

Dzisiaj skuteczne sposoby
na odchudzanie - strona 9

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 23 lutego 2022

**Medycy ze Wschodu
Szykują się
w słupskim szpitalu
do egzaminu**

STRONA 4



**Z więzienia
do aresztu. Ścigany
przez Niemcy
aresztowany u nas**

STRONA 4



Świat
Agresja
na Ukrainę

**USA, Wielka Brytania oraz Unia
Europejska nakładają różne
sankcje na Rosję za agresję** STRONA 8



УКРАЇНА

**- Nord Stream 2 musi zgnieć - mówi Roman
Biłaś ze Związku Ukraińców w Polsce** STRONA 2

**Minister Rau:
Wzmocnienie
odstraszania
na flance wschodniej
NATO**

STRONA 6

**Rada Ministrów
przyjęła projekt
ustawy o obronie
ojczyzny. Zakłada on
wydatki na zbrojenia**

STRONA 6

Miastko ma miejsce na 700 uchodźców z Ukrainy

Mozemy przyjąć uciekających przed wojną Ukraińców

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Rif&m słupski

Miastko jest gotowe przyjąć ponad 700 uchodźców z Ukrainy, powiat słupski ponadto. Bytowski nie ma miejsc w ogóle, a miasto Słupsk zapewni, że wraz z potrzebą pomoże, ale nie precyzuje, jak samostanowi. Samorządy na polecenie wojewody musiały wykazać ile osób są w stanie przyjąć, gdyby była taka potrzeba.

Na zlecenie MSWiA wojewodowie sprawdzają, gdzie mogą trafić Ukraińcy, którzy będą chcieli uciec z wojennego kraju przed ewentualną wojną. Zapytania do samorządów w całym kraju wysłali wszyscy wojewodowie. - To oczywiste, że w związku z sytuacją na Ukrainie przygotowujemy się na różne scenariusze. Jednym z nich są działania wojewodów związane z ewentualnym napływem uchodźców z Ukrainy - informował Mariusz Kamiński, Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji. Samorządy w województwie pomorskim również musiały określić

swoje możliwości. Na wysokości zadania stanęło Miastko. - Podeszliśmy do sprawy poważnie i obdzwoniliśmy wszystkie możliwe miejsca. Łącznie wskazaliśmy 722 miejsca - mówi Danuta Karaśkiewicz, burmistrz Miastka. - W naszych obiektach mamy 380 miejsc - na hali sportowej 180, na drugiej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3 - 150, a w pokojach gościnnych przy OSIRze - 41 - mówi burmistrz. - Pozostałe miejsca to prywatne zajazdy, hotele, ośrodki agroturystyczne. Inne samorządy wykazały, że mają zdecydowanie mniejsze możliwości. - Starostwo Powiatowe w Słupsku w piśmie do Wojewody Pomorskiego w zakresie możliwości „mieszkania dla uchodźców” wskazało jeden obiekt o pojemności 105 miejsc noclegowych. Koszty będą określone z chwilą podpisania umowy oraz finansowane będą z budżetu Państwa. Obiekt ten jest przystosowany do tego typu działalności. Nie ujawniamy adresu tego obiektu, ponieważ jest to obiekt prywatny - informuje Waldemar Fuchs, naczelnik Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Starostwie Powiatowym w Słupsku. W powiecie bytowskim miejsc dla uchodźców nie ma wcale.

- Starosta Bytowski, odpowiadając na pismo Wojewody Pomorskiego w sprawie obiektów mogących służyć zakwaterowaniu cudzoziemców, poinformował, iż na chwilę obecną Powiat Bytowski nie posiada obiektów, które mogłyby być przeznaczone na ten cel - informuje Magdalena Piechowska, inspektor ds. zarządzania kryzysowego i obrony cywilnej w Starostwie Powiatowym w Bytowie. Miasto Słupsk jest gotowe pomóc, ale nie deklaruje liczby miejsc. - Miasto Słupsk już publicznie deklaroвало, że w przypadku pilnej konieczności pomocy uchodźcom z Ukrainy, będziemy szukali rozwiązania, które będzie korzystne dla ludzi potrzebujących pomocy w tak ciężkiej sytuacji, jaką jest konieczność ucieczki ze swojego domu, ze swojego kraju przy jednoczesnym uwzględnieniu naszych możliwości, jako miasta. Wszyscy mamy świadomość, że wojna, agresja militarna i bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia to momenty, w których inni krajowie powinni wykazać się gotowością do pomocy. Dlatego jeśli zajdzie konieczność wsparcia osób, które będą chciały znaleźć schronienie w Słupsku - mówi Monika Rapacewicz, rzeczniczka prasowa UM w Słupsku. ©&

**Instytut Pamięci Narodowej
w Gdańsku zorganizował
uroczystość upamiętniającą
18. rocznicę śmierci Płk
Ryszarda Kuklińskiego** STRONA 13

**Pływające panele
na boisku koło
Bytowa. Straż
Pożarna odłączyła
od nich zasilanie**

STRONA 13

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6 °C



2 °C

Barometr
1021 hPa
Wiatr
36 km/h
Uwaga
bez deszczu

Czwartek

7 °C 2 °C

Piątek

5 °C 1 °C

Sobota

5 °C -1 °C



Uwaga: Kolejne dni z wiatrem w porywach do 50-60 km na godz.

Groził obywatelowi Indii,
bo chciał od niego
darmowego posiłku

FOT. KPI LĘBORK

Lębork

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress5.pl

Dozór policyjny, zakaz opuszczania kraju i zbliżania się do pokrzywdzonego – to środki zapobiegawcze zastosowane wobec 29-letniego lęborszanina podejrzanego o wybiecie szyby w lokalu gastronomicznym i groźby pozbawienia życia obywatela Indii.

Kryminalni już po kilku godzinach poszukiwań zatrzymali 29-latkę. Z materiałów sprawy wynika, że do lokalu gastronomicznego w Lęborku wszedł mężczyzna, żądając darmowego posiłku. Gdy spotkał się z odmową wyjął z lo-

dówki puszkę napoju i wyszedł nie płacąc. Gdy pokrzywdzony 42-letni obywatel Indii, najemca lokalu, zadzwonił na policję, sprawca uciekł. Po chwili wrócił na miejsce, grożąc zgłaszającemu pozbawieniem życia poprzez m.in. wykonywanie gestów podcinania szyi i wulgarne określenia jego przynależności rasowej. Gdy 42-latek zamknął się w lokalu, sprawca wyrwał z ziemi drewnianą belkę i rzucił nią w drzwi wejściowe, wybijając w nich szybę. Potem spuścił powietrze z opon pokrzywdzonego.

Kryminalni zabezpieczyli nagranie monitoringu. 29-letni lęborszanin dostał dozór policyjny i grozi mu do 5-let pozbawienia wolności. ©®

Nord Stream 2 powinien
zgnieć na dnie Bałtyku

Rozmowa

Rozmowa z Romanem Biłasem, przewodniczącym Zarządu Oddziału Koszalińskiego Związku Ukraińców w Polsce.

Władimir Putin zdecydował o uznaniu niepodległości separatystycznych republik w Donbasie należącym do Ukrainy i polecił wysłanie na te tereny rosyjskich „sił pokojowych”. Jak ocenia pan to powzięcie?

Cie?e>h\?t>c>vyni
To jest agresja, wypowiedzenie wojny suwerennemu, niepodległemu państwu, jakim jest Ukraina.

Prawdopodobieństwo otwartego konfliktu zbrojnego zmalało czy zwiększyło się? Czy może tzw. „duża wojna” miała zamydląć światu oczy, a Putin chciał przejąć wschód Ukrainy, oczekując wtedy mniejszej lub żadnej reakcji?

Moim zdaniem jest to pełzająca wojna, która trwa od momentu wtargnięcia Rosji na terytorium niepodległej Gruzji, zajęcia Abchazji i Osetii Południowej. W kolejnych latach była to aneksja Krymu i napad wojsk rosyjskich na Ukrainę w 2014 roku. Po ośmiu latach mamy do czynienia z zalegalizowaniem napaści wojennej na wschód Ukrainy. Przez tych osiem lat Federacja Rosyjska przygotowywała się, aby po oswojeniu opinii publicznej zachodniego świata z nową sytuacją i dokończeniu budowy Nord Stream 2 z łatwością i lekkością wtargnąć regularnymi wojskami na Ukrainę. Był to czas kłamliwej narracji dyplomacji mi-



>KPAI

Roman Biłas, z Zarządu Oddziału Koszalińskiego Związku Ukraińców w Polsce

FOT. RADEK KOLESNIK

feinU 7DE
„meżiaentyfikowanych zielonych ludzików”. Zachód miał się przyzwyczaić do legalizacji aneksji wschodniego terytorium Ukrainy.

Czy uznanie niepodległości Donieckiej Republiki Ludowej i Ługańskiej Republiki Ludowej, czyli terytoriów de facto okupowanych już przez Rosję, może być preludem do rozpisania w nich referendum na temat przystąpienia do Federacji Rosyjskiej?

Putin już tego nie potrzebuje. Aneksja już nastąpiła. W ciągu najbliższych tygodni na tym obszarze pojawi się rosyjska administracja, milicja, służby specjalne. To będą kolejne gubernie Federacji Rosyjskiej.

Jakiej reakcji Ukraińcy oczekują od Europy i USA?

Kluczowe jest zamknięcie budowy rurociągu gazowego Nord Stream 2, bowiem zysk z handlu gazem jest motorem napędowym gospodarki rosyjskiej. Ta rura powinna zgnieć na dnie Morza Bałtyckiego. Drugą sankcją powinno być zablokowanie kont bankowych wszystkich obywateli Rosji mających konta

bankowe na Zachodzie, również w Szwajcarii.

To w ogóle możliwe?

Jak jest wola, jest sposób. Na razie woli takiej nie ma. Mało tego, uważam, że pośniwinna nastąpić konfiskata majątków i nieruchomości Rosjan na Zachodzie od Londynu przez Paryż, Berlin, Łazurów Wybrzeże po Nowy Jork. Ten majątek jest zbudowany z przestępstw gospodarczych i wojennych. Niezbędne jest zablokowanie wszystkich przepływów bankowych z terenu Federacji Rosyjskiej z innymi krajami świata. Wreszcie to natychmiastowa deportacja oligarchów i ich rodzin, w tym dzieci oligarchów studiujących na Zachodzie. Większość dzieci członków rządu rosyjskiego, jak Ławrow, czy Putin, mieszka na Zachodzie. Na tym „zgniłym Zachodzie”, jak szczerują w rosyjskich telewizjach, żyją dostatnio dzieci oligarchów. Sankcją niezbędną, aby historia się nie powtórzyła. To, co dzieje się teraz, jest lustrzanym odbiciem roku-1938 oraz 1939.

Jakie nastroje dominują wśród niemałej grupy Ukraińców, którzy mieszkają w naszym regionie?

Są dwójakie. Młodzi mężczyźni otrzymali kartymobilizacyjne, porzucili pracę w Koszalinie i regionie i zaciągnęli się do armii i już dziś szkolą się na terytorium Ukrainy. W Polsce zostały ich żony, dzieci. Bardzo niepokoją się o los, przyszłość swoich bliskich, szczególnie osób starszych, mieszkających w ojczyźnie. Rozważają, czynnie sprowadzić ich do Polski.

©®

Rozmawiała
Joanna Krężelewska

FOT. WOJCIECH SZOSTAK

Wczoraj doszło do kolizji na krajowej szóstce w pobliżu Darżyna. - Około godziny 12.30 otrzymaliśmy zgłoszenie o zdarzeniu drogowym na drodze krajowej nr 6 - mówi Jakub Bagiński ze słupskiej policji. - Pracujący na miejscu policjanci ustalili, że 58-letni kierujący ciężarowym Mercedesem stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w drzewo. Dostał 1500 zł mandatu.

EBBEI

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510026919.

Bogumiła
Rzeczowska
twgumila.rzeczowska@gp24.pl

KALENDARIUM

23 lutego

1846

Upadło powstanie chochołowskie (21-23 lutego), wystąpienie zbrojne górali Chochołowa, Cichego, Działiszka i Witowa, skierowane przeciwko ciżkowemu dworskiemu i władzom austriackim, zorganizowane przez Jana Kantego Andrusikiewicza (nauczyciela i organistę), Juliana Gosłara (poetę) oraz trzech księży wikariuszy: Józefa Kmiotowicza z Chochołowa, Michała Głowackiego i Michała Janiczaka z Szaflar. Około 30 osób z księdzem Kmiotowiczem i organistą Andrusikiewiczem na czele zdobyły wieżę 21 lutego posterunek straży finansowej w Chochołowie, gdzie znaleźli broń. Następnie opanowali komorę celną w niedalekiej Suchej Górze, zniszczyli słupy graniczne i porąbali cesarskiego orła. Powstańcy zdobyli też posterunek straży skarbowej w Witowie oraz jeszcze tej samej nocy zarekwirowali broń nadleśnictwa w Witowie i w Kościelisku. Powstanie zostało stłumione przy pomocy oddziałów straży z Nowego Targu oraz górali z Czarnej Dunajca. Ponad 100 powstańców uwięziono, a zostali zwolnieni w związku z Wiosną Ludów w 1848 roku.

LOTTO

21.02.2022r., godz. 21.30

Multi Multi: 5, 10, 15, 16, 23, 33, 35, 38, 39, 40, 42, 47, 48, 50, 60, 64, 74, 75, 78, 80 plus 10
Ekstra Pensja: 2, 21, 26, 32, 35 + 2
Ekstra Premia: 7, 16, 20, 22, 30 + 4
Mini Lotto: 14, 5, 7, 21, 24
Kaskada: 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 21
Super Szansa: 9, 6, 2, 5, 6, 4, 8

22.02.2022r., godz. 14

MuMMulti: 2, 13, 15, 18, 20, 22, 26, 27, 30, 32, 35, 39, 42, 43, 47, 53, 56, 71, 75, 76 plus 53
Kaskada: 22, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 20, 23, 24
Super Szansa: 0, 7, 8, 3, 3, 7, 4

WALUTY Z 18.02.2022

USD	4.0120 (+)
EUR	4.5416 (+)
CHF	43676 (+)
GBP	5.4482 (+)

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

1

Prenumerata Zadzwoń!

94 340 1114

prenumerata.gdp polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Dlaczego płacisz drożej za prąd

Unijne opłaty klimatyczne to 60 proc. kosztów produkcji energii

Przeciętny rachunek za energię elektryczną dla polskiej rodziny to 132 zł miesięcznie. Teoretycznie. W rzeczywistości jest o prawie jedną trzecią wyższy. Dodatkowy koszt – w tym przypadku ok. 35,8 zł – to obciążenia wynikające z polityki klimatycznej Unii Europejskiej.

Rosnące koszty wytwarzania energii elektrycznej, dotyczą wszystkich Polaków – w sposób bezpośredni i pośredni. Każdy płaci za prąd, który sam zużywa, ale pośrednio ponosi też koszty rosnących z tego powodu wydatków handlowców, usługodawców i producentów – wszystkich bez wyjątku przedsiębiorców. Doliczają oni zwiększone koszty do cen swoich produktów czy usług. To zaś prowadzi do wzrostu inflacji.

Aby powstrzymać podwyżki rząd wprowadził działania osłonowe. Zdecydował o zniesieniu akcyzy i obniżeniu VAT na energię elektryczną z 23 do 5 proc. Wprowadził rekompensaty dla najbardziej potrzebujących – dodatek osłonowy wynosi nawet 1437,50 zł. To skuteczne, ale doraźne działania, ponieważ koszty energii elektrycznej będą dalej rosły, jeśli Unia Europejska nie zreformuje swojej polityki klimatycznej. Na to zwracają uwagę twórcy energii zrzeszeni w Towarzystwie Gospodarczym Polskie Elektrownie. Podjęli kampanię, aby wyjaśnić, z czego wynikają podwyżki.

Spekulacja winduje ceny

Rachunki za energię elektryczną są wysokie, ponieważ ok. 60 proc. kosztów jej wytworzenia, które dziś ponoszą elektrownie, to konsekwencja polityki klimatycznej UE. Te koszty rosną lawinowo: według analityków Banku Pekao w 2018 roku stanowiły 14 proc. kosztów produkcji, w zeszłym roku – 43 proc., a jeszcze w tym roku mogą przekroczyć 70 proc. Skąd się biorą?

Unijna polityka klimatyczna opiera się na handlu uprawnieniami do emisji dwutlenku węgla (CO₂). Muszą je wykupywać producenci energii. To forma opodatkowania za wytwarzanie przez elektrownie CO₂, a ten klimatyczny „podatek” płacą w

swoich rachunkach także odbiorcy prądu. Ceny gwałtownie wzrosły, gdy Unia Europejska pozwoliła na spekulację uprawnieniami do emisji CO₂. Skupiają je fundusze inwestycyjne, przetrzymują, aby zwiększyć na nie popyt i w atrakcyjnym dla siebie cenowo momencie odsprzedają za wielokrotnie wyższą cenę. Spekulacja uprawnieniami doprowadziła do tego, że ich koszt wzrósł od stycznia 2018 roku prawie 12-krotnie – z 8 do 95 euro w lutym 2022 r. za tonę CO₂.

Płóskże
Głttdbrowntc

Opłata klimatyczna Unii Europejskiej
to aż 60% kosztów produkcji energii

POLITYKA KLIMATYCZNA UE = DROGA ENERGIA
WYSOKIE CENY

Polska dopłaca miliardy

Patologie systemu ETS, a więc handlu uprawnieniami do emisji dwutlenku węgla, w szczególny sposób dotyczą polską gospodarkę, ponieważ przyznawana państwom członkowskim UE darmowa pula uprawnień do emisji CO₂ jest w przypadku Polski zbyt mała w stosunku do potrzeb. Polska nie zyskuje na handlu uprawnieniami, lecz traci, ponieważ jest zmuszona je dodatkowo kupować. Ten koszt wyniósł w latach 2013-2020 około 13 mld zł, czyli średnio 2 mld rocznie. Obciąża każdego Polaka.

System ETS stał się więc zaprzeczeniem szczytnych celów, którym miał służyć. Zamiast motywować producentów

energii elektrycznej do inwestowania w odnawialne źródła energii – hamuje te inwestycje. Zamiast być szansą dla modernizacji – jest dla niej zagrożeniem. Zmusza polskie elektrownie do płacenia wygórowanych cen za emisję CO₂, choć mogłyby przeznaczyć te pieniądze na nowoczesne i przyjazne dla środowiska technologie. Pomnaża zyski spekulacyjnych funduszy kosztem ekologicznych inwestycji producentów energii. Prowadzi do kolejnych wynaturzeń.

Kupując uprawnienia do emisji dwutlenku węgla z puli innych państw, polskie elektrownie finansują inwestycje w tych państwach, a nie w Polsce (płacąc dodatkowo „haracz” spekulantom). W ten sposób przepaść między bogatymi krajami zachodniej Europy a Polską jeszcze się pogłębia. System ETS zamiast być szansą dla zielonej transformacji w Polsce staje się dla niej hamulcem i coraz większym zagrożeniem.

Polscy energetycy liderami zmian

Mimo przeciwności polscy producenci energii elektrycznej są prymusem w dziedzinie energetycznej transformacji. Przeprowadzają ją w szybszym niż wyznaczone przez UE tempie. Cel dla Pol-

ski na koniec 2020 r. wynosił 15 proc. udziału odnawialnych źródeł energii w jej ogólnym zużyciu. Osiągnęliśmy ponad 16 proc., co jest dowodem, że skutecznie gospodarujemy funduszami na transformację energetyczną.

Inwestycje największych polskich spółek energetycznych w odnawialne źródła energii wyniosą w latach 2021-2024 co najmniej 15 mld zł, czyli prawie jedną czwartą wszystkich planowanych inwestycji. Są dowodem determinacji, by przyczynić się do poprawy klimatu.

Polska energetyka, oparta w 70 proc. na węglu, nie jest jednak w stanie nadrobić opóźnień wynikających z dziedzictwa PRL w tak szybkim czasie, jak zmieniają się rozwinięte kraje Zachodu. W dążeniu do tego celu musi znaleźć równowagę, aby uniknąć negatywnych skutków społecznych i zahamowania gospodarczego rozwoju.

Równowaga w równowadze

Idea zrównoważonego rozwoju, do której odwołuje się unijna polityka klimatyczna będzie skuteczna, jeżeli troska o przyszłość nie zmniejsza szans obecnych pokoleń. Jeśli zbyt restrykcyjna polityka klimatyczna nie będzie prowadziła do zwiększania kosztów życia i inflacji, hamując wzrost gospodarczy w Polsce i uniemożliwiając polskiej gospodarce nadrobienie dystansu wobec najbogatszych państw UE.

Intencją Towarzystwa Gospodarczego Polskie Elektrownie jest dyskusja na ten temat. Celem – taka reforma polityki klimatycznej UE, aby efektywnie służyła poprawie klimatu, nie wywołując negatywnych skutków społecznych. Jeśli będą dla Polaków zbyt dotkliwe – mogą prowadzić do podważania przez nich samych celów tej polityki.



Medycy ze Wschodu szokują się w szpitalu do egzaminu

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@gp24.pl



Stu/rok

Pracownicy z zagranicy, którzy pracują w słupskim szpitalu przygotowują się do podejścia do Lekarskiego Egzaminu Weryfikacyjnego. Jest to test do którego muszą przystąpić medycy pracujący w Polsce na podstawie warunkowego prawa wykonywania zawodu. Pozytywny wynik pozwoli im rozpocząć polski staż podyplomowy i specjalizację.

