzez ekspozycję na niższe temperatury w czasie snu, ale też w ciągu dnia wspomaga odchudzanie. Brązowy tłuszcz uczestniczy także w procesie regulacji poziomu cholesterolu, glukozy we krwi oraz poprawia wrażliwość komórek na insulinę.

Jeśli nie wyobrażasz sobie, że byś spać przy wyłączonym ogrzewaniu w środku zi-

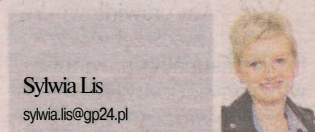
my, to zadbaj o to, aby w sypialni temperatura w nocy nie przekraczała 20 st. C. W tym celu przykręć kaloryfery, a łóżko ustaw jak najdalej od źródła ciepła. Wieczorem natomiast, na ok. 1 godzinę przed snem wywietrz pomieszczenie otwierając okna chociaż na kilka minut. Stosuj też nawilzacze powietrza, zawieszaczki w pokojach dziecięcych, które nieco obniżają temperaturę w pomieszczeniu.

WAŻNE

**SPANIE W ZIMNYM
POKOJU ODMŁADZA**

Zbyt wysoka temperatura w sypialni, utrudniając zasypianie, zaburza produkcję melatoniny, czyli hormonu wytwarzanego w mózgu i odpowiedzialnego nie tylko za zasypianie, ale też za procesy regeneracyjne organizmu w czasie snu. Poziom melatoniny w czasie snu wzrasta i hamuje wydzielanie kortyzolu, który odpowiedzialny jest za pobudzenie organizmu do działania. Dzięki temu melatonina hamuje także stres oksydacyjny, czyli działa przeciwutleniająco, zwalczając wolne rodniki, co spowalnia procesy starzenia się oraz niweluje stany zapalne.

Dwa tysiące złotych mandatu. Jechał 115 km/h



Sylwia Lis
sylwia.lis@gp24.pl

Lębork Bytów

Wysoką grzywnę musi zapłacić 18-letni kierowca audi, który na terenie zabudowanym przekroczył dozwoloną prędkość o 65 km/h. Policjanci zatrzymali jego prawojazdy i oprócz mandatu w wysokości

ści 2000zł nałożyli na niego 10 punktów karnych.

Na początku stycznia zmieniły się kwoty grzywnien za wybrane wykroczenia w ruchu drogowym. Z dużo wyższymi karami muszą liczyć się m.in. ci kierowcy, którzy przekraczają dozwoloną prędkość. Mandatem w wysokości 2000 zł został ukarany w ubiegły piątek 18-letni lęborkanin, który na ulicy Abrahama w Lęborku, gdzie prędkość jest ograniczona

do 50 km/h, jechał 115 km/h. Policjanci z drogowki, którzy zmierzli prędkość jaką poruszało się kierowane przez 18-latkę audi, zatrzymali prawo jazdy mężczyzny i oprócz wysokiego mandatu nałożyli na niego 10 punktów karnych.

Przypominamy, że nadmierna prędkość jest jedną z głównych przyczyn tragicznych wypadków. Każdy kierowca, który nie stosuje się do ograniczeń musi liczyć się z wysoką karą finansową, a nawet

utrata prawa jazdy. Ale przede wszystkim powinien mieć świadomość, że brawura zakierownicą może skutkować utratą czyjegoś życia.

Od 1 stycznia 2022 roku, obowiązuje nowy taryfikator mandatów. W portfelach zmianę odczuli już także pierwsi kierowcy z powiatu bytowskiego. Nałożone w ostatnich dniach mandaty były bardzo wysokie.

Najczęstszym przewinieniem kierowców to zbyt duża

prędkość. Przypomnijmy, że przekroczenie do 10 km/h to mandat w wysokości - 50 zł. 1 kolejno: o 11-15 km/h - 100 zł, 21-25 km/h - 300 zł, 26-30 km/h - 400 zł, 31-40 km/h - 800 zł, 41-50 km/h - 1 tys. zł, 51-60 km/h - 1,5 tys. zł, 61-70 km/h - 2 tys. zł, 71 km/h i więcej - 2,5 tys. zł. I dodajmy, że jeśli kierowca drugą raz w ciągu dwóch lat zostanie złapany na przekroczeniu prędkości większym niż 30 km/h, jego mandat zostanie podwojony.

- Przepisy są bardziej surowe wobec sprawców wykroczeń, które są najczęstszą przyczyną tragicznych zdarzeń drogowych - mówi Damian Chamier Giliszczyński, oficer prasowy bytowskiej komendy. - Przekroczenie prędkości o 26 km/h w Bytowie na ul. Gdańskiej, gdzie dopuszczalna prędkość to 50 km/h zakończyło się mandatem w wysokości 400 złotych na 36-letniego mieszkańca Bytowa. ©

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Nie przegap piątku.

Gazeta z dodatkiem
Tele Program

GŁOS
POMORZA

REKLAMA

0010391848

Wójt Gminy Głwoczycze

stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 z późn. zm.),

uprzejmie informuje,

że wywiesił na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Głwoczycach na okres 21 dni wykaz nieruchomości wyznaczonej do sprzedaży:

1. Sprzedaż w drodze bezprzetargowej na rzecz użytkownika wieczystego:
- Miejscowość Głwoczycze, działka nr 123 o powierzchni 0,7320 ha.

REKLAMA

0010391572

Rada Nadzorcza

Przedsiębiorstwa Gospodarki j^a^nej Spółka z o.o. w Słupsku

zaprasza do składania ofert

na badanie sprawozdania finansowego spółki za 2021 i 2022 r.

przez podmiot uprawniony do badania

- zgodnie z ustawą z dnia 13 października 1994 r. o biegłych rewidentach i ich samorządzie (Dz. U. z 2001 r. nr 31 poz. 359 ze zm.) i spełniające warunki do wyrażenia bezstronnej i niezależnej opinii o sprawozdaniu finansowym, wymagane w art. 66 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 29 września 1994 r. o rachunkowości (Dz. U. z 2002 r. nr 76 poz. 694 z późn. zm.)

Do oferty zawierającej warunki wykonania badania, cenę i datę wykonania należy dołączyć:

1. Odpis aktualny z rejestru, do którego wpisany jest oferent
2. Poświadczenie Krajowej Rady Biegłych Rewidentów o wpisie rewidenta na listę podmiotów uprawnionych do badania sprawozdań finansowych.
3. Oświadczenie oferenta o spełnieniu warunków do wyrażenia bezstronnej i niezależnej opinii o sprawozdaniu finansowym, wymaganych w art. 66 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 29 września 1994 r. o rachunkowości (Dz. U. nr 76, poz. 694).
4. Projekt umowy o wykonanie badania.

Zainteresowani proszeni są o składowanie ofert w zabezpieczonej kopercie z napisem „Badanie Bilansu PGK” w siedzibie PGK Spółka z o.o., 76-200 Słupsk, ul. Szczecińska 112 (Sekretariat).

Termin składania ofert upływa dnia 20 stycznia 2022 r. do godz. 14.30.

**Zainteresowani zostaną powiadomieni o wyborze oferty
w ciągu 7 dni od daty otwarcia i rozpatrzenia ofert.**

Rada Nadzorcza PGK Sp. z o.o. w Słupsku zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru, prowadzenia negocjacji z wybranymi oferentami, a także odstąpienia od dokonania wyboru oferty, bez ponoszenia jakichkolwiek skutków prawnych i finansowych.

REKLAMA

0010389891

OBWIESZCZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Słupsku – Organ Egzekucyjny – działając na podstawie art. 110w § 3 ustawy z dnia 17 czerwca 1966 roku o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (Dz. U. z 2020, poz. 1427 ze zm.)

podaje do publicznej wiadomości,

że w dniu 15 lutego 2022 r. o godz. 11.00 w siedzibie Urzędu Skarbowego w Słupsku, przy ul. Szczecińskiej 59 – sala obsługi 001, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości położonej w **obrębie Rowy, gmina Ustka, powiat słupski, województwo pomorskie**, w skład której wchodzi: działka gruntowa obrębu ewidencyjnego 221210_2.0020 o nr 247/42 o pow. 0,1995 ha.

Nieruchomość oznaczona jest jako taki trwał. Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr SL1S/00085538/8.

Oszacowana wartość nieruchomości: 172.576 zł.

Cena wywoławcza wynosi 75% sumy oszacowania: 129.432 zł.

Wadium stanowi 1/10 części oszacowanej wartości nieruchomości i wynosi 17.257,60 zł.

Imię i nazwisko zobowiązanego: Leszek Nicyporuk.

Wadium osoba przystępująca do licytacji składa na rachunek organu egzekucyjnego w NBP O/O Gdańsk nr 98 1010 1140 0030 5613 9120 0000. Wadium uznaje się za złożone, jeżeli wpłata wadium zostanie uznana na rachunku organu egzekucyjnego najpóźniej w dniu poprzedzającym dzień, w którym ma się odbyć licytacja publiczna. Wadium można złożyć również w gotówce albo w postaci czeku potwierdzonego wystawionego na organ egzekucyjny.

Zgodnie z przepisem art. 111d § 3 ww. ustawy w licytacji mogą również uczestniczyć osoby, które przedłożą pełnomocnictwo do udziału w licytacji stwierdzone dokumentem i podpisem urzędowo lub notarialnie potwierdzonym.

W terminie 14 dni przed dniem licytacji będzie można oglądać ww. nieruchomość w dni powszednie w godz. 8.00-15.00 po uprzednim uzgodnieniu z organem egzekucyjnym oraz przeglądać w Urzędzie Skarbowym w Słupsku w pok. nr 026 akta postępowania egzekucyjnego.

Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do licytacji i przysługują nabywcy własności nieruchomości bez zastrzeżeń, jeżeli osoby te nie wystąpiły wcześniej o wyłączenie nieruchomości lub jej przynależności spod egzekucji.

Użytkowanie, służebności lub prawa dożywności, jeżeli nie są ujawnione w księdze wieczystej lub przez złożenie do zbioru dokumentów i nie zostaną zgłoszone najpóźniej na 3 dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględnione w dalszym toku egzekucji i wygasną z chwilą, w której postanowienie o przyznaniu własności stanie się ostateczne.

