

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 19 stycznia 2022

**Rosja zbiera wojsko
u granic Ukrainy
i ewakuuje rodziny
swoich dyplomatów**

STRONA 7



AUTOPROMOCJA 0010385537

**Zostały
tylko**

TA2 DNI

by zamówić
prenumeratę
pocztową „Głosu”
na luty



**Nowy sprzęt za miliony ratuje
życie w słupskim szpitalu.
Zaprezentowano działanie** STRONA 3



**Słupsk kusi mieszkańców gminy Słupsk
dziesięcioma inwestycjami dla nich** STRONA 13

Proces w sprawie tragedii ujawnił nowe okoliczności Pożarwescape roomie. Zeznania uczestników akcji

Joanna Krężelewska
joanna.krzelewska@gk24.pl



Koszalin

Kolejny dzień procesu w sprawie tragicznego pożaru w koszalińskim escape roomie ujawnił nowe okoliczności. Na stanowisku dyżurnego straży pożarnej przebywały osoby do tego nieuprawnione. Rodzice zmarłych dziewczynek mają wątpliwości, co do przebiegu akcji ratunkowej już od chwili rozpoczęcia działań.

Po niemal trzech latach od tragicznego pożaru escape room'u „To Nie Pokój” przy ul. Piłsudskiego 88 w Koszalinie w Sądzie Okręgowym w Koszalinie rozpoczął się proces, który ma wyjaśnić przyczyny zdarzenia i odpowiedzieć na pytanie, kto ponosi winę za śmierć pięciu dziewcząt.

Jedynie okno w pomieszczeniu, w którym zamknięto dziewczęta, było zabite deskami i okratowane. Nastolatki nie mogły wydostać się z obiektu - od wewnątrz w drzwiach nie było klamki. Próbowaly się ratować - zadzwoniły na numer alarmowy straży pożarnej, Wiktoria dzwoniła do taty.



Wtorkowej rozprawie przysłuchiwało się dwoje z czworga osób oskarżonych. Na ławie oskarżonych zasiadł Miłosz S. i jego babcia

Zmarły z powodu zatrucia tlenkiem węgla.

Wczoraj zeznania złożyli świadkowie - strażacy, którzy organizowali akcję ratunkową i uczestniczyli w niej. Przez ponad trzy godziny przesłuchiwana była Barbara S., dyżurna operacyjna powiatu w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie. Jako pierwsza otrzymała informację o pożarze.

- Służbę pełniłam jednoosobowo. Informacja o zdarzeniu wpłynęła z Wojewódzkiego Centrum Powiada-

miania Ratunkowego w Szczecinie. Była szczątkowa. Tylko nazwa miejscowości i ulica. Bez numeru lokalu. Opis zdarzenia brzmiał: „Pali się pokój”. Nic więcej - wskazała funkcjonariuszka PSP. - Jednocześnie zadzwonił telefon z WCPR i operator numeru alarmowego przekazał mi numer budynku. Próbowałam połączyć mnie z osobą zgłaszającą. To się nie udało. Od razu zaalarmowałam Jednostkę Ratowniczo Gaśniczą nr 1 w Koszalinie. ©®

STRONA 3

AUTOPROMOCJA 0110368521

STAKO))

DZP INVEST KIERECCY

JV ord EKRESS

U m W m OH

& METPOL

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6°C

Barometr
1017 hPa
Wiatr
50 km/h
Uwaga
silny wiatr

i°C

Czwartek
RC

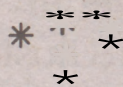
-2°C

Piątek
1°C

-2°C

Sobota
2°C

-3°C



Uwaga: od czwartku łagodna zima

Rockowy jarmark dla WOSP w Karznicy.
Koncert, karaoke i aukcje

Zaproszenia

Centrum Promocji Produktu Lokalnego w Karznicy wspierze finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w ramach organizowanego 29 stycznia Rockowego jarmarku. Poza możliwością kupna produktów od lokalnych wystawców, odbędzie się koncert w duchu rockowych ballad, karaoke i rzecz jasna aukcje na rzecz WOSP.

- Za niecałe dwa tygodnie, 29 stycznia, odbędzie się Rockowy jarmark, w ramach którego wspólnie z wystawcami wspieramy tegoroczny finał WOSP

- mówi Dariusz Narloch, kierownik CPPL. - Klasycznie będzie można zakupić zdrowe lokalne produkty, ale tym razem zakupom towarzyszyć będzie nieco ostrzejsza niż zwykle muzyka. Zespół „Polanki” zaprezentuje polskie ballady rockowe lat 80-tych, a żeby rozśpiewać wszystkich, którzy nas odwiedzą, przygotujemy rockowe karaoke. Tradycyjnie nie zabraknie ciast słodczy przygotowanych przez nasze Koło Gospodyń Wiejskich i ciepłej zupy narozgrzewkę dla odwiedzających nas gości. Zapraszamy od godziny 11 do 15 - dodaje. ©R

Wojciech Nowak



Wielkoorkiestrowy Ryneček rok temu

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

94 340 11 14

✉ prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Jak dbać o siebie w czasie zakażenia COVID-19

Rozmowa

Z doktorem nauk medycznych Pawłem Grzesiowskim, ekspertem Naczelnej Rady Lekarskiej do spraw COVID-19.

Minister Adam Niedzielski ostrzega - pod koniec stycznia, gdy Omikron rozprzestrzeni się na cały kraj - grozi nam paraliż systemu ochrony zdrowia...

Nie rozumiem dlaczego, mimo tej wiedzy, władze nie podejmują żadnych działań prewencyjnych, aby nie dopuścić do katastrofy. Jak fala wybuchnie, to siłą rzeczy cały ciężar opieki nad pacjentami covidowymi zostanie przesunięty na lekarzy rodzinnych. Każdy lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej powinien nawiązać kontakt z pacjentem i ordynować mu leki zarówno podczas porad udzielanych w poradniach jak i telefonem oraz monitorować jego stan. W praktyce będzie to bardzo trudne bo - po pierwsze - pacjenci nie robią sobie testów, po drugie refundacja przez NFZ testów została obniżona od 1 stycznia, co oznacza, że część laboratoriów przestanie je wykonywać, bo nie będzie się im to opłacało. Poza tym lekarz rodzinny nie ma pacjentowi nic do zaoferowania poza leczeniem objawowym.

Lekarz może więc zlecić choremu tylko przyjmowanie leków, które sam sobie i tobez recepty wykupi.

Oczywiście. Leki przeciwgorączkowe i przeciwzapalne są dostępne bez recepty. Za to recepta potrzebna jest na trzeci lek o udowodnionym działaniu łagodzącym przebieg covid, wymieniony w zaleceniach wydanych przez profesor Agnieszkę Maśtalerz-Migas - czyli na budezonid w dawce 2x800 mcg. Pani profesor wspominała tylko dodać, że lek ten nie podlega refundacji, a kosztuje kilkadziesiąt złotych, co może być problemem, bo ludzie go nie wykupią.



Paweł Grzesiowski: - Trzecią dawkę szczepionki przyjęło tylko 17 procent Polaków

Czy objawy zakażenia Omikronem i Deltą różnią się?

Są podobne, jak w COVID-19 wywołanym innymi wariantami koronawirusa. Osoby, które przechodzą infekcję lekko mówią o bólach gardła, bólach głowy, mięśni, zatkałym nosie, zaniku węchu czy smaku oraz osłabieniu. Gdy takie objawy wystąpią, można je łagodzić przyjmując leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe (niesteroidowe leki przeciwzapalne lub paracetamol), rozrzedzające wydzielinę (inhalacje), a u chorych z nasilonym kaszlem (utrudniającym mówienie i sen) - leki przeciwkaszlowe. W szczególnych sytuacjach, gdy pojawiają się jakieś objawy nietypowe, można włączyć leki przeciwzakrzepowe, ale pod kontrolą lekarza.

A jakich niefarmakologicznych rad udzieliłby pan choremu, który leczony jest w warunkach domowych?

Ponieważ COVID-19 jest chorobą, która powoduje duże osłabienie - wiele osób z powodu tego osłabienia przestaje jeść, przestaje pić, przestaje się ruszać, bo leży w łóżku i to jest najgorsze co można sobie zrobić, bo unieruchomienie i niedostateczne nawodnienie organizmu powoduje gwałtowny wzrost ryzyka zakrzepicy. Najprostszą radą w takiej sytuacji - konieczną jest przyjmować odpowiednią porcję płynów -

w ciągu doby należy wypijać minimum 1,5l (wskazane są: woda, zupa, soki owocowe, gorąca herbata z cytryną). Płyny mogą też pomóc złagodzić ból gardła i rozrzedzić śluz. Trzeba też coś jeść, by podbudowywać organizm energetycznie. Najlepiej posiłki lekkostrawne. I trzecia wskazówka - trzeba się ruszać. Mimo, że jesteśmy osłabieni, boła nas mięśnie i stawy, musimy kilka razy wstać z łóżka, przejść się po mieszkaniu, jeśli się nam kręci w głowie to z pomocą bliskich, byle z tego nie rezygnować.

A co robić, gdy nasz stan się pogorszy?

W przypadku nagłego pogorszenia się stanu zdrowia, trzeba dzwonić pod numer 999 lub 112 i wezwać pomoc.

Czy nawet trzy dawki szczepionki przeciw COVID-19 nie są w stanie ochronić nas przed Omikronem?

Trzecia dawka chroni mniej więcej w 50-60 procentach przed łagodnym zachowaniem z powodu Omikrona, natomiast w 90-95 procentach przed hospitalizacją i zgonem. Dlatego trzeba ludzi, szczególnie w wieku 40+, namawiać by tę trzecią dawkę przyjęli. Niestety, do tej pory zrobiło to zaledwie 17 procent Polaków.

Jolanta Gromadzka

DYŻURNY GP

Na Czytelników
jGłosufomorca*c2eka
redaktor dyfurny
pod numerem
telefonu
5)0026 9B

Bogumiła
Rzeczowska

bogumila.rzeczowskagp24.pl



KALENDARIUM

19 stycznia

mm

W Roselle w amerykańskim stanie New Jersey zapalono pierwsze na świecie elektryczne latarnie uliczne.

im

Francuski inżynier Georges Claude opatentował lampę neonową.

ms

Gen. Leopold Okulicki rozwiązał Armię Krajową.

& 4T

Odbłyły się świąteczne przezkomunistów wybory do Sejmu Ustawodawczego:

1958

W Stoczni Szczecińskiej im. Adolfa Warskiego zwodowano statek SS „Opole”.

LOTTO

17.01.2022K, godz. 2130

MultiMulti: 3, 4, 5, 9, 18, 23, 28, 29, 40, 42, 51, 54, 56, 61, 62, 67, 69, 73, 74, 79 Plus 61

Ekstra Pensja: 8, 22, 26, 30, 34

+2

Ekstra Premia: 2, 3, 6, 9, 29 + 4

Mini Lotto: 5, 6, 12, 16, 36

Kaskada: 3, 4, 5, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 21, 22, 24

Super Szansa: 3, 1, 0, 4, 1, 0, 1

18.01.2022 r., godz. 14

MuftiMulti: 3, 5, 12, 15, 21, 23, 26, 28, 37, 50, 51, 59, 62, 64, 66, 68, 71, 73, 74, 78 Plus 28

Kaskada: 1, 2, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 21

Super Szansa: 4, 0, 1, 8, 4, 9, 0

WALUTY 18.01.2022

USD 3,9734 (+)
EUR 4,5275 (+)
CHF 43436 (+)
GBP 5,4144 (+)

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

AUTOPROMOCJA

Twoja firma TEŻ MOŻE WESPRZEĆ AKCJĘ!

wioletta.antonowska@polskapress.pl
tel. 697 770 173

FURNITURE FACTORY
FABRYKA HEBLI

faserplast

PGH

0110368524

Sprzęt za miliony ratuje życie pacjentów w szpitalu. Zaprezentowano jego działanie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Ślupsk

Ordynatorzy sześciu oddziałów szpitalnych zaprezentowali wczoraj na konferencji prasowej specjalistyczny sprzęt medyczny za ponad 6 mln 760 tysięcy złotych, jaki w minionym roku został zakupiony na ich oddziały w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Ślupsku.

Z racji panujących restrykcji i obostrzeń związanych z pandemią, sprzęt zaprezentowano przed wejściem na blok operacyjny. Szpital miał się czym chwalić. W minionym roku zrobiono zakupy za ponad 6 mln 760 tys. złotych!

- Mimopandemii i oddziałów izolacyjnych, na których wciąż leczymy pacjentów, pamiętamy też o innych chorych i ani na chwilę nie wstrzymaliśmy pracy innych oddziałów, a nawet je rozwijamy, co jest możliwe m.in. sprzętowi medycznemu, który w minionym roku trafił do naszej placówki - mówi Andrzej Sapiński, prezes szpitala w Ślupsku.

Największe wrażenie robił aparat RTG z ramieniem i obracającym się stołem, który trafił na Oddział Neurochirurgiczny. Urządzenie jest obecnie najnowocześniejszym na świecie urządzeniem służącym do śródoperacyjnego obrazowania kregosłupa w jego wszystkich odcinkach podczas operacji stabilizacji.

Taka operacja na fantomie zaprezentował dr Jacek Nacewicz, koordynator Oddziału Neurochirurgicznego w szpitalu.

- System pozwala m.in.

na uzyskanie śródoperacyjnie obrazu kregosłupa w trzech wymiarach. O-arm współpracuje bezpośrednio z neuronawigacją w trakcie operacji. W praktyce oznacza to, że trudna operacja stabilizacji kregosłupa w każdym jego odcinku - urazowa, zwyrodnieniowa lub onkologiczna - może być wykonana bez wielkiego urazu operacyjnego w sposób małoinwazyjny poprzez kilka 3-4 cm nacięć skóry - tłumaczył dr Nacewicz. - Dzięki prowadzeniu ręki chirurga poprzez ten system naprowadzania i implantacji implantów, pacjent już następnego dnia może być wypisany. Z jego użyciem możliwa jest w trakcie operacji kontrola położenia wprowadzonych implantów i jednoczesowa korekcja, gdy stwierdzona zostanie taka potrzeba. Idea działania jest maksymalne ograniczenie urazu operacyjnego pacjenta oraz uzyskanie dodatkowego czasu wykorzystania sali operacyjnej. Bez jego zastosowania operacje trwają 5-7 godz. aż jego użyciem ich czas skraca się do 2-3 godzin. Ma to wymierną korzyść co do zwiększenia możliwości operacyjnych oddziału poprzez uzyskanie dodatkowego czasu operacyjnego dla innych pacjentów.

Koszt tego urządzenia to 4.417.200,00 zł.

Z kolei dr Jacek Ołubiec, koordynator Oddziału urologicznego, zaprezentował aparat RTG z tzw. ramieniem C.

- To urządzenie zakupione do Pracowni Urodynamicznej Oddziału Urologicznego ze względu na rozwijanie nowoczesnych metod leczenia kamicy układu moczowego. Służy ono do uwidocznienia elementów anatomii pacjenta i precyzyjnego wprowadzania przyrządów do moczowodów i nerek oraz kontroli postępu leczenia - wyjaśniał dr Ołubiec.



Wczoraj sprzęt prezentowano w ślupskim szpitalu w obecności marszałka województwa Mieczysława Struka

Koszt aparatu to 499-470,00 złotych.

O nowy specjalistyczny sprzęt wzbogacił się także Oddział Ginekologiczno-Położniczy.

- Zgłaszałem potrzeby oddziału domarszałka i te potrzeby zostały zrealizowane - mówi dr Roman Łabędź, koordynator ginekologii. - Tonowoczesny aparat USG klasy premium z obrazowaniem 3D i 4D. Tego jeszcze w Ślupsku nie było. W dzisiejszych ciężkich czasach musimy nigdzie odsyłać pacjentek, a diagnostykę prenatalną możemy wykonywać w naszym oddziale, co w znakomity sposób poprawia komfort psychiczny pacjentek ciężarnych, których kondycja psychiczna w dzisiejszych czasach często nie jest najlepsza - mówił dr Łabędź. - Dostaliśmy też aparaty do KTG. Kupiono ich aż cztery i to się okazało zbawienne w czasach pandemii, ponieważ dwa z tych aparatów pracują w oddziale izolacyjnych, gdzie również przebywają pacjentki ciężarne zakażone COVID-19. Zaletą tych aparatów jest to, że mogą pracować w sieci, czyli jedna połączona może

monitorować obrazy kilku pacjentek bezpośrednio na monitorze. Ten aparat też redukuje błąd ludzki, czyli wyświetla komentarz do badania. Otrzymujemy dokładny zapis komputerowy wszystkich parametrów. Sprzęt ten podniósł standard naszej pracy, a także przed wszystkim poprawił bezpieczeństwo pacjentek.

Badanie KTG pozwala na wykrycie zagrażającego życiu niedotlenienia płodu oraz służy do rejestracji zapisu akcji serca płodu i czynności skurczowej mięśnia macicy u kobiet w zaawansowanej ciąży podczas porodu. Aparat USG kosztował 302.800,00 zł, a cztery aparaty KTG 47.520,00 zł.

Z kolei dr Aleksander Skulimowski zaprezentował urządzenie USG VEVO MD, czyli bardzo czułe urządzenie, które trafiło na Oddział Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej, gdzie prowadzony jest „Pomorski program diagnostyki i leczenia obrzęku chłonnego”.

- To sprzęt na poziomie europejskim. Za pomocą tego badano czułość USG możemy z dokładnością do dziesiątych milimetra

zobrazować tkanki pacjenta, a w przypadku pacjentów z obrzękiem limfatycznym, czyli pacjentów po operacjach nowotworowych, gdzie usuwaliśmy węzły chłonne, możemy wyznaczyć, gdzie dokładnie należy zrobić zespolenie, by odbarczyć obrzęk. Dodatkowo z bardzo dużą dokładnością możemy lokalizować płyty mikrochirurgiczne, które pozwolą nam na rekonstrukcję u pacjentów o dużych ubytkach - wyjaśniał skomplikowane procedury dr Skulimowski.

W tej chwili Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Ślupsku jest jednym z dwóch szpitali w Polsce, który wykorzystuje tego typu urządzenie do chirurgicznego leczenia obrzęku chłonnego. Koszt to 610.276,59 zł.

Do Zakładu Patomorfologii trafiły barwiarka z naklejką, mikrotom mrożeniowy oraz szafy wentylowane. O nowych nabytkach opowiadał Maciej Znaniecki, kierownik zakładu.

- Barwiarka to urządzenie, które używane jest przy cyklu wykonywania preparatów cytologicznych i histopatologicznych badań warunkiem ustalenia diagnozy umożliwiającej rozpoczęcie oraz monitorowanie leczenia. Z kolei mikrotom to urządzenie niezbędne do wykonywania badań doraźnych - śródoperacyjnych - z nieutworzonego materiału pobieranego w trakcie zabiegu operacyjnego, które warunkują ustalenie jej zakresu, obecność przerzutów, oceny radykalności - tłumaczył Maciej Znaniecki, pokazując fotografie urządzeń, gdyż z racji rozmiarów oraz ciągłego użytkowania nie można było przynieść na konferencję. - Natomiast szafy wentylowane są konieczne do przechowywania materiału w przypadku braku możliwości wydzielania osobnego pomieszczenia.

Koszt sprzętu to 184.896,00 zł. Z kolei na blok operacyjny zakupiono lampę operacyjną z wyposażeniem za 33.900,85 zł. W sumie łączny koszt zakupów to 6.760.423,37 zł. Kwota z budżetu Województwa Pomorskiego wynosi 6.648.811,76 zł. ©

Przechowywanie materiału w ten sposób ma wpływ na ograniczenie narażenia personelu na kontakt z rakotwórczym formaldehydem.

Nie są to tanie sprzęty. Barwiarka to koszt 460.456,92 zł, mikrotom - 122.147,01 zł, a szafy wentylowane - 81.756,00 zł.

Jako ostatni o sprzęcie na neurologię opowiadał dr Szymon Błądek, koordynator Oddziału Neurologicznego i Udarów.

- Aparat EMG to urządzenie służące do diagnostyki chorób ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Wykonujemy nim badanie EMG, czyli badanie przewodnictwa nerwowego, badanie potencjałów wzrokowych oraz słuchowych. Sprzęt służy generalnie do diagnostyki i różnicowania między ośrodkowym a obwodowym przewodzeniem układu nerwowego, do lokalizacji miejsca uszkodzenia nerwu i co za tym idzie do diagnostyki oraz sposobu ustalenia leczenia pacjenta - tłumaczy dr Błądek. - Posiadaliśmy wcześniej sprzęt starszej generacji, ale dzięki temu urządzeniu możemy z większą precyzją ustalić miejsce uszkodzenia, przykładanie elektrod jest zdecydowanie bardziej łatwiejsze. Napływają do nas pacjenci z różnych województw, ponieważ jakość tych badań jest najwyższej klasy. Wykonujemy od kilku do kilkunastu badań dziennie. Jest cały czas w użyciu - mówi doktor, usprawiedliwiają, dlaczego nie przyniósł urządzenia, a jedynie prezentuje jego zdjęcie.

Koszt sprzętu to 184.896,00 zł. Z kolei na blok operacyjny zakupiono lampę operacyjną z wyposażeniem za 33.900,85 zł. W sumie łączny koszt zakupów to 6.760.423,37 zł. Kwota z budżetu Województwa Pomorskiego wynosi 6.648.811,76 zł. ©

Na stanowisku dyżurnego straży przebywały osoby nieuprawnione

cdzestr.1

Joanna Kręzefewska
joanna.krzefewska@gk24.pl

Barbara S. podkreśliła, że nie dostała precyzyjnej informacji o osobach poszkodowanych, zarówno w rozmowach z operatorem nr T12, jak i w nadchodzących informacjach. Do akcji wysłała ciężki średni samochód oraz podnośnik gaśniczy.

- Od momentu wpłynięcia formatki nie było żadnej zwłoki w zadysponowaniu strażaków

do działań, a wszystkie napływające informacje były przeze mnie analizowane i przekazywane dalej - zaakcentowała funkcjonariuszka PSP.

Dodała też, że siły i środki zadysponowane w pierwszym rzucie były wystarczające. Później z JRG2 dyżurna wysłała kolejny wóz strażacki, a o działaniach powiadomieni zostali przełożeni strażaków. Operator szczecińskiego WCPR wysłał na miejsce również policję i ratowników medycznych.