W związku z ogólnopolskim problemem, jakim jest brak kadry medycznej w szpitalach, Zarząd Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku położył nacisk na szukanie medyków poza granicami kraju. Od sierpnia 2021 zatrudniono 28 osób głównie z Ukrainy i Białorusi. Szybkie przyjęcie ich do pracy ułatwiły przepisy regulujące sytuację w czasie epidemii naterenie Polski.

- Wykorzystaliśmy sprzyjające prawoi intensywnie poszukujemy medyków z wschodnią granicą Polski. Korzystamy z pomocy firm rekruterskich oraz sami szukamy kontaktów z osobami, które są gotowe pracować w naszym szpitalu - mówi Andrzej Sapiński, prezes słupskiego szpitala.

Spółród tych cudzoziemców, których zatrudnił słupski szpital, jedna osoba to pielęgniarka. Pozostali w swoich krajach pracowali jako lekarze i 15 z nich uzyskało już prawo wykonywania zawodu w Polsce będąc turalizowali straż podyplomowy. Pracują na różnych oddziałach szpitalnych.

- Dla nas stanowią ogromne wsparcie kadrowe. Jednocześnie mamy świadomość jak bardzo potrzebują naszego wsparcia w nowym miejscu. To głównie młodzi ludzie, mający około 30 lat, choć zdarzają się też dojrzały, doświadczeni lekarze, którzy w swoich krajach robili kariery medyczne. Przyjeżdżają do nas często z małżonkami, partnerami, dziećmi, zasobą zostawiając całe dotychczasowe życie. Tutaj zaczynają wszystko na nowo - mówi Anetta Bama-Feszak, wiceprezes szpitala.

Dlatego zarząd i pracownicy szpitala wspierają zagranicznych pracowników, pomagając im w znalezieniu mieszkania, przedszkola dla dzieci, załatwianiu formalności związanych z uzyskaniem prawa pobytu i wykonywania zawodu,



Pracownicy z zagranicy w słupskim szpitalu przygotowują się do egzaminu weryfikacyjnego

organizując kursy języka polskiego na terenie szpitala, czy spotkania informacyjne. Ostatnie odbyło się, aby wesprzeć zagranicznych medyków w procesie przygotowywania się do podejścia do Lekarskiego Egzaminu Weryfikacyjnego. Lekarze z Ukrainy i Białorusi pracujący w słupskim szpitalu przygotowują się do niego od kilku tygodni, a podejść do niego wiosną.

Igor i Sviatoslav są przyjaciółmi ze studiów. Razem studiowali medycynę na Iwano-Frankiwskim Narodowym Uniwersytecie Medycznym na Ukrainie. Sviatoslav Syrovi ma 23 lata, Igor Barannyk - 25. Cały świat stoi przed nimi otworem. Oni wybrali Polskę. Wybrali Słupsk. Igor przyjechał z żoną. Ona jest dentystką.

- W Polsce jest najłatwiej nostryfikować dyplom, aby pracować w Unii Europejskiej i otrzymać specjalizację. Na Ukrainie jest bardzo trudno dostać się do szpitala na specjalizację, to jest bardzo skomplikowane i często się nie udaje. W Polsce jest dużo łatwiej. A dlaczego Słupsk? Szukałem niewielkiego miasta nad morzem. Nietak dużego jak Gdańsk, ale takiego, w którym są galerie, restauracje, kina i wszystko inne, co potrzeba do życia. Pracę znaleźliśmy przez agenta. On powiedział, że są miejsca na kardiologii w Słupsku. Spojrzałem na mapie na ten Słupsk, poczytałem o nim i bardzo się ucieszyłem. Właśnie o takie miasta chodziło - opowiada Igor. - Przyjechałem tu z żoną. Ona jest dentystką. Też tu dostała ofertę pracy. Jachcąc być kardiologiem, zaczynam specjalizację w oddziale kardiologicznym w Słupsku. Jestem od niedawna, ale jestem zadowolony.

Sviatoslav czuje się w Polsce pewnie, bo - jak zaznacza - obok ma przyjaciół. Choć przed przyjazdem miał duże obawy - jak sobie poradzą, jak zostaną przy-

jęci przez polskich lekarzy i pacjentów.

- Z Igorem jesteśmy przyjaciółmi ze studiów. Studiowaliśmy 6 lat w na Iwano-Frankiwskim Narodowym Uniwersytecie Medycznym. Otrzymaliśmy dyplom i z tym dyplomem przyjechaliśmy do Polski, aby gonostryfikować i pracować w Polsce. Nie myślałem o tym, że będziemy w jednym mieście, a tym bardziej w jednym szpitalu i na jednym oddziale. Jestem szczęśliwy, że tak się udało. Od kiedy zaczęliśmy uczyć się języka polskiego, to wszystko robiliśmy razem, szliśmy - bark w bark - takto się uwas mówi? - śmieje się, szukając odpowiedniego związku frazeologicznego. - A, już wiem - ramię w ramię. Też mam w planach nostryfikować dyplom i pracować w Polsce - w Słupsku - jako lekarz kardiolog. Przyjechałem bez rodziny, ale Igor i jego żona są dla mnie jak rodzina. Moim marzeniem jest założyć własną rodzinę w Polsce. Mama z ojcem mieszkają na Ukrainie, ale starsza siostra też wyjechała za granicę. Wybrała jednak inny kierunek. Jest bliżej Chin. Myślę jednak, że wszyscy to zmierzają ku temu, aby było lepiej - mówi Sviatoslav.

Pani Olga, a dokładnie Volha Horbat, pochodzi z Białorusi. Jest lekarzem otolaryngologiem. Ukończyła Białoruski Państwowy Uniwersytet Medyczny w Mińsku.

- Jako laryngolog mam duże doświadczenie. Przez 10 lat pracowałam w poradni laryngologicznej. Teraz w Polsce ma warunkowe prawo do wykonywania zawodu tylko jako lekarz, nie mogę jeszcze pracować jako laryngolog. Muszę zdać egzamin nostryfikacyjny i egzamin z języka polskiego medycznego, potem odbyć staż i dopiero po wszystkich tych egzaminach mogę pracować jako specjalista - opowiada pani Olga.

Mówi płynnie po polsku, choć z melodyjnym wschodnim akcentem. Przyznaje, że Słupsk nie jest jej pierwszym wyborem.

- Najpierw trafiłam do Poznania chciałam tam mieszkać, ale nie znalazłam tam pracy dla siebie. Dowiedziałam się, że są miejsca w szpitalu w Słupsku i przyjechałam tu. Początkowo pracowałam na SORze, potem w oddziale laryngologicznym, a teraz pracuję w oddziale izolacyjnym z pacjentami z koronawirusem.

Pani Olga przyjechała do Słupska zeswoją rodziną.

- Mąż jest kierowcą i też tu pracuje, a dzieci uczą się w polskiej szkole. Córa Alona ma 12 lat i chodzi do szkoły podstawowej, a syn Dmitrij ma 6 lat i chodzi do przedszkola. Dlaczego Polska? Chciałam, aby moje dzieci miały większe możliwości w przyszłości, aby mogły się rozwijać. Słyszałam też, że w Polsce lekarz zarabia dużo więcej niż na Białorusi. Do tego dochodzą też różne problemy polityczne na Białorusi. Pomyślałam, że w Polsce inam i naszym dzieciom będzie żyło się lepiej - mówi pani Olga.

Pierwsze spostrzeżenia z pracy w polskiej służbie zdrowia? - W stosunkach lekarz - chory, widzę, że w Polsce pacjenci bardziej szanują lekarza, są grzeczniejsi. W Białorusi to nie tak wygląda. Tutaj pacjenci dobrze mnie traktują, pytają o skąd pan jest, bo słyszą inny akcent, ale nie miałam żadnych problemów - mówi pani Olga.

Szpital pośredniczył w poszukiwaniu mieszkania lekarzom, zaangażował się też w podskolenie ich w języku polskim.

- Zatrudniliśmy pięciu polonistów. Mimo, że wszyscy lekarze mówili po polsku, niektórym brakowało słów, zasad gramatyki - mówi prezes słupskiego szpitala.

©

Z więzienia do aresztu. Ścigany przez Niemcy aresztowany w Słupsku

Z wokandy

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Sąd Okręgowy w Słupsku aresztował na 40 dni Marcina B., ściganego europejskim nakazem aresztowania przez niemiecki wymiar sprawiedliwości. Mężczyzna musi odsiedzieć wyrok za napad na policjantów i kradzież w Berlinie.

Marcin B., 32-letni ścigany europejskim nakazem aresztowania został doprowadzony do Sądu Okręgowego w Słupsku w poniedziałek. Mężczyznę przetransportowano z Zakładu Karnego w Czarnem, gdzie odbywa karę pozbawienia wolności do 21 marca 2023 roku za inne przestępstwo, orzeczoną wobec niego w Polsce.

Niemcy upomniały się o Marcina B. w związku ze skazaniem go za dwa czyny.

- Chodzi o czynną napad na funkcjonariusza policji i drobne kradzieże - mówi sędzia Jacek Żółć, przewodniczący wydziału karnego w Sądzie Okręgowym w Słupsku. - Marcin B. został zatrzymany

po próbie pobicia pracownika piekarni. Mając w organizmie 3,8 promila alkoholu, był agresywny wobec policjantów, płuł, krzychał i usiłował bić funkcjonariuszy pięściami w twarz. Kolejnymi czynami są kradzieże rzeczy o wartości 100-200 euro, których Marcin B. w Berlinie dopuścił się siedem razy, z czego w dwóch przypadkach były to usiłowania kradzieży, ponieważ został złapany na gorącym uczynku. W Niemczech został skazany na karę roku więzienia.

Sąd Okręgowy w Słupsku zastosował tymczasowe aresztowanie Marcina B. na czas 40 dni, wynikający z procedury ENA. Do czasu posiedzenia w sprawie wydania go do Niemiec ścigany będzie przebywał w Areszcie Śledczym w Słupsku. Jednak zazwyczaj w takich sprawach sądy polskie nie przekazują skazanego, lecz przejmują karę do wykonania. Wyjątkiem są sytuacje, gdy ścigany sam chce odbywać karę więzienia w państwie, gdzie został skazany. Najczęściej wnoszą o to skazani, którzy nie mają rodziny lub nie utrzymują z nią kontaktów. ©



Posiedzenie aresztowe w Sądzie Okręgowym w Słupsku. Marcin B. aresztowany na czas 40 dni, wynikający z procedury ENA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 8103

reklama.słupsk@polskapress.pl

0010433737

Pani Beacie Tatar

z powodu śmierci **Taty**
oraz Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia i słowa wsparcia składają

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

Legenda muzyki elektronicznej - zespół Kraftwerk - wystąpi w Dolinie Charlotty

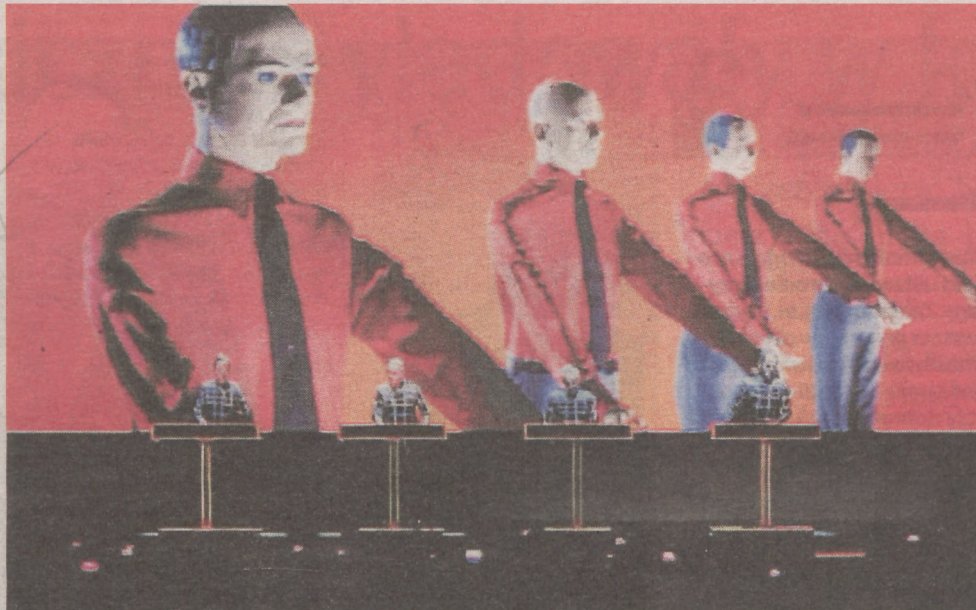
Wojciech Nowak
wojciech.freltchowski@gp24.pl



Koncerty

Zespół Kraftwerk to legenda muzyki elektronicznej, ale także prekursor techno, elektro, czy też stylu ambient. Grupa osiągnęła światowy, ale nadal jej twórczość można nazwać awangardową. Kraftwerk już prawie pół wieku temu przewidział, że nasza planeta będzie opanowana przez komputery.

Kraftwerk powstał w 1970 roku w Düsseldorfie na zachodzie Niemiec. Zespół założyli Ralf Hütter i Florian Schneider – wszechstronnie wykształceni muzycy, absolwenci konserwatorium, którzy poruszali się w środowisku awangardowej eksperymentującej bohemy muzycznej. Początkowo twórczość zespołu była dość luźno powiązana w muzyką elektroniczną. Dopiero na trzeciej płycie „Ralf and Florian” z 1973



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Koncert Kraftwerk to misterium cyfrowej rzeczywistości przełożonej na język muzyki i obrazu. Tą elektroniczną ekspresję będziemy mieli okazję zobaczyć w amfiteatrze w Dolinie Charlotty

roku szerzej zastosowano instrumenty elektroniczne.

Jednak dopiero na wydanej rok później płycie „Autobahn” zespół całkowicie zadeklarował swoje artystyczne credo na rzecz muzyki elektronicznej. To był przełomowy moment

w karierze Kraftwerk – grupa została zauważona przez rynek muzyczny. Kolejne albumy „Radio Activity”, „Trans Europe Express”, a zwłaszcza „The Man Machine” przyniosły zespołowi światową sławę, jako jednego z najbardziej pro-

gresywnych zespołów muzyki elektronicznej. Z tej płyty pochodzi chyba ich największy przebój „The Model”, bardziej znany w niemieckiej wersji „Das Model”.

Ale ambicje muzyków Kraftwerk sięgały dalej. Ich al-

bumy – zarówno w warstwie dźwiękowej, jak i tekstowej – opisywały świat jako przestrzeń opanowaną przez maszyny – komputery i roboty. W tym czasie określili też swój sceniczny wizerunek. Prezentowali się w jednolitych uniformach, najczęściej garniturach bądź koszulach, w charakterystycznych fryzurach przywołujących na myśl lata 30. XX wieku istosując oszczędną w formie ekspresję przywołującą na myśl mechaniczne ruchy robotów.

Wich muzycznych przeopowiedniach od takiej przyszłości nie było odwrotu. Co prawda opowieści tejniemieckiej grupy były dość katastroficzne, to jednak trafnie przewidzieli ucyfrowienie świata. Dodajmy, byłoby to prawie 50 lat temu.

Ciekawostką z tamtych czasów było to, że niektóre instrumenty muzycy Kraftwerk konstruowali sami. Jak twierdzili, najlepiej wiedzieli, co chcą uzyskać. Po wielu latach Ralf Hütter stwierdził, że niektóre swoje artystyczne pomysły musieli odłożyć, bo nie pozwalała na to ówczesna technika. Zrealizowali je dopiero w XXI wieku.

Jednym z takich pomysłów wcielonych dopiero w pierwszej dekadzie XXI wieku, był koncert, czy raczej widowisko realizowane w technice 3D. Czwórka muzyków obsługuje instrumentalne pulpity, zaś za ich plecami są wyświetlane obrazy w 3D ilustrujące elektroniczne dźwięki zaś publiczności rozdawane są specjalne okulary do odczytu pokazów. Czasem muzycy ubierają się w specjalne kombinezony.

W zespole Kraftwerk z oryginalnego składu pozostał jeden muzyk – Ralf Hütter.

Koncert Kraftwerk to misterium cyfrowej rzeczywistości przełożonej na język muzyki i obrazu. Tą elektroniczną ekspresję będziemy mieli okazję zobaczyć na żywo w amfiteatrze w Dolinie Charlotty. Koncert zespołu odbędzie się 6 sierpnia br.

Sprzedaż biletów rozpocznie się 22 lutego o godz. 14 na platformach: www.dolinarcharlotty.pl/kup-bilety-online, www.ebilet.pl, www.ticketmaster.pl, www.eventim.pl. Ceny biletów: I sektor - 250 zł, II sektor - 200 zł, III sektor - 150 zł. ©

Będą ścigać piratów drogowych. Wideorejestratory na drogach

Region
Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

23 lutego pomorscy policjanci przeprowadzą działania kontrolno-prewencyjne „Prędkość+50”.

Mundurowi apelują kierowców o szczególnie ostrożną jazdę, ponieważ to właśnie nadmierna prędkość jest jednym z kluczowych czynników

wpływających na ryzyko zaistnienia wypadków drogowych. Ma ona też wpływ na skalę ich skutków. Brawura stanowi zagrożenie nie tylko dla kierujących i pasażerów, ale także dla niechronionych uczestników ruchu drogowego.

Funkcjonariusze wyposażeni w mierniki prędkości oraz pojazdy z wideorejestratorami będą patrolować drogi. Skupią się głównie na miejscach, w których dochodziło do zdarzeń

drogowych spowodowanych przekraczaniem dozwolonej prędkości.

- Przypominamy, że przekroczenie dopuszczalnej prędkości o ponad 50 km/h w obszarze zabudowanym skutkuje zatrzymaniem prawa jazdy na 3 miesiące. Przekroczenie prędkości o 71 km/h zagrożone jest karą grzywny w wysokości nawet 2500 zł - przestrzegają policjanci.

©

Lębork

Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

Lęborscy pojeżdżają wycieczkami z radiu drogowego młodzież kierowców, którzy na terenie zabudowanym przekroczyli dopuszczalną prędkość o 83 km/h.

Dlatego lęborscy policjanci nie stosują taryfy ulgowej dla kierowców, którzy lekceważą ogra-

niczenia prędkości. Wczoraj po południu w Kębłowie (gm. Nowa Wieś Lęborska) na terenie zbudowanym funkcjonariusze ruchu drogowego zmierzili prędkość w wózku. Okazało się, że kierujący pojazdem 19-letni mieszkaniec tej gminy, jechał z prędkością 123 km/h w miejscu jej ograniczenia do 40 km/h. Tłumaczył, że znaku ograniczenia prędkości na terenie zabudowanym... nie zauważył. Mundurowi nałożyli na niego mandat

w wysokości 2500 zł, 10 punktów karnych i zatrzymali jego prawo jazdy.

- Każdy kierowca, który nie stosuje się do ograniczeń prędkości musi liczyć się z wysoką karą i utratą prawa jazdy na trzy miesiące - mówi policjanci. - Ale przede wszystkim powinien mieć świadomość, że brawura za kierownicą może doprowadzić do tragedii na drodze. Dlatego apelujemy o odpowiedzialne zachowanie. ©

REKLAMA

159807405

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 47 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 111 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie do Twojego domu, foiau, tam gdzie chcesz!

zamów:

0 94 3401114

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



email:
prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do cen w kiosku w 2022r.

Rau: Wzmocnienie odstraszania na flance wschodniej NATO

BrńcsdalMarssmm

Lidia Lemaniak
lidia.lemaniak@polskapress.pl

O wzmocnienie możliwości odstraszania na wschodniej flance Sojuszu rozmawiał w Brukseli z sekretarzem generalnym NATO polski minister spraw zagranicznych Zbigniew Rau.

Rozmowa dotyczyła wejściaryjskich wojsk na tereny wschodniej Ukrainy, w obwodach ługańskim i donieckim, które Rosja w poniedziałek uznała za niepodległe.

Minister spotkał się w Brukseli z sekretarzem generalnym NATO. - Przedmiotem naszej rozmowy była oczywiście nowa konstelacja polityczna i wojskowa we wschodniej części Europy. To pokłosie wczorajszych wydarzeń, w których Rosja zdecydowała się uznać dwa obwody w Donbasie jako samodzielne podmioty prawa międzynarodowego, czyli faktycznie niezależne państwa. Poza tym, że jest to kolejne bardzo jasne odejście od zasad prawa międzynarodowego, w tym oczywiście kolejne naruszenie integralności terytorialnej Ukrainy, to w połączeniu z presją militarną na Ukrainę prowadzi do - zgodziliśmy się - załamania się dotychczasowej architektury bezpieczeństwa nie tylko w Europie Wschodniej, ale także w obrębie wschodniej flanki NATO - relacjonował szef MSZ.



Rau: Doszło do złamania architektury bezpieczeństwa

Przypomniawszy, że „pozostanie wojsk rosyjskich na Białorusi tworzy zdecydowaną asymetrię sił po obydwu stronach”. - Mówiliśmy o konieczności z jednej strony - doraźnych reakcji na tę sytuację, ale także - i to większym stopniu - poświęcić temu uwagę, jak dostosować strukturę Paktu Północnoatlantyckiego do tej nowej sytuacji, jakie strategiczne przemyslenia, a potem rozwiązania powinny mieć miejsce - mówił.