Czynności związane z licytacją będą odbywały się z zachowaniem reżimu epidemicznego, obowiązującego w dniu dokonania czynności związanych z licytacją. Jednocześnie w związku z dynamicznym rozwojem sytuacji związanej z COVID-19, zastrzega się możliwość odwołania czynności lub zmiany ich terminu.

Pouczenie: Na czynności egzekucyjne organu egzekucyjnego dotyczące obwieszczenia o licytacji przysługuje skarga, którą można wnieść do organu egzekucyjnego w terminie 14 dni od dnia ogłoszenia o licytacji.

REKLAMA

149807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 46 Zł

Prenumerata na 3 miesiące za 44 zł miesięcznie

Gazetę do
codzienn e

do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz!



zamów:

94 340 1114
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

**Oferta tylko dla nowych
prenumeratorów**

* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu
do ceny w kiosku styczeń - marzec 2022 r.

Na jakie dodatkowe świadczenia pieniężne mogą liczyć seniorzy w 2022 roku?

oprac. Wojciech

Frelchowski

w/hmdwskj@polskapress.pl



Pieniądze

Rok 2022 zaczyna się od starych problemów. Inflacja jest najwyższa od lat. Jedną z grup społecznych, które od dawna borykają się z problemami finansowymi, są seniorzy. Z badania Funduszu Hipotecznego DOM wynika, że 94 proc. emerytów dotkliwie odczuwało podwyżki w 2021 roku. A 2022 wcale nie będzie lepszy pod tym względem. Już dziś eksperci zapowiadają wzrost cen gazu (o 54 proc.), prądu (24 proc.), żywności i usług. Skąd seniorzy wezmą dodatkowe pieniądze w 2022 roku?

Z badania Związku Przedsiębiorstw Finansowych i Instytutu Rozwoju Gospodarczego SGH wynika, że w roku 2021 aż 86 proc. Polaków odczuwało wzrost cen. Najbardziej odczuwalny był wzrost wydatków na żywności napoje (tak deklarowało 99,5 proc. ankietowanych), rachunki za prąd, gaz, ogrzewanie (98 proc.) oraz paliwo (92 proc.).

Wyniki te były spójne z badaniem Funduszu Hipotecznego DOM. Seniorzy najbardziej narzekali w 2021 roku na podwyżki cen produktów pierwszej potrzeby (w tym jedzenia i kosmetyków), mediów oraz paliw. Aż 57 proc. emerytów oceniało, że w ostatnim roku ich wydatki wzrosły o 100-500 zł miesięcznie, a 25 proc. ankietowanych deklarowało, że wydaje o 50-100 zł więcej na miesiąc. W roku 2022 zapowiedzane są kolejne podwyżki. Jakie świadczenia mogą zace-

rować senioralny budżet tymczasowo, a jakie na stałe?

Dodatki i bonusy do emerytury

W 2021 roku seniorzy mogli składać wnioski o 500-złotowy dodatek do emerytury nazywany przez niektórych emeryckim 500 plus. Dodatek przysługuje osobom, które ukończyły 75 lat, niesą zdolne do samodzielnej egzystencji (Gub pobierają zasiłek pielęgnacyjny), a ich dochód miesięczny nie przekracza 1727,08 zł brutto.

W 2022 roku część seniorów będzie mogła otrzymywać dodatkowe 200 zł do emerytury (będzie to kwota wypłacana co miesiąc i waloryzowana co trzy lata). Świadczenia będą dotyczyły wybranych grup zawodowych (m.in. byłych strażaków lub ratowników górskich TOPR i WOPR) i będą wypłacane przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji a nie ZUS.

Zwolnienie emerytur z podatku i waloryzacja

W 2022 roku w emeryckiej kieszeni zostanie więcej pieniędzy, bo część świadczeń będzie zwolniona z podatku (z nowych zapisów w Polskim Ładzie skorzysta ok. 8 mln seniorów). Ulgi obejmą tych seniorów, których świadczenia nie przekraczają 2500 zł brutto natomiast osoby, które mają wyższe emerytury zapłacą podatek

W 2021 r. seniorzy najbardziej narzekali na podwyżki cen produktów pierwszej potrzeby (w tym jedzenia), mediów oraz paliw.



ale tylko od kwoty przekraczającej 2500 zł. Z kolei w marcu 2022 roku świadczenia będą waloryzowane. Szacuje się, że wskaźnik waloryzacji może wynieść ok. 7,7 proc.

Dodatek osłonowy

Do osób z niskimi dochodami, w tym także emerytów i rencistów, skierowany jest dodatek osłonowy. To jednorazowa pomoc adresowana do tych gospodarstw domowych, które zostały najbardziej dotknięte podwyżkami cen prądu, gazu czy żywności. Na ten cel rząd przeznaczył w 2022 r. ponad 4 mld złotych, a wsparcie trafi do prawie 7 milionów gospodarstw domowych w kraju.

O wsparcie mogą ubiegać się te gospodarstwa domowe, których przeciętny dochód miesięczny netto nie przekracza 2100 zł w przypadku gospodarstwa jednoosobowego

lub 1500 zł na osobę, kiedy mowa o gospodarstwie wieloosobowym.

Wsparcie przysługuje za okres od 1 stycznia 2022 roku do 31 grudnia 2022 roku, a jego wysokość jest uzależniona od ilości osób żyjących w gospodarstwie domowym: 400 zł otrzyma jednoosobowe gospodarstwo domowe; 600 zł dwuosobowe lub trzyosobowe gospodarstwo domowe; 850 zł czteroosobowe lub pięcioosobowe gospodarstwo domowe; 1150 zł otrzyma minimum sześciuosobowe gospodarstwo domowe.

Jeżeli głównym źródłem ogrzewania w gospodarstwie domowym jest np. kocioł, komin, kuchnia węglowa lub piec kaflowy - a więc zasilane paliwem stałym, węglem lub paliwem węglowodopowym - wtedy świadczenie wzrośnie o 25 procent, ale tylko pod wa-

runkiem, że to źródło ciepła zostało zgłoszone do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków. Wówczas wysokość świadczenia będzie wyglądała następująco: 500 zł otrzyma jednoosobowe gospodarstwo domowe; 750 zł dwuosobowe lub trzyosobowe gospodarstwo domowe; 1062,50 zł czteroosobowe lub pięcioosobowe gospodarstwo domowe; 1437,50 zł otrzyma minimum sześciuosobowe gospodarstwo domowe.

Dodatek osłonowy jest świadczeniem jednorazowym i wypłacane będzie w dwóch równych ratach (jeżeli wniosek zostanie złożony do końca stycznia) lub jednorazowo w postaci całej kwoty (jeżeli wniosek został złożony po 31 stycznia i przed 31 października - datą graniczną). W pierwszym przypadku pierwsza rata wpłynie na konto wnioskodawcy

do 31 marca, a druga do 2 grudnia. Jeżeli zaś wniosek został złożony między 1 lutego, a 31 października, to cała kwota zostanie przekazana do 2 grudnia. Wnioski złożone po 31 października nie będą rozpatrywane.

Dodatkowa praca

Dobrym sposobem na zwiększenie budżetu jest podjęcie dodatkowej pracy. Warto jednak pamiętać, że wcześniejsi emeryci i renciści muszą uważać, by nie przekroczyć limitu powyżej którego świadczenia emerytalne są zawieszane lub obniżane. Graniczne kwoty przychodu zmieniają się co trzy miesiące i zależą od przeciętnego wynagrodzenia w kraju (za poprzedni kwartał). Przypomnijmy, że osoby które osiągnęły powszechny wiek emerytalny (65 lat dla mężczyzn i 60 dla kobiet) mogą dorabiać bez ograniczeń.

Renta dożywotnia

Z danych Związku Przedsiębiorstw Finansowych wynika, że średnie świadczenie pieniężne z tytułu renty dożywotniej wynosi 1000 zł, ale zdarzają się wypłaty w kwocie 3000 zł a nawet 5000 zł miesięcznie. Wszystko zależy od posiadanej przez emeryta nieruchomości. Wysokość świadczeń zależy bowiem od wartości nieruchomości (to nie musi być mieszkanie, może być też dom) oraz prognozowanej przez GUS oczekiwanej długości trwania życia. W zamian za przekazanie prawa własności do nieruchomości senior otrzymuje comiesięczne wypłaty a jednocześnie może zamieszkiwać swoje lokum aż do śmierci (co gwarantuje mu tzw. służebność osobista mieszkania).

©

Emeryci i renciści dostaną zwrot nadpłaconego podatku

JKS

oprac. Wojciech Frelchowski

wojciech.frelchowski@polskapress.pl

Zaliczka na podatek i składka emerytów i rencistów, których wysokość świadczenia mieści się w przedziale pomiędzy 4 920 zł a 12 800 zł będzie obliczana na korzystniejszych zasadach. Wraz ze świadczeniem za luty niektórzy otrzymają zwrot nadpłaconego podatku za styczeń 2022 roku.

Minister Finansów podpisał rozporządzenie zmieniające

technikę poboru zaliczek na podatek dochodowy od osób fizycznych.

W tej sytuacji emeryci i renciści, których wysokość świadczenia mieści się w przedziale od 4 920 zł do 12 800 zł będą mieli obliczaną zaliczkę na podatek i składkę na ubezpieczenie zdrowotne starych zasadach. Oznacza to, że dla tej grupy świadczeniobiorców wprowadzenie „Polskiego Ładu” jest neutralne. Nic nie tracą, gdyż ich emerytury i renty nie będą pomniejszane. Takich

osób pobierających świadczenia z ZUS jest 6 proc. w przypadku emerytów i niecałe 2 proc. w przypadku rencistów.

Nowa wysokość kwoty na rękę będzie obowiązywała od lutego. Osoby które już otrzymały wypłaty emerytury lub renty za styczeń, w lutym otrzymają wyrównanie.