Wątpliwości oskarżenia, a szczególnie rodziców ofiar po-

zaru i ich pełnomocników, wzbudziło to, czy 4 stycznia dyżurna pracowała sama i czy nikt jej nie rozpraszał. Funkcjonariuszka przyznała, że na stanowisku kierowania była sama. Jej znajomy, emerytowany strażak, miał przynieść jej dokumenty i kluczyki do samochodu.

- Był przed godziną 17. Przyszedł z osobą towarzyszącą. Nie wiem, kiedy opuścił stanowisko kierowania. Z mojej strony nie było uchybienia. Działalam bez opóźnień - zapewniła Barbara S.

- Czy okoliczność przebywania w pomieszczeniu dyżurki

osób postronnych powinna być odnotowana, jako okoliczność istotna? - zapytano.

- Nie miała wpływu na przebieg działań. Nie umiem odpowiedzieć na to pytanie - wskazała dyżurna.

Strony dopytywały też o szczegółowe fragmenty nagranych rozmów z dyżurki. Jedna z wypowiedzi funkcjonariuszki brzmiała: „Coonikur... chcą. Ten Arek. Janienawidzę z nim pracować. Arek to piz...”. Chodziło o kontekst tej wypowiedzi, bo wiem dotyczyła kierownika działań ratowniczych wokolicz-

nościach akcji ratunkowej. - Czy dotyczyła tego zdarzenia? - pytała sędzia Sylwia Dorau-Cichoń.

- Na pewno nie dotyczyło to zdarzenia. Nie wiem, jakich okoliczności dotyczyło - odpowiedziała Barbara S. - Z mojej strony było to nadużycie. Nie mamy z Arkiem problemów ze współpracą.

- Czy obecny w dyżurce Jacek G. odbierał telefon? Chodzi mi o nagranie rozmowy z godziny 17.33 - zapytał Adam Pietras, ojciec zmarłej Wiktorii.

- Nie wiem. Telefon mógł odebrać ktoś ze strażaków

z JRG2, którzy przyszli do pomieszczenia. Nie pamiętam - odpowiedziała dyspozytorka.

Mecenas Wiesław Breliński, obrońca Miłosa S. zapytał świadka wprost: - Czy w związku z nagannością pani zachowania toczyło się przeciw pani postępowanie? Czy zostało to ocenione przez przełożonych?

- Miałam rozmowę dyscyplinującą z komendantem. Dotyczyła złamania regulaminu, czyli przebywania na stanowisku osoby nieuprawnionych.

Sprawa trwa nadal. ©

Gaz drogi, a w Słupsku budują elektrociepłownię na gaz



Elektrociepłownia EC-1 będzie oparta na układzie kogeneracji o mocy 16,84 MW. z czego 8,42 MW będzie przeznaczony na produkcję energii cieplnej a 8,42 MW na wytworzenie energii elektrycznej.

Wojciech Nowak
wojciech.nowak1@gp24.pl



Słupsk

W maju ubiegłego roku ruszyły prace związane z budową elektrociepłowni EC-1 przy ulicy Słonecznej w Słupsku. Obiekt będzie zasilany gazem, który to będzie paliwem do turbin gazowych. W związku z cenami tego paliwa może pojawić się pytanie, jak broni się ta inwestycja w czasie kryzysu energetycznego.

Kogeneracja to proces technologiczny, w którym wytwarzana jest energia elektryczna i użytkowa energia cieplna - czyli elektrociepłownia w tej technologii jest źródłem dla obu energii, w przeciwieństwie do np. kotłowni.

Elektrociepłownia EC-1 będzie oparta na układzie kogeneracji o mocy 16,84 MW w paliwie zasilanym gazem ziemnym GZ-50. Obiekt będzie produkować energię cieplną w skojarzeniu z energią elektryczną, ze sprawnością spełniającą wymogi wysokosprawnej kogene-

racji. Wspomniana moc wyniesie 16,84 MW - z tego 8,42 MW będzie przeznaczony na produkcję energii cieplnej a 8,42 MW na wytworzenie energii elektrycznej.

Nowoczesna elektrociepłownia oznacza spadek emisji gazów cieplarnianych, co w praktyce przekłada się na wysokość taryfy, a w konsekwencji tego, ile za ciepło zapłaci my - klienci. EC-1 ma za zadanie odciążać nieco dwie ciepłownie węglowe - kotłownię KR-1 o mocy 87,3 MW oraz KR-2 o mocy 69,8 MW. Jeżeli będą pracowały mniej, to mniejsza będzie też ilość szkodliwych dla środowiska emisji. Stąd prosta droga do niższych rachunków - gdyby nie kryzys energetyczny.

W grudniu Marzena Gębala, rzecznik Engie w Słupsku, informowała, że cena uprawnień do emisji CO2 wynosiła około 80 euro za tonę. Na dzień dzisiejszy, według danych Europejskiego Systemu Handlu Emisjami, cena ta nadal waha się w tych granicach, sięgając czasami 85 euro, natomiast w styczniu ubiegłego roku było to 30 euro za tonę. Biorąc więc pod uwagę, że cena wzrosła niemal trzykrotnie kogeneracja

wydać się być znakomitą rozwiązaniem na zaoszczędzenie pieniędzy i jednocześnie poprawę jakości powietrza w mieście. Pojawia się jedynie pytanie, czy przy spadku emisji CO2, a jednocześnie aktualnych cenach gazu, który to będzie paliwem dla powstającej elektrociepłowni, inwestycja jaką jest EC-1 rzeczywiście będzie tak oszczędna pod względem finansowym jak się spodziewano. Boco dotego, że będzie bardziej ekologiczna od kotłowni wątpliwości nie ma, ponieważ dzięki EC-1 emisja CO2 ma być mniejsza o prawie 60 tys. ton w skali roku. Dla porównania, aby pochłonąć taką ilość CO2 potrzeba około 9000 drzew zajmujących powierzchnię 3 ha.

Słupskie Engie uspokaja, że aktualne ceny gazu nie przekładają się na inwestycję.

- W krótkim czasie cena gazu zmienia się dynamicznie i wygląda na to, że jeszcze przez jakiś czas tak będzie. Jednak zdaniem Międzynarodowej Agencji Energetycznej już w przyszłym roku gaz znów stanie się tańszym paliwem od węgla i produkcja energii z niego wzrośnie. Równocześnie dostępne prognozy opłat

emisyjnych wskazują nadal tendencje wzrostowe - informuje Marzena Gębala. - Założeniem naszej spółki jest zabezpieczenie cen paliw. Nie kupujemy paliwa po cenie dnia dzisiejszego, zakupy odbywają się z odpowiednim wyprzedzeniem. Gdyby EC-1 miało pracować dzisiaj, zakupy gazu miałyby miejsce rok wcześniej po cenach gazu sprzed roku - dodaje.

Rzecznik Engie Słupsk podkreśla, że inwestycja jaką jest EC-1 była wcześniej analizowana pod względem szansy ryzyka, które zasobą niesie, a odpowiednie symulacje każdorazowo są przygotowywane z wykorzystaniem najlepszej dostępnej w danej chwili wiedzy.

Jeżeli prognozy Międzynarodowej Agencji Energetycznej rzeczywiście się sprawdzą, to przy wzroście cen uprawnień do emisji CO2 ispadku i stabilizacji cen gazu, elektrociepłownia EC-1 okaże się strzałem w dziesiątkę. Aby jednak mówić o konkretnych liczbach musimy poczekać przynajmniej do połowy tego roku, kiedy EC-1 rozpocznie swoje działanie.

©®

Asystent poszukiwany. MOPR z pieniędzmi dla niepełnosprawnych



MOPR szuka chętnych do programów, na które ma środki

Słupsk

Aleksander Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Więcej pieniędzy dla osób niepełnosprawnych i ich asystentów. MOPR szuka chętnych do programów, na które otrzymał duże finansowe wsparcie z państwowego Funduszu Solidarnościowego.

Ponad 1,5 mln zł otrzymał Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w ramach dofinansowania programu pomocy osobom z niepełnosprawnością w codziennych czynnościach i funkcjonowaniu w życiu społecznym. Ośrodek szuka tak zainteresowanych osób, które potrzebują wsparcia, jak i ich asystentów.

W pierwszym przypadku mowa o niepełnosprawnych o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Również o dzieciach do 16 roku życia z odpowiednim orzeczeniem. W przypadku asystentów muszą to być osoby, które mają odpowiednie doświadczenie w opiece nad osobą zależną. Co ważne, nie może to być osoba, która z niepełnosprawnym mieszka pod jednym dachem, choć może być to ktoś z sąsiedztwa czy też przyjaciel

wspierający bliskiego w potrzebie.

W założeniu asystenci mogą między innymi w zakupach i załatwianiu spraw urzędowych. Będą towarzyszyć w wyjściach do kina, teatru czy w innych czynnościach dnia codziennego. Zakres wsparcia będzie dostosowany indywidualnie do potrzeb beneficjentów wsparcia, a niepełnosprawny będzie mógł sam dokonać samodzielnego wyboru, kto ma świadczyć mu pomocne usługi.

Asystenci mogą liczyć na wynagrodzenie. Aktualna stawka to 33 zł za godzinę.

Wsparciem planuje się objąć stu niepełnosprawnych słupszczyzan w tym 10 osób niepełnoletnich.

Nabór zgłoszeń prowadzony w trybie ciągłym do wyczerpania limitu środków i miejsc. Wszyscy zainteresowani mogą dzwonić pod nr tel.: 59 814 2815 lub pisać na k.demuth@mopr.słupsk.pl.

Fundusz Solidarnościowy przekazał również ponad 460 tys. zł na tak zwaną opiekę wychowawczą. Jest to program, który powstał po to, by choć w pewnym stopniu odciążyć opiekunów osób niepełnosprawnych, którzy często nie mają czasu dla siebie.

©®

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 8103
reklama.słupsk@polskapress.pl

0010400600

Pani Bogusławie Wyskokkiej
wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Siostry

składają
Dyrektor oraz pracownicy
Domu Pomocy Społecznej w Lubczewie

Drugi etap przebudowy ulicy Polnej w Ustce. Inwestycja drogowa warta 12,7 miliona złotych

Bogumiła
Rzeczowska
bogumila.rzeczowska@gp24.pl



X

Wszystko wskazuje na to, że tym razem pomyślnie zakończy się postępowanie przetargowe na II etap przebudowy ulicy Polnej w Ustce. Ofertę złożył tylko jeden wykonawca, a miasto ma pieniądze, żeby inwestycję sfinansować.

Na II etap przebudowy ulicy Polnej Ustka zamierza przeznaczyć 13,4 mln zł. Tymczasem w przetargu, który odbył się w pierwszej dekadzie stycznia,

pojawili się oszczędności. Jedyny oferent - spółka Krężel z Kobylnicy - złożył ofertę w wysokości 12550 433,67 zł. Oficjalnie przetarg nie został rozstrzygnięty, ponieważ należy jeszcze uzupełnić dokumentację, ale wiadomo, że tym razem pieniądze na realizację zadania wystarczą. Po podpisaniu umowy spółka wykona przebudowę w ciągu 13 miesięcy.

II etap przebudowy obejmuje swoim zakresem odcinek drogi o długości 784,80 m - od skrzyżowania z ulicą Rzeczną do skrzyżowania z ulicą Kolorową. Zostaną wykonane: rozbiora istniejącej nawierzchni, kanalizacja deszczowa, jezdnia, chodniki, ścieżka rowerowa, miejsca postojowe, zjazdy, kanał

teletechniczny, przebudowa oświetlenia, wycinkadzewina-sadzenia.

Na przebudowę ulicy Polnej miasto ogłosiło przetarg już w czerwcu 2021 roku. Jednak chętnych do realizacji tego zadania nie było. Kwota, jaką Ustka wtedy dysponowała, to 6 822 800 zł. Do upływu terminu składania ofert nie złożono ani jednej. W lipcu przetarg unieważniono. Po tym miasto na przebudowę Polnej otrzymało z Programu Inwestycji Strategicznych - Rządowego Funduszu Polski Ład 12 920 000 złotych dofinansowania.

Pierwszy etap inwestycji - od ulicy Darłowskiej do ulicy Rzecznicy - zakończył się w listopadzie 2020 roku. Wtedy Ustka



FOT. MARILISZ JASŁOWSKI

Na przebudowę ulicy Polnej miasto ogłosiło przetarg już w czerwcu 2021 roku. Jednak chętnych nie było

otrzymała dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych. Wartość inwestycji wyniosła ponad 7 mln zł. Dofinansowaniem ponad 856 tys. zł. Drugi etap kosztorysowo okazał się

znacznie droższy, bo odcinek ulicy jest dłuższy - od ulicy Rzecznicy do Kolorowej, częściowo „podgórkę” i panują tu zupełnie inne warunki techniczne.

Miasto natomiast chciało oszczędzić część rosnących przy drodze starych drzew. Potencjalni wykonawcy przed poprzednim przetargiem zwracali uwagę na wysokie koszty ochrony drzew w czasie remontu drogi. Teraz Ustka z kwotą dwukrotnie wyższą od tej, którą dysponowała wcześniej, może skutecznie przeprowadzić inwestycję. Razem z kosztami sporządzenia projektu i pełnienia nadzoru inwestorskiego inwestycja wyniesie ponad 12,7 mln zł. ©R



FOT. KUKASZ CAPAR

W Zespole Szkół Ogólnokształcących w Ślupsku w hali przy ulicy Marii Zaborowskiej odbył się turniej badmintona organizowany przez Wojewódzki Sztab Wojskowy w Gdańsku. Na 5 kortach spotkali się reprezentanci: Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego w Gdańsku; Wojskowej Komendy Uzupełnień w Gdańsku; Wojskowej Komendy Uzupełnień w Gdyni; Wojskowej Komendy Uzupełnień w Ślupsku; Wojskowej Komendy Uzupełnień w Malborku i Wojskowej Komendy Uzupełnień w Cieluchowie.

REKLAMA

Wójt Gminy Damnica
ogłasza przetargi ustne nieograniczone
na sprzedaż nieruchomości:

- działka nr 20/4 obręb Łebień o pow. 4,0600 ha,
- działka nr 20/2 obręb Łebień o pow. 0,6700 ha.

Przetargi odbędą się w Urzędzie Gminy Damnica, ul. Górna 1, w dniu 24 lutego 2022 r. Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z pełną treścią ogłoszenia o przetargu wraz z warunkami do jego przystąpienia zamieszczonymi na stronie internetowej ug.damnica.ibip.pl. Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać pod numerem telefonu: 59 848 44 42.

Wójt Gminy Damnica
Andrzej Kordylas

REKLAMA



OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY POTĘGOWO

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz. U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.), Uchwały nr XXII/199/2020 Rady Gminy Potęgowo, z dnia 8 czerwca 2020 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu Łupawa, w gminie Potęgowo

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu Łupawa, w gminie Potęgowo, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach **od 26 stycznia 2022 r. do 16 lutego 2022 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Potęgowo.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach planów miejscowych rozwiązaniami odbędzie się w siedzibie Urzędu Gminy Potęgowo w Sali Konferencyjnej w dniu **10 lutego 2022 r. o godz. 13.00.**

Dyskusja publiczna zostanie przeprowadzona z zachowaniem reżimu sanitarnego i wszelkich środków ostrożności, zgodnie z wytycznymi i zaleceniami Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tj. Dz. U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.), każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (tj. Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie wyłożenia projektu ww. planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko do tego planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Ślupsku oraz opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Gdańsku.

Zgodnie z art. 8c ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r. poz. 741 z późn. zm.) oraz art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (tj. Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu planu oraz wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Uwagi i wnioski mogą być wnoszone:

»w formie pisemnej,

*ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Potęgowo.

• za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@poteaowo.pl lub formularza zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Potęgowo.

z podaniem imienia i nazwiska lub nazwą jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **3 marca 2022 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Potęgowo w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

Wójt Gminy Potęgowo

Prokuratura umarza śledztwo dotyczące grózb posła Brauna

Warszawa

Blanka A. Jęskowska
blanka.aleskowska@polskapress.pl

Prokuratura Okręgowa w Warszawie podjęła decyzję umorzeniu postępowania ws. wypowiedzi Grzegorza Brauna. Poseł Konfederacji krzyknął z mównicy sejmowej do Adama Niedzielskiego: „Będziesz pan wisiał”. Ministerstwo Zkrowia zaskarżyło decyzję.

O decyzji warszawskiej prokuratury jako pierwsze poinformowało w poniedziałek Radio ZET. Jak wskazano, dokładne uzasadnienie umorzenia nie jest znane.

Przypomnijmy, że chodzi o wypowiedź Grzegorza Brauna z września ubiegłego roku. Polityk zabrał głos podczas obrad sejmowych. Gdy skończył mu się czas, a mikrofon został wyłączony, poseł Konfederacji krzyknął w kierunku Adama Niedzielskiego: „Będziesz pan wisiał!”. Za te słowa został natychmiast wykluczony z obrad przez wicemarszałek Sejmu Małgorzatę Kidawę-Błońską. Później został także ukarany nagana.

- Poseł Braun zachował się skandalicznie. Chciałem opuścić salę sejmową, ale zwrócono mi uwagę, abym nie zniżał się do tego standardu - skomentował minister zdrowia. Niedzielski poinformował, że złożył zawiadomienie do prokuratury ws. słów polityka Konfederacji.

Decyzja o umorzeniu śledztwa zapadła pod koniec roku.



Ministerstwo uważa umorzenie za skandaliczne

Ministerstwo Zdrowia informuje, że zaskarżyło decyzję. - Uważam, że jest to skandaliczna decyzja, która nie powinna mieć miejsca. Po pierwsze, wydaje się, że z mównicy sejmowej można powiedzieć więcej niż przeciętnemu obywatelowi w tym laju. Po drugie, pani prokurator w swoim uzasadnieniu, które przeczytałem, wydaje się usprawiedliwiać ten czyn, a nie go piętnować i penalizować - podkreślił we wtorek rzecznik MZ Wojciech Andrusiewicz.

- Mówimy o groźbie pozbawienia życia, w momencie, kiedy minister zdrowia jest nachodzony w domuprzez antyszczepionkowców i pani prokurator nie widzi w tym niczego. To skandaliczna decyzja, została przez nas zaskarżona - dodał.

Rozmowy o Turowie. W de zarzuty wobec czeskiej kopalni

Aleksandra Kiełczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

Warszawa

W Warszawie wznowiono rozmowy polsko-czeskie ws. wypracowania porozumienia dotyczącego Turowa. Minister środowiska Czech Anna Hubaczkova przybyła do Warszawy, by spotkać się z ministrem klimatu i środowiska Anną Moskwą.

W ubiegłym tygodniu wczwartek Anna Hubaczkova, odwiedzając gminy położone przy granicy z Polską, sąsiadujące z terenem kopalni Turów, stwierdziła, że wypracowana do tej pory umowa „zawiera wszystkie warunki, aby zapewnić stronie czeskiej ochronę środowiska”.

- Są w umowie warunki monitoringu powietrza, wody, monitoringu spadku poziomu wody, są zapisane kwestie budowy ochronnego wału ziemnego i są zawarte warunki odszkodowania za utratę wody po stronie czeskiej - powiedziała Hubaczkova.

Co więcej, minister podkreśliła, że umowa wynegocjowana we wrześniu 2021 r. z punktu widzenia Czech jest gotowa. Polityczka dodała, że jest gotowa w następnym tygodniu przyjechać



Minister środowiska Czech Anna Hubaczkova (z lewej) i minister klimatu i środowiska Anna Moskwa

do Warszawy, by ostatecznie się porozumieć czy nawet podpisać umowę. Do tej pory rozmowy odbywały się tylko w Pradze.

Polska ma zarzuty wobec czeskiej kopalni?

W poniedziałek „Business Insider” informował, że zarzuty Czechów ws. Turowa Polska chce odpowiedzieć podobnymi, dotyczącymi funkcjonowania przygranicznej kopalni ČSM. Dokument, do którego dotarł portal Polska, wskazuje, że czeska kopalnia kontynuuje

działalność bez ponownych transgranicznych konsultacji środowiskowych i bez uwzględnienia uwag polskiej strony.

„Po 18 rundach negocjacji w 2021 i ataków czeskiego rządu na Turów okazuje się, że czeska kopalnia ČSM przez ostatni rok działała bez oceny środowiskowej, a wydana pod koniec grudnia decyzja nie została poprzedzona obowiązkowymi uzgodnieniami transgranicznymi z Polską” - napisała na Twitterze wiceprezesa PGE Wanda Buk.

Negocjacje trwają od czerwca 2021 r.

Negocjacje z Czechami w sprawie kopalni w Turowie ciągną się już od czerwca zeszłego roku. Chodzi o wypracowanie umowy międzyrządowej, na podstawie której Czechy wycofają z TSUE skargę na działalność kopalni. Wnieśli ją pod koniec lutego 2021 r. wraz z wnioskiem o zastosowanie tzw. środków tymczasowych, czyli nakaz wstrzymania wydobycia węgla w Turowie.

Strona czeska uważa, że rozbudowa kopalni zagraża dostępowi mieszkańców Liberca do wody. Skarży się oni także na hałas i pył związany z działalnością kopalni.

Trybunał Sprawiedliwości UE 21 maja 2021 r. przychylił się do wniosku Czech i nakazał Polsce natychmiastowe wstrzymanie wydobycia w kopalni Turów do czasu rozstrzygnięcia sprawy. Polska nie zastosowała się do decyzji TSUE i ten 20 września 2021 r. zobowiązał rząd do zapłaty na rzecz Komisji Europejskiej okresowej kary pieniężnej w wysokości 500 tys. euro dziennie.

Finalne rozmowy? Oby

Wtorkowe rozmowy rozpoczęły się po godz. 16.00. Minister Anna Moskwa napisała na Twitterze: „Rozpoczynamy polsko-czeskie rozmowy dot. wypracowania porozumienia ws. kopalni Turów”.