Szef MSZ dodał, że „rezultatem konsultacji powinno być wzmocnienie odstraszania na wschodniej flance Sojuszu”. W poniedziałek Władimir Putin podpisał dekret o uznaniu separatystycznych „republik ludowych” w Donbasie, a wojska rosyjskie wkroczyły na ich teren.

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o obronie ojczyzny

Marcin Koziestarski
marcin.koziestarski@polskapress.pl

Warszawa

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o obronie ojczyzny. Zakłada on m.in. szybszy wzrost wydatków obronnych, możliwość finansowania zbrojeń spoza budżetu państwa czy dobrowolną służbę zasadniczą.

- Jest to ustawa, która ma stworzyć podstawy prawne i instrumenty finansowe dla radykalnej rozbudowy naszej armii - powiedział na konferencji prasowej wicepremier Jarosław Kaczyński.

- Ta sytuacja, która jest dzisiaj, jest szczególna. Przygotowując tę ustawę, nie zdawaliśmy sobie sprawy, że w momencie jej ostatecznego przyjmowania przez rząd będziemy mieć do czynienia z agresją na Ukrainę. Polska musi dysponować siłami zbrojnymi adekwatnymi i zdolnymi do odparcia ataku i na tyle silnymi, by do tego ataku nie doszło. Musimy sprawić, by ich siła była odstraszająca i wystarczająca, by do ataku niechęć. Już nie długo odbędzie się pierwsze czytanie projektu ustawy. Mam nadzieję, że będzie możliwość szybkiego jej uchwalenia - podkreślił Jarosław Kaczyński.



Polska armia będzie liczniejsza. Zgodnie z przyjętym przez Radę Ministrów projektem uchwały nowi żołnierze będą mogli liczyć na cztery tysiące złotych wynagrodzenia

Minister obrony Mariusz Błaszczak poinformował we wtorek, że nowa ustawa jest bardzo złożona i uchyla 14 innych ustaw.

- Ten projekt został przyjęty dziś na posiedzeniu Rady Ministrów - poinformował.

- Dotyczy gruntownych zmian, jeśli chodzi o polskie siły zbrojne. Zbudujemy fundament do rozwoju polskich sił, żeby polskie wojsko było liczniejsze i dysponowało lepszym sprzętem. Wprowadzamy też nowe pojęcia dotyczące np. form służby wojskowej. I tak

wprowadzamy dobrowolną zasadniczą służbę wojskową - mówił Błaszczak.

Co zakłada dobrowolna zasadnicza służba wojskowa? - Ponad 4 tys. zł brutto to uposażenie dla nowych żołnierzy. Chcemy przez to zachęcić osoby młode, żeby wstąpiły do armii. Żołnierz dobrowolny służy przez rok.

Pierwszy etap to 28-dniowe szkolenie podstawowe, a potem 11-miesięczna służba. Jeżeli po tym czasie młody człowiek zechce zostać w armii, to zostaje żołnierzem zawodowym, jeśli nie, to mamy wy-

szkolone rezerwy - wyjaśnił szef MON.

Wcześniej podczas posiedzenia Biura Bezpieczeństwa Narodowego zwołanego w związku z sytuacją na Ukrainie prezydent Andrzej Duda zapowiedział podjęcie starań na rzecz wzmocnienia wojskowej całej wschodniej flanki NATO.

- To wymaga podjęcia kroków przez stronę polską, a także przez Sojusz Północnoatlantycki - powiedział Andrzej Duda,

Z KRAJU



Lub Un
Krzysztof Cugowski
zakazany
koronawirusem

Krzysztof Cugowski, jeden z nowych jurorów popularnego programu „Twoja Twarz Brzmi Znamo”, miał być wczoraj obecny na planie programu, gdzie kręcone są nowe odcinki. Ostatecznie muzyk nie pojawił się na miejscu z powodu choroby. „Fakt” podaje, że gwiazdor jest zakażony koronawirusem i przebywa na kwarantannie w swoim domu w Lublinie. Dziennik informuje także, że Cugowski ma na żywo łączyć się z widzami w czasie emisji programu, (AR)

Pogoda
Kolejny niż. Bibi przyniesie
bardzo silny wiatr

Pogoda ostatnio nierozpieszcza. W weekend Polskę pustoszył orkan Eunice, potem dał się we znaki niż Antonia, teraz nadciąga Bibi. W środę przewidywane podmuchy wiatru mogą osiągnąć nawet do 90 km/h i towarzyszyć im będą silne opady deszczu mogące podnieść poziom rzek do stanów alarmowych, głównie w dorzeczu Nidy i Narwi oraz w środkowym biegu Odry. Na Bałtyku prognozowany jest silny sztorm, którym może osiągnąć nawet 11 stopni w skali Beauforta. Poprawa pogody nastąpi dopiero w końcówce tygodnia. Tymczasem strażacy wciąż walczą ze skutkami orkanu Eunice. Jak informowało Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, we wtorek wciąż bez prądu pozostało ponad 32 tys. odbiorców. Najwięcej problemów z połamaniem drzewami po przejściu Eunice wciąż występuje na Pomorzu Zachodnim, gdzie prędkość wiatru była największa. Oprócz połamanych drzew dokucza brak prądu, (KW)

Reakcja rynków na konflikt na Ukrainie. Co ze złotym?

Warszawa

Maciej Badoński
maciej.badonski@polskapress.pl

Eskalacja konfliktu na Ukrainie
sprawa, że wyjątkowo mocno
reagują i w ostatnich dniach do
świadczą a presji waluty Euro
py Środkowo-Wschodniej
szczególne rosyjskie ruble for
int węgierski polski złoty. Eks
perci wyjaśniają, czego można
się spodziewać na tynkach
w kolejnych dniach.

- Ryzyko konfliktu na Ukrainie już wpłynęło na rynki kapitałowe, powodując załamanie rosyjskich akcji w końcówce ubiegłego roku oraz na początku 2022 r. W tym momencie rynek rosyjski odbija się z tego dołka - przyznał w rozmowie z eNewsroom Kamil Cisowski, dyrektor Zespołu Analiz i Doradztwa Inwestycyjnego Xelion. - Co traktowa-

wane jest jako sygnał świadczący o prawdziwości tezy mówiącej o tym, że do prawdziwego konfliktu zbrojnego na Ukrainie nie dojdzie - dodaje.

Główny ekonomista PZU Paweł Durjasz mówi nam, że choć mnożą się ostrzeżenia, że Rosja jest bardzo bliska inwazji na pełną skalę, to ciagle możliwy wydaje się scenariusz podtrzymywania przez nią obecnej napięcia na granicy, z ewentualnymi działaniami militarnymi ograniczonymi do Donbasu.

W takim przypadku, jego zdaniem, nerwowe reakcje rynków finansowych byłyby raczej ograniczone i krótkotrwałe. Natomiast ewentualne zakłócenia w handlu z Ukrainą czy Rosją i Białorusią nie miałyby dla wzrostu gospodarczego Polski większego znaczenia, ponieważ, jak wyjaśnia, kraje te mają niewielki udział w naszej wy-

mianie handlowej, oczywiście poza ropą i gazem.

Zdaniem Durjasza, najpoważniejsze skutki miałyby ograniczenie dostaw rosyjskiego gazu do UE, uderzające we wzrost gospodarczy komplikujące walkę z inflacją.

- Jest to jednak broń obosieczna, bo wstrzymując dostawy, Rosja podkopałaby swoją wiarygodność jako dostawcy, dodatkowo motywując państwa UE do przyspieszenia procesów dywersyfikacyjnych - mówi.

Zwraca uwagę, że „trudno sobie także wyobrazić blokadę szlaku kolejowego łączącego UE i Polskę z Chinami”.

Z kolei uniknięcie otwartej inwazji oznaczałoby, że ewentualne reakcje rynków finansowych - osłabienie złotego, spadki na giełdach - byłyby, jego zdaniem, „raczej ograniczone i krótkotrwałe”. - Zmalałoby także ry-

zyko mocnego wzrostu cen ropy i gazu, choć Rosja poprzez trzymanie zagrożenia inwazją może wysokie ceny surowców energetycznych podtrzymywać.

Eksperti zgodnie przyznają, że polski złoty od połowy tygodnia znalazł się ponownie pod presją w związku z niepokojącymi informacjami dotyczącymi kryzysu wokół Ukrainy. - Z punktu widzenia złotego w kolejnych dniach będzie istniał tylko jeden temat: sytuacja na Wschodzie - prognozują i wyjaśniają, że wszelkie oznaki, że ryzyko w tym zakresie się zmniejsza (jak informacje o możliwym szczycie Biden-Putin) powinny być korzystne dla waluty.

Z drugiej strony, ich zdaniem, przeciwnie sygnały będą działały na niekorzyść PLN. - W naszej ocenie oznaki istotnej eskalacji lub faktycznego bezpośredniego ataku Rosji na Ukrainę nawiąłyby do skądś „byłoby” wybić kurs EUR/PLN (obecnie 4,53) o co najmniej kilka-kilkanaście groszy wyżej, przy czym reakcja części innych par (np. CHF/PLN) byłaby większa - wskazują.

„Przestałam popuszczać, a wkładki higieniczne wylądowały w koszu!”

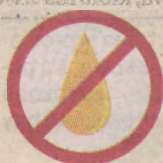


mcm REFUNDACJA – PULA PRODUKTÓW ZA 0!!!

Możesz zwalczyć NTM u źródła i już zawsze cieszyć się suchą bielizną. **Dowiedz się, jak odebrać**

DARMOWY PREPARAT

Hanna (50 l.) i Anna (61l.) miały ten sam problem – nietrzymanie moczu. Jedną z nich na okrągło moczyła bieliznę i borykała się z częstymi infekcjami, a druga odczuwała ciągłe parcie na pęcherz i pieczenie okolic intymnych. Pomógł im ten sam środek i dziś obie kontrolują swoje pęcherze, ciesząc się lepszą jakością życia. Jak to możliwe?



w tej walce NTM nie ma żadnych sił
Profesjonalny zbuduje Ci

- Zmniejszyć mimowolne wycieki moczu –
- czCst0iuz w ci^ dni
- Wydłużyć czas pomiędzy wizytami w toalecie nawet o 3,5 h
- Zniwelować nieustanne parcie na pęcherz

Regulamin: gijmipmopk.com

Zmniejszyć ból, pieczenie i dyskomfort – w 100% naturalnie
Wzmocnić odporność organizmu na groźne infekcje
„Zadanych mokrych wpadek i dyskomfortu!”

tego, zamknęła się w domu ze swoim psem i jak ognia unikała spotkań z ludźmi. Wstyd mi było opowiadać o moim problemie. Szczerze mówiąc, zwątpiłam, że kiedykolwiek wygram tę walkę. Zaczęło się to zmieniać, kiedy spotkałam na pocztce moją sąsiadkę, panią Hanię. Przeważnie unikam z nią kontaktu, bo irytuje mnie, że często gotuje flaki i kapuśniaki – i przez to śmierdzi mi w mieszkaniu, puszcza muzykę na cały regulatork. Wtedy na pocztce pokazała mi artykuł w gazecie o preparacie na NTM. Pomyślałam, że chyba też ma problem z pęcherzem. Mnie ten artykuł zupełnie nie zainteresował. Byłam przekonana, że ten preparat na mnie nie zadziała. Po kilku tygodniach znowu spotkałam sąsiadkę, tym razem przy osiedla- w>” shaku. Zadowolona wyrzucała karton nierozpakowanych wkładek higienicznych. Czyżby chodziło o ten preparat? Przełamałam się i poprosiłam o pożyczanie tamtej gazety. A potem szybko zamówiłam ten środek. Jak jej pomógł, to może i na mnie podziała.

Wkrótce zaczęłam stosować metodę. Z dnia na dzień czułam coraz mniejsze parcie na pęcherz. Czas pomiędzy korzystaniem z toalety wydłużył się o 2-3 h, a niedługo potem nie budziłam się już w nocy za potrzebą! Pierwszy raz od wielu lat porządnie się wysypiam i w ciągu dnia mam więcej energii. W krótkim czasie poczułam, jakby z moich barków spadł ogromny ciężar. Zaczęłam częściej uśmiechać się do ludzi. Nawet odnowiłam kilka starych znajomości i znowu czuję, że żyję. A co do pani Hani, to w ramach podziękowania za wskazanie tego wspianego środka, upiekłam dla niej ciasto. Zaprosiła mnie na kawę i trochę porozmawiałyśmy. Dobry z niej człowiek, ale nadal jest dla mnie trochę zbyt energiczna i za głośno puszcza muzykę. No cóż. Przynajmniej bez NTM łatwiej mi to znieść – kończy Anna.

Zostaw za sobą mokre incydenty

Jak pokazują historie Hanny i Anny – bez względu na przyczynę i rodzaj problemu nowatorski środek pomoże Ci uporać się z NTM. Zadzwoń pod podany numer, a już wkrótce możesz spacerować, śmiać się, skakać, kucać i żyć bez obaw o mokrą wpadkę. Pospiesz się, czeka na Ciebie DARMOWA niespodzianka!

U Hanny problemy z popuszczeniem zaczęły się ponad 10 lat temu, tuż po trzecim porodzie. Coraz częściej zdarzały jej się mokre wpadki, a infekcje okolic intymnych nie odpuszczały. Przez te wszystkie lata wypróbowałam już wiele środków i różnych metod. I co? No właśnie nic. Nadal popuszczałam i biegałam do toalety zbyt często. Musiałam zrezygnować z długich spacerów, aktywności fizycznej, a czasem i spotkań z przyjaciółmi. Wszystko zmieniło się za sprawą jednego artykułu w gazecie.

Refundację faktycznie dostałam. Środek dotarł po 2 dniach i od razu zaczęłam go stosować. Zdziwiło mnie, jak szybko przestałam odczuwać częste parcie na pęcherz. Po krótkim czasie moja bielizna była całkowicie sucha i za każdym razem, udawało

dalej niż pod blokiem. Ach! Niesamowity jest ten preparat. Przywrócił mi nie tylko zdrowy pęcherz, ale i przyjemne życie! – opowiada Hanna.

Refundację faktycznie dostałam. Środek dotarł po 2 dniach i od razu zaczęłam go stosować. Zdziwiło mnie, jak szybko przestałam odczuwać częste parcie na pęcherz. Po krótkim czasie moja bielizna była całkowicie sucha i za każdym razem, udawało

dalej niż pod blokiem. Ach! Niesamowity jest ten preparat. Przywrócił mi nie tylko zdrowy pęcherz, ale i przyjemne życie! – opowiada Hanna.

Refundację faktycznie dostałam. Środek dotarł po 2 dniach i od razu zaczęłam go stosować. Zdziwiło mnie, jak szybko przestałam odczuwać częste parcie na pęcherz. Po krótkim czasie moja bielizna była całkowicie sucha i za każdym razem, udawało

Refundację faktycznie dostałam. Środek dotarł po 2 dniach i od razu zaczęłam go stosować. Zdziwiło mnie, jak szybko przestałam odczuwać częste parcie na pęcherz. Po krótkim czasie moja bielizna była całkowicie sucha i za każdym razem, udawało

Specyfik wspiera szybkie przywrócenie prawidłowego rytmu pracy pęcherza i pomaga likwidować mimowolne wycieki moczu. Pomaga też skutecznie wzmocnić mięśnie dna miednicy oraz tkanek budujących układ moczowy. Redukuje tendencję do infekcji dróg moczowych i stymuluje odporność organizmu do walki z groźnymi patogenami.

Ekspert MedicReporters ds. NTM

Parę tygodni temu byłam na pocztce. Była kolejka, więc postanowiłam poczekać, przeglądając prasę wyeksponowaną na stojaku. Zauważyłam, że obok mnie stała pani Ania spod 12, z mojego bloku. Nigdy z nią za bardzo nie rozmawiałam, bo wiecz- nie miała nadąsaną minę i ledwo odpowiadała „Dzień dobry”. Kiedy tak stałyśmy, natrafiłam na artykuł o nowym preparacie pomagającym uporać się z NTM. Eksperci bardzo dobrze wypowiadali się o tym środku, a w dodatku trwała akurat akcja refundacyjna producenta i można było dostać preparat za darmo! Szturechnie-

mi się zdążyć bez problemu do toalety. Niedługo potem zauważyłam, że nie nawiedzają mnie już infekcje okolic intymnych. Nic mnie nie piecze, nie boli i nie popuszczam podczas kichania czy wybuchu śmiechu. Powoli wracała mi odwaga, aby chodzić na

ANNA I HANNA ZGADZAJĄ SIĘ W JEDNYM – TEN PREPARAT POMAGA ZLIKWIDOWAĆ NTM!

ZADZWOŃ I ZAMÓW PRODUKT DO PRZETESTOWANIA ZA DARMO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 08.03.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

ZADZWOŃ:

55 612 6102

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

Niemcy wstrzymują certyfikację gazociągu Nord Stream 2

Berlin

Hubert Rąbiega

hubert.rabiega@polskapress.pl

W reakcji na rosyjską agresję we wschodniej Ukrainie kanclerz Niemiec Olaf Scholz poinformował we wtorek, że „certyfikacja Nord Stream 2 nie może być kontynuowana”. Dodał jednocześnie, że kwestia zatwierdzenia gazociągu będzie ponownie poddana ocenie w kontekście działań Rosji wobec Ukrainy.

Decyzję rządu Scholza w sprawie NordStream2 wykonuje już niemiecki minister gospodarki Robert Habeck.

Wicekanclerz oraz szef federalnego resortu gospodarki i ochrony klimatu wydał we wtorek rano polecenie, by niemiecka agencja odpowiedzialna za certyfikację Nord Stream 2, wycofała pierwotnie pozytywną decyzję, która jest kluczowa dla uruchomienia gazociągu.

W piśmie, które we wtorek rano resort gospodarki ministra Habecka skierował do federalnej agencji certyfikującej (niem. Bundesnetzagentur - Federalna Agencja Sieci), stwierdzono, że po ponownej ocenie sytuacji strategicznej oraz ze względu na eskalację konfliktu zbrojnego na wschodniej Ukrainie poprzednia decyzja jest już nieaktualna.

Certyfikat pozwalający na uruchomienie Nord Stream 2 został wydany pod koniec paż-



Zablokowanie Nord Stream 2. to element sankcji na Rosję

dziemika ubiegłego roku - jeszcze przez rząd Angeli Merkel. Wycofanie niemieckiego certyfikatu oznacza, że cały gazociąg nie może zostać uruchomiony.

Zablokowanie gazociągu Nord Stream 2 ma być też elementem sankcji, które w odpowiedzi na ostatnie działania Moskwy - projektuje Unia Europejska. „Pakiet sankcji przygotowany przez Unię Europejską na wypadek inwazji Rosji na Ukrainę obejmuje środki wymierzone w gazociąg Nord Stream 2 łączący Rosję z Niemcami” - mówił w poniedziałek kanclerz Austrii Karl Nehammer. „Certyfikacja (rurociągu) została by wtedy wstrzymana (w przypadku inwazji Rosji). Nie ma co do tego wątpliwości. Oznacza to zatem, że Nord Stream 2 jest częścią sankcji” - podkreślał szef austriackiego rządu.

Zachód nakłada sankcje na Rosję za agresję na Ukrainę

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl



Londyn

Londyn nakłada sankcje na rosyjskie banki i osoby fizyczne. Unia Europejska nałożyła własne sankcje, a USA zakazały wymiany handlowej z samozwańczymi republikami separatystycznymi na Ukrainie.

To dopiero początek - ostrzegł premier Boris Johnson, potym, jak Wielka Brytania wprowadziła sankcje bankowe. Na początek sankcje nałożono na pięć rosyjskich banków i trzy osoby fizyczne.

O swoje spokojne życie na Wyspach mogą drżeć rosyjscy oligarchowie, którzy mieszkają i robią interesy w tym kraju. Władze brytyjskie zamknęły bowiem system złotych wiz, z których korzystało wielu rosyjskich bogaczy.

Te wizy dawały zagranicznym inwestorom możliwość uzyskania prawa stałego pobytu na Wyspach. Zgodnie z obowiązującymi od prawie półtora dekady zasadami, za inwestowanie co najmniej 2 mln funtów dawało taki przywilej i droga do osiedlenia się na Wyspach była otwarta.

Minister spraw wewnętrznych Priti Patel ogłosiła niedawno zamknięcie programu,



Londyn zapowiada, że sankcje na pięć banków to dopiero początek karania Rosji za agresję wobec Ukrainy. Unia i USA również reagują sankcjami

aby powstrzymać „skorumpowane elity, które zagrażają naszemu bezpieczeństwu narodowemu i rozprowadzają brudne pieniądze w naszych miastach”.

Od czasu uruchomienia programu w 2008 roku wydano ponad 12 tysięcy złotych wiz, w tym ponad 2500 dla Rosjan. Program umożliwił osobom z co najmniej 2 milionami funtów w funduszach inwestycyjnych i na brytyjskim koncie bankowym ubieganie się o prawopobytu wraz z rodziną.

Wcześniej, tuż po uznaniu przez Władimira Putina niepodległości separatystycznych

republik Ługańskiej i donieckiej oraz wkroczeniu kolumn wojsk rosyjskich na terytoria, Stany Zjednoczone wydały zakaz kontaktów gospodarczych z podmiotami znajdującymi się na tym terenie.