Rząd zapewnia, że większość emerytów skorzysta na „Polskim Ładzie”. Najwięcej kwotowo zyskują osoby ze świadczeniem brutto w oko-

licach 2500 zł miesięcznie. Taka osoba wykorzystuje w pełni kwotę wolną od podatku, a brak odliczenia składki zdrowotnej nie jest przy tej kwocie świadczenia

Większość emerytów skorzysta na Polskim Ładzie. Najwięcej kwotowo zyskują osoby ze świadczeniem brutto w okolicach 2500 zł.

tak istotny. Emeryt z takim świadczeniem przed zmianą przepisów otrzymywał „na rękę” 2088 zł. Obecnie jego świadczenie netto wzrosło do 2275 zł, ponieważ nie zapłaci 187 zł miesięcznie podatku. Rocznie daje to kwotę 2244 zł więcej w portfelu takiego emeryta czy rencisty.

Z kolei osoba z minimalną emeryturą lub rentą, czyli obecnie 1250,88 zł brutto, otrzymywała na rękę 1067 zł. Dzięki zmianom wypłata wzrosła do 1138 zł. To więcej o 71 zł miesięcznie, a 864 zł

rocznie. Podobnie jest w przypadku osób, które pobierają świadczenie w wysokości 3 tys. zł brutto. W ich portfelach będzie więcej o 148 zł miesięcznie, czyli 1776 zł rocznie.

Zgodnie z założeniami Polskiego Ładu roczna kwota dochodu wolnego od podatku wzrośnie do 30 tys. zł. Wzrośnie też do 120 tys. zł pierwszy próg podatkowy. Kolejna zmiana dotyczy składki zdrowotnej - nie będzie pomniejszała zaliczki na podatek.

©

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Dominika Tajner poprawiła sobie biust

Jesienią zeszłego roku celebrytka odkryła na piersi guza. Szybko poddała się operacji i usunęła zmianę. Nie była jednak zadowolona z wyglądu biustu, dlatego postanowiła zrobić zabieg rekonstrukcji biustu. Wtedy zgłosiła się do niej firma organizująca takie operacje, proponując usługi w zamian za reklamę. Dzisiaj Tajner jest już po zabiegu w Pradze. Na Instagramie pojawił się jej zdjęcie z lekarzem, który przeprowadzał operację, i podziękowania.



FOT. SYLVIA DĄBROWA



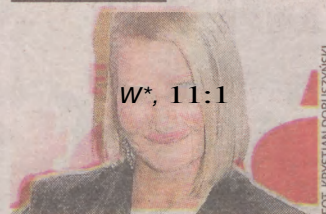
Rozenek-Majdan: Do czego są starsze dzieci?

Celebrytka spędza wakacje w Tajlandii. W minioną niedzielę pokazała na Instagramie zdjęcia z „leniwego” poranka spędzonego w łóżku z synkiem Heniem. Jeden z internautów zapytał, jak Majdanowie radzą sobie w takiej sytuacji ze spacerem psów. „Tu z nami nie ma psów. Ale w domu, od czego są starsze dzieci?” – odpisała Rozenek-Majdan rezerolutnie.

Krzysztof Ibisz szusuje we Włoszech

Podczas gdy większość celebrytów spędza zimowy urlop w Tajlandii czy w Meksyku, gwiazdor Polsatu wybrał się z żoną do Włoch, żeby pojeździć na nartach. Oboje posyłają szerokie uśmiechy z ośnieżonych stoków na zdjęciu w internecie, które Ibisz podpisał: „Stęskniłem się za tym cudnym sportem. Tydzień w zimie w górach to jak trzy tygodnie urlopu w lecie”.

CELEBRYCI



W*, 11:1

FOT. KRYSZTOF DOBUSZYŃSKI

Małgorzata Kożuchowska ma wybrednego syna

Gwiazda polskiego kina dba o edukację syna. Niedawno pochwaliła się w internecie, że siedmioletni Jan Franciszek był z nią na „Dziadku do orzechów” w Operze Narodowej, a teraz zamieściła zdjęcie wyprawy do Madrytu, gdzie w Muzeum Narodowym pokazywała mu obrazy mistrzów malarstwa. „Mamo, nudzę się” – powiedział chłopak przed dziełem Picassa. Zachwył się natomiast obrazem Salvadora Dali. „Bezcenne chwile” – podsumowała aktorka. (GZL)

FILM



Sekretne życie Marilyn.

WP 7:30

Norma Jeane Mortenson karierę rozpoczęła jako modelka. Została zauważona przez H. Hughesa, dzięki któremu podpisała pierwszy kontrakt i zaczęła używać pseudonimu Marilyn Monroe.

SERIAL



Czarna ŻmUa

TVP KULTURA 18:50

Znakomity brytyjski serial komediowy opowiadający o losach rodu Czarnych Żmij na tle historii imperium brytyjskiego – od średniowiecza przez okres panowania Elżbiety I, regencję aż do I wojny światowej.

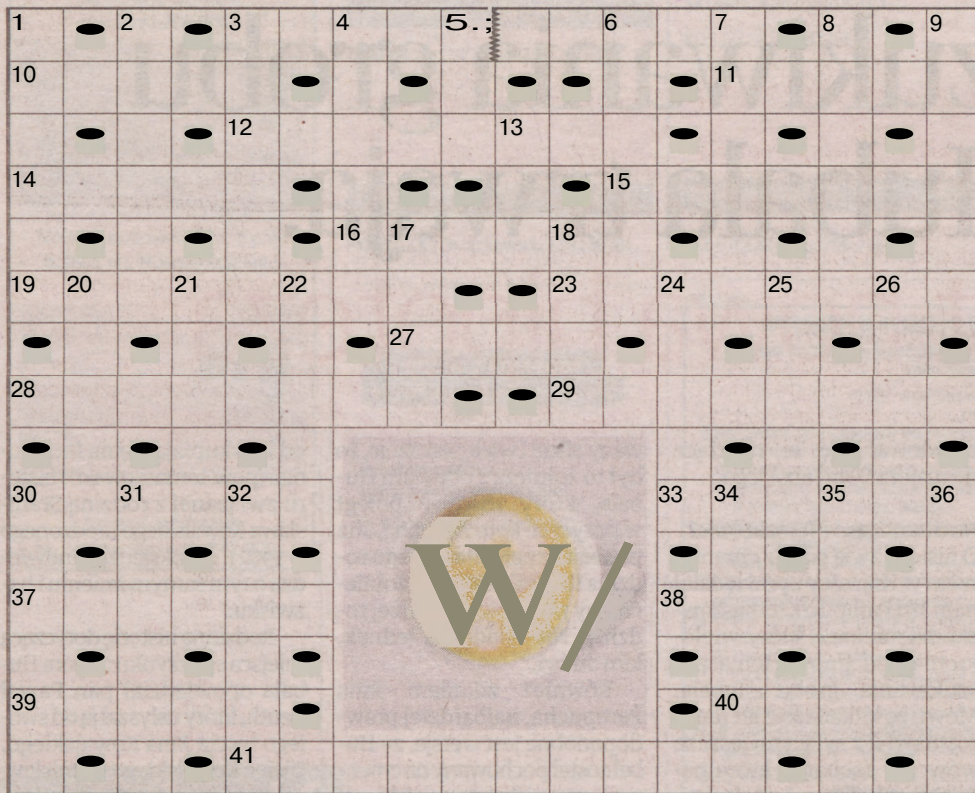
Krzyżówka nr 6

Pozioomo:

- 3) np. Old Surehand dla Indianina,
- 10) zmieniać w motocyklu lub samochodzie,
- 11) rynek w starożytnej Grecji,
- 12) czym w młodości nasiąknę, tym na starość trąci,
- 14) statek marynarki wojennej,
- 15) zły los, bieda, niepowodzenie,
- 16) centralna część ciała,
- 19) Franz Kafka lub Joseph Haydn,
- 23) spis kontrolny towarów w sklepie,
- 27) skrzynka w lokalu wyborczym,
- 28) bezpłatny sposób podróżywania,
- 29) szpunt dużej beczi, czop,
- 30) w porzekadle jest cierpliwy,
- 33) mlekiem i miodem płynąca,
- 37) kawiani dla czterech osób,
- 38) ozdoby klapy marynarki,
- 39) zbiór głównych zasad wiary,
- 40) najgrubszy palec ręki,
- 41) rumowisko po zburzeniu domu.

Pionowo:

- 1) opaska na szyi owczarka,
- 2) ofanie się w rozwoju, recesja,
- 3) dzianina z włókna poliestrowego,
- 4) altówka miłosa, wildamora,
- 5) uprzywilejowany kolor w kartach,
- 6) dawne względy, grzeczności,



- 7) octowa do borowików,
- 8) korona na głowie daniela,
- 9) koń maści białej w plamy,
- 13) kapłan obrządku wschodniego,
- 17) wymuszany przez porwacza,
- 18) zwichnięcie kostki,
- 20) przywidzenie, iluzja, urojenie,
- 21) mocują koc do plecaka,
- 22) piłkarski klub z Mediolanu,
- 24) wełna zwinięta w pęczek,
- 25) miasto na Lazurowym Wybrzeżu,
- 26) marka aparatów fotograficznych,
- 30) niewielki metalowy pojemnik,
- 31) bierka na szachownicy,
- 32) końcowa część powieści,
- 34) pole po skoszeniu rosnących na nim zbóż,
- 35) ukryta drwina, szyderstwo,
- 36) ulotka o propagandowej treści.

Rozwiązanie MS



FILM



Mali mężczyźni

TVP KULTURA 20:00

Jake i Tony mają po 13 lat. Zaprzyjaźniają się, gdy rodzina Jake'a przenosi się do domu zmarłego dziadka. Rodzinne konflikty i kłopoty w biznesie wystawiają więc nastolatków na ciężką próbę.

Wojtyła. Śledztwo

TVP 122:50

Film analizuje, czy kryje się coś za publicznym wizerunkiem Świętego Jana Pawła II, co umykało powszechnej świadomości i jakie było prywatne oblicze najbardziej publicznej postaci świata.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie wszystko będzie dziś układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny mówi, że drobne niepowodzenia popadają Ci nastrój i sprawią, że będziesz zniechęcony do ludzi.