Z KRAJU



Warszawa

Moneta NBP poświęcona obrońcom granicy

NBP wydała nową monetę kolekcjonerską, poświęconą obrońcom granicy wschodniej. W komunikacie NBP podkreśla, że pragnie upamiętnić bohaterską postawę funkcjonariuszy straży granicznej, policjantów i żołnierzy służących na wschodniej granicy „w obliczu działań o charakterze wojny hybrydowej” i dających „dowodny najwyższego profesjonalizmu oraz oddania państwu polskiemu i jego obywatelom”. Srebrna moneta „Ochrona polskiej granicy wschodniej” o nominale 10 zł będzie dostępna od 27 stycznia 2022 r. (AIP)

Warszawa

Projekt w sprawie rozwodów trafi do Sejmu

W Polsce może być trudniej o rozwód. Powodem może być nowa ustawa, której projekt został przygotowany w Ministerstwie Sprawiedliwości i trafi do Sejmu - podała wtorkowo „SuperExpress”. Jak wskazuje dziennik, „zupełną nowością ma być postępowanie informacyjne, które trzeba będzie obowiązkowo odbyć przed złożeniem pozwu o rozwód. Ma ono trwać co najmniej miesiąc. Po jego zakończeniu, w trakcie postępowania o rozwód, sędziabędzie mógł je zawiesić, jeśli uzna, że są szanse na utrzymanie małżeństwa. W przypadku małżeństw z nieletnimi dziećmi sąd będzie miał obowiązek zaproponować im bezpłatne spotkanie mediacyjne”. - Teraz dosądów trafiają pozwy, które w 10 proc. nie kończą się rozwodem. Liczymy na to, że dzięki mediacjom ten odsetek znacząco się zwiększy. Szacujemy, że skoryzsta z nich od 30 do 50 proc. par - przekonuje wiceminister sprawiedliwości Marcin Romanowski. (BA)

Senat. Politycy zeznawali na komisji ds. pegasusa. „Fikcja i teatrzyk” - uważa poseł PiS

Warszawa

Aleksandra Kiełczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

Podczas drugiego dnia obrad senackiej komisji ds. pegasusa na pytania odpowiadał były szef NIK Krzysztof Kwiatkowski oraz obecny - Marian Banaś. Ten pierwszy przekonywał, że zakup pegasusa odbył się niezgodnie z prawem. Strona rządząca uważa komisję za polityczny teatr.

Pierwszy wysłuchany został były szef Najwyższej Izby Kontroli, a obecny senator PO Krzysztof Kwiatkowski. Za jego prezesury NIK w wyniku kontroli ujawnił przekazanie pieniędzy z Funduszu Sprawiedliwości do CBA. - Stwierdziliśmy, że środki z Funduszu Sprawiedliwości nie mogły zostać przekazane CBA, bo zgodnie z ustawą

CBA jego działalność jest finansowana wyłącznie z budżetu państwa, a środki państwowego funduszu celowego nie są takimi środkami - mówił Kwiatkowski.

Kwiatkowski pokazał również dokument, z którego wynika, że na system „służący do wykrywania i zapobiegania przestępczości” wydano 25 mln zł i nie był to cały koszt zakupu. - W ocenie NIK jest, żeby było naruszenie prawa.

Odpytany po Kwiatkowskim obecny szef NIK Marian Banaś, skonfliktowany z obozem rządzącym, powiedział, że w trakcie kontroli Izbie nie udośćpniono informacji, jakie oprogramowanie zostało zakupione, zaślaniając się tajemnicą. Wyraził również przekonanie, że on sam jest inwigilowany.

Pierwszymi osobami, które w poniedziałek pojawiły się na obradach komisji, byli eks-

perci z Citizen Lab - John Scott-Railton oraz Bill Marczak.

- Nasza praca dotycząca pegasusa rozpoczęła się w 2016 roku. Od tamtego momentu przeprowadziliśmy dziesiątki dochodzeń ws. wykorzystania oprogramowania pegasusa na całym świecie - przekazał John Scott-Railton. Zapewnił także, że jego grupa posiada „dowody kryminalistyczne potwierdzające, że dane z urządzenia senatora Brejzy zostały wykradzione”.

Bill Marczak stwierdził, że „pierwsze wskazówki, jak działanie stron i serwerów dostrzeżliśmy w listopadzie 2017 roku”. - Wtedy te ataki mogły się rozpocząć lub jakiś czas później. To jest też spójne z tym, co wiemy o wdrażaniu pegasusa po zakupie licencji - dodał ekspert.

Według ekspertyzy zdobytych przez ekspertów w Polsce inwigilowani oprogramowa-

niem pegasus mieli być m. in. Roman Giertych, prokurator Ewa Wrzosek oraz senator KO Krzysztof Brejza. Według Citizen Lab senator KO był inwigilowany 33 razy podczas trwania kampanii wyborczej w 2019 roku.

W senackiej komisji zasiada siedmiu senatorów, nie ma w niej senatorów z Prawa i Sprawiedliwości. Rzeczniczka PiS Anita Czerwińska powiedziała, że komisja ta nie ma żadnych uprawnień anikompetencji.

Szef klubu parlamentarnego PiS Ryszard Terlecki mówił w rozmowie z „Polską Times”, że komisja to „kompletna fikcja i teatrzyk”. - To ucieczka do przodu grupy senatorów, którzy chcą odwrócić uwagę od rzeczywistego problemu, czyli wykreślenia się marszałka (Senatora red.) Grodzkiego od rozwiązania wniosku o uchylenie jego immunitetu - mówił Terlecki.

Sprawca masakry na wyspie Utoya chce wyjść na wolność

Odo

Kazimierz Sikorski
kazimierzsikorski@polskapress.pl

Najbardziej okrutny norweski zabójca Anders BeMngBrëwik ubiega się o zwolnienie warunkowe. Twierdzi, że po 10 latach spędzonych za kratkami nie stanowi już zagrożenia dla społeczeństwa i chce uzyskać przedterminowe zwolnienie z 21-letniego wyroku. Terrorysta nie okazał jednak żadnych wyrzutów sumienia od czasu, gdy w 2011 r. zabił 77 osób z użyciem bombi i broni palnej.

Randi Rosenqvist, psychiatra, która śledziła Breivika od czasu jego uwięzienia w 2012: Mogę powiedzieć, że nie dostrzegam wielkich zmian w jego funkcjonowaniu od czasu jego procesu karnego, kiedy chwalił się skalą swojej zbrodni. Podczas rozpoczęcia się w sądzie rozprawy Rosenqvist przedstawił sądowi raport, czy przestępca nie jest już niebezpieczny.

Jest mało prawdopodobne, by go uwolniono - powiedział Berit Johnsen, profesor w University College of Norwegian Correctional Service. - Myślę, że jest oczywiste, że nadal istnieje ryzyko, że popełni nowe przestępstwa, jeśli zostanie zwolniony.

Rozprawa ma potrwać trzy dni, ale wyrok zostanie ogłoszony przez kilka tygodni.

22 lipca 2011 r. Breivik zdetonował bombę przed siedzibą



Terrorysta zabił 77 osób w lipcu 2011 roku

ządu w Oslo, zabijając osiem osób i raniąc dziesiątki. Potem pojechał na wyspę Utoya, gdzie otworzył ogień z broni palnej do uczestników corocznego obozu letniego lewicowego skrzydła młodzieżowej Partii Pracy. 69 osób zostało tam zabitych, w większości nastolatków.

W 2012 r. Breivik został skazany na maksymalny 21-letni wyrok z klauzulą, że może być przetrzymywany bezterminowo, jeśli nadal jest uważany za zagrożenie dla społeczeństwa.

To oznacza, że może on zażądać rozprawy przed zwolnieniem warunkowym po 10 latach. I choć prawdopodobnie oznacza to wyrok dożywotni, otwiera również możliwość, by Breivik żądał corocznych przesłuchań w sprawie zwolnienia warunkowego, podczas których będzie mógł głosić swoje poglądy.

Rosja ewakuuje z Ukrainy rodziny swoich dyplomatów

Grzegorz Kuczyński
grzegorkuczynski@polskapress.pl

Kijów

Dyplomaci z dwóch rosyjskich konsulatów otrzymali polecenie przygotowania się do opuszczenia Ukrainy - pisze „New York Times”, powołując się na wysoko postawionego pracownika ukraińskiego kontrwywiadu. Od początku stycznia do Rosji wróciło już kilkadziesiąt osób, głównie rodziny pracowników ambasady i konsulatów.

Źródło amerykańskiego dziennika w SBU podało, że 5 stycznia Ukrainę opuściło 18 osób, głównie dzieci żony rosyjskich dyplomatów. W kolejnych dniach ambasada rosyjska w Kijowie i konsulat we Lwowie opuściło jeszcze około 30 osób. Jeden z urzędników amerykańskich powiedział, że Waszyngton wie o zbliżającej się ewakuacji dyplomatów. „Mamy informacje wskazujące, że rząd rosyjski przygotowywał się do ewakuacji członków ich rodzin z ambasady rosyjskiej na Ukrainie pod koniec grudnia i na początku stycznia” - napisano w oświadczeniu przekazanym „NYT”.

Redukcja obsady rosyjskiej ambasady może być „poczęści propagandą, po części przygo-



Ukraina twierdzi, że Rosja przerzuca dodatkowy sprzęt wojskowy na granicę rosyjsko-ukraińską. We wtorek oddziały rosyjskie przybyły też na manewry na Białorusi

towaniem do zbliżającego się konfliktu, poczęści podstępem, albo wszystkimi trzema scenariuszami naraz” - podała gazeta, cytując ukraińskich i amerykańskich urzędników. Jednocześnie Waszyngton wierzy, że prezydent Rosji Władimir Putin nie podjął jeszcze decyzji o inwazji - zaznacza „New York Times”.

W poniedziałek brytyjski minister obrony Ben Wallace poinformował parlament, że Wielka Brytania dostarczyła Ukrainie lekkie systemy obrony przeciwpancernej, by zwiększyć jej zdolności obronne w razie rosyjskiej inwazji. Niewielka liczba brytyjskiego personelu

zapewni również szkolenie na wczesnym etapie przez krótki okres w ramach operacji ORBITAL, po czym wróci do Wielkiej Brytanii. Okazało się jednak, że brytyjskie transportowce z bronią dla Ukrainy na pokładzie musiały ominąć niemiecką przestrzeń powietrzną, bo zgody na przelot samolotów nie wyraził Berlin. Poinformował o tym portal UK Defence Journal.

Niemiecki dziennik „Handelsblatt” poinformował natomiast, że kraje Europy i USA nie rozważają już opcji odcięcia Rosji od systemu przelewów międzybankowych SWIFT. Wcze-

śniej rozważano taką sankcję wobec Rosji w przypadku jej inwazji na Ukrainę. Odcięcie Rosji od systemu SWIFT od lat uznawano za instrument, który mocno uderzyłby w gospodarkę państwa rządzonego przez Władimira Putina.

Dzień po ogłoszeniu przez Aleksandra Łukaszenkę wspólnych z Rosją ćwiczeń wojskowych, na Białoruś zaczęli przybywać pierwsi rosyjscy żołnierze. Moskwa informuje, że wysłała także systemy rakietowej samoloty. Manewry zaplanowano przy zachodniej i południowej granicy Białorusi, czyli przy granicach z Polską i z Ukrainą.

ZE ŚWIATA

Bruksela Maltanka nową szefową Parlamentu Europejskiego

Nową przewodniczącą Parlamentu Europejskiego została wybrana maltańska eurodeputowana Roberta Metsola z Europejskiej Partii Ludowej, do której należy PO iPSL. W ostatnich tygodniach 42-letnia prawniczka nominowana na stanowisko przez Europejską Partię Ludową spotykała się z postami z PE ze wszystkich ugrupowań politycznych. Porozumienie socjaldemokratów, chadeków i liberałów oznaczało przekreślenie szans na wygraną kandydatki Zielonych Alice Bah Kuhnke - byłej minister kultury Szwecji, podobnie jak dla hiszpańskiej komunistki Sira Rego oraz Kośmy Złotowskiego z PiS. Wybory odbyły się po niedawnej, niespodziewanej śmierci włoskiego eurodeputowanego Davida Sassoliego, który pełnił funkcję przewodniczącego Parlamentu Europejskiego. (KS)

Amsterdam Program „The Voice of Holland” zawieszony

Telewizja RTL zawiesiła emisję programu The Voice of Holland. Powód? Oskarżenia o molestowanie seksualne. Producent programu firma ITVi telewizja postanowiła o wstrzymaniu emisji do czasu wyjaśnienia skarg. Stacja podkreśla, że uczestnicy i pracownicy muszą mieć zagwarantowany komfort pracy. Jednym z podejrzanych w tej sprawie jest lider zespołu Jeroen Rietbergen, który zrezygnował z występu w weekend. Rietbergen przyznał się do „związkowo charakterze seksualnym” z kobietami zaangażowanymi w program. Napisał w oświadczeniu, że kilkakrotnie miał „kontakt o charakterze seksualnym” z kobietami zaangażowanymi w program i że wymieniał z nimi wiadomości o charakterze jednoznacznie seksualnym. Dodał, że nieczuł, iż nadużył swojej pozycji, ale te kobiety mogły tego doświadczyć zupełnie inaczej. Rietbergen mówił, że był świadomy od „kilku lat”, że popełnił błąd i otrzymał profesjonalną pomoc w zakresie swojego zachowania.

liczą straty po wybuchu wulkanu w pobliżu wysp Tonga

Tongatapu

Kazimierz Sikorski
kazimierzsikorski@polskapress.pl

Dwie osoby zabite, ale ofiar może być więcej. Idzie o zniszczenia, w tym zalany gęstą, wulkaniczną mazią pas startowy głównego lotniska. Unie możliwa to przesłania na Tonga pomocy poszkodowanym przez erupcję podwodnego wulkanu.

Dopiero teraz, po kilku dniach od wybuchu podwodnego wulkanu, widać rozmiar szkód, jaki poczyniła erupcja na wyspach Tonga.

Zdjęcia opublikowane przez siły obronne Nowej Zelandii pokazały część Tonga pokryte mazią substancją, która zalała pas startowy na głównym lotnisku, uniemożliwiając lądowanie samolotów.



Po wybuchu wulkanu część Tonga została pokryta mazią substancją, która m.in. zalała pas lotniska

Nowa Zelandia próbuje dostarczyć czystą wodę pitną i inne produkty, narazie nie jest to jednak możliwe. Według agencji pomocowych niektóre z małych wysp Tonga ucierpiały w znacznym stopniu. Zgłoszono śmierć dwóch osób,

ale przy ograniczonej komunikacji są obawy, że prawdziwe żniwo może być wyższe.

Podwodny wulkan wybuchł w sobotę, zasypując Tonga popiołem i wywołując tsunami. Tonga składają się z ponad 170 wysp rozszaniach na obszarze

południowego Pacyfiku mniej więcej wielkości Japonii. Mieszka tam około 100 tys. ludzi, większość z nich na głównej wyspie Tongatapu.

Jak na razie nie wiadomo, kiedy dotrze pomoc do poszkodowanych przez żywioł rejonów tego urokliwego zakątka świata - zdaniem miejscowych władz może to potrwać jeszcze wiele dni. Na szczęście nie sprawdziły się prognozy niektórych specjalistów o potężnym tsunami, które miało powstać po erupcji podwodnego wulkanu.

Po wybuchu fale tsunami jednak wystąpiły, i to w odległej Japonii. W mieście Amami w południowo-zachodniej części tego kraju sięgały 1,2 metra. Mniejsze fale, poniżej 1 metra, odnotowano na szerokich odcinkach wybrzeży Hokkaido, Kiusiu i Okinawy.

Wybuch wulkanu był słyszalny nawet na odległej o 9 tys. kilometrów Alasce, a fala uderzeniowa po wybuchu dotarła także do Polski, co odnotowały stacje pomiarowe na Kasprowym Wierchu, Śnieżce i w Kielcach.

Seniorzy wstydzą się przyznać, że zostali oszukani. Wiedzą, że spotkają się z krytyką

Bartosz Dybała
bartosz.dybala@polskapress.pl

Zagrożenia

Za pieniądze seniorów jeżdżą wynajętymi, bardzo drogimi samochodami. Korzystają z usług najlepszych adwokatów w Polsce. Kłamią w mediach społecznościowych, że pracują jako modele u znanych projektantów, m.in. Vuittona. Mowa o oszustach działających metodami na policjanta. wnuczka, wypadek.

Do mieszkanki Krakowa zadzwoniła kobieta, zwracając się do niej ciociu. Damski głos rzeczywiście przypominał kogoś z rodziny. Prosił o pomoc. Twierdziła, że potrafiła samochodem ciężarową, została zatrzymana przez policję i potrzebuje pieniędzy na kaucję. Seniorka powiedziała, że nie ma pieniędzy, mimo to kobieta nadal rozpaczliwie prosiła o pomoc, pytając, czy może ma jakąś walutę. Kiedy powiedziała jej, że nic takiego nie ma, kobieta rozłączyła się.

Wystarczającą czujnością nie wykazała się natomiast 74-latką z krakowskiej Krowodrzy. Seniorka straciła 670 tysięcy złotych. Myślała, że przekazuje pieniądze policjantowi. W rzeczywistości oddała oszczędności oszustom.

Oszust uciekł porsche

Kwota utraconych przez krakowskich seniorów w ubiegłym roku oszczędności również robi ogromne wrażenie: opiewa na prawie pięć milionów złotych. Zaślepić przestępcom dają się starsze osoby, po 60., 65. roku życia. Są wśród nich głównie kobiety. Tak przy-

najmniej wynika z danych policyjnych, bo być może mężczyźni po prostu rzadziej przyznają się do tego, że padli ofiarą oszustwa.

Ale policjanci notują też coraz więcej sukcesów ścigając oszustów. - Zatrzymaliśmy mężczyznę pochodzenia romskiego, u którego znaleźliśmy duże ilości biżuterii, monet, dolarów amerykańskich, które były już popakowane i przygotowane do tego, by zostać przekazane za granicę. Oszust został zatrzymany w jednym z krakowskich hoteli, poruszał się bardzo drogim autem - mówi nam kryminalny.

Neoficjalnie wiadomo, że było to porsche.

Toty Tomeczku?

Kulisy działań oszustów zdradzają nam krakowscy kryminalni. Dla ich dobra nie podajemy imion inazwisk.

Przestępcy szukają swoich ofiar w tradycyjnych książkach telefonicznych. Wynajdują osoby o staromodnych imionach, jak Stanisław, Franciszek, Maria. Wiedzą, że noszą je z reguły seniorzy. Ale nic nie wiedzą o swoich ofiarach, to sami oszukani przekazują im informacje na swój temat: na przykład jak ma na imię ich wnuk, w jakim banku trzymają pieniądze. - Oszust dzwoni i mówi: cześć babciu. Kobieta odpowiada, toty Tomeczku? Tak, to ja - słyszy seniorka po drugiej stronie słuchawki. Oszukani

Przestępcy szukają swokh ofiar w tradycyjnych książkach telefonicznych. Wynajdują osoby o staromodnych imionach.



FOT. D3RF

później tego nawet nie pamiętają, wmawiają nam, że nic na swój temat nie mówili przestępcom - mówi policjant.

Alicja Szczepańska, była policjantka: - Przestępcy działają podstępnie. Gdy jabyłam policjantką, najpierw dzwonił do seniorów jako przedstawiciel organizacji pomocowych, by rozpoznać, czy ich potencjalne ofiary mieszkają same, w jakiej są sytuacji finansowej. Można powiedzieć, że robili wywiad, by sprawdzić, czy ktoś jest łatwym celem.

Kto tu jest oszustem

Oszuści dzwonią tylko na telefony stacjonarne, żeby nie namierzyła ich policja. Aby jeszcze bardziej zminimalizować ryzyko wpadki, łączą się z ofiarami z zagranicy. Połączenia trwają niejednokrotnie wiele godzin, a w oszustwo zaangażowanych jest kilka osób.

Nerwy sprawiają, że seniorzy tracą głowę.

A oszuści sprytnie zdobywają ich zaufanie. Podają się za policjantów, a jeśli poszkodowany nie ufa im w stu procentach, mówią, że ich tożsamość i miejsce pracy można zweryfikować, dzwoniąc pod numer 997. Tam senior słyszy, że faktycznie jest takim funkcjonariuszem.

Szkopuł w tym, że oszukany w ogóle się nie rozłącza, wpisuje numer telefonu w trakcie rozmowy, zatem konwersacja dalej trwa, a oszuści jedynie przekazują między sobą słuchawkę. To oznacza, że oszukana osoba nie rozmawia z prawdziwą policją, tylko cały czas jest na łączu z przestępcami.

Zdarza się, że kiedy z seniorem kontakt nawiąże już faktycznie prawdziwy policjant, oszukany mu nie wierzy, jest

przekonany, że właśnie teraz próbuje się go wprowadzić w błąd, okraść.

Babciu, pożycz na auto!

Alicja Szczepańska: - Miałam kiedyś sprawę, kiedy to do seniorki zadzwonił oszust, podając się za jej wnuka. Przekonywał, że właśnie kupuje auto, ale nie wziął z sobą wystarczająco dużo pieniędzy, a musi kupić samochód teraz, bo jest super okazją i nie może jej przegapić. Gdy seniorka dała się przekonać, powiedział, że po pieniądzu podjedzie jego kumpel, bo on rozmawia ze sprzedawcą i musi zostać na miejscu. Doszło do przekazania pieniędzy.

Romskie klany

Policjanci mówią, że oszustwami na wnuczka zajmują się głównie osoby pochodzenia romskiego, a dokładniej - kilkaromskich klanów. Pośród Romów żyjących

w Polsce jest to mniejszość, która z przestępstw uczyniła sposób na życie w luksusie.

W grupach przestępczych nie ma zbyt wielu Polaków, a jeśli już, to zajmują najniższe stanowiska. Są na przykład tak zwanymi „odbierakami”, którym seniorzy przekazują swoje kosztowności.

Jak słyszymy od kryminalnych, na terenie Polski działa kilka szajek, zajmujących się oszustwami na wnuczka.

Wstyd

Alicja Szczepańska: - Seniorzy wstydzą się przyznać do tego, że zostali oszukani. Wiedzą, że spotkają się z krytyką ze strony bliskich, wręcz hejtem, a może nawet wyśmianiem. Poza tym wśród oszukanych jest wiele osób z wyższym wykształceniem, wysoko postawionych, poważanych w swoim środowisku. To dla nich wstyd przyznać się do tego, że dali się tak nabrać.

Wykorzystać samotność

Alicja Szczepańska: - Żyjemy w społeczeństwie, w którym seniorzy są samotni. To bardzo poważny problem. Ich dzieci, wnuki, żyją w swoim świecie, nie interesują się seniorami w rodzinie, robią karierę, mają swoje problemy. Nie mówię, że to źli ludzie, po prostu mają swoje życie, w którym brakuje czasu dla osób starszych.