Odcięcie od instytucji finansowych

We wtorek szef unijnej dyplomacji Joseph Borrell powiedział, że ministrowie spraw zagranicznych UE podejmą decyzję o nałożeniu sankcji na Rosję. Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen mówiła, że sankcje najprawdopodobniej sprawią, że Rosja zоста-

nie praktycznie odcięta od międzynarodowych instytucji finansowych.

Kolejnym rodzajem unijnych sankcji ma być wstrzymanie sprzedaży Rosji towarów, których Rosja potrzebuje, aby modernizować swoją gospodarkę, które są produkowane na terenie Unii i nie można zastąpić ich innymi produktami.

To pierwsze sankcje, jakie UE chce nałożyć na Rosję. Kolejne, ostrzejsze miałyby zostać wprowadzone w przypadku pełnej inwazji. Politycy w UE liczą, że Rosja wróci do stołu negocjacji i dyplomatycznego rozwiązania sytuacji.

ZE ŚWIATA

Europa

Przewoźnicy boją się latać nad Ukrainą

Kolejni przewoźnicy odwołują loty na Ukrainę. Lufthansa zrezygnowała z lotów z i do Kijowa oraz Odessy do końca lutego. Z taką decyzją nie zgadzają się niektórzy obywatele Ukrainy. Portal rynek-lotniczy.pl zwrócił uwagę na wpis pracownika ukraińskiego MSZ, który zwraca się do niemieckiego przewoźnika z prośbą o wyjaśnienie, dlaczego loty do Moskwy również nie zostały zawieszone. Ale podobną decyzję podjęły też w środę SAS (Scandinavian Airlines), holenderskie linie KLM, a także Air France. British Airlines znacznie ograniczyło ilość lotów. Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego jak dotąd nie wydała żadnego komunikatu normującego chaos, który pojawił się w związku z zawieszonymi lotami wielu linii lotniczych do Kijowa i innych ukraińskich miast. (PS)

mów

Naraził bez stanu wojennego na Ukrainie

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski zapowiedział, że ewentualny stan wojenny w tym kraju zostanie wprowadzony tylko w przypadku agresji Rosji na pełną skalę. „Wciąż wierzymy, że „pełnej” wojny przeciwko Ukrainie nie będzie inie dojdzie do eskalacji konfliktu ze strony Rosji. Jeśli tak się stanie, zostanie wprowadzony stan wojenny - oświadczył we wtorek Zełenski podczas wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Estonii Alarem Karisem. Prezydent Ukrainy zapowiedział też, że rozważa zerwanie stosunków dyplomatycznych z Federacją Rosyjską. Taki wniosek trafił na jego biurko ze strony ukraińskiego MSZ. - To będzie przedmiotem analizy, podobnie jak inne kroki w związku z eskalacją konfliktu ze strony Rosji - dodał Zełenski. Do Kijowa na konsultacje został wezwany chargé d'affaires ambasady ukraińskiej w Rosji Wasyl Pokotył. (KW)

Czym są samozwańcze republiki, których niezależność uznał Putin?

Kijów

Kazimierz Sikorski

kaimeasikorski@polskapress.pl

Coraz częściej padają słowa, że przez samozwańcze republiki na wschodzie Ukrainy może dojść do wybuchu konfliktu na ogromną skalę. W poniedziałek uznał je Putin i wysłał tam oddziały wojskowe.

Uznanie państwowości tak zwanych Donieckiej Republiki Ludowej i Ługańskiej Republiki Ludowej, położonych na wschodzie Ukrainy, daje Moskwie nowe możliwości, przede wszystkim militarne, światu zaś eskalację napięcia.

Padają głosy, że te obce twory na mapie Ukrainy mogą stać się powodem wybuchu wojny, jależ świat nie widział od 1945 roku.



Terytoria opanowane przez separatystów od 2014 roku wspierane są militarnie przez Rosję

Obie samozwańcze republiki zostały ustanowione w roku 2014, kiedy wspierani przez Moskwę prorosyjscy separatyści opanowywali budynki administracji i instalowali samozwańczą rządzą, ogłaszając niezależność od Kijowa.

Pierwszym premierem Donieckiej Republiki Ludowej (DNR) był Aleksandr Borodaj, obywatel rosyjski, generał rosyjskiej Federalnej Służby Bezpieczeństwa. Bojówki DNR oskarżane są o liczne zbrodnie wojenne, conie przeszkadzało

Moskwie wspierać je dostawami broni i chronić przed jakąkolwiek odpowiedzialnością za swoje czyny.

Podobna sytuacja jest w Ługańskiej Republice Ludowej, którą Kijów określa jako organizację terrorystyczną, a która jest wspomagana przez Rosję. To tam 17 lipca 2014 roku doszło do zestrzelenia pasażerskiego boeinga 777 należącego do Malaysia Airlines. O zamach oskarżono bojówkarzy DNR, którym wyrzucił raket podał Rosja.

Na terytorium opanowanym przez separatystów obowiązuje centralnie sterowana gospodarka oparta na zagrabionych zakładach przemysłowych i podejrzanym transakcjach handlowych, które dokonują firmy nadzorowane przez Kreml.

Obie republiki zajmują tylko część obwodów donieckiego i ługańskiego, jednak eksperci obawiają się, że Rosja może dążyć do uznania całych obwodów za „niezależne” republiki, co eskalowałoby sytuację.

Skuteczne sposoby na odchudzanie.

Poznaj 5 kroków do nowej figury

Utrata nadmiaru kilogramów nie musi być tak trudna jak zawsze. Dzięki współczesnym badaniom znamy najprostszą i najłatwiejszą drogę do sukcesu, a instrukcję jego osiągnięcia można zawrzeć w zaledwie kilku punktach

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Jak schudnąć szybko i skutecznie? Dziś nie mamy czasu porzucać codziennego trybu życia, bygodzinami poświęcać się nowej diecie i treningom. Nauka proponuje więc chudnięcie „na raty” – to między innymi przerywane posty i treningi interwałowe. Są też inne sposoby i triki potwierdzonym działaniem!

Dzięki nowej wiedzy można być na diecie jedynie przez część tygodnia i ćwiczyć krótko, by tylko poczuć zmęczenie.

Utracie tkanki tłuszczowej sprzyjają ponadto pewne rodzaje produktów, choć obowiązuja też podstawowe zasady. Trudno oczekiwać dobrych efektów, jedząc fast food – menu powinno być więc zdrowe.

Odstępy między posiłkami

Zamiast ciągłego ograniczenia kalorii warto wybrać dietę IF, nazywaną też cykliczną, atakże przerywaną głodówką czy naprzemiennymi postami. Również znana dieta 8-godzinna czy 5:2 to wariacje na temat tej samej metody. Polega ona na robieniu przynajmniej kilkunastogodzinnych przerw między posiłkami, zwłaszcza międzywczesną kolacją a śniadaniem. W praktyce często sprowadza się to dostosowania menu o obniżonej dawce kalorii tylko w niektóre dni tygodnia (np. dwa). Plan takiej diety jest niezmiernie łatwy do wprowadzenia w praktyce!

Interwały w wysiłku

Oprócz długich odstępów między kolacją a śniadaniem warto robić też przerwy w wysiłku fizycznym. Jest on niezbędny nie tylko dla szybkiej, ale też skutecznej utraty nadwagi. Proponowany trening interwałowy to intensywna aktywność wykonywana przez krótkie okresy czasu i z regularnymi przerwami. Sesje



Tracenie na wadze nie wymaga ciągłego głodowania ani wielogodzinnych treningów, gdy zna się odpowiednie triki

trwają przy tym od kilku minut do maksymalnie 20-30 min.

Czas trwania sesji treningowych zależy od szybkości ruchów, którą trzeba dopasować do aktualnej kondycji organizmu. Można chodzić biegać, jeździć na rowerze czy wykonywać ćwiczenia (nawet tak statyczne, jak deska, która znajduje się w czołowiec polecanej przez trenerów).

Roślinne białko

Do najsukuteczniejszych diet wspierających redukcję wagi należą te roślinne. W chudnięciu najczęściej przeszkadza bowiem jedzenie mięsa,

a jego odstawienie zwykle przynosi nagłą odmianę. Na podstawie dostępnych badań naukowych menu półwegetariańskie uznano za topową dietę odchudzającą na 2022 rok.

W zbilansowanym menu, które tylko sporadycznie uwzględnia mięso (a najlepiej też inne produkty zwierzęce), muszą jednak znaleźć się inne pokarmy, które zapewnią podobne składniki odżywcze. Należą do nich zwłaszcza białko, związki mineralne i witaminy z grupy B. Ich roślinnym źródłem są szczególnie orzechy, pestki, nasiona oleiste, takie jak sezam, len czy chia, zboża

i pseudozboża, a przede wszystkim nasiona roślin strączkowych i ich naturalne przetwory.

Wymienione produkty warto uwzględniać w każdym posiłku i nawet przekąsce, a obowiązkowo

Najlepsze diety odchudzające na bieżący rok wg raportu US. News to dieta fleksitariańska. a więc półwegetariańska. oraz wolumetryczna, czyli posiłki duże, ale lekkie

w śniadaniu. Pomaga to utrzymać metabolizm na wysokich obrotach i mniejszy apetyt przez cały dzień.

Napoje z antyoksydantami

Woda zwiększa sytość, usprawnia trawienie oraz wspomaga usuwanie toksyn i resztek z organizmu. Warto spożywać jej jak najwięcej, zwłaszcza w postaci wartościowych napojów, naturalnych i z określonymi dodatkami. Są one źródłem cennych antyoksydantów, witamin, związków mineralnych i innych składników, które pomagają usprawniać metabolizm. Warto też sięgać po posiłki obfitujące w wodę, które są podstawą niezwykle skutecznej diety wolumetrycznej. To m.in. zupy, owsianki, koktajle, surowki i sałatki warzywne.

A co pić na co dzień? Oto tylko garść propozycji:

- herbata zielona i inne rodzaje,
- herbatki owocowe i ziołowe i inne, np. rooibos, hibiskus,
- mleczka roślinne z przyprawami korzennymi,
- woda wysokozmineralizowana i alkaliczna, w tym jonizowana,
- zielone soki i koktajle smoothie,
- woda kokosowa bez dodatku cukru,
- naturalne wyciskane soki 100 proc., najlepiej niepasteryzowane,
- woda i soki z nasionami lnu, chia czy babki płesznik (błonnik witalny).

Naturalne jedzenie

Szybkie chudnięcie jest możliwe zwłaszcza wtedy, gdy wyeliminuje się z jadłospisu bezwartościowe produkty gotowe, takie jak słodycze, słodkie napoje i wypieki, słone smaki czy fast food. Dostarczają tak wiele kalorii, że jedząc w ich miejsce naturalną żywność wręcz nieda się nie stracić na wadze.

Nie trzeba przy tym rezygnować ze smakowitych dań i przekąsek – konieczne jest jednak, by przez okres diety przyrządzać je w domu z podstawowych produktów i prostych przetworów, a tylko okazjonalnie sięgać po wyroby przetworzone, w tym również niektóre przemysłowe zamienniki mięsa i nabiału.

Wypadanie włosów da się zatrzymać. Mezoterapia igłowa może być ratunkiem!

Specjalistka opowiada o najczęstszych przyczynach wypadania włosów oraz o zabiegu mezoterapii igłowej, jego cenie i efektach

Uroda

Marta Siesicka-Osiak
martasiesicka-osiak@polskapress.pl

Wypadanie włosów zarówno u kobiet jak i mężczyzn jest coraz częstszą przypadłością, również po przejściu infekcji wirusem SARS-CoV-2. Klienci trafiają z nią do salonów fryzjerskich i dermatologicznych. Rozwiązaniem może być mezoterapia igłowa, która – choć nie jest tania, daje długofalowe i widoczne efekty.

Lysienie może mieć różne przyczyny: od stresu lub reakcji organizmu na zmiany pór roku, po choroby autoimmunologiczne i zmiany hormonalne. Aby przywrócić włosom dobrą kondycję, należy skonsultować się z specjalistą i podjąć właściwe leczenie. O skuteczności mezoterapii opowiada trycholożka i fryzjerka z wieloletnim doświadczeniem – Marta Janowska.

Dlaczego wypadają nam włosy?

Swoim klientom staram się wyjaśniać to obrazowo, porównując włosy do roślin. Zakładamy, że skóra głowy to ziemia, a w niej znajduje się cebulka. Jeśli cebulka nie jest do-



Samo nakłuwanie w zabiegu mezoterapii igłowej trwa zaledwie 10 minut

tleniona, jest niedostłoneczniona, nieuważniana – niewiele z niej wyrośnie. Zarówno w przyrodzie, jak i na głowie.

Jeśli chcemy, aby z cebulek wyrosły bujne rośliny – włosy, musimy zadbać o odpowiednią ziemię, m.in. odchwaszczać ją i nawozić. W odniesieniu do włosów oznacza to, że powinniśmy regularnie wykonywać enzymatyczny peeling skóry głowy, który oczyści ją z nadmiaru łoju i ze złuszczonego się naskórka. Otworzy też delikatnie pory skóry.

Podobnie należy postępować, zanim zaczniemy stosować jakąkolwiek kurację pobudzającą wzrost włosów. Powinniśmy zacząć od odpowiednio dobranego peelingu. W zależności od problemu może on „oszucać” gruczoł łojowy i go wyciszyć, jeśli skóra głowy się przetłuszcza, albo wręcz przeciwnie – pobudzić go do działania, jeśli mamy problem z przesuszeniem się skóry.

Dużo mówi się o tym, że coraz częstszym powodem łysienia jest przebiecie infekcji wirusem SARS-CoV-2.

Ostatnio najczęściej trafiają do mnie klientki właśnie po infekcji koronawirusem – włosy dosłownie wychodzą im garściami. Zazwyczaj, na początku, próbują domowymi sposobami zatrzymać to wypadanie, ale bezsku-

tecznie. Dlaczego włosy wypadają po przejściu COVID-a?

Podczas infekcji wywołana jest reakcja autoimmunologiczna, w wyniku której organizm niszczy mieszki włosowe. Pierwsze oznaki łysienia pojawiają się od 2 do 5 tygodni po przebiegu infekcji.

Jako jedną z przyczyn wypadania włosów wymienia się stres. Jak wpływa on na nasze włosy?

Stres bezwzględnie ma ogromny wpływ na wypadanie i kondycję włosów. Kiedy się denerwujemy, napinając wszystkie mięśnie w naszym ciele, także te, o których na co dzień nie myślimy, np. mięsień przywłosny, znajdujący się w skórze właściwej, który pod wpływem silnych emocji także się kurczy i ulega niedotlenieniu.

W rezultacie obkurcza się cała skóra głowy, a mieszek i korzeń włosu stają się niedotlenione. Pod wpływem stresu mieszek potrafi zaciśnąć się tak mocno, że dosłownie obcina włos, jak gilotyna. Ten problem łatwo zdiagnozować, jeśli zaobserwujemy, że wypadają nam włosy bez cebulek.

A jeśli problem wynika np. z łysienia plackowatego, jest skutkiem nieudanego zabiegu fryzjerskiego albo po porostu jest bardzo rozległy?

Wtedy najlepszym i najbardziej skutecznym rozwiąza-

niem jest mezoterapia igłowa skóry głowy, która najlepiej pobudza organizm do produkcji kolagenu i komórek macierzystych. W przypadku osób, które mają przeciwwskazania do wykonania zabiegu igłowego, zalecana jest mezoterapia bezigłowa. Zazwyczaj są to kobiety po niedawnej ciąży, po chemioterapii czy radioterapii.

Jak wygląda i ile trwa zabieg mezoterapii igłowej?

Samo nakłuwanie trwa maksymalnie 10 minut, ale przygotowanie skóry do zabiegu zajmuje od godziny do półtorej. Przy prawidłowym przeprowadzeniu mezoterapii pierwszym krokiem jest zrobienie peelingu skóry głowy (przed każdym zabiegiem). Na włosy można też zastosować kurację witaminową i saunę. Warto także wykonać masaż głowy, żeby oczyścić i rozluźnić skórę.

Następnie myjemy skórę i włosy odpowiednim szamponem detoksykującym, suszymy je i udajemy się na tzw. część trychologiczną – do sterylnej części salonu. Zanim wezmę igłę do ręki, wykorzystuję jeszcze darsolwal – urządzenie, które wytwarza ozon i delikatne prądy. Masuję, dezynfekuję i rozpułchniam nim skórę głowy. Następnie rozpoczyna się ostrzykiwanie wybranym preparatem.

POLECAMY

Co zrobić, żeby włosy rosły szybciej? Poznaj najlepsze – domowe i nie tylko – sposoby na ich porost

DIETA

W menu na porost włosów nie powinno zabraknąć białka, zapewniającego niezbędne do budowy włosów aminokwasy. Znajdziemy je w mięsie, jajach, orzechach i nasionach strączków. Należy też spożywać zdrowe tłuszcze roślinne, występujące m.in. w olejach, nasionach oraz awokado.



SZAMPON

Szampon na porost włosów wykaże takie działanie tylko wtedy, gdy po umyciu włosów pozostawimy go na kilka minut na skórze głowy. W jego składzie warto szukać wyciągów z bursztynu, czarnej rzepy, pokrzywy lub skrzypu. Może zawierać również keratynę, proteiny mleczne lub pszenne.



WCIERKA

W składzie wcierki warto szukać ziołowych wyciągów z rozmarynu, kozieradki, oregano, chrzanu lub jałowca. Dobre działanie mają też preparaty z bursztynem, a także zawierające skrzyp lub pokrzywę. Lepiej wybierać wcierki bez alkoholu, aby uniknąć wysuszenia skóry głowy.



ODŻYWKA

Zawsze po umyciu włosów na końcówki należy nałożyć ochronną odżywkę, która dostarczy substancji nawilżających i natłuszczających. Dzięki niej włosy staną się lepiej odżywione, lśniąco i gładkie. Raz w tygodniu warto zastosować maskę, którą trzeba pozostawić na ok. 30 minut.



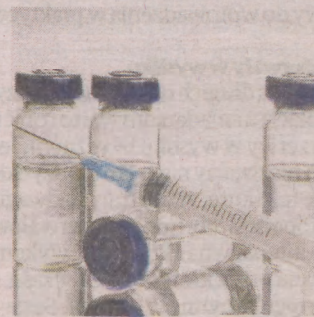
TABLETKI

Tabletki na porost włosów, jakie warto rozważyć do stosowania, to te zawierające biotynę (inaczej: witaminę H), drożdże piwne i krzemionkę. Biotyna zawiera siarkę – pierwiastek, który wchodzi w skład keratyny, czyli białka budulcowego włosa. Zwiększona podaż biotyny stymuluje wzrost włosów.



KARBOKSYTERAPIA

Metoda ta polega na wstrzykiwaniu dwutlenku węgla pod skórę głowy za pomocą cienkiej igły. W ten sposób zwiększa się zakwaszenie skóry głowy, co prowadzi do rozszerzenia się drobnych naczyń krwionośnych i lepszego ukrwienia, a co z tym idzie – większego dotlenienia skóry. (KW/MJ)



WARTO WIEDZIEĆ

KONSULTACJA PRZED ZABIEGIEM

Należy pamiętać, że fryzjer-trycholog – specjalista zajmujący się problemami włosów – nie jest lekarzem. Dlatego przed rozpoczęciem mezoterapii, każda osoba, która ma jakiegokolwiek przeciwwskazania do wykonywania zabiegu (np. pacjent onkologiczny), powinna udać się do lekarza, który oceni bezpieczeństwo przeprowadzenia terapii i wyda zgodę na jej rozpoczęcie. Fryzjer może poprosić klienta o takie zaświadczenie.

Po czym poznać, że choruje żołądek? Tych objawów nie należy lekceważyć

Dolegliwości żołądkowe wymagają leczenia! Mogą sygnalizować nie tylko nadkwasotę czy refluks, ale też wrzody i raka. Na co zwrócić uwagę?

Lektad pokarmowy

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Ból żołądka, uczucie pieczenia, gniesienie, zgaga... dolegliwości ze strony tego narządu to cicha wieki osób codzienność, tymczasem objawów takich nie wolno ignorować. W każdym przypadku wskazują na problemy, z których mogą rozwinąć się groźne choroby, w tym rak żołądka. Jężeźi niemijają, trzeba udać się do lekarza.



Choć symptomy różnych chorób żołądka są często podobne, trzeba brać pod uwagę ich całokształt. Ważne też, kiedy występują - to niezwykle istotna informacja dla lekarza

Często zaczyna się od nadkwasoty. Gdy jednak złe samopoczucie staje się chroniczne, rośnie ryzyko powikłań. Brak leczenia grozi rozwojem choroby refluksowej, zapalenia, nadżerek i wrzodów żołądka, a także infekcji błony śluzowej. Objawy zaburzeń są podobne, mogą jednak wskazywać na ich konkretne rodzaje.

Choroba wrzodowa
Uszkodzenia błony śluzowej wyściełającej żołądek, znane jako wrzody, mogą rozwijać

M1J.W1I

A MOŻE TO JEDNAK NERWICA?

Dolegliwości ze strony żołądka mogą mieć charakter psychosomatyczny, co wynika z silnego unerwienia układu pokarmowego. Pojawiają się lub nasilają w chwilach silnego stresu, a ból żołądka najczęściej poprzedza jego gwałtowny skurcz. Inne objawy to m.in.: kolki, mdłości, wymioty, zgaga, odbijanie się, ucisk w gardle, brak apetytu, niepokój, częste wzdęcia, niestrawność lub szybka sytość przy jedzeniu, opuchlizna brzucha, biegunki i zaparcia, częste oddawanie moczu. Skutki nerwicy to także palpitacje serca, wzmożone pocenie się, drżenia czy ucisk w klatce piersiowej.

się też w dolnej części przełyku lub w początkowym odcinku jelita cienkiego, czyli dwunastnicy. Objawy są jednak podobne i obejmują:

- palący ból w nadbrzuszu, często odczuwany od pępka do klatki piersiowej,
- nudności i wymioty,
- niestrawność,
- zmiany apetytu,
- ciemny lub krwisty stolec,
- niewyjaśniona utrata wagi.