Ryby (19.02-20.03)

Ktoś będzie próbował dzisiaj sterować Twoimi poczynaniami. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że nierzadko zareagujesz, gdy zapytasz o przyczynę takiego zachowania.

Baran (21.03-19.04)

Raczej nie oczekuj dzisiaj żadnych istotnych zmian. Żyć będzie toczył się utartymszakiem. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nudą powieje niemal każdego kąta.

Byk (20.04-20.05)

Niemniej pretensji, jeśli nie wszyscy będą pozytywnie reagować na Twoje propozycje. Horoskop dzienny radzi nieco zmodyfikować.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Dzisiaj dobry dzień na nadrobienie wszelkich zaległości. Horoskop na dziś towarzysząca, by zabrać się za to, co odkładaś od dawna.

Rak (22.06-22.07)

Zadbaj dzisiaj o potrzeby swojego organizmu. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że Twoje możliwości będą ograniczać tylko Twoja wyobraźnia.

Lew (23.07-22.08)

Ktoś będzie dzisiaj klepał Cię po plecach i prawił komplementy, ale horoskop dzienny zapowiada, że wszystkie te gesty będą miały coś wspólnego z zaskoczeniem. Lepiej uważaj...

Panna (23.08-22.09)

Trzymaj dzisiaj język za zębami i nie zabieraj głosu bez potrzeby. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że powściągliwość w stosunkach będzie Ci potrzebna jak maść na kłopoty.

Waga (23.09-22.10)

Trudno Ci będzie dzisiaj przychodziło podejmowanie wiążących decyzji. Horoskop dzienny na środę mówi, że w związku z tym chętnie będziesz zaskoczyć innych i innymi osobami.

Skorpion

Czeka Cię wyjątkowo pracowity dzień. Horoskop dzienny ostrzega, że nad niektórymi obowiązkami trudno Ci będzie zapanować.

Strzelec (22.11-21.12)

Trzymaj się przysięganych na dzisiaj planów. Horoskop na dziś mówi, że jednakże odstępstwa mogą okazać się dość kosztowne.

Koziorożec (22.12-19.01)

Będziesz w doskonałej kondycji. Horoskop dzienny na środę wroży, że Twoje możliwości będą ograniczać tylko Twoja wyobraźnia.



www.gp24.pl
www.mgk24.pl
www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskappress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymańczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskappress.pl, tel. 607 287 664

Zastępca redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskappress.pl
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.sobecka@polskappress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskappress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskappress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskappress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl
Głos Pomorski - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11.

redakcja.gp24@polskappress.pl
reklama.gp24@polskappress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskappress.pl
reklama.gs24@polskappress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - 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 stronach www.gk24.pl/tresci, www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.



Nakład Kontrolowany ZKOP

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
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kossowski, Członek Zarządu
Mirosław Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Stawomir Nowak, stawomir.nowak@polskappress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskappress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskappress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskappress.pl

iMiMMiaaiiii **WESm**
Beata Dobrzyńska
beata.dobrzynska@
pobkappress.pl

Historia

Czy badacze szukający miejsca spoczynku majora Hubala wrócą na cmentarz w Inowłodzu koło Tomaszowa Mazowieckiego? Pojawiła się bowiem nowa hipoteza dotycząca nieodnalezionego do dziś grobu majora. Wszyscy wciąż mają nadzieję, że szczątki Hubala uda się odzyskać i godnie pochować.

W połowie listopada 2021 r. nakamieniu w centrum szanicy Hubala w Anielinie, czyli w miejscu, gdzie znajdował się legendarny dowódca, zamontowana została zupełnie nowa tablica. Umieszczono na niej treści, które nie mogły się tam znaleźć w 1964 r., kiedy powstała poprzednia tablica, tj. informacje o służbie Henryka Dobrzańskiego w Legionach Polskich i udziale w wojnie polsko-bolszewickiej. Dodatkowo w treści inskrypcji podkreślono walkę Hubala w Wojnie Obronnej 1939 r. i umieszczono pełną nazwę oddziału, na czele którego stał aż do śmierci 30 kwietnia 1940 r. Zrezygnowano natomiast z powielania stworzonego przez propagandę PRL określenia „pierwszy partyzant”.

Szaniec doczekał się zdemontowanej tablicy, a czy Hubal doczeka się godnego pochówku? Od lat toczą się intensywne prace i badania, które mają doprowadzić do odnalezienia szczątków dowódcy. Niektóre z hipotez są bardziej wiarygodne, inne mniej, ale niemal każda jest starannie sprawdzana, by przypadkiem czegoś nie przeoczyć.

W latach 50. XX w. jako miejsce pochowania majora wskazano wieś Wąsosz Górny (40 km na północ od Częstochowy). Jeszcze inne miejsce domniemanego pochówku to pobliska drogileśnej domieszcowości Cekanów, około na północ od Tomaszowa. W 2017 r. wnuk niemieckiego oficera przekazał stronie polskiej dwa albumy zawierające ponad 1385 zdjęć i sześć krótkich filmów ukazujących Spalę i jej okolice na przełomie lat 1939 i 1940. Wśród fotografii znalazły się również nieznane pośmiertne zdjęcia majora Hubala. Pojawiła się hipoteza, że to właśnie w Spale spoczął lub został przewieziony do Tomaszowa.

Fałszywy trop w Kraśnicy

Natomiast w listopadzie ubiegłego roku pracownicy Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN prowadzili prace poszukiwawcze naterenie cmentarza parafialnego w Kraśnicy (pow. opo-



Poszukiwania pod murem cmentarza w Inowłodzu były już prowadzone w 2016 r. Szczątki znaleziono, ale nie Hubala

Poszukiwania grobu Hubala trwają. Jest nowa hipoteza

czyński). Prace miały zweryfikować legendę krążącą o pokolicy oraz relacje świadków, które mówią, że na początku maja 1940 r. nocą na plebanii przyjechali niemieccy żołnierze i kazali proboszczowi pochować namiejscowym cmentarzu zwłoki poległego polskiego żołnierza, którym rze- komo miał być Hubal.

Podczas prac odnaleziono blisko 40 jam grobowych. Niestety, już wstępna analiza antropologiczna szczątków kostnych oraz artefaktów znalezionych przy zmarłych wykluczyła, aby wśród nich mogły

znajdować się te należące do majora Dobrzańskiego.

Nacmeritarzu w Tomaszowie?

O historii związanej z cmentarzem w Kraśnicy opowiedział nam Jan Pampuch, tomaszowski dziennikarz, który wielokrotnie podejmował temat poszukiwania grobu Hubala. Mówi, że kilkanaście lat temu rozmawiał z żyjącymi jeszcze wówczas osobami, które pamiętały okoliczności tajemniczego pochówku na cmentarzu w Kraśnicy. Usłyszał wówczas, że rzeczywiście na cmentarzu pod osłoną nocy został pocho-

wany oficeri wiele wskazuje, że był to żołnierz z oddziału Hubala, który również poległ w potyczce koło Anielina. Już po wojnie zgłosiła się jego rodzina i zabrała szczątki żołnierza, by pochować go bliżej rodziny. Nie wiadomo jednak, kim on był.

Również zdaniem Jana Pampucha, najbardziej prawdopodobna jest wersja, że Hubal został pochowany na cmentarzu przy jednostce wojskowej w Tomaszowie Mazowieckim, zdaniem Pampucha jego szczątków może dziś tam już nie być, ponieważ w połowie lat 80. XX w. poległych na początku II wojny światowej żołnierzy ekshumowano i przeniesiono na cmentarz wojenny przy ul. Smutnej. Niewykluczone, że były wśród nich szczątki Hubala.

Być może IPN pójdzie właśnie w kierunku pochówku na cmentarzu w Tomaszowie. Wstępnie podczas prac w Kraśnicy tak zapowiadano.

Amożewrócić do Inowłodza?

Inną hipotezę mają badacze związani ze Stowarzyszeniem Wizna 1939, którzy również od lat badają różne tropy związane z przypuszczalnym miejscem pochówku. Ich badania

od lat skupiają się na Inowłodzu (pow. tomaszowski) i historii związanej z rodziną Stanisława Kowalskiego urodzonego w 1902 r. oraz księdza z Inowłodza o tym samym imieniu i nazwisku.

Rodzinną historię dotyczącą miejsca spoczynku majora Hubala opowiedział pan Paweł Beuth, który usłyszał ją od swojego teścia Jana Kowalskiego. Ojciec Kowalskiego, Stanisław, osobiście brał udział w pochówku ciała majora Hubala. Jak opowiedział pan Paweł przed kamerą programu „Było nie minęło – kronika zawiadomców historii”, cała historia rozpoczęła się na początku maja 1940 r. Wtedy to na prośbę księdza Stanisława pochowano w grobowcu rodziny Kowalskich ciało majora Hubala. W grzebaniu zwłok Hubala brały jeszcze udział dwie osoby. Ksiądz Kowalski zobowiązał wszystkich uczestników pogrzebu majora Dobrzańskiego do milczenia. W 1949 r. zwłoki majora przeniesione zostały z grobowca, jak głosiła przekazywana z ust do ust historia, właśnie pod mur cmentarza w Inowłodzu. To tutaj przez długie lata Stanisław Kowalski miał zapalać znicze, jednocześnie nikomu nic nie zdradzając.

W 2016 r. badacze związani ze Stowarzyszeniem przeprowadzili ekshumacje na cmentarzu w Inowłodzu. Znaleziono kilka kości długich, grubych, a także kości czaszki, które trafiły do badań DNA. Te, niestety, wykluczyły, że szczątki należały do Hubala.

Nowa hipoteza o grobie Hubala

O najnowszej hipotezie, która znów kieruje nasz wzrok na cmentarz w Inowłodzu, badacz ze Stowarzyszenia Wizna po raz pierwszy publicznie opowiedział podczas spotkania promującego książkę „Gdzie spoczywa Hubal?” autorstwa Dariusza Szymanowskiego, prezesa Stowarzyszenia Wizna 1939. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Muzeum Regionalne w Opcznie, Stowarzyszenie Wizna 1939 oraz Pawła Telusa.