Przestępcy to wykorzystują, kierują nimi bardzo niskie instynkty. Wykorzystują tęsknotę seniorów za rodziną, za relacją z drugim człowiekiem. Oszukani myślą, że działają w dobrej wierze. Że jeśli pomogą wnukowi, to wnuk odnowi z nim kontakt, będzie częściej dzwonił, przyjedzie. Seniorzy w takich sytuacjach kierują się sercem, a nie rozumem. Która babci czy dziadek nie pomógłby ukochanemu wnukowi?

Zimą organizm szczególnie potrzebuje więcej witaminy C

Zdrowie

Agnieszka Aulikh
agnieszka.aulikh@polskapress.pl

O tej porze roku musimy szczególnie uwagę poświęcić witaminie C. Witamina C to sposób na wzmocnienie organizmu. Dlatego tak chętnie sięgamy po nią w okresie zimowym.

Witaminy są substancjami organicznymi, biorącymi udział we wszystkich podstawowych czynnościach organizmu, umożliwiającym mu życie i prawidłowe funkcjonowanie. Ich minimalne

ilości są obecne w naturalnych produktach żywnościowych. Organizm ludzki nie potrafi ich wytwarzać, a jeśli jest syntetyzowany, to w minimalnych ilościach.

Jedną z ważnych witamin jest witamina C. Ta witamina dla wielu z nas to sposób na wzmocnienie organizmu, dlatego najchętniej sięgamy po nią np. w okresie jesienno-zimowej aury lub wiosennego przesilenia. Kwas L-askorbinowy, czyli inaczej witamina C, bierze czynny udział w wielu procesach metabolicznych i biochemicznych i to od niej

w dużej mierze zależy np. wchłanianie żelaza, produkcja kolagenu, dzięki któremu rany i złamania szybciej się goją, a siniaki znikają.

Ponadto jest silnym przeciwutleniaczem, przeprowadza „recycling” witaminy E - innego, silnego przeciwutleniacza i razem obie te ważne witaminy chronią nas przed wolnymi rodnikami.

Witamina C musi być dostarczana z zewnątrz za pomocą odpowiedniej diety lub suplementów, ponieważ ludzki organizm nie potrafi jej sam syntetyzować.

- Niedobory kwasu L-askorbinowego w organizmie mogą zmanifestować się jako ogólne osłabienie, zmęczenie, kruchość i pęknięcie naczyń krwionośnych, gorsze gojenie ran, bólesne stawy, spadek odporności czy też krwawienie dziąseł - mówi lek. med. Joanna Pietróń z Centrum Medycznego Damiana. - O prawidłowy poziom witaminy C powinny szczególnie zadbać osoby, które mają problemy z nadciśnieniem, chorują na cukrzycę, palą papierosy oraz te, u których występuje chroniczny stres, ponie-

waż zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta pod wpływem stresu. Ponadto, jej odpowiednia podaż jest szczególnie ważna w diecie sportowców i intensywnie trenujących.

Jedynym źródłem witaminy C jest pożywienie, dlatego powinniśmy dbać o zachowanie różnorodnej, pełnowartościowej diety. U wielu z nas do tej pory funkcjonuje przekonanie, że najwięcej witaminy C znajdziemy w cytrusach, ale nie jest to prawda. Głównie jej źródła to produkty roślinne, szczególnie te kolorowe zielone

i pomarańczowe (np. pietruszka zielona, czarna porzeczka, papryka). Do owoców, które są bogatsze w kwas L-askorbinowy niż cytrusy, możemy zaliczyć m.in.: acerolę, dziką różę (np. pod postacią soku), porzeczkę, rokitnik czy jabłko. Ponadto znajdziemy ją także w warzywach, np. w kiszzonej kapuście, kalafiorze, szpinaku, cebuli, pietruszce oraz brukselce.

Ważne, żebyśmy codziennie dostarczali organizmowi witaminę C wraz z odpowiednią dietą. ©

Suche powietrze powoduje kaszel i katar, jest też groźne dla alergików!

Jeśli tuż po przebudzeniu masz zatłakany nos, katar, chrypkę lub kaszel, czujesz suchość i drapanie w gardle, a skóra na dłoniach i ustach jest spierzchnięta, to znaczy, że w twoim mieszkaniu jest zbyt suche powietrze

Styżycy

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

W sezonie grzewczym, gdy temperatura na zewnątrz spada poniżej zera, a ta w pomieszczeniu jest zbyt wysoka, powietrze jest przesuszone. Wpływa to negatywnie na nawilżenie błon śluzowych i skóry, co może objawiać się wystąpieniem kaszlu, zatykaniem się nosa czy bólem gardła, a także pękaniem skóry.

Ciało człowieka aż w ok. 60 procentach składa się z wody. Latem wiemy, że trzeba dużo pić, aby uniknąć niebezpiecznych skutków odwodnienia. Zimą natomiast o tym zapominamy i często nie zdajemy sobie sprawy, jak niekorzystny wpływ na nasz organizm ma suche powietrze, którego przyczyną jest ogrzewanie.

Jaki wpływ na zdrowie ma suche powietrze?

Zbyt niska wilgotność powietrza powoduje wysuszenie śluzówek i skóry. Skóra staje się cienka i wrażliwa, może też swędzieć i pękać. Mikrouszkodzenia mogą stać się przyczyną nadkażeń i infekcji prowadzących do różnych chorób skóry.

Przesuszenie błony śluzowej może natomiast skutkować bólem gardła, przekrwieniem i podrażnieniem spojówek, pojawieniem się kaszlu oraz kataru i obrzęku nosa. Zatłakany nos wymusza oddychanie przez usta, co ułatwia przedostawanie się do organizmu szkodliwych patogenów. Wyjście z przegrzanego pomieszczenia na mroz osłabia układ odpornościowy i może skutkować przeziębieniem.

Przesuszone powietrze jest szczególnie niekorzystne dla alergików. Zbyt niska wilgotność powietrza zwiększa ilość kurzu domowego i żyjących w nim roztoczy. Skutkuje to wystąpieniem ka-



Ogrzewanie w pomieszczeniu i mroz na zewnątrz przesuszają powietrze i wywołują objawy przypominające infekcję

taru, kaszlu, swiądu skóry itp. Jeśli jednak nie masz stwierdzonej alergii, a odczuwasz powyższe objawy, nawilżenie powietrza może je wyeliminować.

Jak zmierzyć nawilżenie powietrza? Wilgotność powietrza powinna mieścić się w przedziale 40-60 proc. Zależy ona od temperatury, która powinna wynosić w ciągu dnia 20-22 st. C, a w nocy 18-20 st. C. Zbyt niska wysusza powietrze, a zbyt wysoka prowadzi do pojawiania się pleśni i sprzyja rozwojowi grzybów i bakterii. Do mierzenia wilgotności powie-

trza służy higrometr, który wbudowany jest w większość dostępnych na rynku nawilżaczy powietrza. Można go także spotkać w domowych stacjach pogodowych, które oprócz wilgotności mierzą również temperaturę w pomieszczeniu i na zewnątrz (jeśli posiadają czujnik zewnętrzny). Urządzenie należy ustawić z dala od źródeł ciepła, takich jak kaloryfer czy komin, a także okien.

Domowe sposoby

Najprostszym sposobem na nawilżenie powietrza jest powiesze-

nie prania lub mokrego ręcznika na kaloryferze. Jest to jednak krótkotrwałe rozwiązanie, ponieważ materiał szybko wysycha. Innym, prostym rozwiązaniem jest posta-

Suche powietrze może być szczególnie niebezpieczne dla alergików, ponieważ nasila objawy uczulenia, co może prowadzić do wystąpienia duszności i problemów z oddychaniem

wienie przy grzejniku naczynia z wodą lub zawieszenie na nim nawilżacza ceramicznego, do którego wlewa się wodę. Torowizowanie sprawdzi się w małych pomieszczeniach, takich jak sypialnia, trzeba tylko pamiętać o uzupełnianiu naczynia wodą oraz regularnym czyszczeniu go.

Nawilżacz powietrza

Zdecydowanie lepszym i skuteczniejszym sposobem jest nawilżacz powietrza. Urządzenie elektryczne wytwarza stałą i dużą ilość pary wodnej, którą równomiernie rozprzestrzenia po pomieszczeniu. Nawilżacz można stosować na dużej przestrzeni, ponieważ można zmieniać stopień nawilżenia, który urządzenie również mierzy, dzięki czemu można je stale kontrolować. Dostępne są różne rodzaje nawilżaczy, np. ultradźwiękowe, parowe, ewaporacyjne.

Najlepiej jest używać ich po przewietrzeniu mieszkania oraz zmniejszeniu temperatury w pomieszczeniu do 20-21 st. C. Urządzenie należy regularnie czyścić, wymieniać filtry, jeśli je posiada, oraz używać zawsze czystej, najlepiej przefiltrowanej wody.

Rośliny doniczkowe

Kwiaty nie tylko pięknie wyglądają, ale mają też właściwości nawilżające i oczyszczające powietrze, ponieważ przez liście wyparowują znaczne ilości pobranej wody i tworzą korzystny mikroklimat. Wiele roślin doniczkowych, w procesie wymiany gazowej („oddychania”) skutecznie oczyszczają powietrze z toksyn, a należą do nich m.in. dracena, filus, chamedora, sansewiera, zielistka, skrzydłokwiat, bluszcz pospolity. Jeśli szukamy rośliny, która poprawi jakość powietrza w sypialni, zwróćmy też uwagę na gatunki, które wytwarzają tlen głównie w nocy, a nie w dzień, takie jak aloes, skrzydłokwiat, sansewiera, grubosz drzewiasty, storczyk, grudek, gerbera.

Co i jak będziemy jeść w 2022 r? Poznaj trendy smaku i kuchni na nowy rok!

Jakie smaki, zapachy i kolory będziemy poznawać na talerzach w ciągu najbliższych miesięcy? Oto garść najnowszych inspiracji kulinarnych

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapres5.pl

Światowe nowinki kulinarne mody coraz szybciej trafiają na polskie stoły - to głównie zasługa mediów społecznościowych, które pozwalają być zawsze na czasie. Jak co roku nowości na kolejne 12 miesięcy zapowiadają eksperci branży spożywczej i gastronomicznej, a ich prognozy zawsze się sprawdzają.

Trendy smaku odzwierciedlają nasze obecne zainteresowania, w tym troskę o zdrowie i środowisko. W modnych daniach, przekąskach i napojach czuć też nostalgię i tęsknotę za dawną kuchnią, co wcale nie oznacza prostoty smaku. Wręcz przeciwnie, teraz nawet codzienne elementy diety zyskują specjalny sznyt.

Owoce i kwiaty

Chcemy zdrowia, a więc i owoców. Pożądana jest nie tylko ich obecność w deserach czy sosach, ale też aromat w różnych daniach i napojach. Teraz są jednak podkreślone dodatkiem jadalnych kwiatów, takich jak lawenda, czarny bez, hibiskus czy róża.

WARTO UWESZCZ

WPŁYW PANDEMII NA NASZĄ DIETĘ

Efektem pandemii jest wzrost zainteresowania dobrą dietą. Zwracamy uwagę na lepsze składniki dań, prozdrowotne dodatki i suplementy. Chcemy mniej słodkich deserów i więcej lekkich nowinek. Na topie są owoce, kwiaty i przyprawy, które mają udowodnione działanie wspierające odporność. Wśród modnych składników wciąż są też probiotyki i CBD, a wiele klasycznych hitów wraca w nowych odsłonach i smakowych kompilacjach.



Roślinne napoje coraz częściej zastępują mleko

Ich zapach dobrze łączy się aromatem owoców rodzimych i egzotycznych, takich jak jabłko, gruska, jeżyna, mango, żurawina, morela, marakuja, liczi, karambola.

Smaki odporności

Pożądamy przekąsek, napojów i potraw z dodatkami produktów wspomagających odporność, których nie brakuje zwłaszcza wśród przypraw. Na topie wciąż są kurkuma, imbir, papryczki chili czy musztarda. Wzmacnianie układu immunologicznego to także owoce bogate w witaminę C, głównie jagodowe i cytrusowe, oraz napoje fermentowane i wzbogacane probiotycznymi bakteriami. Wciąż w modzie są ponadto owocowe proszki dodawane m.in. do deserów i napojów.

Niebiesko, fioletowo i zielono

Na talerzu pojawia się coraz więcej nietypowych kolorów. Nie pochodzą jednak od sztucznych barwników, tylko od całkowicie naturalnych superfoods. Niebieski odcień zapewniają np. algi spirulina, fioletowy - afrykańska śliwka ube, jagody acai lub maaui czy kwiat hibiskusa, zielony - sproszkowane liście moringa lub zielonej herbaty (matcha) czy algi chlorella. Wszystkie są źródłem antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych pigmentów.

Rośliny mlekiem płynące
Coraz więcej osób omija produkty odzwierzęce, a wśród nich krowie mleko. Stąd na rynku duży wybór jego zamienników i roślinne nowości nawet od największych koncernów. Dużo mówi się m.in. o mleczku z ziemniaków, jednak wzięciem cieszą się również klasyczne rodzaje, m.in. z migdałów czy siemienia koнопnego. Częściej dodajemy je do kawy i herbaty, a także pijemy jako złote mleko (z kurkumą) lub mleko lawendowe.

Funkcjonalne desery i napoje

Słodkie co nieco przybiera postać finger foods, minideserów i dekadentkich napojów. Owocowe smaki występują tam w nietypowych połączeniach, często ze zdrowymi, egzotycznymi składnikami z całego świata. Obok cytrusów i jagód pojawiają się m.in. ocet jabłkowy, zielona herbata, kurkuma, imbir, żeń-szeń, matcha, kakao. Ponieważ napoje mają mieć korzystny wpływ na zdrowie, zamiast tych z alkoholem coraz popularniejsze są tzw. mocktaili, a także lemoniady, toniki i fermentowana herbata kombucha.

Kawa, herbata, czekolada
Picie codziennych napojów staje się celebrowaniem dzięki specjalnym sposobom przygotowania. Modna kawa cold

brew, czyli napar uzyskiwany z kawy w zimnej wodzie, występuje teraz w apetycznej odsłonie z dodatkami aromatyzującymi i roślinnymi mleczkami. Taksamo, jak w herbatach, popularne smaki to lawenda, cytryna, przyprawy korzenne czy dynia. Wszędzie pojawia się też więcej gorzkiej czekolady. Teraz jej smak często podbijają burbon, likiery, takie jak Irish cream czy ciemne piwo. W deserach przewijają się też nuty prosecco, pinacolady czy nawet Bloody Mary.

Pikanteria oswojona

Ostre smaki zostają z nami na dłużej. Choć częściej bywają ekstremalne, są też lepiej „oswojone”, bo osłodzone np. miodem lub czekoladą bądź zbalansowane innymi nutami. W takiej roli sprawdzają się słone dodatki dymne w stylu barbecue. Popularne są pikantne akcenty - m.in. koreańska papryka gochujang, nieodłączna w kimchi, a także pieprz kajeński, wędzone chili (chipotle), indonezyjska pasta sambal, bliskość chłodnia harissa czy marynarska mieszanka tajin z papryczek chili, limonki i soli morskiej. Wyraziste i ostre są także słodczyce, w których oprócz chili pojawia się imbir, czarny pieprz, anyż, bazylia. Cayenne czy imbir to także rozgrzewający dodatek, urozmaiający smak lodów.

POLECAMY

Najważniejsze trendy w diecie.

Oprócz nowatorskich smaków będziemy cenić konkretne rozwiązania

LESS WASTE

Zero waste kitchen, a przynajmniej less waste - niemarnowanie jedzenia to trend, który wynika nie tylko z ekologii, ale też ekonomii. Gdy ceny wciąż rosną, wykorzystujemy produkty do końca i komponujemy dania z resztek zamiast je wyrzucać. Nadmiarem żywności warto się też dzielić.



LOKALNE PRODUKTY

Kupowanie jedzenia od lokalnych rolników i przetwórców to sposób na wspieranie ich działalności, a w obecnych czasach coraz częściej też ratowanie małych rodzimych firm przed upadkiem. My zyskujemy zaś świeższe produkty, które nie musiały przybyć do Polski z drugiego końca świata.



FLEKSITARIANIZM

Dieta fleksitarianńska, nazywana też półwegetariańska, to menu bazujące na produktach roślinnych, które nie wyklucza tych zwierzęcych, ale proponuje też ich wegańskie zamienniki. Pozwala to czerpać korzyści zdrowotne bez konieczności całkowitej rezygnacji z mięsa, mleka czy jaj.



ZDROWSZE COMFORT FOODS

Babcina lub mamina kuchnia w lepszym wydaniu - tego właśnie chcemy częściej. Uluźnione, poprawiające nastrój potrawy z dzieciństwa powinny być więc mniej kaloryczne, z lepszym tłuszczem, zdrowym słodzikiem zamiast cukru, dodatkiem razowej mąki czy np. pieczone zamiast smażonych.



SUPERDODATKI

Chętnie stawiamy na żywoność ze składnikami wspierającymi odporność i profilaktykę chorób, a zwłaszcza infekcji. Stąd owoce, przyprawy, zioła czy korzystne bakterie pojawiają się już nawet w codziennych produktach, a prozdrowotne mają być nawet drinki bez alkoholu, tzw. mocktaili.



CIAŁO NEUTRALNOŚĆ

Choć ciało pozytywność (body positivity) jest wciąż w modzie, psychologowie idą o krok dalej niż tylko promowanie samoakceptacji. Dziś trendem jest ciało neutralność (body neutrality), czyli działanie w zgodzie ze swoim ciałem, z troską o niego oraz poszanowaniem jego natury i potrzeb.



Jak mrozić jedzenie, aby zachowało świeżość, smak i wartości odżywcze?

Warto wiedzieć, jak przedłużyć trwałość poszczególnych artykułów spożywczych tak, aby jak najdłużej zachowały swoje walory smakowe i jakość

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Mrożenie żywności to temat aktualny przez cały rok. Z tego sposobu utrwalania żywności korzystamy, aby zapobiegać marnowaniu się jedzenia, gdy mamy go za dużo. Zamrażarka przydaje się też wtedy, gdy chcemy przygotować potrawy z awokado np. przedłużać imprezę.

Zamrażanie należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować zwłaszcza jej wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - jej strukturę i kolor. Jest przy tym dość kosztowna, wymaga bowiem przechowywania produktów w ujemnej temperaturze - najlepiej poniżej minus 18 stopni Celsjusza.

Świeżość produktów w zamrażarce

Po pierwsze należy pamiętać, że mrożenie niszczy bakterie, a jedynie spowalnia ich

Dowiedz się

NAJPIERW PODZIEL NA PORCJE

Aby ułatwić rozmrażanie gotowych potraw, powinny być one wcześniej porcjowane. W przypadku dań, takich jak pierogi, krostki, uszka czy paszteciki nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były zlepione razem. Warto więc zamrażać je oddzielnie np. na tacy, a dopiero później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz te w sosie, jak np. bigos czy gołąbki. Także chleb dobrze jest wcześniej pokroić, a porcje składające się z kilku kropek poprzedziłać np. pergaminem do pieczenia.



Mrożone jedzenie powinno być przechowywane w szczelnie zamkniętych opakowaniach. Mogą być to plastikowe pojemniki bądź torebki z suwakiem przeznaczone do mrożenia

cykl życiowy. Zastosowanie temperatury minus 30 pozwala przy tym wydłużyć trwałość mięsa nawet o połowę względem przechowywania w temp. minus 18 stopni.

Opakowanie z mrożoną żywnością powinno być szczelnie zamknięte i pozbawione powietrza. Brak dostępu tlenu ogranicza wysychanie, utratę zapachu i przenikanie aromatów obcych, a także ciemnienie i zmianę barwy w wyniku utleniania i działania enzymów. Na opakowaniu należy zapisać datę zamrożenia.

Jedzenie można zapakować w szczelne worki foliowe do mrożenia - z suwakiem i strunowe, a także pudełka z pokrywką z tworzywa sztucznego przeznaczonego do kontaktu z żywnością, choć najlepiej obojętnego chemicznie, jak pudełka do żywności szklane czy nawet zwykłe słoiki.

Od razu po rozmrożeniu, które powinno odbywać się w lodówce, jedzenie należy przyrządzić i spożyć. Nigdy nie powinno się go natomiast zamrażać ponownie, bo grozi to zatruciem pokarmowym.

Zasady zamrażania jedzenia
W zamrażarce powinna panować odpowiednio niska temperatura. Im zimniej, tym szybciej przebiega mrożenie, a tym samym powstaje mniej uszkodzeń struktury, które uszkadzają strukturę zwłaszcza delikatnych bogatych w wodę owoców i warzyw, np. truskawek czy szpinaku.

Przed zamrożeniem jedzenie powinno być wstępnie schłodzone - przyspiesza to proces zamrażania, poprawiając konsystencję i inne cechy jakościowe produktu już po rozmrożeniu. Powinno też być osuszone, podzielone na kawałki i zapakowane w mniejszych porcjach. Ułatwi to późniejsze wykorzystanie zamrożonego produktu w kuchni.

Mrożenie wydłuża czas przechowywania produktów, jednak dla wielu z nich jest ona różna, dlatego warto trzymać się zaleceń na opakowaniach gotowych wyrobów oraz zasad dotyczących zamrażania jedzenia w domu.

Trwałość w zamrażarce zależy od rodzaju produktu i temperatury, jednak maksymalnie to 9-12 miesięcy. W temperaturze minus 18 stopni gotowe dania domowe

wytrzymają w najlepszym stanie przez 2-3 miesiące, choć np. pierogi i produkty z ciasta warto zjeść przed upływem miesiąca.

Mięso i ryby warto przechowywać nie dłużej niż 2 miesiące, termin jest dłuższy dla wołowiny, a najdłuższy dla dziczyzny. W zależności od gatunku, owoce i grzyby mogą leżeć w zamrażarce do 3-6 miesięcy, a warzywa od 6 do 12 miesięcy.