Ból brzucha może mieć różne nasilenie i wybudzać w nocy, ale niewielkie wrzody żołądka we wczesnej fazie rozwoju nie wywołują żadnych objawów. Skąd biorą się nadżerki? Żołądek wytwarza stężony kwas i enzymy trawiające białka. Zabezpieczają go ochronny śluz, ale gdy jest go za mało, łatwo powstają uszkodzenia. Sprzyja temu m.in. zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*, której nosicielem jest aż 80 proc. Polaków, jak również częste sięganie po leki przeciwbólowe, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu czy radioterapia.

Wrzody są stosunkowo łatwe do wyleczenia, jednak bez terapii mogą przyczynić się do rozwoju poważnych problemów, w tym raka żołądka.

Zapalenie żołądka

Zapalenie błony śluzowej żołądka to częsty skutek jej podrażnienia i uszkodzenia, również w wyniku infekcji. Czynniki zakaźne to w 90 proc. przypadków bakteria *H. pylori*, jednak wywołany przez nią stan zapalny ma przebieg bezobjawowy. Często stał się przyczyną problemu są też czynniki toksyczne, jak alkohol, niesteroidowe leki przeciwzapalne, nadmiar żółci. Stan zapalny może mieć ponadto podłoże autoimmunologiczne. Objawy to m.in.:

- niestrawność odczuwana jako wczesne uczucie sytości i pełności po posiłku,
- pieczenie lub ból w nadbrzuszu,
- zgaga i odbijanie się,
- mdłości i wymioty,
- krwawienie wewnętrzne, widoczne w wymiotach i podobne m.in. do fusów kawy, lub jako krwiste stolce (w postaci ostrej zapalenia),
- niedokrwistość (w postaci przewlekłej choroby).

Problem wymaga leczenia, inaczej z czasem może rozwinąć się choroba wrzodowa, niedobory pokarmowe, anemia, a także rak żołądka. W ostrej postaci zapa-

lenia może dojść do zagrażającej życiu perforacji żołądka.

Refluks

Refluks żołądkowy to cofanie się treści pokarmowej do przełyku. Skutkiem jest drażnienie jego śluzówki i rozwój dolegliwości, takich jak:

- zgaga, czyli uczucie palenia, ew. pieczenia za mostkiem,
- chrypa i odchrzątywanie, uczucie obecności ciała obcego,
- ból i pieczenie przełyku, gardła, języka,
- suchy kaszel,
- ból w klatce piersiowej promieniujący do barku,
- uporczywe czkawki,
- nudności,
- krew w wymiotach lub stolcu,
- trawienie nawadze.

Przyczyną refluksu jest zaburzenie pracy zwieracza przełyku. Może wynikać pierwotnie m.in. z przejadania się, zwłaszcza wieczorem, ciąży, otyłości, palenia, picia alkoholu, działania leków. Dolegliwości należy leczyć, a ich przyczynę usunąć. Inaczej grożą powikłaniami, takimi jak zwężenie i zniszczenie nabłonka przełyku, krwawienia, rozwój wrzodów, stanu zapalnego czy astmy.

WARTO PRZECZYTAĆ

Rak żołądka jest trudny do leczenia i źle rokuje. Zwróć uwagę na objawy ostrzegawcze!

Rak żołądka w 95 proc. przypadków rozwija się z nieprawidłowych komórek błony śluzowej. Całkowite ryzyko zachorowania rośnie prawie dwukrotnie przy zakażeniu *H. pylori*, jednak od tego czasu może upłynąć nawet 30 lat. Do raka mogą też prowadzić wrzody, ale wspomniana bakteria wywołuje ich rozwój tylko uco dziesiątej osoby, a część wrzodów powstaje bez jej udziału.

Do niepokojących objawów należą: stały, słaby ból żołądka, który może nasilać się po jedzeniu, mdłości i wymioty, częste zgagi, utrata apetytu, gwałtowne chudnięcie, ciągłe wzdęcia, powiększenie brzucha, uczucie pełności po zjedzeniu nawet niewielkiej porcji, odbijanie się po posiłku, zmęczenie, niedokrwistość i bladość skóry, obecność krwi w stolcu, a w dalszym przebiegu choroby - rozwój żółtaczki i wyczuwalny guz poniżej żeber lub w okolicach obojczyków (przerzuty do węzłów chłonnych).

Rak żołądka we wczesnym stadium rozwoju rzadko wywołuje objawy, dlatego jest trudny do zdiagnozowania. Gdy już się pojawiają, możliwości leczenia są ograniczone ze względu na przerzuty do węzłów chłonnych, a nawet odległych narządów. Okres 5 lat od diagnozy (w onkologii to całkowite wyleczenie) przeżywa w Polsce w niespełna 21 proc. chorych. (ARZ)



Rak żołądka „lubi” mięso z grilla, zwłaszcza kiełbaski

Te symptomy mogą sugerować nadkwasotę żołądka. Wiele problemów zaczyna się właśnie od niej!

Nadkwasota żołądka to wydzielanie przez niegonaadmiernych ilości kwasu solnego. Skutkiem są niespecyficzne, nieprzejemne i czasem niebezpieczne dolegliwości. To zwłaszcza: zgaga i kwaśne odbijanie się, dyskomfort trawienny, który może pogarszać się często i przy długich przerwach między posiłkami, bóle w środkowej części nadbrzusza, wzdęcia, nudności, zmniejszenie apetytu i chudnięcie.

Przyczyny problemu to m.in. infekcja *H. pylori*, zapale-

nie zanikowe błony śluzowej, guz żołądka, niewydolność nerek, anemia żłosiwa. Często wynika on z nadużywania leków, sięgania po używki czy nieprawidłowej diety.

Przy objawach nadkwasoty warto wyeliminować jej możliwe przyczyny, a najlepiej przejść też na lekkostrawną dietę alkalizującą (zasadotwórczą). Konieczne może być też leczenie, jednak bez zmiany nawyków nie przyniesie trwałych skutków. (ARZ)



Objawy nadkwasoty pogarszają się przy pustym żołądku, dlatego wskazane jest częste jedzenie niewielkich posiłków

ZDROWIA

Za tydzień
unosFIT KOLACJA,
CZYLI CO
ZJESĆ, ABY NIE
TYĆ DOBRZE
SPAĆ?DZIECKO
WYSOKO
WRAŻLIWE
A WYJĄTKOWO
WYMAGAJĄCE

ZAPYTAJ LEKARZA

Kiedy i jak stwierdzić zachorowanie na PIMS-TS?

EKSPERT WYJAŚNIA: PIMS-TS możemy mówić, gdy zaobserwowane objawy mają związek z przebyciem COVID-19, co potwierdza dodatni wynik testu RT-PCR lub szybkiego testu antygenowego w kierunku SARS-CoV-2 wykonanego podczas infekcji (choć ujemny wynik nie wyklucza PIMS-TS), badanie serologiczne na obecność przeciwciał przeciwko SARS-CoV-2 oraz istotną i udokumentowaną ekspozycję na COVID-19 w okresie ostatnich 4-8 tygodni. U najmłodszych pacjentów, którzy chorowali na COVID-19, może dojść do poważnych zaburzeń układu odpornościowego prowadzących do niewydolności wielu narządów – serca, nerek, wątroby czy narządu ruchu.

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

PIMS-TS daje objawy podobne do choroby Kawasaki, zapalenia wyrostka robaczkowego, czy wstrząsu septycznego, stąd ważne jest właściwe i jak najszybsze postawienie diagnozy oraz niezwłoczne rozpoczęcie odpowiedniego leczenia w warunkach szpitalnych

Dr n.med. Marta Sobczyńska, pediatra. Kierownik Działu Szpitalnych Standardów Medycyny w Szpitalu Meczawer

Jakie objawy ze strony jamy ustnej mogą świadczyć o wystąpieniu PIMS-TS?

EKSPERT WYJAŚNIA: Jak wynika z analiz, bardzo często zmiany obejmują wargi i język, ale także pojawiają się w innych miejscach błony śluzowej – wewnątrz jamy ustnej. U najmłodszych dotkniętych PIMS-TS zaobserwowano m.in. ob-

jawy zapalenia warg, tj. silne zaczerwienienie ust, ich obrzęk, spierzchnięcie i spękanie. Często zmieniają się także zmiany na języku. PIMS-owi towarzyszy np. język geograficzny, czyli łagodnie jego zapalenie. Typowe dla tego symptomu są czerwone, wędrujące plamy z jasną otoczką, przypominające zarysy państw na mapie, stąd też nazwa tej przypadłości. W badaniach jako symptom PIMS-TS pojawia się także język pęknięty czy język truskawkowy, typowy dla choroby Kawasaki, której oznaki są zbieżne z dziecęcym wieloukładowym zespołem zapalnym. W tym przypadku język staje się intensywnie czerwony, a jego brodawki przerosnięte, przez co przypominają z wyglądu ziarenka truskawki. Pojawiają się również owrzodzenia jamy

ustnej i różnego rodzaju zapalenia dziąseł. W niewielkiej grupie chorujących dzieci, ok. 2 proc., obserwuje się kandydozę, czyli infekcję grzybami z rodziny candidasis, zwłaszcza Candidiasis pseudomembranacea, czyli kandydozę rzekomobłoniastą. W tym przypadku na powierzchni języka pojawiają się charakterystyczne miękkie, białe wykwity, które przypominają kożuch z mleka. Taka infekcja ma charakter oportunistyczny i pojawia się w momencie, kiedy układ odpornościowy dziecka jest osłabiony.

Czy każda zmiana w jamie ustnej dziecka powinna budzić niepokój?

EKSPERT WYJAŚNIA: Na dziś trudno jednoznacznie stwierdzić, czy każda zmiana w obrębie

jamy ustnej związana jest z PIMS-TS i jest wprost symptomem tej choroby, czy wynika z przechorowanego COVID-19 i osłabionej odporności. Badania w tym zakresie wciąż trwają. Wszystko jednak wskazuje na to, że zmiany w obrębie języka i warg związane są z PIMS-TS. Bez względu na wszystko, pojawiające się dolegliwości w okolicach jamy ustnej powinny zaalarmować rodziców, zwłaszcza, jeśli dziecko było zainfekowane koronawirusem i miało lub nie miało objawów COVID-19. Niezależnie od tego, czy pojawiają się inne symptomy PIMS-TS, takie jak np. gorączka i bóle brzucha, konieczne jest jak najszybsze zbadanie takich zmian u pediatry lub u dentysty.

Lek. dent. Magdalena Kabat, pedodontka z Medicover Stomatologia Rzeczypospolitej w Warszawie

Jak rozpoznać wampira energetycznego?

Ich celem stają się osoby empatyczne i opiekuńcze, ponieważ są bardziej podatne na różne wpływy i sugestie

Psyche

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Wampiry energetyczne to osoby, które „wysysają” energię witalną, sprawiając, że czujemy się zmęczeni, przygnębieni, rozdrażnieni i smutni. Charakteryzują się brakiem empatii oraz dojrzałości emocjonalnej i starają się czerpać energię kosztem innych. Wampirem może być każda osoba, przyjaciel, a nawet najbliższa rodzina.

Obcowanie z nim stale pogarsza zdrowie fizyczne i psychiczne. Jego działanie

najczęściej bywa świadome i przez ciągłą manipulację oraz chęć bycia w centrum, uwagi sprawia, że na koniec dnia czujemy się pozbawieni resztek sił. Istnieją także wampiry, które w nieświadomy sposób oddziałują na samopoczucie, głównie przez narzekanie. Takie osoby uważają się za najbardziej pokrzywdzone i oczekują stałego pocieszenia.

Rodzaje wampirów energetycznych

Tacy ludzie bez wątpienia wywołują dyskomfort u osób, które otaczają. Jest to spowodowane tym, że często nie są w stanie poradzić sobie z własnymi problemami, więc szu-



Jednorazowy kontakt z wampirem energetycznym nie wpłynie znacząco na psychikę, jednak częste przebywanie w jego obecności może powodować dyskomfort i pogorszenie samopoczucia

kają „ofiary” dooreagowania. Zbyt długie przebywanie w ich obecności może wywołać szereg nieprzyjemnych dolegliwości, w tym stres, ból głowy, senność, zmęczenie, bóle brzucha, niepokój oraz rozdrażnienie.

W psychologii można wyróżnić 6 typów wampirów emocjonalnych:

– narcystyczny – taka osoba nie wykazuje empatii oraz za interesowania w stosunku do innych, stale oczekuje bycia w centrum uwagi oraz wykonywania jego poleceń, lubi manipulować, aby osiągnąć swój cel,

– ofiara – ma niską samoocenę, obwinia wszystkich, manipuluje i używa szantażu emocjonalnego. Uważa, że przyczyną wszelkich niepowodzeń są inni, a nie on sam,

– melodramatyczny – często sam stwarza sytuacje problematyczne, unikając tym samym prawdziwych problemów. Wampir tego rodzaju „żywi” się negatywnymi emocjami innych, np. gniewem, rozczarowaniem i złością,

– niewinny – w porównaniu z innymi wampirami, ten nie wykazuje negatywnych emo-

cji, wręcz wydaje się bezradny. Często potrzebuje pomocy, ponieważ nie jest w stanie sam poradzić sobie nawet z błahymi sprawami,

– dominator – za swój cel wybiera silne i stabilne osoby, lubi zastraszać oraz stwarzać uczucie niepewności, przez co sam czuje się dowartościowany,

– krytykant – zazwyczaj wykazuje niską samoocenę i lubi wytykać błędnych, tym samym wzmacniając swoje ego. Przebywanie z takim wampirem energetycznym sprawia, że możesz czuć się mniej wartościowy.

Jak się przed nimi bronić?

Cechą charakterystyczną wampirów emocjonalnych jest to, że więcej oczekują od innych, niż dają od siebie. Ważne jest zatem, aby postawić granicę i nie dopuścić do jej przekroczenia. Poniżej przedstawiamy zasady, które pozwolą zachować energię oraz zmniejszyć oddziaływanie wampirów energetycznych.

1. Ogranicz kontakt. Jeśli domyślasz się, że masz do czynienia z taką osobą, postaraj się ograniczyć kontakt do minimum, zajmij się obowiązkami i nie wchodź z nią w dyskusję.
2. Unikaj kontaktu wzrokowego. Długie patrzenie w oczy daje sygnał, że angażujesz się w ich problemy.
3. Bądź bezstronny. W przypadku melodramatycznych i krytykanckich wampirów energetycznych staraj się nie wybierać żadnej ze stron konfliktu. Stronniczość może powodować kłótnie, wzrost negatywnych emocji oraz narzucanie swoich racji.
3. Nie wykazuj nadmiernych emocji. Gniew lub złość napędzają ich do dalszej interakcji. Staraj się kontrolować swoje emocje.
4. Nie podejmuj trudnych tematów. Wampiry energetyczne zwiększają swoje oddziaływanie na emocje, jeśli rozmowa dotyczy trudnych tematów, ogranicz się więc do konwersacji na temat np.

pogody, potraw lub książek. W razie potrzeby przejmij kontrolę nad rozmową.

5. Unikaj spotkań na osobności. Przebywanie w grupie osób sprawi, że jego oddziaływanie znacząco spadnie.

6. Nie wchodź w dyskusję. Więcej słuchaj niż mów, ponieważ większość wampirów emocjonalnych szuka kogoś, kto wysłucha ich problemów.

WAŻNE**CZY MOŻNA POMÓC TAKIEJ OSOBIE?**

Spotkanie z wampirem energetycznym może wymagać od nas dużej odporności psychicznej, dlatego warto w pierwszej kolejności zadbać o własne dobro. Konieczne będzie w tym celu postawienie granicy, która pozwoli nam uniknąć nieprzyjemnych sytuacji i zaburzenia własnego komfortu. Nie zapominajmy jednak, że wampir energetyczny może wymagać pomocy. Niesienie jej na własną rękę, niestety, nie jest łatwe, z tego względu, że wymaga odpowiedniego przygotowania psychologicznego, dlatego konieczna może okazać się wizyta u psychoterapeuty.

Pływające panele na boisku koło Bytowa. Straż Pożarna odłączyła od nich zasilanie

Sylvia Lis

sylvia.lis@polskapress.pl

P*



Pomorz

Panele fotowoltaiczne na boisku w Ząbinowicach koło Bytowa znalazły się pod wodą. Strażacy nie mają wątpliwości, że stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi! Wezwani na miejsce odłączyli bezpieczniki. Urząd w końcu zastanawia się nad przeniesieniem instalacji w inne miejsce.

O pływających panelach fotowoltaicznych w Ząbinowicach pisaliśmy. Przypomnijmy, że boisko sportowe kolejnym raz znalazło się pod wodą. W wodzie znalazły się panele fotowoltaiczne, które ustawiono w zagłębieniu boiska.

W sprawie interweniował radny miejski Eugeniusz Wiątrowski.

- Dostałem telefon od mieszkańców Ząbinowic, którzy zaniepokoiili się zalaniem boiskiem i fotowoltaiką, którą tam usta-



Panele mają zostać przeniesione

wiono - mówi Eugeniusz Wiątrowski, radny miejski. - Od razu interweniowałem w urzędzie, ludzie boją się, że panele zostaną zniszczone, a pieniądze wyrzucone w błoto. Ale tonie

jest najważniejsze. Panele to energia elektryczna, gdy znajdują się pod wodą stanowią olbrzymie zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi! Sam pomysł ustawienia ich na boisku jest niesa-

mowicie nietrafiony, to boisko, do paneli instalacji mają dostęp dzieci. To cud, że nie doszło tu jeszcze do wypadku!

Mieszkańcy Ząbinowic nie zostawili suchej nitki na urzęd-

nikach w Bytowie. - To boisko usytuowane jest w dole, już nie raz było zalewane, a urzędnicy o tym doskonale wiedzą - mówi zdenerwowany mieszkaniec Ząbinowic. - Mówiliśmy, że to nie jest dobry pomysł, aby w takim miejscu ustawiać panele słoneczne. No i wykrakaliśmy. Panele są w wodzie, ciekawe czy będą działać?

Jacek Czapiewski, wiceburmistrz Bytowa zapewniał, że sytuacja jest opanowana.

- Taka sytuacja miała się już nie powtórzyć - wyjaśniał. - Wiem, że już raz doszło do zalania boiska z powodu niedrożności przepustu drogowego. Usterka została usunięta, ale najwidoczniej nieskutecznie.

Urzędnicy na miejsce wysłali firmę, która miała udrożnić przepust, ale sytuacja się nie poprawiła. Trzeba było wezwać straż pożarną.

- Pierwsze zgłoszenie wpłynęło 18 lutego - wyjaśnia Fryderyk Mach, rzecznik prasowy bytowskiej straży pożarnej. - Strażacy odłączyli bezpieczniki, które bezpośrednio znajdowały się przy instalacji fotowoltaicznej, a następnie bezpieczniki

przy obiekcie, czyli sali wiejskiej. Kolejny raz strażacy w Ząbinowicach pojawili się 19 lutego, gdzie na wniosek burmistrza podjęli się wypompowania wody z boiska.

Rzecznik straży dodaje: Każda czynna instalacja elektryczna, która jest zalana wodą lub ma kontakt z wodą stanowi zagrożenie dla życia i zdrowia - podkreśla Mach.

Dodajmy, że panel fotowoltaiczny zainstalowano na potrzeby pobliskiej świetlicy wiejskiej. Ale dlaczego w tym miejscu? W zagłębionym boisku?

- Rzecznik ocenił, że jest to najlepsze miejsce na ustawienie paneli słonecznych - wyjaśniał wiceburmistrz. - Nie było możliwości ustawienia ich na dachu świetlicy, ponieważ w pobliżu są wysokie drzewa.

Podczas rozmowy (poniedziałek) wiceburmistrz zmienił zdanie. - Trwają rozmowy z wykonawcą fotowoltaiki - mówi Czapiewski. - Wszystko na to wskazuje, że będzie przeniesiona w inne, bezpieczne miejsce.

©

„Pierwszy polski oficer w NATO”. Wystawa w bazylice

Gdańsk

Mafa Czedei

raja.aech@polskapress.pl

Instytut Pamięci Narodowej w Gdańsku wraz ze Stowarzyszeniem „Godność” zorganizował uroczystość upamiętniającą 18. rocznicę śmierci Płk Ryszarda Kuklińskiego. Wernisaż odbył się przed mszą świętą w bazylice pw. św. Brygidy w Gdańsku.

Nazywany był „pierwszym polskim oficerem w NATO”, urodził się 30 czerwca 1930 r., a zmarł 11 lutego 2004 r. w USA. W czasie zimnej wojny Kukliński, współpracując z CIA pod pseudonimem „Jack Strong”, przekazał Amerykanom kilkadziesiąt tysięcy stron dokumentów dotyczących PRL, Związku Sowieckiego i Układu Warszawskiego.