Najpierw Dariusz Szymanowski oraz Marcin Sochoń (wiceprezes Stowarzyszenia Wizna 1939) zaprezentowali działalność stowarzyszenia i dotychczasowe osiągnięcia. Dariusz Szymanowski skupił się przede wszystkim na przedstawieniu i relacji dotychczasowych poszukiwań grobu Hubala w rejonie Tomaszowa i Inowłodza, które stanowią główną treść książki.

Najbardziej pasjonująca okazała się jednak druga część spotkania, podczas której Dariusz Szymanowski przedstawił najnowsze ustalenia dotyczące pochówku dowódcy, które nie zostały zawarte w książce. Prezes „Wizny” przedstawił publicznie po raz pierwszy hipotezę, że szczątki Henryka Dobrzańskiego spoczywają najprawdopodobniej w kościele św. Idziego w Inowłodzu.

Już podczas prac przy cmentarnym murze miałem myśl, że Hubal nie mógł spocząć pod murem, bo nie pozwoliłby nato ksiądz Kowalski, który był wielkim patriotą. Poza tym, jeśli ktoś chciałby szybko i potajemnie przenieść zwłoki, to na cmentarzu w Inowłodzu nie byłoby to możliwe ze względu na charakterystyczną glinę, w której wyjątkowo trudno kopać – mówił Szymanowski.

Na poparcie teorii o tym, że ciało przeniesiono do kościoła św. Idziego, przedstawił kilka interesujących materiałów. Najwięcej chyba emocji wzbudziła informacja, że na tym etapie poszukiwań nie może ujawnić wszystkich posiadanych informacji na ten temat.

Dariusz Szymanowski podkreślił, że kolejnym etapem poszukiwań powinny być badania inwazyjne polegające na fizycznym otwarciu znajdującej się w kościele św. Idziego w Inowłodzu krypty, by ostatecznie zweryfikować tę hipotezę. To wymaga jednak uzyskania niezbędnych zezwoleń, co jest niezwykle czasochłonne. Zaapelował także o włączenie w ten proces instytucji państwowych i większą przychylność służb konserwatorskich. ©



W ubiegłym roku szczątków Hubala pracownicy IPN w Łodzi szukali na cmentarzu w Kraśnicy w Opcznie

nrnho
1001W

zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA POŁCZYN

ZDRÓJ/SPRZEDAM

602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.

K-lin, ul. Bogusława II 3,

512-299-104.

0010382225

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl

omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę,

609-499-555.

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

0710379429

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

nie wydawaj na ogłoszenia, nie trać swojego czasu

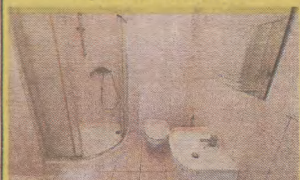
Zleć nam sprzedaż swojej
nieruchomości

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



Można zaaranżować 2 pokoje
WYDANIE OD RĘKI
rej. Emki 209 900,-



Nowsze budownictwo, 2 pok.
balkon rej. Nowowiejskiego
KLUCZE W BIURZE 280 000,-



3 pok. łoggia, ciepłociąg
SZYBKIE WYDANIE
rej. Klemensiewicza 347 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,
płacimy nawet za wraki, oferujemy
najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

OPONY zim. 14" TANIO. 532616114

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Samochód sprzedasz
szybciej niż zaparkujesz

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

ul. Mickiewicza 24, 94 347 3511

reklama.koszalin@polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

FASADA zatrudni do działu

księgowości, kontakt 100@fasada.eu

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,

elektr., spawacz, betoniarz: 730011300

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB

STARSZYCH W NIEMCZACH,

WYSOKIE ZAROBKI DO 1800

EURO, DARMOWY PRZEJAZD,

GWARANCJA ZATRUDNIENIA. Tel.

518733 727

ZATRUDNIĘ EKSPEDIENTKĘ DO

SKLEPU OGRODNICZEGO

KOSZALIN 94/3422660

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny,
bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

AUTOPROMOCJA

Strefa
Biznesu

Strefa dobrego biznesu w Twoim regionie

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY mieszkań 731084545 GK

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663092135.

Co masz zlecić
– zleć to nam

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 3511

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03

Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770190

Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 3516

Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770191

reklama.koszalin@polskapress.pl

REKLAMA

0010388892

PREZES REGIONALNEJ IZBY OBRACHUNKOWEJ W GDAŃSKU

ogłasza konkurs na kandydata na 1 stanowisko etatowego członka Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku
zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego

1 etat - miejsce pracy w Zespole Zamiejscowym Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku,
położonym w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 1, 76-200 Słupsk

I. Kandydaci przystępujący do konkursu na kandydata na członka Kolegium Izby powinni spełniać następujące kryteria:

- 1) posiadanie pełnej zdolności do czynności prawnych;
- 2) posiadanie obywatelstwa polskiego i korzystanie z pełni praw publicznych;
- 3) ukończenie magisterskich wyższych studiów prawnych, administracyjnych, ekonomicznych lub posiadanie stopnia naukowego w jednej z tych dziedzin wiedzy;
- 4) posiadanie co najmniej czteroletniego stażu pracy w jednostkach związanych z funkcjonowaniem samorządu terytorialnego lub finansów publicznych;
- 5) brak skazania prawomocnym wyrokiem sądu, orzecznym za przestępstwo umyślne.

II. Kandydaci przystępujący do konkursu na członka Kolegium Izby powinni posiadać ogólne predyspozycje, takie jak umiejętność prowadzenia dyskusji, wyrażania myśli w sposób precyzyjny i logiczny oraz trafność doboru argumentów.

III. Oferty kandydatów powinny zawierać:

- 1) uzasadnienie przystąpienia do konkursu;
- 2) kwestionariusz osobowy;
- 3) życiorys z opisem przebiegu pracy zawodowej;
- 4) odpis dyplomu oraz inne dokumenty potwierdzające dorobek i kwalifikacje zawodowe;
- 5) informację z Krajowego Rejestru Karnego, opatrzoną datą nie wcześniejszą niż trzy miesiące przed jej złożeniem.

IV. W konkursie na stanowisko członka Kolegium zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego zgłoszenia oferty kandydata dokonuje organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego.

Oferty wraz z dokumentami należy składać w siedzibie Izby, w zamkniętych kopertach z dopiskiem:

KONKURS NA KANDYDATA NA CZŁONKA KOLEGIUM REGIONALNEJ IZBY OBRACHUNKOWEJ

pod adresem: Regionalna Izba Obrachunkowa w Gdańsku, ul. Wały Jagiellońskie 36, 80-853 Gdańsk.

Termin składania ofert w konkursie na 1 stanowisko etatowego członka Kolegium Regionalnej Izby Obrachunkowej w Gdańsku-
zgłaszanego przez organ stanowiący jednostki samorządu terytorialnego – 30 dni od daty ukazania się ogłoszenia.

REKLAMA

0010391092

FERIE W ŚWIERADOWIE ZDROJU



MAGNOLIA III

Koszt tygodniowego pobytu od osoby dorosłej w pokoju
2-osobowym wynosi już od 1120 złotych.

Pakiet zawiera:

- 7 noclegów, 2x dzienne wyżywienie – śniadanie i kolacja
- Basen kryty, grota solna, basen solankowy w cenie, bezprzewodowy Internet.

HOTEL KRYSZTAŁ

Koszt tygodniowego pobytu od osoby dorosłej
w pokoju 2-osobowym wynosi już od 1050 złotych.

Pakiet zawiera:

- 7 noclegów. 3x dzienne wyżywienie – śniadanie, obiad i kolacja
- » Basen kryty, grota solna, jacuzzi w cenie, bezprzewodowy Internet.

ifliwMirw 11iiOTfo iMrUa<

Świeradów-Zdr&> * W 757816 045 * www.magnolia-krysztal.pl



Koncert karnawałowy - tribute to Ciechowski



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Koncert odbędzie się 14 stycznia w sali filharmonii

Anna Czerny-Marecka
anna.czerny-marecka@gp24.pl



Słupsk

Już w ten piątek, 14 stycznia, Polska Filharmonia Sinfonia Baltica im. Wojciecha Kilara w Słupsku zaprasza na koncert poświęcony Grzegorzowi Ciechowskiemu, liderowi Republiki, który zmarł w 2001 roku.

„Orchestral tribute to Grzegorz Ciechowski” to niecodzienny

projekt poświęcony twórczości charyzmatycznego autoratekstów, kompozytora i producenta. Grzegorz Ciechowski, znany także jako Obywatel G.C i Grzegorz Ciechowa, to jeden z najważniejszych twórców współczesnej muzyki polskiej. Jego osobowość, mimo upływu lat, nadal oddziałuje na miłośników muzyki, a także artystów, którzy z jego pracy czerpią inspirację.