Jak mrozić gotowe dania?
Zamrozić można także gotowe dania jedzone na ciepło i na zimno, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Po zamrożeniu nie będzie co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Do mrożenia nadają się też porcje rosółu lub bulionu, zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

WARTO PRZECZYTAĆ

Tych produktów nie należy mrozić.
ponieważ tracą walory smakowe i zmieniają konsystencję

Nie każdy rodzaj jedzenia da się mrozić. Tej metody utrwalania nie poleca się w przypadku produktów, które ulegają wtedy uszkodzeniu lub znacznie pogarsza się ich konsystencja, m.in. takich jak:

- mleko i fermentowane produkty mleczne - robią się wodniste,
- kremy na bazie śmietany i masła - tracą konsystencję, warzą się,
- majonez i sosy na bazie oleju - ulegają rozwarstwowaniu,
- awokado - miąższ ciemnieje i traci walory,
- surowe jajka - przy mrożeniu pękają, można jednak zamrażać w osobnych porcjach białko i żółtko,
- jajka gotowane twardo - stają się gumowate,
- wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory, sałata, rzodkiewka, cebula, czosnek - tracą jędrność i smak,
- ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron i ryż, które znacznie tracą na konsystencji,

- galarety - mrożenie niszczy ich konsystencję i klarowność,
- tłuste ryby oraz niezupełnie świeże ryby surowe - szybciej się psują, zyskując przykry zapach,
- mięso poddane działaniu wody - z powodu przyspieszonego psucia zagraża zatruciem pokarmowym.

Niektóre produkty, jak szpinak, brokuł czy kalafior wymagają zblanszowania przed zamrożeniem, czyli zanurzenia we wrzątku i ostudzenia, a potem osuszenia, (ARZ)



Do mrożenia nie nadają się dania m.in. z majonezem

Podstawowe zasady prawidłowego przygotowania do mrożenia:

warzyw, grzybów, owoców oraz mięsa

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, powinny być przed zamrożeniem umyte (z wyjątkiem mięsa) i osuszone. Te twardsze np. kalafior, mogą być podzielone na mniejsze kawałki. Grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn także powinno się unikać ich kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypułek i pestek.

Zamrożone produkty można rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacy lub talerzu - i tak układać w zam-

rażarce. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy i sosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła można natomiast przechowywać w niewielkim słoiku.

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić je od razu po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że jednak go nie zjemy. (ARZ)



Mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własny

ZDROWIA

Za tydzień
unosiasZESPÓŁ JELITA
DRAŻLIWEGO
JAKO
CHOROBA
POWSZECHNACZYM JEST
DŁUG
SENNY I CZY
MOŻNA GO
SPŁACIĆ?

ZAPYTAJ LEKARZA

Jak leczyć opryszczkę
na ustach?

EKSPERT WYJAŚNIA:

Zbliżający się atak opryszczki możemy rozpoznać po swędzeniu, mrowieniu czy dolegliwościach bólowych wokolicach ust. Zwykle na brzegach dolnej wargi pojawiają się małe pęcherze wypełnione płynem surowiczym, które stopniowo pękają, sączą się i tworzą małe estetyczne oraz bolesne ranki. Następnie pojawiają się strupki, które również pękają. Dopiero gdy strupek odpadnie, ranki zaczynają się goić. Nie jest możliwe wyleczenie raz na zawsze wirusa, ponieważ ten pozostaje w uspieniu i może zaatakować w sprzyjającym momencie. Natomiast można nim zarządzać i zapobiegać nawrotom dolegliwości.

MASZ PYTANIE Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

W aptekach dostępne są maści i kremy, którymi można smarować zmiany, na dzień lub dwa przed pojawieniem się opryszczki, kiedy odczuwamy pieczenie i świąd. Proces gojenia usprawnia też plasterki naklejane na wykwity. Skuteczne działanie w leczeniu nawrotowej opryszczki warg i twarzy wykazują także miejscowo oraz doustnie stosowane leki przeciwwirusowe. Jeśli mamy częste nawroty schorzenia, zasadne może być regularne przyjmowanie preparatów doustnych.

Dr Monica Stachowicz, lekarz stomatolog z Centrum Periodont w Warszawie

Do kogo zgłosić się z silnym bólem pleców?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Ortopeda będzie najlepszą opcją do pierwszego kontaktu w przypadku

silnego bólu kręgosłupa. Podczas wizyty przeprowadzony zostanie wywiad, który jest niezwykle istotny przy podejmowaniu dalszych kroków leczenia. Dzięki niemu dowiemy się, jakie są konkretne dolegliwości, jak długo trwają, kiedy i czy się nasiliły.

W zależności od wstępnie postawionej diagnozy pacjentowi proponujemy albo leczenie farmakologiczne, wsparte dodatkowo np. ćwiczeniami u rehabilitanta, albo kierujemy na pogłębioną diagnostykę, która umożliwi znalezienie przyczyny bólu i pozwoli wdrożyć odpowiednie leczenie. Jeśli przyczyną jest np. upadek czy nadmierne przeciążenie – pacjenci kierowani są na badanie RTG danego odcinka bądź całego kręgosłupa. W sytuacji, gdy podłoże bólu znajduje się w tkance podskórnej bądź mięśniowej,

użyteczne może okazać się wykonanie badania USG. Kiedy ból jest efektem poważnego upadku lub dużego urazu, pacjent kierowany jest na tomografię kręgosłupa.

Dr Przemysław Rychtnik, lekarz ortopeda z kliniki Carolina Medical Center w Warszawie

Dlaczego nie chudnę, chociaż stosuję dietę?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Wielu pacjentów, mimo wysiłków i ogromnej pracy, nie jest w stanie samodzielnie zredukować masy ciała do poziomu, który nie zagraża ich zdrowiu i życiu. Kluczem do rozpoczęcia leczenia jest świadomość, że otyłość to choroba. Pacjent powinien trafić do lekarza, który postawi diagnozę i zaproponuje odpowiednie leczenie. Wskazane jest też wsparcie procesu tera-

peutycznego przez dietetyka w zakresie edukacji żywieniowej, atakże psychologa i fizjoterapeuty. Powszechna opinia, że leczenie otyłości zawsze polega tylko na zmianie nawyków żywieniowych oraz większej aktywności fizycznej jest błędna i często nieprzekłada się na osiągnięcie celu terapeutycznego. Pacjenci kupią się na liczbę, jaka pojawia się na wadze. Jednak uznawanie „zgulbionych” kilogramów za jedyną miarę sukcesu jest nie tylko niewłaściwe, ale także szkodliwe pod kątem psychologicznym. Może prowadzić do zwiększenia poziomu stresu, zaburzeń odżywiania i problemów z samooceną. Kluczem do długoterminowego sukcesu jest skupienie się na trwałej modyfikacji stylu życia.

Prof. Paweł Bogdański, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości

Kwas palmitynowy może powodować raka

Przybywa dowodów na to, że ten nasycony kwas tłuszczowy zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów, a także innych chorób, takich jak zespół metaboliczny, cukrzyca oraz Alzheimer

Odczytka

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka@polskapress.pl

Kwas palmitynowy występuje w największych ilościach w oleju palmowym, który jest najczęściej spożywanym rodzajem tłuszczu na świecie. Głównym źródłem tego kwasu w diecie. Stosuje się go przede wszystkim w przemyśle spożywczym. Nie należy do niezbędnych składników, jednak większość ludzi dostarcza go w nadmiarze.

Mimo że jest znanym czynnikiem prozapalnym, to występuje naturalnie w organizmie człowieka i może też być w nim wytwarzany. Oznacza to, że jego wysokie spożycie z żywnością jest zbędne, a co więcej, według badań jest też bardzo szkodliwe. Hiszpańscy badacze odkryli, że kwas palmitynowy zmienia genom komórek rakowych, zwiększając prawdopodobieństwo ich rozprzestrzeniania się w organizmie i powstawania przerzutów.

Tłuszcz, który sprzyja nowotworom. Komórki nowotworowe powstają w organizmie w sytuacji, gdy podczas normalnych podziałów umożliwiających np. regenerację tkanek doj-



Najpowszechniejszym źródłem kwasu palmitynowego są wyroby cukiernicze z dodatkiem margaryny lub smalcu. Równie zasobne w ten składnik są także słodkie kremy do smarowania pieczywa

dzie do uszkodzenia materiału genetycznego, czyli DNA. Gdy układ immunologiczny nie zidentyfikuje ich i nie zwalczy, może dojść do rozwoju choroby nowotworowej. Sprzyja temu bardzo wiele czynników, a do najważniejszych należy stale powtarzający się stan zapalny spowodowany stresem oksydacyjnym. Tak mówią o sytuacji, gdy w organizmie występuje więcej wolnych rodników niż może zostać zneutralizowane, co powoduje uszkodzenia na poziomie komórkowym.

Bezpośrednio wykazano to na gryzoniach w przypadku raka jamy ustnej i czerniaka skóry. Wystarczyła przy tym krótka ekspozycja na ten związek w diecie, by na długo zmienić metabolizm komórek nowotworowych. W innych badaniach wykazano natomiast wpływ tego kwasu na rozprzestrzenianie się raka jelita grubego.

Gdzie jest najwięcej kwasu palmitynowego? Występuje w największych ilościach w oleju palmowym i stanowi średnio 44 proc.

wszystkich jego tłuszczów. Ogromne zapotrzebowanie na ten olej jest przyczyną postępującego wyrębu tropikalnych lasów deszczowych, a przez toniszczenia środowiska naturalnego i gwałtownych zmian klimatu.

Poza olejem palmowym, znaczne ilości kwasu palmitynowego znajdują się w maśle (21-28 proc.), smalcu (21-27 proc.), tłuszczu wołowym (27 proc.), margarynie (19,3 proc.), oleju z kiełków pszenicy (14 proc.), oleju kukurydzianym (13 proc.), oliwie z oliwek (10-13 proc.), czeko-

ladzie (8-9 proc.) oraz serach dojrzewających (8,4 proc.).

Czy to oznacza, że wszystkie te produkty są niezdrowe? Oczywiście nie, ponieważ w wielu z nich występuje odpowiednio duża ilość przeciwutleniaczy, które zwalczają stres oksydacyjny wywołany przez wolne rodniki tlenowe. Dotyczy to przede wszystkim minimalnie przetworzonych produktów roślinnych.

Warto natomiast ograniczyć spożycie wyrobów przetworzonych, a zwłaszcza podawanych ogrzewaniu produktów zwierzęcych. Zamiast spożywać smażony boczek lub salami warto sięgać po domowe wędliny drobiowe. Chcąc zmniejszyć udział kwasu palmitynowego w diecie, trzeba w pierwszej kolejności wyeliminować z diety produkty z olejem palmowym oraz twardą margarynę, która jest jednym z najbardziej szkodliwych wyrobów przemysłu spożywczego.

Wpływ na regulację apetytu. Dlaczego tak chętnie sięgamy po tłuste i niezdrowe dania, które są przeładowane masłem, serem i mięsem? Okazuje się, że zawarty w nich kwas palmitynowy zakłóca regulację apetytu i masy ciała, która odbywa się za pomocą hamujących go hormonów, takich jak leptyna i insulina. Działa bowiem namóg w taki sposób, że sygnały wysyłane przez te związki są ignorowane,

a komórki stają się na nie odporne.

Wykazano, że po zjedzeniu takich potraw chemia mózgu ulega szybkim zmianom. U zwierząt utrzymywały się one przez trzy dni, co może wyjaśniać, dlaczego jedna piątkowa uczta może zamienić się w cały weekend folgowania zachciankom, a w poniedziałek pojawia się silniejsza niż zwykle ochota najedzenia.

WAŻNE

KTÓRE TŁUSZCZE
SA NAJZDROWSZE?

Do najzdrowszych tłuszczów zalicza się kwasy omega-3 oraz omega-6, które wykazują korzystne działanie na organizm, ponieważ mają właściwości przeciwzakrzepowe oraz wzmacniające odporność. Spożywanie ich z dietą zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, hiperlipidemii, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Dzięki wspomaganie produkcji związków rozluźniających mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, wzmacniają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i obniżają ciśnienie tętnicze krwi.

Renowacja słupskiego „okraglaka” zakończona. Podczas prac odkryto zabytkową windę

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Słupsk

Powyżej dwóch milionów złotych kosztowała modernizacja budynku Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku. Niespodzianką było odkrycie podczas prac zabytkowej windy towarowej z 1936 roku. We wtorek, 18 stycznia, uroczystie zaprezentowano obiekt w obecności m.in. marszałka województwa pomorskiego, który finansował przedsięwzięcie.

Budynek - charakterystyczny okraglak u zbiegu ulic Lutosławskiego i Jaracza - powstał w latach 1936-1938r. Jego historię przypominała Agata Szklarkowska, dyrektor Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku.

- Budynek był przeznaczony na arbeitsamt (od red. z niem. giełda pracy). Dokumentacja z czasu jego powstawania znaj-



- To wielki powód do satysfakcji dla zarządu województwa - mówił Mieczysław Struk, marszałek województwa, który wczoraj przyjechał do Słupska

duje się archiwum w Berlinie. W latach powojennych budynek pełnił różne funkcje oświatowe. Mieściła się tu m.in. Szkoła Podstawowa nr 10, było też kuratorium oświaty. Rzeczywistość tak się ułożyła, że obie funkcje jakie spełniał budynek od czasu budowy - ita przedwojenna, i oświatowa powojenna

- są dziś kontynuowane - mówiła dyrektor Szklarkowska podczas uroczystej prezentacji dla mediów w obecności Mieczysława Struka, marszałka województwa pomorskiego.

Od 1979 r. w budynku przy Jaracza 18a mieści się Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Słupsku, która zarzą-

dza funkcjonowaniem budynku. Znajdują się tu jednak jeszcze inne instytucje podległe Samorządowi Województwa Pomorskiego, w tym Biuro zamiejscowe Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku.

- Decyzją o modernizacji budynku zapadła w 2019 roku. Udało się to dzięki pozytyw-

nym decyzjom marszałka województwa pomorskiego - mówi Agata Szklarkowska, dyrektor Wojewódzkiej Biblioteki Pedagogicznej w Słupsku. - Projekt modernizacji placówki zakładał ulepszenia, upiększenia, poprawienia wielu elementów budynku zszacunkiem dla jego historycznego wyglądu. Realizacja modernizacji nie obyła się bez niespodzianek. Największą z niespodzianek było „znalezienie” windy towarowej Schindlera, której data produkcji opiewa na 1936. Winda ukryta była w starym szybie. W tym miejscu znajduje się dziś pomieszczenie sanitarnie dla osób niepełnosprawnych.

Widnę jednak zachowano i ładnie wyeksponowano, aby można było ją podziwiać.

- Trzy główne etapy inwestycji to koszt powyżej 2 mln złotych - mówi pani dyrektor i zaznacza, że - mimo, iż obiekt nie jest w rejestrze zabytków, a jedynie w ewidencji - przebieg prac konsultowano z konserwatorem zabytków, aby odbył się z poszanowaniem historii.

Niektóre etapy modernizacji zostały przedłużone, ze

względu na okres pandemiczny oraz stałe funkcjonowanie w budynku placówek usługowych, to jest biblioteki urzędu, niezależnie od realizacji prac remontowych. Ostatecznie zarówno czytelnicy biblioteki i inni użytkownicy instytucji znajdujących się w obiekcie, mogą korzystać dzisiaj z nowoczesnej placówki wykonanej według najwyższych standardów.

- Najważniejsze etapy naszej inwestycji to częściowa termomodernizacja, wykonanie wentylacji z klimatyzacją na potrzeby użytkowników i szczególnie pracowników poddasza, modernizacja funkcjonalna wypożyczalni czytelników - wymieniała dyrektor Szklarkowska. - Dziś można powiedzieć, że widać tu XXI wiek.

- To wielki powód do satysfakcji dla zarządu województwa - mówił Mieczysław Struk, marszałek województwa. - Przyznaję, że dopiero niedawno odkryłem jak ważny i mocno zakorzeniony w tożsamości tego miasta jest ten obiekt. Ważne też, abyśmy nie zapominali o historycznych aspektach tego miejsca - mówił marszałek. ©

10 inwestycji mających przekonać mieszkańców gminy do Słupska

Słupsk

W poniedziałek odbyła się nadzwyczajna sesja Rady Miejskiej w Słupsku poświęcona poszerzeniu miasta kosztem terenów gminy Słupsk. Ale zanim padły w ratuszu i zostały przegłosowane zachęty dla mieszkańców gminy wiejskiej, władze Słupska zdradziły plan 10 inwestycji drogowych, mających przecież służyć miastu z terenem przylegającym.

Już samo hasło: Kaszubska bez korków, pod jakim miasto to publikuje musi być miłym mieszkańcom Siemianic i okolic. A zapowiadanych 10 inwestycji poprawi komunikację wokół miasta z każdej strony, z której są sołectwa, które chcą włączyć w granic Słupska samorząd.

„Rozszerzenie granic, to nie tylko zupełnie nowe perspektywy dla rozwoju naszego Miasta, ale również większe wpływy do budżetu. Znaczną część z tych środków przeznaczymy na naszereg inwestycj drogowych, które rozwiążą obecne problemy komunikacyjne nowych terenów miejskich. Przedstawiamy inwestycje, które zrealizujemy w przy-



Przedłużenie ulicy Legionów Polskich do Bierkowa to rozwiązanie wielu problemów dla bierkowian

padku rozszerzenia granic Miasta” - poinformowano na profilu słupskiego samorządu.

Dla bierkowian i mieszkańców osiedla Zachód w Słupsku przedłużenie ulicy Legionów Polskich do Bierkowa to rozwiązanie wielu problemów. I tak miasto musiało by to zrobić w przyszłości, ma bowiem tam ulice z tabliczkami z nazwą.

Druga droga, czyli od przygotowanego przed laty zjazdu z ronda ringowego na Grunwaldzkiej ma być do Strzelina. Oczywiście ze ścieżką rowerową. Kolejne cztery pozycje i tak miasto musi wykonać i jest

to w zasadzie już w fazie realizacji - projektowej. Mowa o wylocie z Miasta w kierunku Włynkówka, tu ma pojawić się sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu Portowej z Granicznej, ciąg pieszo-rowerowy, chodnik i ścieżka na Portowej oraz przebudowa ulicy Morskiej.

Kolejne obietnice dotyczą Siemianic: połączenia ulic Rybackiej i Miejskiej z miastem. Miasto obiecuje też, a to ma być załatwienie, który i tak powstanie połączenie Portowej z Kaszubską i od Kaszubskiej do Gdańskiej. © (GH)

Czwarte wahadło na drodze Ustka-Słupsk. Przebudowa DK 21

Słupsk-Iteika

Bogumiła Rzeakowska
bogumila.rzeakowska@gp24.pl

W tym tygodniu na budowie DK 21 między Słupskiem a Ustką zostało wprowadzone czwarte wahadło.

Wykonawca przebudowy drogi Ustka-Słupsk firma Colas Polska-Region Północ wprowadził ruch wahadłowy na kolejnym, tym razem 345-metrowym odcinku - w okolicy dawnego wjazdu do strefy ekonomicznej między Słupskiem a Włynkówkiem.

To już czwarte wahadło na DK 21. Wcześniej ruch wahadłowy wprowadzono na 600-metrowym odcinku między przystankiem autobusowym we Włynkówku a zjazdem w kierunku Strzelina; 600-metrowym odcinku między Bydlinem a Niestkowem; 400-metrowym odcinku między Niestkowem a cmentarzem w Zimowiskach.

Według kierowców ruch jest w miarę płynny, gdy kierują nim pracownicy. Po godzinach ich pracy obowiązują światła. Wtedy w korku trzeba stać dłużej.

Przebudowę tego odcinka



Na drodze Słupsk-Ustka zostało wprowadzone czwarte wahadło. Kierowcy muszą uzbroić się w cierpliwość

DK 21 realizuje firma Colas Polska, która wygrała przetarg z ofertą 123 mln zł. Projekt drogi kosztował 2 mln zł, nadzór inwestorski - 6 mln zł, a odszkodowania za wyburzenia domów, zabudowań gospodarczych i wykup nieruchomości - 10 mln zł. Inwestycja jest realizowana z pieniędzy budżetu państwa.

Zakres rozbudowy dotyczy 13-kilometrowego odcinka DK

21 (od ulicy Handlowej w Słupsku do ronda w Ustce), leżącego na terenie miast Ustki i Słupska oraz gmin Ustki i Słupska. Zostanie wykonana nowa konstrukcja jezdni wraz z korektą łuków poziomych i pionowych, przebudowa skrzyżowań, w tym budowa czterech rond, a także zamontowana sygnalizacja świetlna. Na całej długości powstanie ciąg pieszo-rowerowy.

ŻYCIE GWIAZD

CELEBRYCI

Michał Wiśniewski
jest dumny z córki

W miniony weekend wokalista Ich Troje poinformował w internecie, że jego najstarsza córka Fabienne miała studniówkę. Do poloneza poprowadził nastoletniej przyjaciółki Kosma. Wiśniewski przyznał, że nie czuje zazdrości, tylko dumę. „Moja najstarsza, upragniona córeczka, z klasą i wyjątkowym wdziękiem i poświęceniem, ciężko pracuje, aby po maturze kontynuować swoją pasję na Akademii Sztuk Pięknych” – podpisał wspólną fotografię.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI

Adriana Kalska rozstała się z Roznerskim

O kryzysie związku aktorki z Michałem Roznerskim mówiło się już od dawna. Teraz Kalska wreszcie potwierdziła plotki oficjalnym oświadczeniem. „W połowie grudnia rozstaliśmy się z Michałem Roznerskim. Rozstania dla nikogo nie są łatwe. Nasze prywatne drogi się rozeszły, jednak zawodowo nadal będziecie mogli nas oglądać na scenie i na ekranie” – napisała aktorka.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Maffashion nie zamieszka w centrum

Tuż po urodzeniu syna blogerka modowa i jej partner, aktor Sebastian Fabijański, zamieszkali we własnym domu. Nie przeszkodziło to Maffashion urządzić własnego mieszkania w centrum stolicy, które kupiła wcześniej. Teraz prace dobiegają końca. Celebrytka oznajmiła na Instagramie, że nie będzie w tym lokum mieszkała, ma za to plan wynajmować go na sesje zdjęciowe.

CELEBRYCI

Lipińska wymienia wady mężczyzn

Podczas ostatniego spotkania z fanami na Instagramie popularna pisarka została zapytana, jakie są jej zdaniem wady współczesnych mężczyzn. „To, że nie są męscy, są mało zaradni, że nie można na nich polegać, że noszą węższe spodnie niż ja, że dużo mówią, a jak przychodzi do rozliczenia z tego, to... że sięmnie boją, że w większości nie są wierni. Mogę tak wymieniać do jutra” – napisała Blanka Lipińska.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

DOKUMENT

Jedna planeta. Siedem kontynentów

TVP 112:45
Sir David Attenborough opowiada o siedmiu kontynentach i o tym, jak na obszarze każdego z nich kształtowały się niepowtarzalne formy życia.