Jako oficer Zarządu I Sztabu Generalnego poznał wiele tajemnic Ludowego Wojska Polskiego i Układu Warszawskiego, w tym plany wojny napastniczej UW przeciwko Zachodowi. Na początku lat 80. uczestniczył też w przygotowaniach do wprowadzenia w PRL stanu wojennego. W 1962 r. nawiązał współpracę agenturalną z Wojskową Służbą Wewnętrzną. Długo uchodził za zaufanego



Pułkownik Kukliński działał na niekorzyść Sowietów

człowieka Wojciecha Jaruzelskiego, Czesława Kiszczaka i „towarzyszy radzieckich”. Tymczasem w 1972 r. podjął współpracę z wywiadem Stanów Zjednoczonych.

Pułkownik w ciągu dziesięciu lat przekazał Amerykanom ponad 40 tys. stron dokumentów dotyczących PRL, ZSRR i Układu Warszawskiego. Ujawnienie sowieckich planów agresji na Europę Środkową pomogło państwom NATO przygotować adekwatną odpowiedź i być może uchroniło świat przed wybuchem II wojny światowej.

Zagrożony dekonspiracją i aresztowaniem, w listopadzie 1981 r. Kukliński wraz z żoną i dwoma synami został ewakuowany z Polski przez CIA. W 1984 r. Sąd Warszawskiego Okręgu Wojskowego zaocznie skazał go na karę śmierci. W pierwszej połowie lat 90. w odstępie kilku miesięcy w niejasnych okolicznościach zginęli obaj synowie pułkownika.

W 1995 r. Izba Wojskowa Sądu Najwyższego uchyliła wyrok wobec Kuklińskiego. Podjęte wówczas ponownie śledztwo w jego sprawie zostało



Wystawa w bazylice św. Brygidy przybliży działalność Ryszarda Kuklińskiego

umorzone w 1997 r. Prokuratura uznała, że pułkownik działał w stanie wyższej konieczności.

W 1998 roku pułkownik Kukliński odwiedził Polskę. Przemawiał wówczas w Sejmie RP i na Zamku Królewskim w War-

Pułkownik przekazał Amerykanom ponad 40 tys. stron dokumentów dotyczących PRL, ZSRR i Układu Warszawskiego

szawie, odsłonił, ufundowany z jego i Polonii chicagowskiej inicjatywy, pomnik katyński na pl. Zamkowym. Oddał także publicznie hołd miejscowi przysięgi Tadeusza Kościuszki i pod pomnikami pamięć ofiar Grudnia '70, masakry w kopalni „Wujek” oraz na grobie ks. Jerzego Popiełuszki.

Ryszard Kukliński zmarł w wieku 73 lat na Florydzie. Urna z prochami pułkownika została 19 czerwca 2004 r. złożona w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie. Pamięć o pułkowniku jest wciąż

żywa. Wczoraj w gdańskiej bazylice św. Brygidy oddano mu hołd w 18. rocznicę śmierci. W świątyni odbył się wernisaż wystawy przygotowanej przez oddział Instytutu Pamięci Narodowej w Gdańsku pt. „Ryszard Kukliński”.

Patronat nad wydarzeniem objął wojewoda Dariusz Drelich. Uroczystości organizowane były przez Stowarzyszenie Godność oraz gdański IPN. Po wernisażu, o godz. 11, odprawiona została Msza św. w intencji pokoju w Europie i na Ukrainie oraz generała i zmarłych z jego rodziny. ©

Wojna u bram. Kijów i inne miasta gromadzą zapasy. Paniki nie ma

Marcin Mamon
mardn.mamon@polskapress.pl



Korespondencja z Ukrainy

Uznanie przez Federację Rosyjską suwerenności samowładczych republik. Donieck i Ługańsk na wschodzie Ukrainy, a jednocześnie prawogodzinne przemówienie Władimira Putina, w którym jasno dał do zrozumienia, że Ukraina ma nie tęskno wspólną przeszłość z Rosją, ale powinna też budować z bratnim rosyjskim narodem wspólną przyszłość, nie wywołały ani szczególnego zdziwienia, a tym bardziej paniki na Ukrainie: a jedynie przyspieszyła przygotowania do spodziewanej wojny.

Ukraina rozważa zerwanie stosunków dyplomatycznych z Rosją, „uznaniu” ludowych republik i wysłaniu regularnej armii rosyjskiej do Donbasu. Powiedział o tym prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski na wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Republiki Estonii Alarem Karisem.

Rosja uznała tzw. Doniecką Republikę Ludową i Ługańską Republikę Ludową w granicach dawnych regionów Ukrainy, znacznie większych niż terytoria zajęte przez rebeliantów w latach 2014-2015. Wtedy wojskom rosyjskim udało się np. zająć Mariupol - strategicznego miasta i portu położonego nad Morzem Azowskim na południowym wschodzie Ukrainy. Według Moskwy granice republik są określone przez ich własne konstytucje, a tam są one tożsame z granicami dawnych



Paliwo dociera na Ukrainę z rafinerii w Możejkach przez Polskę. Na wschód Ukrainy suną konwoje wojsk tego kraju

obwodów. Integralność terytorialna ludowych republik to może być hasło, pretekst dla Moskwy do przeprowadzenia ataku na pozycje armii ukraińskiej znajdujące się na terytoriach, do których republiki i Rosja roszcza sobie prawo. Można spodziewać się wtedy ciężkich walk, a w wypadku przełamania frontu przez armię rosyjską trudno oczekiwać, że rosyjskie czołgi zatrzymają się na granicy wspomnianych obwodów.

W Kfwoiespokój i przygotowania na wypadek wojny

Według Antona Geraszczeriki, doradcy ministra spraw wewnętrznych Ukrainy, to że 99 proc. poniedziałkowego przemówienia Władimira Putina poświęcone było Ukrainie, oznacza, że prezydent Rosji nie kryje, że nie pozostawi Ukraińców w spokoju. Geraszczenko uważa, że wszystkie ogłoszone właśnie przez Putina decyzje

o uznaniu separatystycznych enklaw zostały przemyślane wiele lat temu. Ukraiński polityk nazywa to planem „B”. Dodaje, że wciąż istnieje realna groźba realizacji planu „A”, to jest bezpośredniej inwazji na Ukrainę.

Choć na ulicach stolicy Ukrainy tegonie widać, w całym kraju trwają przygotowania na wypadek wojny. Jadąc ze Lwowa do Kijowa, minęło nas kilkanaście konwojów wojskowych. Wszystkie jechały na wschód.

Według źródeł własnych w regionach wokół Kijowa zapasy żywności w dużych sieciach spożywczych wystarczą minimum na dwa tygodnie, może na miesiąc. Problemy mogą wystąpić z paliwem, dlatego, że już od dłuższego czasu nie jest on dostarczany z Litwy (Rafineria w Możejkach) przez Polskę. Jak nam powiedział mer Winnicy, miasta

położonego na południowy zachód od Kijowa, przynajmniej w jego obwodzie zabezpieczono zapasy paliwa na 2-3 tygodnie. Władze regionalne Uczą się z tym, że jeśli dojdzie do wojny, to zarówno żywność, jak i paliwo będzie reglamentowane.

Na wypadek problemów z łącznością urzędów regionach zaopatrywane są w telefony satelitarne. Dzisiaj jednak na Ukra-

21 dni

fiştyfşwyştefşiy^pşşşwpsH--
wa zgforrtóttayeh w mmm
Wiriifta W pi?ypidkU fmp&
gięgią wojny

nie telefonów satelitarne zostały wykupione ze sklepów. Zamiast się je w Polsce, choć rozmówieniu trzeba na nie czekać miesiąc. Jak dowiedziałem się nieoficjalnie od jednego z oficerów ukraińskiej armii, możliwe, że zostanie ogłoszona tzw. częściowa mobilizacja. Chodzi o rekrutów tzw. pierwszego rzutu.

Jeszcze w poniedziałek według jednego z moich źródeł bliskich SBU (Służby Bezpieczeństwa Ukrainy) nie dugo po przemówieniu Putina pojawił się temat wprowadzenia stanu wyjątkowego na terenach obwodów donieckiego i ługańskiego, kontrolowanych przez ukraińską armię, czyli tych, które mogą nasiebie przyjąć pierwszego rosyjskiego uderzenia. W całym kraju są organizowane również oddziały obywatelskie, które miałyby pilnować porządku w swoim mieście w czasie, kiedy większość tzw. siłowych struktur trafi na front.

„Na pewno wygramy”

Paniki na razie nigdzie nie widać. Ulice Kijowa takie jak zawsze, więc strasznie zakorkowane. Nie widać też, by sklepy zniknęły towary, oczywiście, pozabronia. Tej już nie ma na rynku. - W Rosji, jak idzie wojna, wszyscy kupują kaszę, sól, zapalniczki, a na Ukrainie naboje - mówi mi jeden z dowódców wciąż jeszcze nieformalnych batalionów ochotniczych. Nie ma dla mnie czasu. Cały czas jest w ruchu. - Przygotowujemy się non stop i wszystko będzie dobrze - zapewnia z uśmiechem.

Minister obrony Ukrainy Ołeksij Reznikow wydał specjalne oświadczenie skierowane do żołnierzy. Píše w nim, że przed wojskiem „trudne wyzwania”. Zapowiada, że będą straty. „Będziemy musieli przejść przez ból, przeżywać strach i rozpacz. Ale - jak zapewnia - na pewno wygramy”. „Bo jesteśmy na naszej ziemi i prawda jest za nami. (...) Wszystkie wysiłki kierownictwa wojskowo-politycznego państwa i dowództwa Sił Zbrojnych Ukrainy mają na celu wzmocnienie obrony” - czytamy w oświadczeniu.

Wspomniany już doradca ministra spraw wewnętrznych przekonuje, że jedyną szansą dla Ukrainy jest zbudowanie skutecznego i nieskorumpowanego państwa na wzór Izraela, Korei Południowej czy Finlandii. Inaczej Ukraina zostanie rozerwana. Czasu na budowę takiego państwa już nie ma, a pytanie, które zadają sobie dzisiaj wszyscy, brzmi: Czy mimo tego, że talon wymarzonego państwa wciąż nie jest Ukraina, obywatele będą ją chcieli obronić? ©

mmmmmm

MINISTERSTWO ODRADZA WYJAZDY NA UKRAINĘ

Ukraina stoi wobec coraz bardziej realnego zagrożenia ze strony Rosji. Polskie

Ministerstwo Spraw Zagranicznych opublikowało komunikat, w którym odradza wszystkim obywatelom podróż czy przebywanie na terenie Ukrainy, zwłaszcza w jej południowo-wschodnich regionach.

W związku z rosnącym napięciem i niestabilną sytuacją bezpieczeństwa w południowo-wschodniej Ukrainie MSZ odradza wszelkie podróże do obwodów: charkowskiego, dniepropietrowskiego, donieckiego, ługańskiego, połtawskiego, sumskiego, zaporoskiego, chersońskiego, mikołajowskiego, odeskiego, miasta

Sewastopol i Autonomicznej Republiki Krymu. Obywatele polscy, którzy przebywają na tych obszarach Ukrainy, powinni rozważyć ich opuszczenie dostępnymi środkami transportu. W pozostałej części Ukrainy MSZ odradza podróże, które nie są konieczne - komunikuje MSZ.

Podobne ostrzeżenie dotyczy Rosji. Oprócz podróży np. do Osetii Północnej czy republik Karaczaj-Czerkiesji oraz Kabard-Bałkarii wymienia się także tereny bezpośrednio sąsiadujące z obwodami ukraińskimi - donieckim i ługańskim oraz Krym. MSZ zaznacza, że Polska uznaje Krym za teren przynależny do Ukrainy.

Rosja uznaje „państewka” w okupowanym Donbasie. Co to oznacza i jakie są opcje Putina?

Aw&M
Grzegorz Kuczyński
grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

Pytanie brzmi: czy Rosja jest tak zdeterminowana, by rozprętać wojnę, że będzie chciała sprokować Ukrainę, czy może Putin poprzestanie na uznaniu niepodległości „republik ludowych” w Donbasie i ogłosi to jako swe wielkie zwycięstwo?

Wówczas wojny z Ukrainą nie będzie. A więc nie będzie kon-

sekwencji, np. w postaci sankcji. Kijów będzie mógł mówić, że to Rosja wyrzuciła go do kosza. Alen nie do końca... Uznanie niepodległości części Donbasu to cokolwiek niż aneksja Krymu. Tutaj Moskwa będzie mogła wciąż grać kartą „republik ludowych”. Na przykład budując sztucznie alternatywę „dwóch Ukrain”. Do momentu ewentualnej aneksji Donbasu (na „prośbę” mieszkańców) Kreml zostawia sobie jednak pewne pole manewru.

Równie dobrze jednak uznanie niepodległości „DRL” i „LRL” można uznać za kolejny etap przygotowań do ataku na Ukrainę. Trudno byłoby Rosji zaatakować Ukrainę tylko dlatego, że Ukraińcy wpłynęli do niej w sytuacji, w której Rosja idzie z odsieczą zagrożonej rzekomą ukraińską ofensywą „niepodległej” części Donbasu.

Załóżmy, że dojdzie do uderzenia. Co byłoby celem Rosji? Przypomnieć należy, że gdyby

separatyści ogłaszali powstanie „republik ludowych”, jako ich terytorium określili obszar całych obwodów donieckiego i ługańskiego. Choć kontrolują tylko jedną trzecią Donbasu. Co to oznacza? Rosyjska armia, wspólnie z „korpusami armijnymi DRL i LRL” (i tak dowodzone przez Rosjan), atakuje ukraińskie, aby „odzyskać” panowanie nad „okupowanymi przez Ukrainę” obszarami obwodów donieckiego i ługańskiego. I to już by ogłoszono jako zwycięstwo.

Ale są też dwie inne możliwości. Pierwsza to atak na Mariupol i operacja lądowa mająca na celu opanowanie pasa ukraińskiego terytorium, tzw. Półwyspa, łączącego okupowany Donbas z rosyjskim obwód rostowski. Z okupowanymi Krymem. Jest też możliwość ataku na ukraińskie wybrzeże po zachodniej stronie Krymu, z Odessą. Wariant minimum: lądowe połączenie z Krymem. Wariant maksimum: zajęcie całej nadmorskiej Ukrainy, odepchnięcie Kijowa od Morza Czarnego i proklamowanie tam „Noworosji”.

Jest też możliwość pełnowymiarowej inwazji na całą Ukrainę, z powietrznymi atakami na największe miasta i ważną in-

frastrukturę. Cel? Rzucenie na kolana całej Ukrainy, lub przynajmniej bolesne jej osłabienie, zadanie dużych strat, być może okupacja jakichś części terytorium. Ten wariant jest jednak mniej prawdopodobny, bo niesie duży ryzyko dla Rosji. I reakcja Zachodu byłaby dużo mocniejsza.

Co wybierze Putin? Być może uznanie „republik ludowych” służyć ma tylko dalszemu zastraszaniu Kijowa i Zachodu. Być może teraz - myśli Putin - będzie łatwiej uzyskać coś od Bidena i Zełenskiego. Jeśli tak się nie stanie, „zagrają armaty”, bopo rezygnacji z tzw. porozumień mińskich Rosja może coś uzyskać od Ukrainy tylko siłą. ©

ŻYCIE GWIAZD

CELEBRYCI

Monika Miller miała przeszczep włosów

Córka byłego premiera cierpi od dłuższego czasu na fibromialgię, czyli rzadką chorobę tkanek miękkich. Jednym z jej objawów jest łysienie. Dlatego Miller poddała się właśnie operacji przeszczepu włosów. Swoje wrażenia po zabiegu opisała na Instagramie. „Siłę bólu, wdziesięciopunktowej skali, oceniam na dziesięć. Czuję, że eksplodują bandaże i wybuchnie mi głowa” - napisała. Operację wykonano we Wrocławiu, a kosztowała ona celebrytkę 20 tys. zł.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI

Ida Nowakowska wróciła z Teksasu

Popularna prezenterka TVP ma męża Amerykanina - Jacka Hernona. Nic więc dziwnego, że wyjazd za ocean to dla niej nic nadzwyczajnego. Ostatnio wybrała się z mężem na nadmorski wyjazd do Teksasu. Teraz wróciła - i zamieściła na Instagramie zdjęcia z lotniska Chopina w Warszawie. Wszyscy byli ubrani w dżinsowe i skórzane stroje, a na głowach mieli kowbojskie kapelusze.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Marcelina Zawadzka świętuje urodziny

Niedawno celebrytka zaliczyła wypad do Dominikany. Zabrała tam z okazji urodzin jej obecny partner - niemiecki biznesmen Max Gloeckner. Po Dominikanie para przeniosła się do Meksyku, gdzie z kolebką urodziny Marceliny. Zawadzka zamieściła na Instagramie relację ze wspólnego wypadu do restauracji, gdzie był wystawny posiłek i pokaz fajerków.

CELEBRYCI

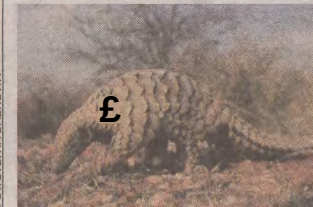
Sandra Kubicka ma żal do swojego ojca

Popularna modelka buduje silną relację ze swymi wielbicielami na Instagramie. Dlatego co jakiś czas decyduje się na sesję pytań i odpowiedzi. Ostatnio zainicjowała zabawę w stylu „Prawda czy fałsz”. Kuzdumieniu fanów opowiedziała nieco o swoim ojcu. Okażało się, że jest on nieobecny w jej życiu. „Nie mam nawet pojęcia, gdzie on jest. Mało mnie obchodzi jego los, tak jak jego nie obchodził mój, gdy potrzebowałam rodzica na miejscu” - wyznała. (GZL)



FOT. SYLVIA DĄBROWA

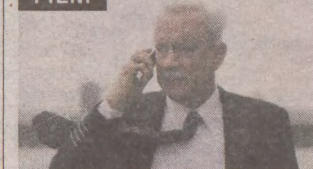
nr 11



Łuskowce...

TVP 112:55
Łuskowce to ssaki żyjące się owadami. Zagrożone zwiąają się w kulę, chowając pod łuskami odsonięte części ciała. Odławia się je dla mięsa oraz łusek używanych w medycynie ludowej.

FILM



SPORT



Liga Mistrzów UEFA

TVP 120:55
W1/8 finału LM Manchester United zmierzy się z Atlético Madryt. W rozgrywkach nie będzie mógł wziąć udziału Yannick Carrasco, którego UEFA zawiesiła na trzy spotkania.

FILM



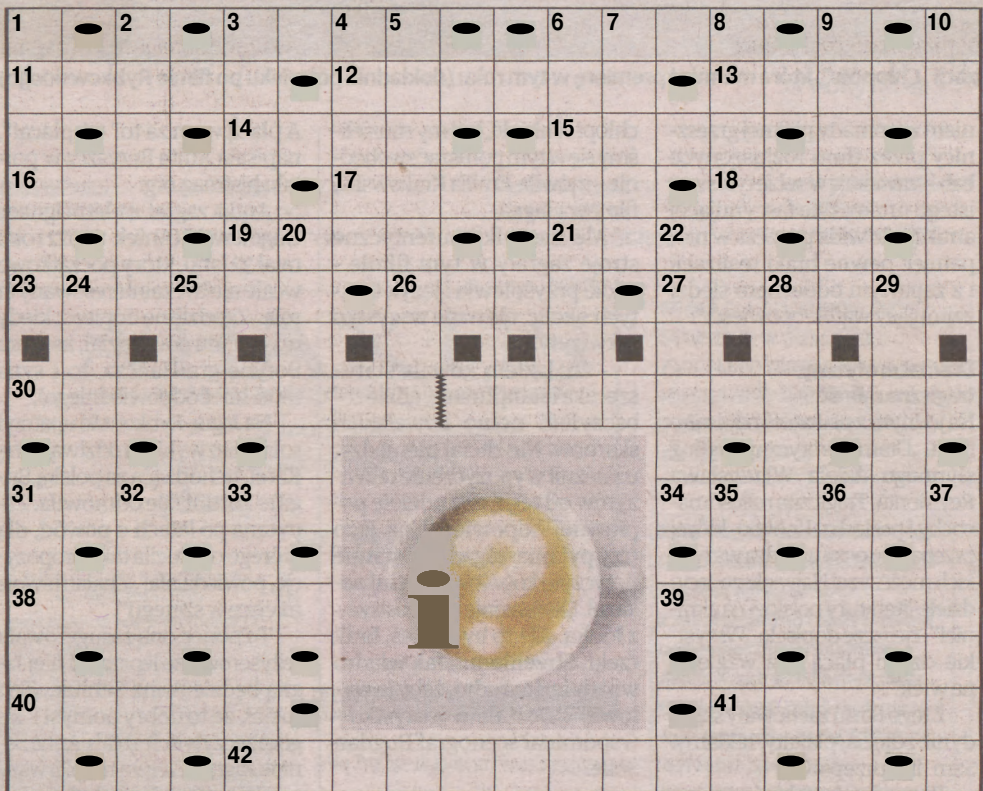
Krzyżówka nr 30

Poznomo:

- ciasto biszkoptowe z bakaliami,
- łączy kończynę górną z tułowiem,
- fiasco w interesach, krach,
- kąt służący do orientacji w terenie,
- rzód lamp w teatrze,
- przerabiana w rafinerii na etylinę,
- dawna stolica faraonów nad Nilem,
- jaskółcze lub angielskie,
- perski perski bóg ciemności i zła (anagram: Maryna),
- robotnik leśny jak ptak,
- tramwajowe lub kolejowe,
- ziemniaki w gwarze poznańskiej,
- ciężkie płótno bawełniane,
- dzieło człowieka lub natury,
- skwarki do ziemniaków lub pierogów,
- zastępują okulary krótkowidzom,
- największa pustynia na Ziemi,
- przejście na stronę nieprzyjaciela,
- obsługuje piec centralnego ogrzewania,
- Robert, lider Kabaretu Moralnego Niepokoju,
- główny plac w mieście,
- święta księga islamu,
- dyscyplina sztuki cyrkowej.