- Choć zdajemy sobie sprawę, jak wielka moc utworów Grzegorza Ciechowskiego tkwi w warstwie słownej, zdecydowaliśmy się cały materiał zarejestrować w wersji czysto

instrumentalnej - mówi Szymon Morus, pomysłodawca projektu. - W piosenkach lidera Republiki drzemie potężny ładunek emocjonalny. Odnaleźć w nich można nostalgię, smutek, miłość i bunt, których nie zdołają opisać w pełni słowa. Stąd odważna idea, by to co niewyraźne wyrazić poprzez głębię i ekspresję instrumentów smyczkowych - w przestrzeni dźwiękowej, w której czujemy się najswobodniej. Rejestrując utwory na niniejszym albumie, przyświecał nam szczególny cel. By poprzez „klasyczny” pryzmat wykształconych doświadczeń artystycznych,

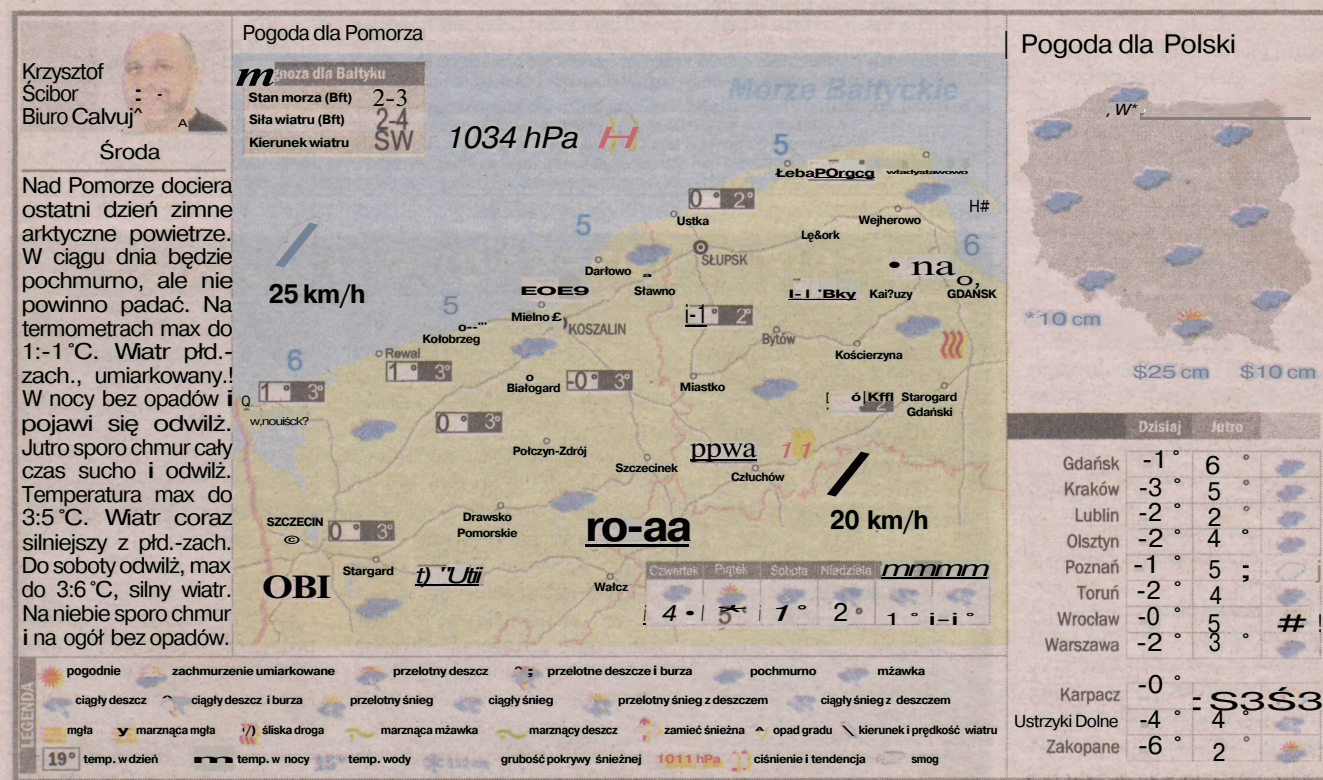
ukazać ponadczasowość twórczości Obywatela G.C."

Na koncercie usłyszymy przeboje Republiki - w absolutnie oryginalnej odsłonie ukazującej muzyczną spuściznę Ciechowskiego. Zabrzmią m.in. takie utwory, jak: „Mamona”, „Śmierć w bikini”, „Biała flaga”, „Telefony”, „Odchodząc” czy też „Nie pokonasz miłości” - ścieżka dźwiękowa z filmu „Wiedźmin”.

Wystąpi orkiestra Sinfonia Baltica pod batutą Szymona Morusa, prowadzenie Kamil Wikic.

Piątek, 14 stycznia, godzina 19. Bilety 40/35/30(S)zł. ©®

POGODA



SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000;2219436;

PKS59 8424256;

dyżurny ruchu 598437110;

MZK Słupsk59 84893 00;

Lębork: PKS598621972;

Bytów: PKS 59822 22 38;

Człuchów: PKS59 8342213;

Miastko: PKS59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Apteka „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima4,

tel.598424957.

Ustka

DOZ APTEKA DBAM O ZDROWIE, ul. Żeromskiego 5,
tel.:59814-98-17

Bytów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Ks.dr Bernarda Sychty 3

Miastko

NOVA, ul. Kazimierza Wielkiego 24, tel.: 598576732

Człuchów

ASPIRYNKA, ul. Sobieskiego 5, tel.506 656 948

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja telefoniczna 59 8460100

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59814 69 68;

AUTOPROMOCJA



Nie przegap
piątku.
Kup gazetę
z dodatkiem
Tele Program



gp24.pl

Poradnia Zdrowia PÓZ, ul. Kopernika 18,
tel. 598146011;

Pogotowie Ratunkowe- 59 8147009

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59822 8500;

Dział Pomocy Doradźniej Miastko,

tel. 5985709 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 598343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59862 2477

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Mejska 986; 598433217;

Straż Gmna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 598146761697696498;

Straż Miejska Bytów 598222569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kala, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 8428196.601928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 8495, 604434441. Winda i baldachim przygrobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

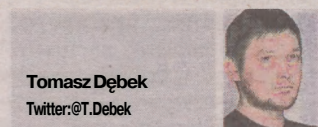
całodobowo: tel. 59842 98 91, 6016637%.

Winda i baldachim przygrobie.

Zieleni Słupsk. Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A, tel. 502525 005 całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa

W poszukiwaniu nowych Kozłowskich i Kamińskich



PH&Kamuzna

Za sprawą Kacpra Kozłowskiego i Jakuba Kamińskiego zimowe okienko transferowe jest dla PKO BP Ekstraklasy rekordowe. Jak wyglądają perspektywy na to, że w najbliższym czasie kolejny klub dostanie za zawodnika ośmiocyfrową kwotę w euro?

Zaledwie pięć dni dzieliło transfery Kacpra Kozłowskiego i Jakuba Kamińskiego warte łącznie 21 mln euro, czyli ponad 95 mln zł. Za pierwszego Brighton & Hove Albion zapłaciło 11 mln euro - tyle samo, co w październiku 2020 r. za Jakuba Modera (to najwyższe transfery w historii ekstraklasy). Drugi będzie kosztował VfL Wolfsburg 10 mln euro. Transakcja z udziałem Kamińskiego zostanie sfinalizowana latem. Kozłowski też trafi do Brighton po zakończeniu sezonu, wcześniej będzie jednak ogrywał się w drużynie beniaminka i sensacyjnego lidera ligi belgijskiej, Royale Union Saint-Gilloise.

Kozłowski, Moder i Kamiński to jedyni w historii ekstraklasy bohaterowie ośmiocyfrowych (w euro) transferów. Dziewięciu kolejnych piłkarzy kosztowało od 4,75 do 7 mln. Cechy wspólne? Młodzi, ofensywnie usposobieni, sprzedani po EURO 2016. Z tego schematu wyłamują się bramkarz Radosław Majecki, stoperzy Jan Bednarek i Kamil Piątkowski, a także Robert Lewandowski (odszedł z Lecha w 2010 r.) i Adrian Mierzejewski (transfer z Polonią do Trabzonu w 2011, do tego miał wtedy - bagatela - prawie 25 lat).



Kacper Kozłowski odszedł z Pogoni Szczecin za 11 mln euro

Jeśli mamy typować kolejnego zawodnika, który może rozbić transferowy bank, powinien on spełniać powyższe warunki. Niezaszkodzi zainteresowanie selekcjonera reprezentacji (Kozłowski był ulubieńcem Paulo Sousy, Kamiński i Moder przed transferami zaliczyli debiuty w kadrze). Mniej ważny wydaje się być klub. Kiedyś Legia i Lech miały niemalże duopol na wysokich transferach. Obecnie wśród 12 najdrożej sprzedanych piłkarzy w historii ligi pięciu opuściło inne kluby niż Wojskowi i Kolejorz: wspomnianie Pogoń i Polonię, a także Cracovię (Bartosz Kapustka), Raków (Piątkowski) i Zagłębie Lubin (Bartosz Białek).

Mimo wszystkich kandydatów do kolejnego dużego transferu

najłatwiej szukać wśród liderującego w tabeli Lecha oraz Legii, której piłkarze jesienią w ekstraklasie zawodzili, lecz pokazali się w Lidze Europy, gdzie pokonali Leicester i Spartak Moskwa. Okno wystawowe w pozostałych klubach wydaje się być obecnie dużo węższe.

W Poznaniu duże nadzieje wiano z Michałem Skórasiem i Filipem Marchwińskim, obaj nierozegrali jednak rundy życia. Pierwszy strzelił jednego gola w 18 meczach, drugi łącznie spędził na murawie 86 minut. Obaj są też starsi od Kamińskiego. W stolicy są zolni bramkarze (Cezary Miszt i Kacper Tobiasz), potencjał mają Maik Nawrocki, Kacper Skibicki czy Szymon Włodarczyk. Jesienią także się jednak nie wyróżniali. Wśród

Polaków największą szansą na duży zarobek wydaje się być Bartłomiej Slisz, za którego Legia zapłaciła Lubinowi ponad 1,5 mln euro. Pomocnik zaliczył już 99 meczów w lidze i zadebiutował w reprezentacji. W marcu skończy jednak już 23 lata.

Najlepsi młodzi zawodnicy błyskawicznie wyjeżdżają. Zobaczymy, jak rozwiną się ci, którzy zostali w ekstraklasie. Na tę chwilę niezapowiada się, żeby jeszcze w tym okienku ktoś został sprzedany za ogromną kwotę. Za pół roku czy rok wiele może się zmienić. Najważniejsze, żeby młodzi dostawali szansę. Przykłady Lecha i Pogoni pokazują, że promowanie młodzieży może iść w parze z wynikiem sportowym. Innym klubom wychodzi to jednak gorzej - ocenia Marek Józwiak, były obrońca oraz szef skautingu Legii, a do niedawna dyrektor sportowy Wisły Płock.

Czy ośmiocyfrowe sumy za najlepszych młodych Polaków staną się standardem?