FILM

Medium

TVN 7 20:35
Trzy krzyżujące się opowieści o ludziach z różnych stron świata, których łączy wspólne wiekowe pragnienie – chcą koniecznie dowiedzieć się, czy istnieje życie po śmierci.



FILM



Krzyżówka nr 10

Poziamo:

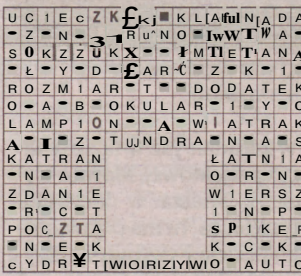
- 3) spina brzegi rzeki,
6) kontynent z Japonią i Chinami,
11) biorą udział w gonitwie,
12) miękki mebel wypoczynkowy,
13) czuły punkt w stopie Achillesa,
14) używany do konserwacji części maszyn,
15) popularna rozgłośnia radiowa,
16) żółty kamień szlachetny,
17) ciągnie wilka do lasu (w przysłowiu),
18) zdrowy rozsądek,
19) aromatyczna przyprawa kuchenna,
20) myśl przewodnia, koncepcja,
21) postać ze słomy i gałganików,
24) umięśniony mężczyzna,
25) wytyczona droga wędrowki,
30) impreza artystyczna w filharmonii,
31) barwny ptak z rzędu kura-ków,
34) Zielona Góra lub Kołobrzeg,
38) między lutym a kwietniem,
39) sposób wystawiania się,
40) ... Preis, aktorka z serialu „Ojciec Mateusz”,
41) służący w pałacu magnata,
42) artystyczne wygłaszanie wiersza,
- Pionowo:**
1) wynik działania, rezultat,
2) wiązka pszenicy,
3) mała dokuczliwa muchówka,



- 4) kraina historyczna w Szwecji,
5) półkryty powóz konny,
6) trunek podawany przed posiłkiem,
7) barwi lakmus na niebiesko,
8) cienowy w ekwipunku płetwonurka,
9) rozstrzyga spory na boisku piłkarskim,
10) sąsiaduje z Mazurami,
22) polubowne załatwienie sprawy,

- 23) piaszczysta płycizna rzeczna,
26) wyznaczona porcja żywności,
27) liryczny utwór poetycki,
28) długi drąg metalowy,
29) duch, opiekun kopalni,
31) szklana ozdoba na choince,
32) poręcza spłatę kredytu,
33) nieporządek w mieszkaniu,
35) sielankowy utwór poetycki,
36) model stajenki betlejemejskiej,
37) w przysłowiu: czyni złodzieja.

Rozwiązanie nr 9



Miłość w San kcie Petersburgu

TVP 121:00
Marie (Hélène Noguerra) samotnie wychowuje dziecko. Niespodziewanie kobieta dziedziczy teren pod Petersburgiem – wraz z parkiem rozrywki, który jest na krawędzi bankructwa.



Wilk z Wall Street

POLSAT 23:30
W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Sukces daje mu władzę i poczucie bezkarności. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy.



HOROSKOP

Wodnik (20.11-18.02)

Ktoś zadzwoni dzisiaj do Ciebie z propozycją wspólnej realizacji zadania, które nie jest możliwe do wykonania w pojedynkę. Horoskop dzienny mówi, że chętnie na to przystaniesz. **Ryby (19.02-20.03)** Nie trać dzisiaj pola widzenia potrzeby ocenić innych osób. Horoskop na dziś ostrzega, że egoizm może Cię sporo kosztować, a nawet poróżnić z niektórymi osobami. **Baran (21.03-19.04)** Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny na dziś zapowiada, że doskonała forma przełoży się na jeszcze lepsze efekty podejmowanych przez Ciebie działań. **Byk (20.04-20.05)** Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wykażesz się dzisiaj sporą dozą bezinteresowności i chęcią pomagania innym osobom. **Bliźnięta (21.05-21.06)** Horoskop na dziś zapowiada, że musisz dzisiaj poświęcić sporo czasu na wyjaśnianie innym osobom motywów swojego działania. **Rak (22.06-22.07)** Twoje propozycje będą padać na bardzo podatny grunt. Horoskop dzienny na dziś ostrzega, że dostarczy Ci to sporo satysfakcji.

Lew (23.07-22.08)

To, co dla Ciebie dzisiaj osiągnąć, zaimponuje kilku osobom. Horoskop dzienny zapowiada, że niektórzy Ci trochę pozazdroszą i postanowią w przyszłości pójść Twoim śladem. **Panna (23.08-22.09)** Wykażesz się dzisiaj talentem w dziedzinie, którą dotychczas była Ci bardzo odległa. Horoskop na dziś zapowiada, że w przyszłości często będziesz sięgać po tę umiejętność. **Waga (23.09-22.10)** Nie słuchaj podszeptów innych osób. Kieruj się własnym instynktem i polegaj na swoim doświadczeniu. Horoskop dzienny na dziś ostrzega, że bardzo dojrzała tym wyjdiesz. **Skorpion (23.10-21.11)** Horoskop dzienny zapowiada, że Twój plan, który wydawał się niemożliwy do realizacji, zacznie dzisiaj nabierać realnych kształtów. **Strzelec (22.11-21.12)** Niestety, horoskop na dziś wyraźnie mówi, że część podejmowanych przez Ciebie działań będzie przypominać głowę o ścianie. **Koziorożec (22.12-19.01)** Nie wybieraj dzisiaj drogi naskróty. Horoskop dzienny na dziś ostrzega, że zabaczanie w utartych szlaków prowadzi Cię na manowce.



WWW.GLOS24.PL
WWW.GK24.PL
WWW.GS24.PL

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

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

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

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 11 14
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@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - 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@polskapress.pl
reklama.gp24@polskapress.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@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.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 47 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.



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

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheniński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Piją w samotności i wstydzie. Alkoholizm kobiet wygląda inaczej

Alicja Durka
alicia.durka@polskapress.pl



Spółeczeństwo

Picie i upijanie się to nagrun-
cie kultury polskiej to kwestia
wielowatkowa. Pijemy
przy wielu okazjach: opijamy
sukcesy i zapijamy smutki,
a niekiedy przechylamy kieliszek z nudów. Kobiety inaczej
niż mężczyźni. Poskończonych
pracach domowych, gdy
dzieci już śpią drink bywa na-
groda. Do czasu...

Może wydawać się, że ten problem dotyczy głównie mężczyzn, a kobiety również nadużywają alkoholu. Czasem trudno to zobaczyć, bo jak wskazują specjaliści, kobiety piją w samotności, zanurzone we wstydzie i smutku. Według statystyk Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych nawet 1,5 miliona Polek pije szkodliwie lub jest uzależnionych od alkoholu. Iwona Kitąła, specjalistka terapii uzależnień twierdzi, że statystyki nie obejmują wszystkich - są kobiety, które korzystają z pomocy prywatnie albo wcale.

Z tego powodu trwa kampania społeczna „Spełnione Toasty” mająca na celu uświadamianie, jak alkohol wpływa na organizm kobiety.

- U kobiet tolerancja na alkohol jest znacznie mniejsza, kobiety statystycznie upijają się znacznie szybciej, bo organizm zbudowany inaczej. Kobieta o tej samej wadze i wzroście dłużej będzie magazynowała w organizmie alkohol - tłumaczy Iwona Kitąła.

Różnice są znaczne, bo po wypiciu tej samej ilości alkoholu u kobiet obserwujemy nawet 40% większe stężenie alkoholu we krwi. Oczywiście wszystko zależne jest od indywidualnych cech każdego organizmu, ale przeważyły kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej i mniej wody w organizmie. Statystyczna kobieta ma też mniej enzymów trawiących alkohol w żołądku, przez co, więcej alkoholu trafia do krwiobiegu.

Jak piją kobiety?

Spółecznie bardziej akceptowane jest picie wśród mężczyzn, dlatego kobiety piją w samotności, jak wskazuje



Kobiety kupujące alkohol codziennie często chodzą do różnych sklepów. Mają złudzenie, że w ten sposób ukrywają ile piją naprawdę i nieco mniej się wstydzą

specjalistka terapii uzależnień, dzieje się to zazwyczaj, gdy wszystkie sprawy są już załatwione - po pracy, gdy w domu jest posprzątane, obiad zrobiony, a dzieci śpią.

- One wtedy zaczynają pić w ramach nagrody, to jest taka wisienka na torcie, nagroda po całym dniu. Z reguły to się dzieje pod wieczór, potem w wolnych chwilach, aż zwiększa się częstotliwość ilości spożywanego środka - dodaje Kitąła.

Alkoholizm u mężczyzn często widziany jest przez wszystkich, także ludzi z zewnątrz. U kobiet jest inaczej, zazwyczaj zauważają to najbliżsi, którzy najczęściej nie potrzebują alkomatu, żeby wiedzieć, że bliska osoba jest pod wpływem. Pierwszym objawem, że ktoś bliski jest uzależniony, może być chowanie butelek, tzw. małek w różne miejsca, a także nieuzasadniony wzrost złości i agresji.

- Kobiety piją w dużym wstydzie. Jeśli wczoraj kupowała alkohol w sklepie na rogu, to następnego dnia wybierze sklep po drugiej stronie ulicy lub osiedla. Będzie się starała kupować w różnych miejscach, żeby nikt nie zauważył. To i tak widać, ale w ich głowach będzie się tworzył obraz, że wygląda to, jakby one mniej piły niż w rzeczywistości. Wtedy mniej się wstydzą - tłumaczy Iwona Kitąła.

Mężczyźni społecznie przypisuje się mniej obowiązków i powinności. Kitąła tłumaczy, że kobiety, żeby odzyskać dzieci, muszą mieć mieszkanie, pracę, muszą pokazać, że radzą

sobie w codziennych sytuacjach. Upijanych mężczyzn te kwestie są zazwyczaj zabezpieczone przez współuzależnione żony i partnerki, które są świetnymi matkami, opiekunkami, zawsze starają się, żeby w domu było czysto, żeby był obiad. To mechanizm, który w głowach takich kobiet ogranicza powody do awantur.

- To takie czarowanie rzeczywistości, że jak mąż będzie czysty i ubrany, to będzie dobrze o niej świadczyć. U pijących kobiet jest inaczej, od nich mężczyźni odchodzą - opowiada specjalistka.

Badania wskazują, że większość kobiet mających problemy z nadużywaniem alkoholu jest porzucana przez swoich partnerów.

Alkoholowa pandemia

Wiele kobiet z problemem alkoholowym funkcjonuje na bardzo wysokim poziomie. Dotyczy to również kobiet na wysokich stanowiskach, urzędnice, kierownice itd.

- Z powodu pandemii, system wymusił na kobietach pracę w jeszcze wyższym stresie, niż to było do tej pory, one, żeby poradzić sobie z napięciem i odciąć się od emocji, znalazły najłatwiejszy sposób odreagowania, czyli picie - tłumaczy Kitąła.

Chodzi przede wszystkim o jednoczesną pracę w domu i opiekowanie się dziećmi, domem i odnalezienie się w nowej rzeczywistości. Zatarła się bowiem granica między pracą a domem, więc nie było przestrzeni na odreagowanie. W ciągu ostatnich kilkunastu

miesięcy pandemii zauważono pozytywną stronę tej sytuacji, bo do ośrodków leczących z uzależnień zgłaszało się więcej kobiet wysokofunkcjonujących. Powód jest bardzo prosty, większość porad przeniosła się do internetu i na łącza telefoniczne. Kobiety mogły więc poprosić o pomoc zdalnie, nie musiały pokonać granicy wstydu i fizycznie pojawiać się w placówkach. Wystarczy więc, że kobiety zadzwonią, mają zapewnioną anonimowość i wtedy łatwiej zgłosić się po poradę, żeby chociaż sprawdzić, czy problem już wystąpił.

O krok za daleko

Specjaliści kampanii „Spełnione Toasty” określili, że ze zdrowym podejściem do alkoholu mamy do czynienia, gdy pije się maksymalnie raz w tygodniu.

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, warto przeprowadzić test. Jak wskazuje Iwona Kitąła, najlepszym sposobem, żeby sprawdzić, czy mamy problem, jest swego rodzaju próba, która polega na tym, że ustalmy sobie, że jednego dnia wypijemy np. lampkę wina, po której należy zrobić przynajmniej dwa dni przerwy.

- Jeśli od razu chcę wypić drugi i trzeci kieliszek albo trudno mi utrzymać odstęp dwóch dni, to już powinna mi się zapalić czerwona lampka - zwraca uwagę specjalistka terapii uzależnień.

Przynajmniej dwa dni przerwy są kluczowe, warto podejść do tematu szczerze. To, że wytrzymamy dwa dni w trzeźwości, nie oznacza jeszcze, że nie

Jeśli piję, dopóki coś jest w butelce lub dokąd są goście - i nie umiem powiedzieć „stop”, to już problem

Iwona Kitąła

mamy problemu. Jeśli odczuwamy w tym czasie dyskomfort, regularnie powracają myśli dotyczące substancji odurzających, to należy zwrócić się o pomoc.

- Jeśli mamy zwyczaj, że piję, dopóki jest w butelce albo dopóki siedzą goście, nie umiem powiedzieć stop, to jest duży problem. Są ludzie z dużą tolerancją i one potrafią wypić bardzo dużo. Mój rekord zstał 2 litry wódki dziennie przez dwa tygodnie. Później ta tolerancja spada i można się upić nawet 1 piwem - dodaje Iwona Kitąła.

Wraz z rozwojem uzależnienia, rozwija się także mechanizm iluzji zaprzeczenia, które zawierają wiele mechanizmów obronnych, które mają wszyscy, ale w przypadku alkoholizmu bardzo się nasilają. Często zdarza się, że kobiety po alkoholu są bardziej agresywne, puszczały hamulce, co powoduje, że np. kobiety natzw. gdzie są bardziej nerwowe, gdy np. mają potrzebę napięcia się, a dzieci chcą porozmawiać lub oczekują pomocy w codziennych sprawach.

W Polsce funkcjonuje system klasyfikacji, który pozwala określić relację z alkoholem. To 6 specyficznych objawów, gdy pojawiają się 3 z nich, mamy do czynienia z uzależnieniem. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 zespół uzależnienia od alkoholu to kompleks zjawisk, wśród których picie alkoholu jest dominujące. Chodzi przede wszystkim o przymus picia i głód alkoholowy. Drugim objawem jest niezdolność kontrolowania zachowań związanych z piciem, czyli m.in. trudności w odmówieniu czy zakończeniu picia we wcześniej założonym momencie. Niepokojące mogą być także objawy fizyczne jak drżenie mięśni, nadciśnienie, nudności, bezsenność czy lęki w okresie abstynencji. Często zmienia się tolerancja na alkohol, a narasta zaniedbywanie innych niż picie źródeł przyjemności, ograniczanie zainteresowania na rzecz spożywania alkoholu. Wreszcie uporczywe picie alkoholu, mimo oczywi-

stych i obiektywnych dowodów na to, że bezpośrednie negatywnie wpływa na osobę uzależnioną.

Najczęściej do ośrodków pomocowych zgłaszają się osoby, które mają już wszystkie sześć objawów. Wtedy najtrudniej jest walczyć z uzależnieniem.

Droga powrotna

Jedną z ambasaderek akcji jest Patrycja Makowska-Kleszcz, której problem z alkoholem rozpoczął się w 2017 roku, kiedy zorientowała się, że jej mąż ją zdradza. Zaczęło się niewinnie.

- Co drugi, trzeci dzień kładłam dzieci spać, brałam psa i wychodziłam, żeby nie patrzeć, jak on siedzi w telefonie. Wypijałam kilka piw, kąpałam się i szłam spać, żeby nie spędzać z nim czasu. Wtedy myślałam, że tonię z tego - wspomina Patrycja.

Niestety to był dopiero początek. Dawka i częstotliwość regularnie się zwiększała, dochodziło do awantur. Ostatecznie sąd odebrał Patrycji prawo do opieki nad dziećmi. Wtedy trafiła na terapię. Jak sama wspomina, przez pierwsze tygodnie mówiła, że pijesz szkodliwie, niechciała przyznawać się, że jest uzależniona. To przyszło z czasem. Od dwóch lat nie pije, ale cały czas walczy o dzieci.

To nie jest odosobniony przypadek. Kobiety zazwyczaj trafiają na terapię, dopiero gdy coś się zadzieje w domu, np. gdy do domu przyszedł lekarz, ktoś z bliskich zgłosił do komisji przeciwdziałania alkoholizmowi, a w skrajnych wypadkach, gdy odebrano im dzieci i placówka skierowała ją na terapię. Często jednym z czynników pozwalających na odzyskanie dziecka jest właśnie terapia. - Wtedy łatwiej przychodzi, bo ktoś im kazał. Nie jest to komfortowa sytuacja, nie jest łatwo odkryć to wszystko, bo potrzebne są dokumenty zaświadczenia, system ich nie uwalnia - tłumaczy Iwona Kitąła.

Gdzie szukać pomocy

Jeśli doświadczamy trudności, warto przyjrzeć się swojemu stosunkowi do alkoholu. Jednym z rozwiązań jest telefon zaufania dla osób uzależnionych i rodzin „Pomarańczowa Linia”, pod numerem telefonu: 512943854.

Na stronie speelnionetoasty.pl znajduje się wyszukiwarka miejsc, w których możemy uzyskać pomoc w wybranym regionie. ©

Jak czarujący Artur okazał się Monika

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewia@nto.pl



Spoleczeństwo

38-letnią Darię z Monachium Artur ujął tym, że ganił się do pomagania innym. Ona też się zaangażowała, śląc na Opolszczyznę kolejne paczki i pieniądze dla potrzebujących. Mężczyzna był tak przekonujący, że kobieta straciła dla niego głowę niemal doprowadziła do rozpadu swojej rodziny. Poroku okazało się, że Artur nie istnieje.

- Nie jestem naiwną małolatą, dlatego trudno mi uwierzyć, że tak łatwo dałam się podejść. Monika (imię zmienione - przyp. red.) mozenie jest szczególnie wykształcona, ale to sprytna manipulatrix - mówi 38-letnia Daria Raczyńska, Polka, która od 14 lat mieszka na stałe w Monachium. - Ocy otworzył mi dopiero psycholog, który uświadomił mi, że ktoś bezwzględnie wykorzystuje moje dobre serce.

Daria nie potrafi przejść obojętnie wobec ludzkiej krzywdy. Sama ma dwójkę małych dzieci, dlatego nieraz wysyłała pieniądze, by pomóc chorym maluchom albo rodzinom w niedostatku. Tak - choć pochodzi z Kielecczyzny - znalazła się na facebookowej grupie: „Pomoc bezinteresowna Województwo Opolskie”.

- Artur zwrócił moją uwagę, bo jego wszędzie było pełno. Organizował pomoc dla potrzebujących, zachęcał innych, by się włączyli, meldował się w miejscach, gdzie rzekomo zawoził dary. Szczegółowo też opisywał, czego potrzebuje dana rodzina. Podziwiałam go za to zaangażowanie - mówi.

Zwróciła uwagę, że jego apele spotykają się z dużym odzewem grupowiczów. W końcu i ona postanowiła do niego napisać. - Artur zapewniał mnie, że pomoc jest potrzebna, bo internauci dużo obiecują, ale na tym się kończy - wspomina Daria. - Rodzinie, której twierdził, że pomaga, brakowało prozaicznych artykułów domowych. Pamiętam, że na liście była żywność, chemia, jakieś farby i kamizelki.

Daria zwołała koleżanki i wspólnymi siłami postanowiły pomóc. Zebrał się z tego samochód prezentów.

- Kuzyn męża jechał akurat do Polski, więc poprosiłam go, żeby dostarczył te rzeczy pod wskazany adres w Wielkiszewie pod Kędzierzynem-Koźlem. Artur twierdził, że mieszka tam jego przyjaciółka

Monika, która bardzo potrzebuje wsparcia - mówi kobieta. Wszystko poszło zgodnie z planem, a później kontakt się urwał.

Daria przypomniała sobie 0 Arturze, gdy robiąc w domu generalne porządki odkryła, że ma spororeczy w dobrym stanie, które nie będą jej już potrzebne. - Miałam m.in. meble do oddania, dlatego zapytałam, czy żadna zrodzin, którympomaga nie potrzebuje wyposażenia. No i wtedy zaczęło się na całego. Artur opowiedział, że Monika ma kuzynkę, która właśnie straciła wszystkow po pożarze. Mieszkanie rzekomo podpalił mąż tej kuzynki z zemsty, a ona z małą córeczką została bez niczego. Monika, dla uwiarygodnienia historii, wysyłała jej zdjęcie dziewczynki, która wraz z mamą rzekomo straciła dach nad głową. Dopiero po czasie okazało się, że na zdjęciach była córka przyrodniego brata Moniki, a żadnego pożaru nie było. Daria wtedy tegonie wiedziała, więc do Polskipojechały dwa wypełnione po brzegi busy, a w nich wszystko, co potrzeba do urządzenia domu na nowo, m.in. meble, sofę, pralkę, lodówkę, dwa telewizory, ubrania, artykuły szkolne...

- Wszystko odebrała Monika. Twierdziła, że dla tej kuzynki to krepująca sytuacja, więc tak będzie lepiej - wspomina ofiarodawczyni.

Relacja między Arturem a Darią stawała się coraz serdeczniejsza. Ustallili nawet, że w końcu muszą się spotkać i poznać osobiście.

- Dwa tygodnie przed tym umówionym spotkaniem napisała do mnie na Facebooku kobieta, która podawała się za jego córkę. Twierdziła, że tata, jadąc do potrzebującej rodziny, zaskarbił za kierownicą i zmarł. Byłam zdruzgotana - wspomina Daria.

Nim pierwszy szok minął sprawę przybrały jeszcze bardziej nieoczekiwany obrót, bo odezwał się... sam Artur.

- Pisał jakoby z fikcyjnego konta, przekonując, że córka chciała go otruć, więc policja musiała go ukryć w... Norwegii. Thumaczył, że z tego powodu na razie nie możemy się spotkać - wspomina Daria Raczyńska.