Pionowo:

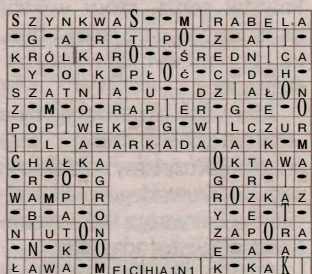
- odgłos nienawiści
- drzwi,



- np. rosada na szachownicy,
- powóz konny dla arystokraty,
- egzotyczna roślina przyprawowa,
- członkini kobiecego zakonu,
- popularny klej do gumy,
- europejska stolica z Akropolu,
- recenzuje filmy lub koncerty,
- 8-godzinna w fabryce,
- jednokołowy wózek na budowie,

- kosmetyk dla niemowlaka,
- dorosły samiec samy,
- groźny wirus afrykański,
- złamała nóżkę w porzekadle,
- doskonały i wybitny mówca,
- sąsiad Norwega i Fina,
- szczelina w ścianie,
- imię Kunickiej, piosenkarki,
- uchwyt parasola, nasada,
- wydeptana ścieżka polna,
- niedorzeczna wypowiedź,
- wojskowy sprzymierzeniec.

Rozwiązanie b? 25



Sully

TVN 7 21:40
Pilotowany przez doświadczonego kapitana Chesleya Sullenbergera (Tom Hanks) Airbus A320 ulega awarii. Pilot bez wahania podejmuje decyzję o awaryjnym lądowaniu i ratuje 155 osób, co zostaje nazwane cudem.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Przekonasz się, że nie wszystko złote, co się świeci. Horoskop dzienny zapowiada, że będzie to dla Ciebie nauka, by w podobnych sytuacjach zachowywać większą czujność.

Ryby (19.02-20.03)

Raczej nie możesz dzisiaj liczyć na zrozumienie dla trapiących Cię problemów. Horoskop na dziś mówi, że wzruszenie ramion będzie najdelikatniejszą reakcją na Twoje słowa...

Baran (21.03-19.04)

Czeka Cię dzisiaj wyjątkowo spokojny, „poukładany” dzień. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że zrealizujesz wszystkie plany, a wieczór spędzisz w miłym towarzystwie.

Byk (20.04-20.05)

Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wejdziesz dzisiaj w bliską relację z osobą, która bardzo rzadko otwiera się przed innymi.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Horoskop na dziś wróży, że powodzenie podejmowanych przez Ciebie działań będzie w dużej mierze uzależnione od innych osób.

Rak (22.06-22.07)

Niezwracaj uwagi na drobne detale. Horoskop dzienny na środę uspokaja, że brak Twojej reakcji będzie nienajlepszą odpowiedzią.

Serce nie służy

SUPER POLSAT 21:40
Podrywacz Filip postanawia nadać sens swojemu życiu. Przypomina przyjaciółce o pewnej propozycji - jeśli do trzydziestki żadne z nich nie będzie w trwałym związku, pobiorą się i wychowają dziecko.

Lew (23.07-22.08)

Jeśli masz dzisiaj plany, aniań powie tych planów, uprzedź to osoby, których one dotyczą. Horoskop dzienny mówi, że dzięki temu uda się uniknąć nieporozumienia.

Panna (23.08-22.09)

Nie odmawiaj dzisiaj nikomu, kto zwróci się do Ciebie z prośbą o wsparcie. Horoskop na dziś wyraźnie zaznacza, że w niektórych przypadkach Twoja pomoc jest nieodzowna.

Waga (23.09-22.10)

Nie wyciągaj dzisiaj wniosków na podstawie pierwszego wrażenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że takie postępowanie może mieć opłakane skutki nie tylko dla Ciebie...

Skorpion (23.10-21.11)

Energii i wiary we własne możliwości na pewno Ci nie zabraknie. Horoskop dzienny mówi, że podejmiesz się wielkich wyzwań.

Strzelec (22.11-21.12)

Nuda Cię dzisiaj nie grozi. Horoskop na dziś zapowiada, że karuzela zdarzeń będzie kręcić się w bardzo szybkim tempie.

Koziorożec (22.12-19.01)

Ulegniesz dzisiaj prawdopodobię pokusie obżarstwa. Horoskop dzienny delikatnie przypomina, że Tłusty Czwartek dopiero jutro...

GŁOS

www.glos24.pl
www.glos24.pl
www.glos24.pl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, e-mail: pgrabowski@polskappress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymanczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskappress.pl, tel. 607 28 76 64

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

Dyrektor (kukami)
Stanisław Sikora, tel. 602 740 087
s.sikora@pprint.pl

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskappress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskappress.pl
Prenumerata, tel. 94 341 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24,
75004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskappress.pl,
reklama.gk24@polskappress.pl

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

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

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresci, www.a24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci, iw zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czystościwa

Nakład Kontrolowany ZDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax 22 201 44 10

Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak,
slawomir.nowak@polskappress.pl
Dyrektor portafolu
Karol Wlazło
karol.wlazlo@polskappress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskappress.pl

Jolanta Pieronczyk
j.pieronczyk@dz.com.pl



Kultura

Rok 2022 można byśmiało nazwać Rokiem „Chłopów” Reymonta. Mija bowiem 120. rocznica ukazania się pierwszego odcinka tej powieści na łamach „Tygodnika Ilustrowanego”. W tym roku przypada 100. rocznica pierwszej ekranizacji „Chłopów” oraz 50. rocznica premiery serialu Jana Rybkowskiego, a na ekrany kin wejdzie całkiem nowa wersja filmowa powieści

W sobotę, 18 stycznia 1902 r., w niezwykle poczytnym „Tygodniku Ilustrowanym” ukazał się pierwszy odcinek nowej powieści Władysława Reymonta pt. „Chłopi”, zaczynający się od słów „Niech będzie pochwalony...”. Nad tymi słowami, prócz tytułu, było jeszcze faksymile autora.

Powieść była gotowa w 1901 r., ale nie podobała się Reymontowi. Kiedy zaczął przeredagować początek, stwierdził, że tak nie można i... zaczął pisać odnowa, a wszystkie wcześniejsze rękopisy spalił. Pisał codziennie określoną liczbę stron, jednocześnie pracując nad innymi dziełami (nazywano go tytanem pracy). Pisanie „Chłopów” zajęło mu siedem lat, do 1908 r.

Pisał, wsłuchując się w opinie krytyków oraz zwykłych czytelników i pod ich wpływem nieznaczne poprawki poczynił w gotowych już częściach powieści.

Ostatni odcinek ukazał się 26 grudnia 1908 r. (niektóre źródła podają, że było to 26 stycznia 1908 r.).

Pod koniec 1902 r. jako premia dla prenumeratorów „Tygodnika” ukazał się pierwszy powieści, jedyny w tej edycji, pozostałych części nie opublikowano. Tekst książkowy, ze wspomnianych powodów, niecoróżni się od tego, jak ludzie znaleźli „Tygodnika”.

Kiedy ukazał się pierwszy odcinek „Chłopów”, Reymont miał prawie 35 lat. Jako publicysta, na łamach warszawskiego „Głosu” zaistniał dziesięć lat wcześniej; jakoproszaik zadebutował nieopodal nowelą „Wigilia Bożego Narodzenia” drukowaną w krakowskiej „Myśli”.

Do pisania „Chłopów” przygotowywał się bardzo starannie: studiował folklor, warunki życia na wsi, ba, nawet prowadził własne obserwacje meteorologiczne.

Chciał przenieść akcję powieści do Ameryki

Akcja „Chłopów” zaczyna się w 1882 (czyli dokładnie 140 lat temu, a więc kolejna rocznica w tym roku) i trwa 3 miesiące.

„Chłopi” są po prostu o nas



Jagna i Antek w najnowszej ekranizacji „Chłopów”, która ma mieć premierę w tym roku (dokładnie pół wieku po filmie Rybkowskiego)

Reymont czuł, że stworzył rzecz wielką, arcydzieło. Powiedział nawet: „Wszystko, co napisał do „Chłopów”, jest moim wstępem literackim”. A w tym okresie napisał m.in. „Ziemie obiecane” (1899 r.).

Nie zamierzał skończyć na czterech tomach, myślał o następnych. Akcja miała się przenieść do... Ameryki, gdzie polscy chłopcy masowo emigrowali, „za chlebem” pod koniec XIX wieku.

Powieść „Chłopi” od razu odniosła sukces i jeszcze za życia autora została przetłumaczona na 19 języków, co utorowało mu drogę do lauru przez Szwedzką Akademię Nauk.

W 1922 roku, na dwa lata przed przyznaniem Reymontowi nagrody Nobla za tę powieść, „Chłopi” zostali przeniesieni na ekran przez Eugeniusza Modzelewskiego pod nadzorem samego autora.

Scenariusz napisał Adam Zagórski, znany ceniony krytyk literacki, tłumacz szereg utworów scenicznych z języka francuskiego, autorscenariuszy m.in. do talach filmów, jak „Cud nad Wisłą” i „Na jasnym brzegu” (oba z 1921 r.).

Zdjęcia zrobił sam Eugeniusz Modzelewski (na ogół był reżyserem, i autorem zdjęć, a czasem też scenariusza).

Macieja Borynę zagrał Mieczysław Frenkiel, Antka - Henryk Rydzewski, Jagnę - Maria Merita, o której napisał napisano „gwiazda filmów polskich”.

Premiera odbyła się 7 kwietnia 1922 roku.

W numerze 15. „Przeglądu Teatralnego i Kinematograficznego” tak napisano o tej produkcji: „Dzieje dramatu wioskowego, zakończone wyświece-

niem z gromady pięknej grzesznicy przez tłum rozjuszonych bab - zawierają w sobie tyle swobodnego uroku, tyle fascynującej atrakcji, że widz puszcza w niepamięć pewne braki realizacji i z zapałem oddechem śledzi zajmujący wątek opowieści”.

Dramat erotyczny, tragiczna miłość

Na jednym z plakatów napisano m.in. „Dramat erotyczny według słynnego dzieła Władysława Reymonta. Tragiczna miłość macochy i pasierba. Kobieta, której przepastne oczy wiodą wszystkich mężczyzn! Największe arcydzieło literatury polskiej na ekranie!”. I jeszcze dopisek: „Wszystkie dzieci płacą bez względu na wiek”.

Z tego filmu zachowały się jedynie zdjęcia, plakaty, reklamy. Sam film przepadł.

Po raz drugi „Chłopów” przetrwał na ekran Jan Rybkowski. Powstał serial, który wszedł na ekrany w 1972 roku i film, który premierę miał w roku następnym.

Pierwsza ekranizacja była „dramatem w sześciu częściach”, jak czytamy na plakacie, serial Rybkowskiego miał 13 odcinków. Pierwszy z nich wyemitowano 26 listopada 1972 r.

Ze zdjęciami dotychczasowej ekranizacji utracono we właściwy moment. Jeszcze można było zapaść na wsi resztki zanikającego folkloru. Tu i ówdzie stały malowane chałupy, a w szuflach na strychach leżały wełniaki po babciach. Nie brakowało ich także w Lipcach i Pszczonowie, gdzie kręcono zdjęcia do filmu Rybkowskiego.

- Graliśmy, mając 20 kg wełny na sobie. Ale skorotał się nosili

chłopi ich łopki, to i my musieliśmy się tym poruszać swobodnie - mówiła Emilia Krakowska, filmowa Jagna.

Ale nie tylko autentyczne stroje zagrały w tym filmie - także przysięgi i język tamtych okolic, ale nade wszystko rekwizyty.

- Znalazłem kowala staruszcza i starą kuźnię, gdzie zobaczyłem pełno kowalskich skarbów. Nie chciał pieniędzy, uzależnił wypożyczenie rekwizytów od tego, czy udzielę poprawnej odpowiedzi na jego trzy pytania-zagadki. Ostatnie dotyczyło kotwicy, którą mi pokazał. Skojarzenie najprostszemu łódka. Ale to była wieś, brak rzeki. Strzeliłem: „Jak wiadro wpadnie dostudni, żeby jężył”. Dostałem wszystko - wspominał scenograf Bogdan Sólle.

Hańcza upewniał widza, że chłop potęgajestibasta

Macieja Borynę zagrał Władysław Hańcza, który w chwili emisji pierwszego odcinka miał 67 lat (był o trzy lata starszy od Boryny z pierwszej ekranizacji). Reżyser nie miał krzywą tważy, żeto idealny aktor do tej roli - „postawny, maszyny, godny, otaczających ruchach, bardzo przekonująco upewniał widza, że „chłop potęgajestibasta”. Charakterystyczny głos, szare oczy (Borynowe „bure ślepie”) - i ten nos! („ten sam ci nos kiej kartofel!”) sprawiły, że Hańcza wrósł w rolę do najdrobniejszej cząsteczki swojego istnienia. Zresztą nawet miejscowi dali się nabrać na chłopkość Hańczy - lipiecki statysta zaczął kiedyś aktora z pytaniem: Wy z Lipiec jesteście? Na co Hańcza: A z Lipiec. -

A płacą wam za to? - A płacą!”, napisała Anita Brzyszczyńska w portalu histmag.org.

Antka zagrał 41-letni Ignacy Gogolewski (Antek z 1922 roku miał 32 lata), który początkowo wcale nie był zainteresowany tą rolą. Zgodził się dopiero, kiedy reżyser mupowiedział, że skoro Borynę gra Hańcza, to i syna musi mieć odpowiedniego).

Na Jagnę Rybkowski upatrzył sobie niezwykle urodziwą Irenę Karkę, uchodzącą za polską Brigitte Bardot, ale odmówiła. Zapytana po latach o powód, dla którego odrzuciła taką propozycję, powiedziała: „Znałam swoje miejsce wszereg”.

To ponoć ona zasugerowała reżyserowi, że lepszą od niej Jagną będzie Anna Seniuk. Ten uznał, że to dobry pomysł i Jagnę rzeczywiście miała Anna Seniuk zagrać Zresztą nie pierwszy raz. W teatrze Jagną była ze sto razy.

Teraz miała być Jagną filmowa. U Rybkowskiego. Wszystkobyło już gotowe: stroje, buty. Do samej Łodzi na przemiarki jeździła. Inagle - nie, nie zagra. Wolipojechać do... Bułgarii, w podróż poślubną ze świeżo poślubionym Maciejem Małecim.

I wtedy wybrópadła Emilie Krakowską, która szływała się już do roli Hanki (tę ostatecznie zagrała pochodząca z Sosnowca Krystyna Królówna).

Rola Wójty przypadła Augustowi Kowalczykowi. Bardziej uciechy.

- Prawie cały Teatr Polski, w którym pracowałem przez wiele lat, zebrał się wtedy naplanie, co było ogromnie sympatyczne. Dotego jeszcze reżyser Jan Rybkowski przysłał na moją

łysinę, jaką zafundowałem sobie do roli Mefista, nad którą wówczas pracowałem w „Fauście” Szajny, i nie musiałem korzystać z peruki - powiedział nam po latach, kiedy zaczął być w Tybach jako ekspert od tematyki obozowej w Międzynarodowym Konkursie Plastycznym „Ludzie ludzkości gotowali ten” (jako nastolatek przez półtora roku był numerem 6804 w KL Auschwitz).

Tak, wszyscy aktorzy, którzy wówczas zagraли u Rybkowskiego, to były sławy: Tadeusz Fijewski, Franciszek Pieczka, Mieczysław Czechowicz, Bronisław Pawlik, Tadeusz Janczar, Maria Broniewska, Igor Śmiałowski, Zofia Merle...

„Chłopi” zostali nakręceni z rozmachem. Zachwycają do dziś, choć minęło - dokładnie pół wieku.

Nowi „Chłopi”

jako animacja malarska

W tym roku na ekrany mawieć całkiem nowa wersja „Chłopów”, w reżyserii Doroty Korbieli.

Na Borynę został wybrany Mirosław Baka, na Antka - Robert Gulaczyk, na Jagnę - Kamila Urzędowska. Wójtem jest Andrzej Konopka, Hanką - Sonia Mielielica, natomiast Dominikową zagra Ewa Kasprzyk.

Nie będzie to jednak tradycyjny film, ale... animacja malarska. Każde ujęcie nakręcone zakartami zostało ręcznie namalowane jako obraz olejny. Powstało ponad 70 tys. takich klatek. Pracowało nad nimi ponad 50 artystów malarzy pracujących w trzech studiach: w Sopocie, w Serbii oraz na Ukrainie.

W filmie wykorzystano też dzieła malarzy młodej polskiej - Józefa Chełmońskiego, Leona Wyczółkowskiego czy Ferdynanda Ruszczyka.

Malarska wersja „Chłopów” jest dziełem Doroty Korbieli, która tą samą techniką malarskiej animacji zrobiła film o van Gogh, który był nominowany m.in. do Oscara, Złotych Globów czy BAFTA.

Nie wszyscy są jednak zachwyceni. „Widziałem film o van Gogh zrealizowany w podobnej technice. Już wystarczyło... Po 15 minutach oglądania człowiek jest zmęczony”, czytamy w komentarzach. Zobaczmy.

To, co twórczyni filmu chciała pokazać nade wszystko, to historia tragicznej miłości i życie w małej społeczności, gdzie reguły i brutalne zasady gry wyznaczają każdemu określone miejsce w grupie, a wyjście poza jej granice grozi upokorzeniem, a nawet odrzuceniem.

„Chłopi” są lekturą. Nadal.

- W kończącym się w tym roku liceum trzyletnim jest to

lektura nieobowiązkowa. Młodzież jej nie lubi, bo nie rozumieją tego języka ani realiów życia nawsi-mówi Grażyna Jurek, polonistka i dyrektor Zespołu Szkół nr 1 im. Gustawa Morcinka w Tychach.

Choć tekstarchaiczny, to jednak jest w tej historii wiele problemów ciągle aktualnych, jak np. znany wielu ludziom, także młodym, konflikt w rodzinie.

- Kiedy zaproponowałam uczniom taki eksperyment parateatralny i jeden z chłopców krzychał monolog o ojcu, ciarki mi przechodziły po plecach. Byłam pod wrażeniem - mówi inna polonistka z tej szkoły Agnieszka Penkala.

- „Chłopi” to bardzo cenna pozycja do inicjowania rozmów o wzorcu dobrego gospodarza czy obyczajowości. Są tam na przykład obchody 11 listopada, święta chrześcijańskie, ale wiadać, że w tamtej społeczności trwały jeszcze praktyki pogańskie i doskonale pokazano, jak to się odbywało - mówi Grażyna Jurek.

„Chłopi” to mój problem inności w społeczeństwie „Chłopi” to także problem inności w społeczeństwie uosobiony przez Jagnę.

- Jagną była inna, nie przystawała do tamtego świata i tamtej społeczności. To dobry temat w dzisiejszym świecie. Warto o tym rozmawiać - mówi Agnieszka Penkala.

Fakt, młodzież nie rozumie tego języka. Bo co to np. znaczy, jak Boryna mówi do Antka, że na wycug doniego nie pójdzie. Co to jest wycug? Co to za słowo i w ogóle co za zwyczaj? Ale to właśnie okazja do rozmowy o tym, jak to kiedyś było. A jak się pojedzie do tej dzielnicy Wilkowyje, to jeszcze dziś tak idom wycugownika można zobaczyć. Stoi przy ulicy Mikołowskiej, czyli DK 44 i tysiące ludzi codziennie koło niego przejeżdża.

Dorota Korbiela, twórczyni najnowszej ekranizacji „Chłopów”, nie ukrywa, że to też nie była jej ulubiona lektura, mówiąc delikatnie. Dzida Gombrowicza, nawet „Lalka” - przez tę pozycję

jakoś łatwiej w liceum przeszła, a nawet utkwiła w pamięci. Czytanie „Chłopów” było nie tylko drogą przez mękę, ale dość szybko ta powieść poszła w nie-pamięć.

Przez audiobook do serca.

Złudim czasu
Dorota Korbiela zachwyciła się tą powieścią całkiem niedawno, dzięki audiobookowi.

- Podczas malowania albo jakichś prac w Photoshopie zaczęłam słuchać „Chłopów” w wersji audiobookowej i to drugie podejście, w bardziej dorosłym wieku, sprawiło, że zafascynowałam się tym dziełem. Odkryłam w tej powieści niezwykłą malarskość, masę symboliki. Odniesienia do malarstwa są w niej bardzo silne, niektóre mocno poetyckie i obrazowe, inne bardziej dosłowne, jak np. śmierć Boryny, która jest ewidentnym obrazem siewcy. Dotknęła mnie też historia, która jest bardzo nośna. Ten trójkąt miłosny, który tworzą między Maciejem Boryną, Jagną i Antkiem; te wszystkie większe

i mniejsze konflikty - pewnie działa w wywiadzie dla Rozrywki. Blog.

Żeby sprawdzić, jak zadziała na męża, Hugh'a Welchmana, kupiła wersję angielską. Spodobała mu się.