- To będzie uzależnione od klasy zawodnika i możliwości finansowych zainteresowanych klubów. Umówmy się, Kozłowski i Kamiński jesienią byli najbardziej wyróżniającymi się młodzieżowcami w lidze. W Polsce 10 mln euro wydaje się zawrotną sumą, ale np. na angielskich klubach nie robi ona żadnego wrażenia. Kluczową rolę odgrywa wiek, Brighton i Wolfsburg kupiły talenty dooszlifowania. Myślę, że w większości przypadków kwoty będą nieconiusze, ale jeżeli wśród zawodników ofensywnych, bo za nich płaci się zdecydowanie więcej niż za obrońców, trafi się prawdziwa perełka, rekord transferowy zostanie niedługo pobity - dodaje Józwiak.

Czekamy więc na rundę wiosenną. Oby zabłysnął w niej kolejny wielki talent. ©®



Djoković już trenuje w Melbourne przed Australian Open, ale...

Czy Djoković skłamał? Kolejny zwrot w aferze

Tennis
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Novak Djoković opuścił w poniedziałek ośrodek dla imigrantów i zdażył już nawet pochwalić się zdjęciami z pierwszego treningu na kortach Melbourne Park. Okazuje się jednak, że to nie koniec jego problemów.

Na jaw wychodzą coraz to nowe fakty, stawiające go niestety w niezbyt dobrym świetle. Najnowszy jest taki, że Djoković skłamał w deklaracji podróży, którą wypełnił po przylocie do Australii - tak przynajmniej wynika z dokumentów opublikowanych m.in. przez dziennikarza „New York Timesa” Bena Rothenberga. Serb poinformował, że nigdzie nie podróżował przez ostatnie dwa tygodnie przed pojawieniem się w Melbourne. Okazało się to nieprawdą, bo w międzyczasie trenował w hiszpańskiej Marbelli.

Wątpliwości budzi również pozytywny wynik testu na koronawirusa, który miał umożliwić mu wjazd do Australii ze statusem ozdrowieńca (wcześniej mówił się o „chorobie stanowiącej przeciwwskazanie do zaszczepienia się”).

Dopytywany przez zagranicznych dziennikarzy brat teni-

sisty potwierdził na poniedziałkowej konferencji prasowej w Belgradzie, żeten oskarżeniu COVH > 19 dowiedziawsię 16 grudnia (wyzdrowiał dopiero 22). Nie chciał za to wyjaśnić, dlaczego Djoković w kolejnych dniach udzielał się mimo to publicznie.

Wątpliwości pojawiły się również co do samego wyniku testu. Wspomniany już Rothenberg podważył jego wiarygodność, skanując wydrukowany na teście kod QR. Jak ujawnił, przyniosło go na stronę internetową pokazującą, że jego wynik był... negatywny. Godzinę później Amerykanin spróbował ponownie i tym razem był już pozytywny. „Kto psuje tę stronę?” - zastanawiał się dziennikarz na Twitterze...

Kontrowersje związane z testem i złożenie fałszywego oświadczenia mogą bardzo zaszkodzić Djokovićowi. Już wcześniej mówił się, że mimo korzystnego dla siebie wyroku sądu Serb może być zmuszony do opuszczenia Australii decyzją tamtejszego ministra ds. imigracji Alexa Hawke'a (ma takie uprawnienia). Ten na razie zwleka z jej podjęciem, nie chcąc działać pod wpływem emocji. Nadal realny (choćby za coraz mniej) jest jednak scenariusz, w którym Serb ostatecznie nie zagra w Melbourne. ©®

(Super)Pucharowa środa. Piłkarskie hity we Włoszech. Hiszpanii i Anglii

PB&Kamuzna
Tomasz Dębek
Twitter: @T.Debek

Na powrót Ligi Mistrzów trzeba zaczekać jeszcze miesiąc, wśród hitów jednak nie zabraknie. Kibice będą musieli wybierać pomiędzy El Clásico starciem bitem z Juventusem i derbami Londynu Tottenham-Chelsea.

To nie będzie pucharowa, tylko superpucharowa środa. O to trofeum zmierzą się we Włoszech Inter (mistrz) i Juventus (zdobycy pucharu oraz dziewięciu poprzednich tytułów Serie A).

Początek spotkania o godz. 21, transmisja w Polsacie Sport.

Widowisko zapowiada się wybornie. Rozpędzony Inter idzie po kolejny tytuł, nad Starą Damą ma 11 pkt przewagi i zaległ mecz do rozegrania. Juventusowi charakteru z pewnością jednak nie zabraknie. Piłkarze Massimiliano Allegriego pokazali to w niedzielę - 20 minut przed końcem wyjazdowego meczu z Romą przegrywali 1:3, askończyło się 4:3. Bohaterem był Wojciech Szczęsny, który wkońcowce obronił rzut kamy.

Juве pojedzenia Stadion Giuseppe Meazzy osłabione, szcze-

gólnie w obronie. Zawieszeni za kartki (przechodzą z meczów ligowych) są Juan Cuadrado i Matthijs de Ligt. Kontuzje leczą Alex Sandro i Leonardo Bonucci (ten drugi może wrócić do kadry meczowej, aleraczej na ławkę), po przejściu koronawirusa do gry dopiero wrócił Giorgio Chiellini, który z Romą zagrał osiem minut. Z kolei w ataku zabraknie Federico Chiesa (zerwał więzadła krzyżowe).

W nieco innej formule grają o Supercupar Hiszpanii. Od 2020 r. walczą o niego cztery zespoły: mistrz, wicemistrz i finaliści Copadel Rey. W tej edycji

to odpowiednio: Atletico Madryt, Real Madryt, FC Barcelona i Athletic Bilbao. W Rijadzie zmierzą się o trofeum w systemie pucharowym. Już w półfinale dojdzie do El Clásico Barca - Real (g. 20, Eleven Sports 1).

Inter czy Juventus z dziurą w obronie? Real czy osłabiona Barcelona? Chetosa czy Tottenham bez Sona? To będzie ciekawy dzień dla kibiców

Zdecydowanym faworytem są Królewscy, którzy nie tylko miażdżą Dumę Katalonii w tabeli La Liga (17 pkt przewagi, Blaugrana ma jeden mecz mniej), ale też polecili do Arabii Saudyjskiej w niemal najmocniejszym składzie. U rywali nie pewnie są występy m.in. Ansu Fatiego i Frenkiego de Jonga, którzy ostatnio pauzowali przez kontuzje. Z kolei Pedri i Ferran Torres dołączyli do drużyny później: wylot umożliwiły im negatywne wyniki testów na COVID uzyskane w poniedziałek.

Pucharowych emocji nie zabraknie też dla kibiców angiel-

skiego futbolu. O 20.45 Tottenham podejmie Chelsea (Eleven Sports 2 i 4) w rewanżowym półfinale Carabao Cup, czyli Pucharu Ligi. Na Stamford Bridge 2:0 wygrali The Blues. Szanse Kogutów na odwrócenie losów dwumeczku znacznie zmalały jednak po kontuzji Son Heung-Mina, który ma pauzować do końca stycznia.

Alternatywą dla 172. derbów północno-zachodniego Londynu będzie ligowy mecz West Hamu z Norwich (20.45, Canal Sport), w którym Łukasza Fabiańskiego będzie starał się pokonać Przemysław Płacheta. ©®

List otwarty w sprawie Gryfa Słupsk



Pilka nożna

Michał Borecki (przedsiębiorca, syn byłego prezesa Gryfa Słupsk) reprezentujący środowisko osób wyrażających wolę wsparcia Stowarzyszenia Gryf Słupsk skierował do prezydenta Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej oraz lokalnych mediów i posłów RP list otwarty w sprawie zmian w słupskiej piłce nożnej.

List przedstawiamy w formie w jakiej go napisał.

List otwarty do prezydenta Słupska

„W związku z pojawiającymi się licznymi doniesieniami medialnymi, a także stanowiskiem przedstawianym przez Pana Pawła Kryszalowicza Prezesa Stowarzyszenia Gryf Słupsk niniejszym informuję, iż reprezentuję grupę osób żywo zainteresowanych dalszym losem piłki nożnej w naszym mieście.

Grupa nasza skupia osoby związane ze środowiskiem sportowym, przedsiębiorców, prawników, marketingu (w tym marketingu sportowego) oraz środowiskiem sympatyków słupskiego sportu.

Wszystkich Nas łączy klub Gryf Słupsk. Wyrażamy głębokie zaniepokojenie obecną sytuacją Naszego klubu - zwłaszcza w aspekcie stale pogarszających się wyników sportowych pierwszego zespołu, niejasną sytuacją finansową oraz wyraźnym brakiem perspektyw dalszego rozwoju.

W tym celu podjęliśmy inicjatywę zmiany tej sytuacji.

W załączeniu przedstawiam kopię wniosku o przejęcie w poczet członków stowarzyszenia Gryf Słupsk oraz projekt porozumienia z obecnym prezesem stowarzyszenia Pawłem Kryszalowiczem. Wskazujemy, iż nasze działania oparte są na szeregu rozmów z przedstawicielami słupskich klubów sportowych, przedstawicielami klubów zmniejszających ościenność oraz ustalen z licznymi podmiotami zainteresowanymi współpracą z klubem. Z rozmów tych w których uczestniczyliśmy również przedstawiciele Urzędu Miasta Słupska oraz z obecnymi władzami klubu wynika, że możliwe jest nawiązanie współpracy na nowych zasadach.

Podjęta inicjatywa Naszej grupy pozwala z optymizmem patrzeć na przyszłość słupskiej

piłki nożnej w następujących aspektach:

- połączenie obu klubów funkcjonujących pod nazwą Gryf Słupsk w jeden podmiot (rozmowy w tym zakresie są na zaawansowanym etapie)
- dalsze funkcjonowanie sekcji piłki nożnej młodzieżowej w celu zapewnienia rozwoju fizycznego młodzieży
- działanie klubu na jasnych i klarownych zasadach
- stałe podnoszenie poziomu sportowego
- postawienie za cel sportowy udziału pierwszego zespołu w rozgrywkach naszeblu ogólnopolskim (minimum druga liga piłki nożnej)
- promocja miasta Słupska poprzez udział w rozgrywkach na szczeblu ogólnopolskim
- promocję Naszych sponsorów i podmiotów współpracujących poprzez udział w sukcesie sportowym klubu

Intencją przesłania niniejszej informacji w formie listu otwartego jest wskazanie, że Klub Sportowy Gryf Słupsk, wbrew pojawiającym się różnego rodzaju spekulacjom medialnym, nieprzestanie istnieć i jest plan na jego dalsze funkcjonowanie.