Artur mówił, że martwi się, bo w związku z tą sytuacją nie będzie mógł pomagać Monice, a ma wobec niej dług wdzięczności. Twierdził, że przyjaciółka uratowała mu życie, gdy ciężko chorował. - Zaczął pożyczać odemnie pieniądze, m.in. po to, by kupić jej huśtawkę ogrodową na 14-tych rocznicę przyjaciółni albo odkurzacza dla jej mamy. Thumaczył się tym, że



Daria nie potrafi przejść obojętnie obok ludzkiej krzywdy i na ten haczyk złapała ją naciągaczka

jego córka miała powiązania z mafią, handlującą ludźmi, więc policja zablokowała mu konta, by wyłapać członków gangu - mówi Polka mieszkająca w Niemczech. - Innym razem Artur organizował zrzutkę na pogrzeb, bonagie zmarł mąż Moniki, a ona nie miała za cogo pochować (później okazało się, że Monika męża nigdy nie miała - przyp. red.). Niedługo po tym pojawił się nowy partner - rzekomo brat bliźniak zmarłego męża - który żył z robienia i sprzedaży miotek. Artur postanowił kupić mu skuter, żeby nie musiał na rowerze jeździć po wioskach z towarami na sprzedaż. Wszystko oczywiście za moje pieniądze.

Nim Daria przejrzała na oczy minął ponad rok. Kobieta zaprzyjaźniła się wirtualnie z Moniką oraz z Arturem. Naciągaczka szybko zorientowała się, że Daria jest na życiowym

rozdrożu, co wykorzystała by jeszcze bardziej drenować jej kieszeń.

- Opowiadałam jej o moich problemach w małżeństwie, więc wymyśliła dla mnie faceta idealnego, czyli właśnie Artura, który - jak się później okazało - nigdy nie istniał. Za jej sprawą on doradzał mi, interesował się mną, składał obietnice. Szybko poczułam, że to jest ktoś wyjątkowy. Ona doskonale wiedziała, że gdy uwikła mnie w taką relację, to łatwiej będzie ciągnąć pieniądze. Dlatego wymyślił Artur deklarował, że nie powiem mi przez komunikator, że się zakochał, bo chce mi to wyznać prosto w oczy. W końcu uległam jego czarowi.

Prośby o pożyczki pojawiały się coraz częściej. Artur zarzekał się, że odda wszystko z nawiązką, gdy już skończy się historia z handlarzami ludźmi, a jego konta zostaną odblokowane. - Wsamej gotówce przekazywanej na wskazane konto wyciągnął ode mnie blisko 5 tys. złotych. Do tego były zakupy internetowe na ponad 1,6 tys. złotych. Pomocy rzeczowej, która miała trafić do potrzebujących, nawetnie jestem w stanie zliczyć - wspomina. - Po kilku miesiącach znajomości przyjechałam w odwiedziny

do Moni do Większyc. Dawałam jej wtedy pieniądze, robiłam zakupy. Kupiłam np. wkrętarke, bo Piotrek - nowy partner Moniki - hodował króliki i nie miał czym skrócić klatek. Widać było, że w domu jest biednie. Nie było też wielu z tych rzeczy, które kilka miesięcy temu nie wysyłałam.

Artur utknął pod skrzydłami rzekomej policji na amen. Z tą tyko różnicą, że poinformował Darię, iż teraz przeniesli go do Szwajcarii. Zapewniał, że bardzo chce się spotkać, ale policja nie zgadza się na takie widzenie, bo to mogłoby pomieszać szyki w rozpracowywaniu grupy przestępczej. - W międzyczasie mój mąż wyprowadził się z domu, bo z powodu Artura naszerelacje popsuły się jeszcze bardziej. Poprosił tylko, żebyśmy - nimrozstaniemy się na dobre - spotkały się z psychologiem, bo przecież mamy dzieci i powinniśmy rozejść się w zgodzie.

Dzieci pary mają 3 i 5 lat. Mąż Darii obawiał się, że z powodu szemranych kontaktów Artura jego bliscymogą znaleźć się w niebezpieczeństwie. - Dla świętego spokoju zgodziłam się na tę wizytę dopiero panipsycholog otworzyła mi oczy. Powiedziała, że prawdopodobnie trafiłam na oszusta, bo policja nie działa w taki sposób, jak opisuje to Artur. Przestraszyłam się jeszcze bardziej, gdy opowiedziała o jednej ze swoich pacjentek, która zakochała się w facecie poznanym w internecie i z dzieckiem pojechała do niego w odwiedziny. Wróciła bez dziecka, bo zostało ono porwane przez handlarzy ludźmi - wspomina Daria.

Po tej rozmowie kobieta zaczęła łączyć fakty. W odwiedzinach u Moniki była kilkakrotnie, ale dopiero teraz zwróciła uwagę na to, że podczas tych wizyt Artur - będąc gdzieś za granicą - zawsze milczał jak zakłęt. - Nie wysyłał ani jednej wiadomości, co było do niego niepodobne. Oczywiście on mni na to odpowiedź. Thumaczył, że policja na weekend zabrała mu telefon do czyszczenia. Teraz zaczęło mnie to zastanawiać - wspomina oszukana kobieta.

Daria w końcu postawiła Artura pod ścianą. Zagroziła, że jeśli nie powie jej prawdy, to ona zgłosi sprawę na policję. - Wtedy on stwierdził, że przeprosza, ale jest chory psychicznie i wymyśla różne historie. To było kolejne zagranie, żeby nie zawiadomiła organów ścigania. Później skontaktowała się ze mną jego rzekoma córka, twierdząc, że wyjeżdża do pracy za granicę i odda mi co do grosza. Myślę, że oszusta się przestraszyła, ale gdy pierw-

szy szok minął, postanowiła jeszcze raz naciągnąć, pytając czynnie wsparłabym leczenie taty. Mówiła, że on leczył się w Londynie. Dla spokoju sumienia sprawdziłam, ale we wskazanym szpitalu nie mieli takiego pacjenta. W końcu oszustka była już tak zdesperowana, że zaoferowała, iż powie mi gdzie jest Artur, ale jeśli zapłacę jej 7 tys. euro. Oczywiście nie dostałam już anigrosza.

Naciągnięta Polka własną rękę rozpoczęła śledztwo. Ustaliła, że mężczyzna z profilowego zdjęcia rzekomego Artura jest Czechem, mieszkającym w Pilźnie. Ma na imię Lubomir, a jego fotografia pojawiła się w katalogu z projektami domów jednorodzinnych. Tostąd oszustka prawdopodobnie wzięła jego zdjęcie. Daria, gdy kilka miesięcy temu jechała na urlop do Kieł, postanowiła spotkać się z Moniką, by ostatecznie się z nią rozmówić.

- Gdy ją przycisnęłam i zagroziłam wynajęciem detektywa, do wszystkich się przystąpiła. To ona podszywała się pod Artura i pod jego córkę - wspomina. - Ta kobieta ma 41 lat, alenie pracuje. Nie musi, bo utrzymują ją inni, tacy naiwni jak ja. Wiem, że jej ofiarą padło wiele osób, które pomagały jej m.in. materialnie. Po tym, jak napisałam na tej facebookowej grupie pomocowej, że zostałam oszukana, zgłosił się do mnie mężczyzna, który opłacał Monice rachunki za prąd i przywoził karmę dla psów. Wyliczył, że w pomoc za-inwestował kilka tysięcy złotych. Taki sygnał było więcej. Za to, co Monika dostała od ludzi, ona mogłaby żyć jak pączek w masle. Z rzeczy, które ja jej wysyłałam, dałoby się umeblować całą kamienicę, ale u niej tego nie było widać. Część oddała swojej mamie - widziałam te rzeczy u niej na własne oczy - inne przehandlowała, bo znalazłam je na grupach sprzedażowych. Ona celowo nie poprawiała swoich warunków, żeby ludzie - którzy przyjadą do niej z pomocą - na własne oczy zobaczyli, w jakiej biedzie żyje.

- Po tym, jak zamieściłam to ogłoszenie na grupie, odezwała się do mnie m.in. sąsiadka Moniki. Powiedziała, że ona nie może już patrzeć, jak pod dom podjeżdżają kolejne samochody z darami, bo Monika z naciągania ludzi o dobrym sercu zrobiła sobie źródło utrzymania - opowiada Daria. - Ona zagrała na najczulszych strunach.

Daria starasie odzyskać równowagę po tym, co ją spotkało. Jej mąż wrócił do domu. Para próbuje odbudować relacje.

© R

Hurtowe marnowanie żywności trwa

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@
polskapress.pl



Raport

Co roku trafia w Polsce do śmieci 4,8 mln ton żywności. Zaje marnowanie w 60 proc. odpowiadają konsumenci - podkreśla raport Najwyższej Izby Kontroli. Ekspertiści NIK-u, choć są zdani, że Polacy w pandemii lepiej gospodarują produktami spożywczymi, sugerują rozszerzenie zasięgu przepisów dotyczących marnotrawstwa żywności.

Według Najwyższej Izby Kontroli przepisy dotyczące marnowania żywności powinny zostać uszczelnione. Dziś obej-

muja jedynie część największych sklepów i hurtowni spożywczych. Tymczasem według wyliczeń, to nie w handlu marnuje się najwięcej żywności. Placówki tego typu odpowiadają za 7 proc. produktów trafiających do kosza, czyli ok. 337 tys. ton rocznie. Znacznie więcej strat notują branża rolnicza i przetwórcza - obie po 15 proc. Najmniej żywności marnują za to gastronomia i transport produktów spożywczych - ta pierwsza nieco ponad 1 proc., druga 0,65 proc.

Najwięcej żywności marnują sami Polacy. Wg raportu NIK aż 60 proc. produktów trafia do kosza w gospodarstwach domowych. Analiza Federacji Polskich Banków Żywności wskazuje, że najczęściej wyrzucane są: pieczywo, owoce, warzywa, świeże mięso,

świeże ryby, wędliny, sery, jogurty. Caritas Polska, który przyglądał się tej kwestii (jeszcze przed pandemią), wskazał przyczyny marnowania żywności: kupowanie większej ilości, niż faktycznie potrzeba (w tym zleplanianie zakupów), przegapienie terminu ważności oraz złą jakość produktów.

Jak podkreślał w rozmowie z „Rzeczpospolitą” Piotr Łaba z Instytutu Ochrony Środowiska - Państwowego Instytutu Badawczego i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, poziom marnowania żywności w Polsce można porównać do wyrzucania w jednej sekundzie 184 bochenków chleba, przez cały rok. Co istotne, część badań zwyczajów polskich konsumentów wskazuje, że w okresie pandemii Polacy zaczęli bardziej racjonalniego-

spodarować spożywczymi produktami. W ankiecie firmy Quality Watch napytanie o to, jaką kwotę w skali miesiąca tracą z powodu marnowania żywności, jesienią ub. roku „nic nie tracę” odpowiedziało 52 proc. To wzrost o 7 proc., w porównaniu do roku 2019 r., gdy respondentom zadano to samo pytanie.

Zaznaczmy, przeciwdziałając marnotrawstwu żywności ma ustawa z września 2019 r. Nakłada ona na sklepy i hurtownie spożywcze o powierzchni od 400 m kw. obowiązek przekazywania produktów spożywczych, których termin ważności zbliża się do końca, a także nadających się do spożycia, ale mających np. uszkodzone opakowania, organizacjom pozarządowym zajmującym się dystrybucją żywności

potrzebującym. Ponadto placówki muszą uiszczać specjalną opłatę, jeśli produkty wyrzucają na śmietnik oraz prowadzić na swoim terenie kampanie społeczne dotyczące racjonalnego gospodarowania żywnością. We wrześniu 2021 r. ustawa została znowelizowana - jej przepisami objęto placówki spożywcze od 250 m kw. powierzchni.

Raport NIK sugeruje dalszą korektę przepisów mających zapobiegać marnowaniu żywności. Chodzi o obejmowanie nimi coraz mniejszych sklepów.

Raport po kontroli wskazuje również, że ustawa powinna zwiększyć liczbę beneficjentów przekazywanej przez podmioty handlowe żywności, niż tylko ściśle określone w ustawie organizacje charyta-

tywne. NIK sugeruje choćby domy dziecka, hospicja czy ośrodki pomocy społecznej.

Zaznaczmy, jednym z nowych pomysłów mających na celu ograniczenie żywności, obok inicjatyw pomocowych, takich jak banki żywności, jest m.in. aplikacja na smartfony. Wskazuje ona miejsca, takie jak restauracje czy sklepy, w których pod koniec dnia będzie można kupić taniej żywność. Chodzi o to, by takie produkty jak m.in. pieczywo czy inne o krótkim terminie ważności, albo niesprzedane nadwyżki dań z gastronomii, nie musiały trafiać do kosza.

Nieodczowna jest także zmiana zakupowych przyzwyczajeń Polaków. - Lepiej kupować mniej, a częściej - brzmi jedno z haseł Banku Żywności SOS. ©

nrnhno
POLSKA

zamieszczenie drobne? Telefonicznie: 94347 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 8103
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

• FINANSY/BIZNES
• NAUKA
• PRACA

• ZDROWIE
• USŁUGI
• TURYSTYKA

• BANK KWATER
• ZWIERZĘTA
• ROŚLINY, OGRODY

• MATRYMONIALNE
• RÓŻNE
• KOMUNIKATY

• ŻYCZENIA
• PODZIĘKOWANIA
• GASTRONOMIA

• ROLNICZE
• TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POK. 47,5m², 3p., 290 tys. zł. ul. Sikorskiego, blisko Galerii Emki i Politechniki tel. 696-339-003.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJ Franciszkańska 660-063-729.

MIESZKANIA - WYNAJME

WYNAJME kawalerka, ok 20m². Tanio. Tel. 692186295

GARAŻE

KUPIE garaż, tel. 609-499-555.

POŚREDNICTWO

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY. K-lin, ul. Bogustawa 113, 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

KUPIE minikoparkę, 609-499-555.

REKLAMA

1310379429

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

szukamy **lub 1-pokojowego mieszkania**
przy ulicy

Wańkowicza, Jagoszewskiego, Jana Pawła II

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555
www.abakus-nieruchomosci.pl



2 pokoje, 46 m², rej. Centrum
do negocjacji 269 000,-



1 piętro, 2 pokoje, balkon
oddzielna kuchnia z oknem
rej. Kołtąja 313 000,-



84 m², loggia, garderoba
SZYBKIE WYDANIE
rej. Kołtąja 449 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIE

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

FASADA zatrudni do działu księgowości, kontakt 100@fasada.eu

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektr., spawacz, betoniarz: 730011300

POMOC biurowa:

-Pomoc w prowadzeniu dokumentów
-zakupu/sprzedaży.

Oczekujemy:

-znajomość j. angielskiego (w mowie i piśmie).

Oferujemy:

-atrakcyjne wynagrodzenie
-stabilne zatrudnienie w firmie
-dodatkowe ubezpieczenie grupowe
-praca od 8:00 do 16:00 pn-pt

Email: info@pomerania.pl

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZACH,
WYSOKIE ZAROBKI DO 1800
EURO, DARMOWY PRZEJAZD,
GWARANCJA ZATRUDNIENIA. Tel.
518 733 727

SZUKAM PRACY

POMOC domowa Słupsk i okolice.
669819828

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

wmm

SPRZEDAM wózek inwalidzki pod ciężką osobę i balkonik, 784-319-413.

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

BUDÓWLANO-REMONTOWE

REMONTY mieszkań 731084545
GK

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

AUTOPROMOCJA

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391.

ZLECĘ remont koparki 1604 Atlas, r.88
głównie uszczelnienie, 883416045.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIE 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, 697 770 190
Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 3516
Stargard, wieslawa.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

reklama.koszalin@polskapress.pl

Jazzowy karnawał w filharmonii

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@poiskapress.pl



Stupsk

Jazzowe standardy, znakomici muzycy i Krystyna Stańko - Jedną z najbardziej rozpoznawalnych wokalistek w całej historii polskiego jazzu. Na karnawał w najlepszym stylu zaprasza w piątek, 21 stycznia, słupska filharmonia.

Usłyszymy utwory z płyty „Aquarius - TheOrchestral Session”, którą Krystyna Stańko nagrała, poszerzając swój stały skład o brzmienie orkiestry kameralnej z udziałem kwintetu instrumentów dętych drewnianych. Jak czytamy w informacji od organizatora, znakomite aranżacje wyszły spod pióra Krzysztofa Herdzina, którego twórczość mogliśmy podziwiać w kontekście takich muzyków, jak Tomasz Stańko, Anna Maria Jopek i inni. Na albumie znalazły się standardy jazzowe, m.in. „My Favorite Things”, „You Don't Know What Love Is” czy „Once I Loved”. Znajdziemy tu także kompozycje Chick'a Co-rei: „500 Miles High”, „You're everything” i jeden polski utwór: „Zmierzch” Jerzego Wasowskiego z tekstem Jeremiego Przybory.



W piątek w słupskiej filharmonii wystąpi Krystyna Stańko z zespołem

W kwintecie Krystyny Stańko grają wyśmienici instrumentalści, z którymi artystka współpracuje od lat: Dominik Bukowski - marimba, wibrafon, Marcin Wądołowski - gitary, Piotr Lemańczyk - kontrabas i Mikołaj Stańko - perkusja. Orkiestrę Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica poprowadzi Szymon Morus.

Koncert w piątek, 21 stycznia, godz. 19. Sala koncertowa, ul. Jana Pawła II 3, bilety 40/35/30 zł.

O piśmie, recenzja

„Dysponująca specyficznym kontraltom Krystyna Stańko, znana jest z niebywalej wszechstronności i zdolności przekazania własnym jazzowym językiem rozmaitych muzycznych barw. Tym samym artystka jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych wokalistek w całej historii polskiego jazzu. Jakakolwiek piosenkę zaśpiewałaby Pani Krystyna, zabrzmiałaby ona tak jakby napisana została specjalnie dla niej; bez względu

na to czy są to latynoskie samby, poezja śpiewana, rock, czy piosenki folklorystyczne. Połączenie jej aksamitnego, pełnego kobiecego wdzięku i wrażliwości głosu, ze znakomicie przygotowanymi orkiestrowymi aranżacjami Krzysztofa Herdzina i udziałem w nagraniach muzyków, z którymi artystka od lat współpracuje, zaowocowało albumem, któremu nie sposób się oprzeć.” (Robert Ratajczak Long Play) ○●

INFORMATOR

SANEPID

Stupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Stupsk: PKP 118 000:2219436;

PKS59 8424256;

dyżurny ruchu 59 8437110;

MZK Stupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 8621972;

Bytów: PKS 59 82222 38;

Człuchów: PKS598342213;

Miastko: PKS59 8572149.

DYŻURY APTEK

Stupsk

Apteka „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4,
tel. 59 8424957.

Ustka

CENTRUM LEKÓW, ul. Grunwaldzka 26,
tel.: 692761116

Bytów

CENTRUM ZDROWIA,
ul. Ks. dr. Bernarda Sychty 3

Miastko

Centr. Farm. Apt. Pod Młnem w Szpitalu,
ul. Wybickiego 30,
tel.: 59 8223126

Człuchów

CENTRUM ZDROWIA, ul. Szczecińska 13,
tel.: 598343142

USŁUGI MEDYCZNE

Stupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja telefoniczna 59 846 0100

AUTOPROMOCJA

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 6968;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18,
tel. 59 8146011;

Pogotowie Ratunkowe - 5981470 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 5982285 00;

Dział Pomocy Doradźnej Miastko,

tel. 59 8570900

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 8343142

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 8622477

WAŻNE

Stupsk:

PoSqa997, ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986: 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986;

Straż Miejska Ustka 598146761697696498;

Straż Miejska Bytów 59822569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kafka, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 8196. 601928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermies, ul. Obrońców Wyrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 8428495. 604434441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15.

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 6016637%.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleń Stupsk. Zakład Pogrzebowy,

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

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus,

Środa

Nad Pomorze dociera chłodne i mniej wilgotne powietrze z zachodu. W ciągu dnia sporo chmur i bez opadów. Temperatura max do 2-4°C. Wiatr pld.-zach. nad morzem dość silny. W nocy pochmurno i opadami deszczu śniegu z deszczem rano śniegu. Jutro zimowo z opadami śniegu i zimno, max do -1:-0°C. Wiatr silny powodujący zamiecie i zawieje śnieżne. Do końca tygodnia na Pomorzu zimowo.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 3-4
Siła wiatru (Bft) 4-6
Kierunek wiatru Uł



Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	2 °	1 °
Kraków	3 °	0 °
Lublin	2 °	0 °
Olsztyn	3 °	0 °
Poznań	5 °	1 °
Toruń	4 °	1 °
Wrocław	5 °	1 °
Warszawa	3 °	2 °

Karpacz	2 °	-1 °
Ustrzyki Dolne	2 °	-0 °
Zakopane	1 °	-2 °

pogodnie zachmurzenie umiarkowane przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno mgła
 ciągły deszcz ciągły deszcz i burza przelotny śnieg ciągły śnieg przelotny śnieg z deszczem ciągły śnieg z deszczem
 mgła marznąca mgła śliska droga marznąca mgławka marzący deszcz zamieć śnieżna opad gradu kierunek i prędkość wiatru
 19 ° temp. w dzień temp. w nocy temp. wody grubość pokrywy śnieżnej ciśnienie i tendencja m < smog

GŁOS
POMORZA

Nie przegap
piątku.
Kup gazetę
z dodatkiem
Tele Program

GŁOS
POMORZA

gp24.pl

„Lewy” najlepszym piłkarzem świata. W 2021 r. był The Best!

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

Piłka nożna

Robert Lewandowski nie wygrał co prawda Złotej Piłki, lecz i tak został najlepszym piłkarzem świata 2021 roku. Ten tytuł przyznano mu na gali FIFA The Best w Zurychu. Polaka wybrano też do najlepszej jedenastki.

Kto by pomyślał, że FIFA – jedna z najbardziej skompromitowanych korupcją organizacji w światowym sporcie – zostanie ostatnim bastionem sprawiedliwości? A jednak. Oczywiście o licznych skandalach z udziałem Seppa Blattera, sposobie wyboru Kataru na gospodarza mundialu 2022 czy przynajmniej oczu na łamanie tam praw człowieka zapominać nie można. Na szczęście dla Polaków, przy wszystkich swoich wadach, FIFA potrafi organizować... piłkarskie plebiscyty.