Dotychczasowe działania i podjęte inicjatywy w sposób jednoznaczny wskazały iż obecna formuła funkcjonowania klubu wyczerpała się.

Jednocześnie stwierdzamy na podstawie przeprowadzonych rozmów - że środowisko sportowe-biznesowo-marketingowe naszego miasta nie jest zainteresowane współpracą z obecnym zarządem klubu Gryf Słupsk. Potwierdzeniem tej tezy jest fakt, że dwa spotkania z działaczami drugiego podmiotu funkcjonującego pod nazwą „KS Gryf Słupsk” pozwoliły na ustalenie dalszego planu działania mającego na celu diametralną poprawę sytuacji klubu.

Nasza inicjatywa wynika z chęci pomocy klubowi, który wywarł duży wpływ na nasze życie. Dziś przy pomocy osób, które już zadeklarowały nam pomoc oraz przy pomocy tych, którzy już pomagają Naszemu klubowi - chcemy spłacić swój dług wobec Naszego klubu, naszego miasta oraz licznej rzeszy kibiców.

Jednocześnie oświadczam, że pozostaję do dyspozycji Pani Prezydent oraz wszystkich osób zainteresowanych dobrem słupskiej „ki” i wyrażam chęć osobistego spotkania się w celu szczegółowego omówienia zagadnień przedstawionych w niniejszym piśmie.

Z poważaniem Michał Borecki



Michał Borecki, młody przedsiębiorca, który skierował list otwarty do prezydenta Słupska, posłów i lokalnych mediów

List do klubu

Jednocześnie na adres klubu Gryf Słupsk skierowano wniosek. Jego treść również przedstawiamy w formie w jakiej go napisano.

„Na podstawie § 9 i § 10 ust. 1 Statutu Stowarzyszenia Gryf Słupsk, działając w imieniu własnym, my niżej podpisani składamy wniosek o:

1. Niezwłoczne przyjęcie w poczet członków zwyczajnych Stowarzyszenia Gryf Słupsk wskazanych w niniejszym piśmie kandydatów, (lista wnioskujących w załączeniu)
2. Następnie, zwołanie na podstawie § 20 ust 4 Statutu Nadzwyczajnego Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Gryf Słupsk ze względu na szczególnie przypadek tj.: konieczność dokonania personalnych zmian w organach Stowarzyszenia
3. Zawiadomienie wnioskodawców o przyjęciu w poczet członków zwyczajnych Stowarzyszenia oraz o terminie Nadzwyczajnego Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia drogą mailową

Uzasadnienie
Stowarzyszenie Gryf Słupsk reprezentuje nasze miasto w rozgrywkach piłkarskich na szczeblu IV pomorskiej. Na przestrzeni całego 2021 r, zarówno jeszcze w sezonie 2020/2021 oraz w sezonie obecnym 2021/2022 ze strony środowiska kibiców klubu Gryf Słupsk pojawiały się zarzuty o brak możliwości weryfikacji dotychczasowych osiągnięć Stowarzyszenia przy jednoczesnym stale obniżającym się poziomie sportowym pierwszego zespołu Stowarzyszenia Gryf Słupsk, który jest wizytówką Stowarzyszenia, a w szczególności Miasta Słupska.

Pomimo szeregu prób uzyskania jakichkolwiek informacji

przez środowisko kibiców klubu Gryf Słupsk natemat obecnej sytuacji, wizji na przyszłość nie spotkało się to z jakimkolwiek odzewem władz klubu.

Bardzo niepokojącym faktem jest całkowite zlekceważenie zapytania jednego z wnioskodawców w ramach informacji publicznej o sytuację Stowarzyszenia. Korespondencja skierowana do Stowarzyszenia, zarówno pocztą tradycyjną jak i elektroniczną, pozostała bez odpowiedzi.

Nadto, złożenie niniejszego wniosku jest wynikiem obecnej sytuacji Stowarzyszenia, dotychczasowych rozmów prezesa Stowarzyszenia Pawła Kryszalowicza między innymi ze składającymi wniosek jak również treści wywiadu Pawła Kryszalowicza w audycji „Radio Gdańsk” w dniu 23 listopada 2021 r. podczas której Paweł Kryszalowicz wskazywał na gotowość złożenia rezygnacji członków Zarządu stowarzyszenia z pełnionych funkcji.

Dodatkowo, wniosek składamy w chwili obecnej ze względu na ewaligiczny okres końca roku (okres rozliczenia za rok 2021, plany finansowe i sportowe na rok 2022 ze szczególnym uwzględnieniem normalizacji sytuacji w klubie, a w tym pracy młodzieży oraz funkcjonowanie pierwszego zespołu - wizytówki naszego miasta.)

Po zmianach dokonanych we władzach Stowarzyszenia nastąpi:

- ocena jego sytuacji finansowej poprzez dokonanie kontroli dotychczasowego wydatkowania środków finansowych stowarzyszenia ze szczególnym uwzględnieniem dotacji miejskich oraz środków przekazanych przez sponsorów, a w szczególności sponsora głównego ENERGAS.A.,

- ukierunkowanie dalszego rozwoju stowarzyszenia w roku 2022 oraz przygotowanie stowarzyszenia do sezonu piłkarskiego 2022/2023z uwzględnieniem współpracy z Miastem Słupsk oraz sponsorem głównym ENERGAS.A.,

- prowadzenie dalszej działalności stowarzyszenia w sposób transparentny, niebudzący żadnych wątpliwości opinii publicznej oraz podmiotów współpracujących

- dalszy rozwój stowarzyszenia przy współpracy z dotychczasowymi partnerami oraz przy udziale nowych partnerów gotowych do współpracy w celu promocji swoich podmiotów, stowarzyszenia oraz Miasta Słupska

- doprowadzenie do zakończenia obecnej sytuacji w naszym Mieście gdzie funkcjonują dwa podmioty o nazwie Gryf Słupsk, co w ocenie środowiska piłkarskiego jest nie do przyjęcia.

Do niniejszego wniosku dołączamy projekt porozumienia, które zapewni dalsze sprawne funkcjonowanie stowarzyszenia Gryf Słupsk już po wyłonieniu nowych władz. Treść porozumienia pozostaje w zgodzie z dotychczasowymi ustaleniami oraz warunkami przedstawionymi przez obecnego prezesa stowarzyszenia Pawła Kryszalowicza.

Jednocześnie informujemy, iż nasz wniosek został przesłany do wiadomości Pani Prezydenta Miasta Słupska, sponsora głównego klubu ENERGAS.A., Posła na Sejm RP Pana Piotra Müllera, Posła na Sejm RP Pana Zbigniewa Konwińskiego, lokalnych mediów, z zapewnieniem o planach dalszego funkcjonowania i rozwoju NASZEGO klubu na jasnych i klarownych zasadach

Proponowany projekt porozumienia

„Zawarte pomiędzy prezesem Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” Panem Pawłem Kryszalowiczem, a Panem Michałem Boreckim reprezentującym środowisko osób wyrażających wolę wsparcia Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” w formie członków stowarzyszenia oraz czynnego uczestniczenia we władzach Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” przy udziale przedstawiciela Prezydenta Miasta Słupska Pana Rafała Szymańskiego.

§ 1 Pan Michał Borecki - reprezentujący środowisko osób wyrażających wolę wsparcia Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” złożył wniosek w imieniu swoim oraz wszystkich chętnych o przyjęcie w poczet członków Stowarzyszenia „Gryf Słupsk”, a Pan Paweł Kry-

szalowicz - prezes Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” zobowiązuje się do niezwłocznego podjęcia stosownych uchwał 0 przyjęciu w poczet członków Stowarzyszenia wnioskodawców (w przypadku spełnienia przesłanek i na zasadach określonych w Statucie Stowarzyszenia).

§ 2 Pan Paweł Kryszalowicz - prezes Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” zobowiązuje się najpóźniej w terminie do dnia 30 czerwca 2022 r., złożyć dymisję z funkcji prezesa Stowarzyszenia oraz zwołać Nadzwyczajne Walne Zebranie Członków Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” w celu poddania ocenie członków Stowarzyszenia dotychczasowej pracy Władz Stowarzyszenia oraz wyłonienia nowych Władz Stowarzyszenia spośród wszystkich członków Stowarzyszenia.

§ 3 Pan Paweł Kryszalowicz - prezes Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” zobowiązuje się najpóźniej w terminie do dnia złożenia dymisji z funkcji prezesa uregulować wszystkie zaległe zobowiązania Stowarzyszenia „Gryf Słupsk”

§ 4 Pan Paweł Kryszalowicz - prezes Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” zobowiązuje się do zachowania na rachunkach bankowych Stowarzyszenia poczet funkcjonowania Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” co najmniej połowy wszelkich dotacji i wpływów z umów funkcjonowania Stowarzyszenia od dnia 1 lipca 2022 r. (n półrocze 2022r)

§ 5 Porozumienie sporządzono w trzech jednobrzmiących egzemplarzach. Po jednym dla stron porozumienia i przedstawiciela Prezydenta Miasta Słupska.

Uzasadnienie

Niniejsze Porozumienie jest efektem prowadzonych negocjacji pomiędzy prezesem Stowarzyszenia „Gryf Słupsk” Panem Pawłem Kryszalowiczem, a Panem Michałem Boreckim reprezentującym środowisko osób wyrażających wolę wsparcia dalszego rozwoju młodzieży poprzez sport, (...) terenie działania miasta Słupska.

Zapisy zawarte w niniejszym Porozumieniu mają na celu weryfikację dotychczasowych osiągnięć władz Stowarzyszenia w zakresie realizacji założeń statutowych. Poddanie woli członków Stowarzyszenia dalszego funkcjonowania jego władz poprzez ich ponowny wybór ze wszystkich jego członków oraz uporządkowanie kwestii finansowych Stowarzyszenia pozwalających na jego funkcjonowanie w II półroczu 2022 roku i w latach następnych.” ©