Bardziej prestiżowa nadal jest Złota Piłka „France Football”, Robert Lewandowski na własnej skórze przekonał się jednak o niedoskonałościach systemu przyznawania tej nagrody. Zwyczajnie wybierają dziennikarzy, którzy – jak co roku widzimy – miewają kuriozalne pomysły. Albo nie śledzą futbolu i głosują na te samych nazwiska, co zawsze: Leo Messi i Cristiano Ronaldo. Trudno inaczej wytłumaczyć fakt, że Argentyńczyk wygrał w ostatnim plebiscycie z „Lewym”. O tym, czemu nie przyznano nagrody za 2020 rok, w którym Polak zmiażdżył rywali, nawet nie wspomina.

W plebiscycie FIFA The Best (od nagrody „France Football”, w latach 2010–2016 przyznawa-



Lewandowski drugi raz z rzędu został piłkarzem roku FIFA

nej wspólnie jako Złota Piłka FIFA, wyodrębnił go Gianni Infantino) wyłonienie zwycięzcy jest bardziej skomplikowane. Za połowę wyniku odpowiadają głosy selekcjonerów i kapitanów reprezentacji należących do FIFA. Drugie 50 proc. to wybór kibiców i 200 przedstawicieli mediów. W tym roku porażka drużyny i trenerów. Wszyscy ciężko pracujemy, żeby wygrywać mecze – skomentował Polak. – Nigdy nawet nie marzyłem o tym, żeby pobić rekord Gerda Müllera. Kilka lat temu powiedziałbym, że to niemożliwe. Chciałbym po-

dziękować Müllerowi, którego już z nami nie ma. Ustanowił mnóstwo rekordów, był wielką inspiracją – dodał. Zwycięstwo Lewandowskiego w poniedziałkowej gali to pierwszy taki zgrzyt między nagrodami „FF” i FIFA od 2004 roku (przed połączeniem nagród w latach 1991–2009 przyznawano tytuł Piłkarza Roku FIFA). Tę pierwszą wygrał wówczas Andrij Szewczenko, drugą zaś Ronaldinho.

Z dwóch wyników za 2021 r. kontrowersyjny jest tylko ten w kwestii Złotej Piłki. Lewandowski w ubiegłym roku był po prostu lepszy od Messiego. Zarówno pod względem zdobytych bramek w meczach klubowych (58 do 34) i reprezentacyjnych (11 do 9), jak też tro-

feów („Lewy” wygrał Klubowe Mistrzostwo Świata, mistrzostwo i Puchar Niemiec, Messi Puchar Króla i Copa America), zwłaszcza że po transferze do Paris Saint-Germain 34-latek błyszczał zdecydowanie rzadziej niż w barwach Barcelony.

W finałowej trójce plebiscytu FIFA znalazł się też Mohamed Salah. Egipcjanin w Premier League pokazywał co prawda równą formę, ale do indywidualnych statystyk „Lewego” mu daleko (39 goli, 14 asyst). Napastnik Bayernu po raz trzeci z rzędu został najsukuteczniejszym strzelcem w europejskim futbolu. Drugiego pod tym względem Kyliana Mbappe (51 goli) wyprzedził o 18 (!) trafień. Kolejny Erling Haaland zdobył 49, a Cristiano Ronaldo 46 bramek.

Polacy mogą być dumni z tego, że najlepszy piłkarz świata ostatnich dwóch lat jest naszym rodakiem. Dostrzec tego nie potrafi chyba tylko „France Football” i głosujący w plebiscycie Złotej Piłki... Z drugiej strony FIFA nie byłaby sobą, gdyby po plebiscycie nie pojawiły się pewne kontrowersje. Trudno zrozumieć sposób wybierania „11” roku, skoro w męskiej nie znalazło się tam miejsca dla najlepszego bramkarza (Edouarda Mendy z Chelsea) i nominowanego do czołowej trójki piłkarzy Salaha, a w damskiej dla... piłkarki roku FIFA, Alexii Putellas (FC Barcelona). W tej drugiej zabrakło w ogóle piłkarek Dumi Katalonii, które wygrały Ligę Mistrzów.

Lewandowski znalazł się w drużynie marzeń FIFA o bok takich gwiazd, jak Gianluigi Donnarumma, David Alaba, Rúben Dias, Leonardo Bonucci, Kevin De Bruyne, Jorginho, N’Golo Kanté, Erling Haaland, Messi i Ronaldo. Nieźle jak na chłopaka z podwarszawskiego Leszna. ©

feów („Lewy” wygrał Klubowe Mistrzostwo Świata, mistrzostwo i Puchar Niemiec, Messi Puchar Króla i Copa America), zwłaszcza że po transferze do Paris Saint-Germain 34-latek błyszczał zdecydowanie rzadziej niż w barwach Barcelony.

W finałowej trójce plebiscytu FIFA znalazł się też Mohamed Salah. Egipcjanin w Premier League pokazywał co prawda równą formę, ale do indywidualnych statystyk „Lewego” mu daleko (39 goli, 14 asyst). Napastnik Bayernu po raz trzeci z rzędu został najsukuteczniejszym strzelcem w europejskim futbolu. Drugiego pod tym względem Kyliana Mbappe (51 goli) wyprzedził o 18 (!) trafień. Kolejny Erling Haaland zdobył 49, a Cristiano Ronaldo 46 bramek.

Polacy mogą być dumni z tego, że najlepszy piłkarz świata ostatnich dwóch lat jest naszym rodakiem. Dostrzec tego nie potrafi chyba tylko „France Football” i głosujący w plebiscycie Złotej Piłki... Z drugiej strony FIFA nie byłaby sobą, gdyby po plebiscycie nie pojawiły się pewne kontrowersje. Trudno zrozumieć sposób wybierania „11” roku, skoro w męskiej nie znalazło się tam miejsca dla najlepszego bramkarza (Edouarda Mendy z Chelsea) i nominowanego do czołowej trójki piłkarzy Salaha, a w damskiej dla... piłkarki roku FIFA, Alexii Putellas (FC Barcelona). W tej drugiej zabrakło w ogóle piłkarek Dumi Katalonii, które wygrały Ligę Mistrzów.

Lewandowski znalazł się w drużynie marzeń FIFA o bok takich gwiazd, jak Gianluigi Donnarumma, David Alaba, Rúben Dias, Leonardo Bonucci, Kevin De Bruyne, Jorginho, N’Golo Kanté, Erling Haaland, Messi i Ronaldo. Nieźle jak na chłopaka z podwarszawskiego Leszna. ©

Lewandowski znalazł się w drużynie marzeń FIFA o bok takich gwiazd, jak Gianluigi Donnarumma, David Alaba, Rúben Dias, Leonardo Bonucci, Kevin De Bruyne, Jorginho, N’Golo Kanté, Erling Haaland, Messi i Ronaldo. Nieźle jak na chłopaka z podwarszawskiego Leszna. ©



Świątek pewnie awansowała do II rundy Australian Open

Polski tenis górą w krainie kangurów

Tenis

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

Spośród pięciu zawodniczek i zawodników reprezentujących Polskę w I rundzie Australian Open odpadła tylko Magdalena Fręch, która trafiła na faworyzowaną Simonę Halep. Z kim i kiedy nasi tenisiści zmierzą się w kolejnej rundzie?

Rozstawiona z numerem 7 Iga Świątek (WTA 9) w Melbourne po raz pierwszy w karierze mierzyła się z Harriet Dart (WTA 123). Na początku było nerwowo, 25-letnia Brytyjka prowadziła nawet 3:1. Zawodniczka z Raszyna włączyła jednak wtedy wyższy bieg i wygrała 11 gemów z rzędu, a cały mecz 6:3, 6:0. Później tłumaczyła, że początkowe problemy były spowodowane osłepiającym ją słońcem.

Kolejną rywalką Świątek będzie Rebecca Peterson (WTA 93). Szwedka pokonała 6:2, 6:3 reprezentantkę gospodarzy Darię Saville (WTA 426), szerzej znaną pod panieńskim nazwiskiem Gawriłowa, która przystąpiła do turnieju z dziką kartą.

W II rundzie wystąpi też Magda Linette (WTA 53). Po długim i emocjonującym meczu 29-latek z Poznania po-

konała 6:4, 7:5 Łotyszkę Anastasię Sevastową (WTA 71). Kolejną przeszkodą na jej drodze będzie Darja Kasatkina (WTA 23). Dużo trudniejsze zadanie miała Magdalena Fręch (WTA 102), która trafiła w losowaniu na Simonę Halep (WTA 15). Polka nie przestraszyła się tytułowanej rywalki. Walczyła dzielnie, ostatecznie po dwóch setach górą była jednak reprezentantka Rumunii (4:6, 3:6).

Świątek i Linette wyjadą na kort w czwartek nad ranem czasu polskiego. Jeżeli wygrają, w II rundzie zmierzą się zesobą.

Znakomicie spisał się Kamil Majchrzak (ATP 107), który po raz pierwszy w karierze zagrał w II rundzie turnieju wielkoszlemowego. Polak nie miał większych problemów z doświadczonym Andreassem Seppim (ATP 101). 37-letni Włoch postawił się mu dopiero w trzecim secie, wtedy było już jednak za późno. 26-latek z Piotrkowa Trybunalskiego wygrał 6:1, 6:1, 7:5 i w czwartkowym spotkaniu II rundy jego rywalem będzie Australijczyk Alex De Minaur (ATP 42).

Na środę ok. 6.30 zaplanowany jest z kolei mecz Huberta Hurkacza (ATP 11) z Francuzem Adrianem Mannarino (ATP 69). Transmisje z Melbourne na antenach Eurosportu. ©

Nawałka wraca do kadry i od kilku dni przygotowuje się do barażu z Rosją

Piłka nożna

Tomasz Bilirski
tomasz.bilirski@polskapress.pl

Wszystko wskazuje na to, że jeszcze w tym tygodniu Adam Nawałka zostanie przedstawiony jako (ponownie) selekcjoner reprezentacji Polski. W jego sztabie będzie m.in. Łukasz Piszczek.

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Cezary Kullesza ma być na finiszu negocjacji z Adamem Nawałką. W czwartki wpiątek trwały długie rozmowy między stronami. Oficjalne ogłoszenie

jeszcze nienastąpiło, niewykluczone, że nastąpi to wśród pod koniec posiedzenia zarządu PZPN. W każdym razie powierzenie funkcji Nawałce wydaje się kwestią czasu. Zwłaszcza, że już zaczął przygotowania do marcowego barażu o mundial.

– Jestem w kontakcie z Adamem Nawałką, od kilku dni praktycznie codziennie rozmawiamy, bo czasu jest mało do meczu barażowego z Rosją – nie ukrywał w rozmowie z TVP Sport rzecznik PZPN Jakub Kwiatkowski. – Adam Nawałka rozpoczął wstępną pracę, spotkał się już z Łukaszem Piszcz-

kiem, stworzył listę zawodników. Przed nim odpowiedzialne zadanie, bo wszystkich chcemy pojechać do Kataru – dodał Kwiatkowski, który ma być menedżerem drużyny, jak przy ostatnich selekcjonerach Jerzym Brzęczku i Paulo Sousa.

Warto zatrzymać się na chwilę przy Piszczku. 66-krotny reprezentant Polski oficjalnie kariery piłkarskiej nie zakończył. Z końcem poprzedniego sezonu odszedł z Borussia Dortmund. W tym sezonie gra w trzociogłowym LKS Goczałkowice-Zdrój, klubie, w którym stawiał pierwsze kroki.

– Łukasz nie ma papierów trenerskich, ale swoim doświadczeniem, wiedzą i osobowością może nam coś dać – wyjaśnił Kwiatkowski. – Myślę, że ten pomysł podobasz kibicom i przede wszystkim selekcjonerowi.

W sztabie Nawałki ma być min. Piszczek.

– Nie ma papierów trenerskich, ale przyda się jego doświadczenie, wiedza i osobowość

Według naszych informacji gra toczyła się o miesięczną pensję w wysokości 200 tys. zł (po początkowo oczekiwaniami Nawałki dotyczyły podobnotakiej kwoty, ale netto). Ostatecznie szkoleniowiec przystał na 200 tys. zł brutto. To mniej niż inkasował Sousa (ponad 300 tys. zł), ale wcześniej żaden polski trener prowadzący naszą reprezentację nie pobierał takiej kwoty.

Współpracownikami Nawałki mają zostać też m.in. Bogdan Zająk (KKS Kalisz), Jarosław Tkocz (Raków Częstochowa) i Bartłomiej Spałek (Górnik Zabrze). Ci muszą poprosić teraz

o rozwiązanie umów ze swoimi pracodawcami.

Choć jeszcze we wtorek Polsat Sport poinformował, że Kullesza zaprosił na rozmowy Marcela Kollera, czyli szwajcarską opcję na selekcjonera Polaków, który w przeszłości prowadził n.in. kadrę Austrii i FC Basel.

Nawałka był selekcjonerem reprezentacji Polski w latach 2013–2018. Za jego kadencji Polska awansowała na Euro 2016, gdzie doszła do ćwierćfinału. Grała też w mistrzostwach świata 2018, ale nie wyszła z grupy. ©

Marek Zakrzewski wyrównał rekord Polski D. Adamczyka

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Lekkoatletyka

Kilka dni temu namityngu w Słupsku razem wystąpili na zdjęciu, a w niedzielę podczas ogólnopolskiego mityngu w Łodzi Marek Zakrzewski (Akademia Młodego Lekkoatlety Słupsk) wyrównał rekord Polski do latia który 25 stycznia 1992 roku ustanowił Dariusz Adamczyk (Gryf Słupsk) z czasem 6,83 sekundy.

Trenerem Marka Zakrzewskiego w AML jest Tomasz Czubak - rekordzista Polski w biegu na 400 metrów. Zakrzewski w Łodzi wyprzedził Daniela Szymańskiego z Pegaza Opoczno (7,12) oraz Huberta Woźniaka z MKLA Łęczycy (7,32).

Mityng w Słupsku

W Słupsku w hali przy stadionie 650-lecia odbył się mityng konkurencji technicznych U16, U18 i U20. Jak zawsze bardzo dobrze w tych zawodach wystąpili zawodnicy Akademii Młodego Lekkoatlety Słupsk, Feniksa Słupski Jantara Ustka.

13-letnia Maja Gondek (AML) w skoku w dal była najlepsza i osiągnęła rezultat 5,01 m. Był to dla niej rekord życiowy. Kolejne miejsca zajęły inne reprezentantki AML - Laura Rodziejewicz (4,82) i Natalia Stasiak (4,25). 15-letnia Michalina Mucha (AML, kategoria U16) wygrała w biegu na 60 m przez płotki 9,43 s. Mateusz Czajka (AML) ten sam dystans (kategoria U16) przebiegł w 9,20 s, ale był drugi. Wygrał Modest Rękawek (Jantar) z czasem 9,12. Trzeci był inny zawodnik AML



Marek Zakrzewski i Dariusz Adamczyk



Mirosław Witek wziął udział w konkursie w pchnięciu kulą

- Szymon Wziętek (9,22). Również w biegu na 60 przez płotki, ale wśród zawodniczek do lat 18 najlepsza była Milena Patejuk (AML) z czasem 9,44, przed Małgorzatą Skowrońską (AML) - 10,03 i Anną Stodołą (Jantar) - 10,09. W pchnięciu kulą mężczyzn w kategorii seniorów najlepszy był Rafał Kownatke (LKS Ziemi Puckiej) - 18,91 m. W tej samej konkurencji do lat 20 wygrał Mateusz Helman (Puck) - 15,96 m. Drugi był gościnnie występujący w tej konkurencji trener oszczepników AML Słupsk - Mirosław Witek - 14,64, a trzeci Wojciech Libera ze Sztormu Kołobrzeg - 12,53. W pchnięciu kulą do lat 16 zwyciężył z rekordem życiowym Leon Lemańczyk (Lipusz) - 16,43 m przed Ignacym Wawerowiczem (AML), który

także osiągnął rekord życiowy - 14,68. Trzeci był Aleksander Kowalski (Fenix) - 14,62. W biegu na 60 metrów najlepszy wyników osiągnął Piotr Michalak (AML) - 7,17 s. Drugi był Szymon Depta (AML) - 7,38, a trzeci Filip Chmura (Sztorm) - 7,40. W skoku w dal zwyciężył Jakub Wilczewski (AML) - 6,16 m przed Igozem Krzeszowskim (AML) - 5,73 i Marcelem Chomiczem (Sztorm) - 5,63. Dla każdego z nich były to rekordy życiowe. W biegu na 60 metrów kobiet najlepszy wynik osiągnęła Milena Czepiel (AML) - 7,99, druga była Kinga Kozłowska (AML) - 8,01 (dla obu były to rekordy życiowe), a trzecia Magdalena Białowas (Puck) - 8,25. W pchnięciu kulą chłopców wygrał Maksim Arcan 8,84 m przed Igozem Złotarem-

Trzebiatowskim - 6,47 (oba AML). W tej samej konkurencji do lat 16 drugi był reprezentant Feniksa Fabian Mizerkiewicz - 10,83. Wygrał Dominik Armstrong (Puck) - 14,33.

W pchnięciu kulą kobiet wystartowała oszczepniczka Marcelina Witek (AML) - 13,19 m. W tej samej konkurencji do lat 18 wygrała z rekordem życiowym Melisa Gładkowska (AML) - 13,60 m przed Aleksandrą Krzesicką (Sztorm) - 13,44 i Aleksandrą Mioskowską (Fenix) - 13,00. Do lat 16 wygrała Iga Wysoczańska (Sztorm) - 12,46 przed zawodniczkami AML - Aleksandrą Nejman (10,10) oraz Leną Gawlik (9,49). Wśród najmłodszych wygrała Oliwia Zwołak (9,28) przed Emilią Labudą (7,60) i Dominiką Jaśkiewicz (7,23) - wszystkie AML. W skoku wzwyż kobiet wygrała Adriana Litwin (1,65) przed Mileną Patejuk (1,60) i Hanną Grabowską (1,60) - wszystkie AML. Wśród mężczyzn wygrał Jakub Nielub (2,05) przed Kwinem Małkiem (2,00) - obaj AML.

- Wchodzimy w sezon halowy, więc będziemy się rozkręcać coraz bardziej. Słupska lekkoatletyka odrodziła się bardzo mocno i cieszymy się, że donasza na zawody przyjeżdżają kluby ościenne. Obserwowałam, że kula latała bardzo daleko u nas bardzo cieszy, ponieważ powstanie w kraju taki klimat, że u nas bardzo fajnie się pcha kulą. Nie ukrywam, że zamiast jechać do Torunia, a dla nas to daleko robimy coś fajnego u nas, zwłaszcza, że hala jest certyfikowana i bardzo służy temu, by turobić dobre wyniki. Nawierchnia naszej hali jest szybka, więc i bardzo dobre wyniki uzyskują tu biegacze. To dobry prognostyk - mówiła Bernadeta Kopeć, trenerka AML Słupsk. ©©



Natalia Miskurka jest utalentowaną judoczką i postanowiła kontynuować karierę w Słupsku. Życzymy powodzenia!

Przenosiny judoczki z Kończewa do Słupska

Judo

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Od wielu lat Towarzystwo Sportowe Judo Gryf Słupsk ściśle współpracuje z Uczniowskim Klubem Sportowym Orzeł Kończewo. Judocy i judoczki obok klubów często wyjeżdżają na zawody, obozy sportowej uczestniczą we wspólnych treningach.

Od początku stycznia 2022 r. Natalia Miskurka (judoczka kończewskiego Orła), zmieniła barwy klubowe i obecnie jest

już zawodniczką TS Judo Gryf Słupsk.

N. Miskurka (rocznik 2006) to wychowanka trenerki Doroty Prokopiuk. Judo uprawia od 2018 r. i wielokrotnie stała na podium zawodów regionalnych.

Jej największym sukcesem było dziewiąte miejsce w mistrzostwach Polskimłodzieck. Posiada 3 kyu w judo (zielony pas). Aktualnie jest uczennicą I klasy Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego przy Wyższej Szkole Inżynierii Gospodarki w Słupsku (profil straż graniczna). ©©

MKS Debrzno zaczął przygotowania do wiosny w klasie okręgowej

Piłkarstwo

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Po sześciotygodniowej przerwie od 11 stycznia treningiem w hali w Szkole Podstawowej w Starym Gronowie wznowili piłkarską aktywność seniorzy Miejskiego Klubu Sportowego Debrzno.

Warto przypomnieć, że debrzeńska drużyna po jesieni jest liderem w słupskiej klasie okręgowej i ma 41 punktów po siedemnastu meczach. Do wiosennych rozgrywek (w



Piłkarze z Debrzno (białe stroje) bardzo dobrze spisywali się w meczach jesiennych

zależności od warunków atmosferycznych) czerwono-niebiescy ćwiczą w obiekcie pod dachem, na Orliku i wte-

nie. W planie przygotowań są oczywiście sparingi. Pierwszą kontrolkę podopieczni grającego trenera Pawła Władyczaka

rozegrali w minioną sobotę na sztucznej murawie Eurobolska w Wałcu, a przeciwnikiem debrznan był tamtejszy

Orzeł (IV liga). Rywalizacja zakończyła się remisem 5:5. Oto zapis golów kontrolki Orzeł - MKS: 1:0 Damian Gałusz (14), 2:0 Jakub Ceraży (16), 3:0 Damian Gałusz (19), 3:1 Krystian Szostek (31), 3:2 Krzysztof Szawarniak (33), 4:2 Kacper Haraj (44), 5:2 Błażej Borucki (samobójczy - 56), 5:3 Krystian Szostek (65), 5:4 Kacper Bielecki (67), 5:5 Krystian Szostek (69).

MKS grał w składzie: Kutela, Lica, Mucha (20 Lange), W. Marzec, Borucki, Bielecki, Władyczak, Szawarniak, Pacholik, Nykiel, Szostek. Formę sprawdzili również: K. Dudzic i Górecki.

Oto kalendarz pozostałych sześciu sparingów debrznan: 29.01 - godz. 14 z Orkanem Śmiłowo (w Wałcu - sztuczna nawierzchnia), 5.02 - godz. 19 z Kolejarem Chojnice (w Tucholi - sztuczna nawierzchnia), 12.02 - godz. 14 z Polonią Jastrowie (w Wałcu - sztuczna nawierzchnia), 20.02 - godz. 14 z Rawysem Raciąż (w Tucholi - sztuczna nawierzchnia), 23.02 - godz. 20 - z Borowiakiem Czersk (w Chojnicach - sztuczna nawierzchnia), 26.02 - godz. 14.30 z Tucholanką Tuchola (w Tucholi - sztuczna nawierzchnia). ©©