Dalej jesteśmy pazerni chciwi zazdrośni

- Pochłonięty jednym tchem. Co jest dla mnie znakiem, że jest to opowieść uniwersalna. Czy tego chcemy, czy nie, ta książka jest o nas, bo wszyscy jesteśmy tak naprawdę zewsi. I to poszukiwanie naszej tożsamości gdzieś w naszały cząstkwi, ciągnie nas do źródeł, intryguje nas, bez względu na to, czy pochodzimy z Francji, Wielkiej Brytanii czy Polski. Jest w tej książce jakaś uniwersalna prawda o nas - powiedziała Dorota Korbiela we wspomnianym wywiadzie, dodając: Dalej jesteśmy pazerni, chciwi, zazdrośni. Tematy związane z dyskryminacją, obawa przed utratą tego, co codziennie pracujemy, indywidualizm, miłość - to są wszystkie kwestie

ciagle żywe i odgrywające istotne role w naszych życiach.

I choć trudny, niezrozumiały, to żywy jest w nas też język „Chłopów”. Właśnie tej powieści pochodzą funkcjonujące w języku takie powiedzenia, jak „Wiedzą sąsiedzi, jak ktoś siedzi”, „Pokorne cięledwie matki ssie”, „Kto ma księdza w rodzie, tego bieda nie dobodzie”, „Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje”, „Obiecanka cacanka, a głupiemu radość”, „Ziarno do ziarnka i zbierzesię miarka” czy „Każdy sobie rzepkę skrobie” i wiele innych.

Niektóre uległy zmianie, ale są, jak np. „Gdzie dwóch się bije, tam trzech koizysta”, co „Chłopach” znajdujemy jako „Kie się dwóch załby bierze, trzeci korzysta”.

Próbował być krawcem, aktorem, kolejarzem, zakonnikiem
W tym roku przypada 155. rocznica urodzin Władysława Reymonta.

Na świat przyszedł 7 maja w Kobieliach Wielkich, wsi wo-

jewództwa łódzkiego, jako jedno z siedmiorga dzieci wiejskiego organisty. To dziecko, z którym rodzicami najtrudniej. Nie chciał się uczyć, nie interesowała go też gra na organach. Próbowano zrobić z niego... krawca. Terminował w zakładzie krawieckim, skończył Warszawską Szkołę Niedzielno-Robotniczą, na egzamin czeladniczy uszył frak, który ponoć „niezleżał”, ale dwa lata później, jako osiemnastolatek przyłączył się do drownej trupy aktorskiej.

Nie podobało się to rodzinie i załatwili mu pracę niższego funkcjonariusza na Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej, ale Władysław nudził się na małych stacyjkach w Rogowie, Krosnowej, Lipcach. I znów wrócił do aktorstwa. Ba, próbował odbyć też nowicjat w klasztorze na Jasnej Górze, poczym znów znalazł się na kolei. W końcu przeniósł się do Warszawy i postanowił żyć z pióra. Odegi z egzaminu czeladniczego do tej decyzji minęło jednoście lat. ©®

Drobne

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 133 67, fax 91 433 4860

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu,
609-499-555.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁA BUDOWLANA CENTRUM
POŁCZYNA ZDROJU.

602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

POŚREDNICTWO

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

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609155327

REKLAMA

1910409357

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

kupimy 1 lub 2 pok. mieszkanie

Klienci wrócili z zagranicy,

płacą **GOTÓWKĄ**

ZADZWOŃ 661-841-555

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



2 pokoje, balkon, ciepłociąg
SZYBKE WYDANIE
rej. Gałczyńskiego 279 000,-



64 m², balkon, ciepłociąg
rej. Jagoszewskiego
325 000,-



3 pokoje, loggia, ciepłociąg
oddzielna kuchnia z oknem
rej. Chałubińskiego 353 000,-

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI Związkowiec, 699186581.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
elektryk, spawacz: 730-011-300.

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB
STARSZYCH W NIEMCZECH,
ZAROBKI DO 1800 EURO
MIESIĘCZNIE, DARMOWY
PRZEJAZD, SPRAWDZONE OFERTY.
Tel. 518 733 727

Zaopiekuj się Seniorom w Polsce!
Gwarantujemy bezpieczną
i legalną pracę od zaraz,
z zamieszkaniem i wyżywieniem
u Podopiecznego! Kontrakty
dopasowane do doświadczenia
Opiekuna/hki! Zgłoś się do nas już
dziś! Promedka24 Tel. SZCZECIN
-51776102, 514781657,
KOSZALIN- 501357022, SŁUPSK -
509892644

ZATRUDNIMY do pracy w sklepie.
Koszalin, 094/3422660

Zatrudnimy pracowników
sprzątających/salowe w Szpitalu
w Słupsku. Umowa o pracę. Praca
zmianowa. Mile widziane osoby
z orzeczeniem. Tel. 571-330-165.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

A-Z GINEKOLOG, 790-246-404

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

Kompletne dachy, płyty
i warstwowe, rynny,, 507-308-660

MALOWANIE dachów 788-016-988

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

TYNK.MALOWA.ELEWACJE'
792669632

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

PODNOŚNIK np. ścinka 792669632

SPRZĄTANIE strychów, garaży,
piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w bigbagach, 607-703-135.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

MIŁA Ola. 571384625

PAULA K-lin tel. 785-045-329

AUTOPROMOCJA

CZYTA /

Strefa Biznesu

strefabiznesu.71

Strefa dobrego biznesu
w Twoim regionie

Wyjdź z domu! Cztery ciekawe propozycje na czwartek

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zaproszenie

W ten czwartek możesz wybrać się na promocję płyty Leszka Kułakowskiego albo spotkanie z podróżniczką, Cepeilin zaprasza do udziału w Kawiarence Obywatelskiej. W Kobylnicy natomiast odbędzie się gala, na której nagrody odbiorą najlepsi czytelnicy biblioteki.

Spotkanie z podróżniczką

Filia nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku przy ul. Podgórznej 1 zaprasza w czwartek, 24 lutego, o godz. 17 na spotkanie z cyklu „W drodze”. Temat prelekcji: Sri Lanka – esencja Ceylonu. Prelegentka: Ewa Zacharzewska. Wstęp wolny.

Promocja płyty

Również w czwartek odbędzie się premiera płyty „Witkacy. Narkotyki” Leszka Kułakowskiego. Organizatorzy zapraszają na spotkanie zkompozytorem o godz. 19 do Białego Spichlerza. Moderatorem będzie dr Andrzej Majewicz, drugim gościem – aktor Jerzy Kamicki. Płyta została nagrana rok temu, w październiku, podczas XXVII Komedia Jazz Festivalu w Słupsku, kiedy odbyła się premiera muzyczno-literackiego pro-



W Cepelinie odbędzie się Kawiarenka Obywatelska

jektu „Witkacy Narkotyki”. W rolę Witkacegowicieli się Jerzy Karnicki, czytający wyjątki z tekstu w rytm muzyki wykonywanej przez zespół w składzie: Jorgos Skolias – wokół, Tomasz Dąbrowski – trąbka, Marcin Wadołowski – gitara, Sebastian Frankiewicz – perkusja, Konrad Żołnierz – gitara basowa i kontrabas, Leszek Kułakowski – instrumenty klawiszowe i syntezatory.

Na spotkaniu będą odtwarzane fragmenty płyty, a Leszek Kułakowski opowie o swojej wieloletniej fascynacji Witkacym i pomyśle na stworzenie muzyki do jednego z jego sztandarowych dzieł.

Nagrody dla czytelników

W czwartek dowiemy się, który mieszkaniec gminy Kobylnica pochłoniął w minionym roku największą ilość książek. Gminna Biblioteka Publiczna w Kobylnicy organizuje Galę Czytelnika Roku 2021. Wręczenie nagród odbędzie się o godzinie 16 w sali teatralnej Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy.

Kawiarenka Obywatelska

O godz. 17 w czwartek, 24 lutego, w kluboksięgarni Cepelin przy Starym Rynku w Słupsku odbędzie się Kawiarenka Obywatelska pn. „Zmiany w przestrzeni miasta”. Będzie

mowa o tym, gdzie i kiedy powstaną w naszym mieście ogrody deszczowe i zbiorniki retencyjne oraz na kiedy planowane jest zakończenie inwestycji w ramach zadania pn. Bulwary nad Słupią, a także co jeszcze pozostało do zrobienia. O planowanych działaniach w przestrzeni Słupska opowie Paweł Krzemień, kierownik Referatu Rewitalizacji w Urzędzie Miejskim. W trakcie spotkania będzie można też poruszyć kwestie, które nurtują mieszkańców, lub zadać pytanie o konkretne działania czy wskazać potrzeby z punktu widzenia mieszkańca. ©@

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608205830

Człuchów

791220895

Bytów

736333550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000.2219436;

PKS59 8424256;

dyżurny ruchu 59 8437110;

MZKSłupsk 59 84893 00;

Bytów: PKS598222238;

Człuchów: PKS 59 8342213;

Miastko: PKS 59 8572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

.DOM LEKÓW, ul. Tuwima 4,

tel. 598424957

Ustka

STOKROTKA, ul. Dąbrowska 7a, tel. 605352090

Bytów

CENTRUM ZDROWIA,

ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

PIASTOWSKA, ul. Długa 10.

tel. 59857-22-45

Człuchów

APTEKA DBAM O ZDROWIE, ul. Sobieskiego 1,

tel. 736697918

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 8146968; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 8146011; Pogotowie Ratunkowe - 5981470 09

Bytów:

Szpital, ul. Łęborska 13. tel. 59822 8500; Dział Pomocy Doradźni Miastko. tel. 5985709 00

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratu* Dwa 999;

Straż Miejska 986: 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska 986: Ustka 598146761 697696498; Bytów 598222569;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kala, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 8428196, 601928600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

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

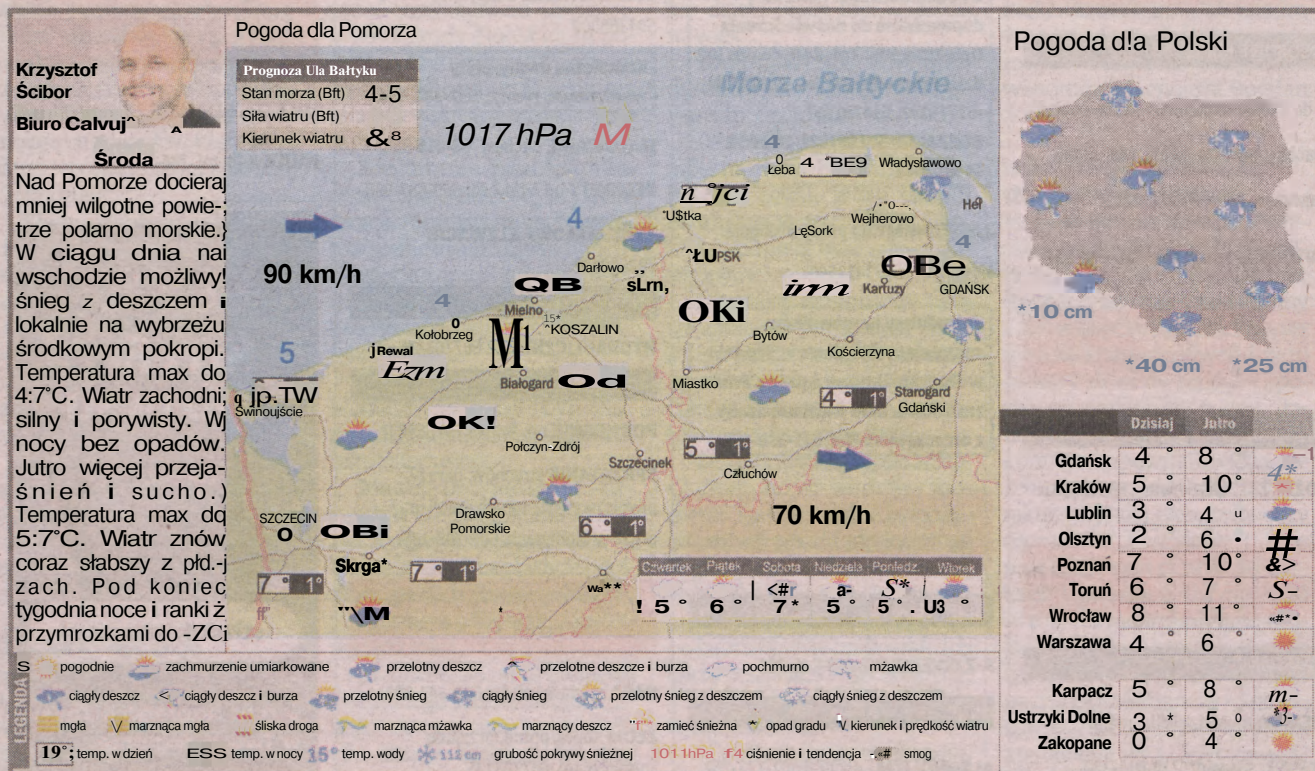
Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59842 9891, 601663796.

Winda i baldachim przy grobie.

ZKM Słupsk Zakład Pogrzebowy, ul. Kaszubska 3A. tel. 502525005 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

POGODA



REKLAMA

0010432867

I | P Słupsk

WYCiąG z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska

ogłasza

przetarg na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II przetarg ustrny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej położonej w obrębie 9 miasta Słupska. Nieruchomość złożona z działek nr 430/27 i 430/26 o łącznej powierzchni 1117 m² przy ulicy Banacha 2 i Banacha 4.

Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wyzystych prowadzi KW nr SL1S/00034359/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 90 000 zł, wadium 90 000 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2021 poz. 685).

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Sobieskiego” przedmiotowa nieruchomość znajduje się na terenie o funkcji: tereny usług (02.18.U).

Przetarg odbędzie się w dniu 27.04.2022 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 20.04.2022 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 0811401153 0000 2175 42001011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 28.03.2022 r. o godzinie 14.30.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 215, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 215, pod nr tel. 59 84 88 472.

Prezydent Miasta Słupska zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny w trybie właściwym dla ogłoszenia.

Polscy piłkarze nie powinni lecieć do Moskwy na baraż

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl



Sport

Niewykluczone, że ze względu na napięcia na granicy rosyjsko-ukraińskiej barażowy mecz Rosja - Polska zostanie przeniesiony na neutralny teren. - Będziemy się o to starać - zapewnił minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk.

Uznając niepodległość dwóch separatystycznych regionów Ukrainy - Donieckiej oraz Ługańskiej Republiki Ludowych - Władimir Putin wywołał zamieszanie i niepokój także w świecie sportu. Z perspektywy Polski to tym ważniejsze, że 24 marca w Moskwie Polska ma zagrać z Rosją w meczu barażowym o udział w tegorocznych mistrzostwach świata. Według FIFA i UEFA miejsce rozegrania spotkania może zostać przeniesione, jeśli sytuacja w danym regionie byłaby niebezpieczna. Na razie tak nie jest, więc temat nie został podjęty.

Jednak sytuację od pewnego czasu monitorują działacze Polskiego Związku Piłki Nożnej. Już na początku lutego badali, co musiało być siłą, żeby spotkanie zostało przeniesione w inne miejsce.

- Będziemy się starać o to, przynajmniej takim zapewnieniem ze strony Polskiego Związku Piłki Nożnej, żeby w wersji minimalnej rozegrać ten mecz na terenie neutralnym. Jeżeli nie będzie na to zgody ze strony Federacji Rosyjskiej, będziemy wówczas zastanawiać się, co robić. Natomiast osobiście uważam - choć nie konsultowałem tego z przedstawicielami rządu ani przede wszystkim



Bortniczuk: Rosyjski sport też powinien zostać objęty sankcjami

z naszą federacją, do której należy ostateczna decyzja - że reprezentacja Polski nie powinna lecieć do Moskwy na mecz z Rosją - stwierdził w rozmowie z Polskim Radiem 24 minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk.

Nie można też wykluczyć, że w razie zaostrzenia konfliktu PZPN zadeklaruje gotowość zorganizowania barażu w Polsce. Areną zmagania najpewniej stałby się wtedy Stadion Śląski w Chorzowie, na którym 29 marca ma się odbyć ewentualny finał baraży.

Szef resortu w „Rozmowie poranka” z Dorotą Kanią dodał, że świat sportu nie powinien wyrażać zgody na praktyki przywódcy Rosji. - Zaakceptowanie tego stanu rzeczy, tego „kryminalnego aktu”, jak nazwał to wi-

ce minister spraw zagranicznych Paweł Jabłoński, miałby również skutki dla kształtu europejskich lig piłkarskich. Świat sportu nie powinien wżaden sposób „przyklepywać” praktyk Władimira Putina i Rosji - podkreślił. Jego zdaniem potencjalne sankcje, które mają zostać nałożone na agresora, powinny objąć także tamtejszy sport.

- I to w bardzo konkretnych przypadkach, bo mamy Ługańsk, mamy Donieck, mamy kluby piłkarskie grające w lidze ukraińskiej, a Szachtar Donieck gra również w rozgrywkach europejskich. Zaakceptowanie działań Rosji wobec Ukrainy miałoby również skutki dla kształtu europejskich lig piłkarskich - nie iniał wątpliwości Bortniczuk.

Ponadto w maju w Sankt Petersburgu ma się odbyć finał Ligi Mistrzów. Już pojawiły się wątpliwości, czy związku zponiedziałkowymi wydarzeniami powinien dojść do skutku w rosyjskim mieście. Zdaniem polskiego ministra, także należy go przenieść do innego kraju.

- Miejsce rozegrania finału Ligi Mistrzów to jedno, a trzeba też pamiętać, że jednym z głównych sponsorów rozgrywek jest Gazprom. Tajemnicą polszynela jest, że środki ze sprzedaży surowców finansują również aktywność militarną Rosji. FIFA i UEFA mają więc dwa bardzo twarde orzechy do zgryzienia w kontekście sytuacji międzynarodowej. Myślę, że będą to działania konsekwentne z działaniami rządów większości cywilizowanego świata, które obejmują Rosję sankcjami. Świat sportowy powinien podejmować najdalej idące działania po to, żeby społeczeństwo rosyjskiemu pokazać, że to, czego dopuszcza się Putin, jest nieakceptowalne przez międzynarodową społeczność - zaznaczył w PR 24 Bortniczuk, który podsumował występ reprezentacji Polski w zakończonych w niedzielę igryskach olimpijskich. Biało-czerwoni wśród licznych jedyniakiów zdobyli przez Dawida Kubackiego.

- Niewątpliwie igryskami mogły być dla nas lepsze. Piotrowi Michalskiemu niewiele zabrakło do dwóch medali, Kamil Stoch też był blisko. Gdyby im się udało, z perspektywy kibiców byłibyśmy o udany start. W każdym razie zarówno polskich sportowców, jak i przedstawicieli związków sportowych poprosiłem o pogłębioną analizę i przygotowanie raportów. Na ich podstawie będziemy podejmować decyzje dotyczące finansowania danych dyscyplin sportowców - wyjaśnił Bortniczuk.



Cristiano Ronaldo ma patent na Atletico i Diego Simeone

Ronaldo znów na drodze Atletico w Lidze Mistrzów

Iluka nożna

Filip Bares

Twitter: @Bares34

Cristiano Ronaldo wróci do Madrytu postraszyć Atletico, czy Simeone obnaży braki Manchesteru United? Dziś gra też główny rywal Roberta Lewandowskiego w wyścigu o koronę króla strzelców Ligi Mistrzów - Sebastian Haller.

Bilans Atletico na własnym stadionie w fazie pucharowej Ligi Mistrzów jest imponujący: 14 rozegranych meczów od 1997 roku, dziewięć zwycięstw i żadnej porażki. Jednak jeśli ktokolwiek jest w stanie pokonać ten zespół w Madrycie, to z pewnością Cristiano Ronaldo, który w całej karierze zdobył 25 bramek przeciwko zespołom Diego Simeone. Portugalczyk jest dodatkowo jedynym piłkarzem, któremu udało się strzelić hat-tricka defensywowym Cholo - i to nie raz, nie dwa, nie trzy, a czterokrotnie, w tym trzy razy w ostatnich ośmiu meczach!

Mimo fali krytyki, to United znajduje się w lepszej formie. Ostatecznej kolejki fazy grupowej LM Czerwone Diabły wygrały 7 spotkań, 4 zremisowały

i tylko dwa przegrały we wszystkich rozgrywkach. W ostatniej kolejce Premier League pokonały Leeds 4:2. Natomiast Atletico wygrało pięciokrotnie, ale siedem razy przegrało i raz zremisowało. Simeone najpewniej będzie mógł dodatkowo skorzystać z usług Daniela Wassera i Matheusa Cunha, a do ostatniej chwili mają rozstrzygnąć się losy Jose Gimenez i Antoine'a Griezmann. Głównym zmartwieniem United powinien być jednak Luis Suarez. Środowy mecz będzie też okazją dla Davida De Gei do powrotu do Madrytu - pierwszy raz od czasów transferu do Manchesteru.

W drugim środowym starciu Ajax Amsterdam podejmie Benfikę Lizbona. Zespół Erika Ten Hagea wygląda na maszynę - w końcu wygrał wszystkie sześć spotkań fazy grupowej. „Frontmanem” zespołu jest Sebastien Haller, pierwszy piłkarz w historii, który strzelił dziesięć goli w sześciu pierwszych meczach Ligi Mistrzów, i dopiero drugi - po Cristiano Ronaldo - który trafił do siatki we wszystkich sześciu meczach grupowych. Francuz jest obecnie liderem klasyfikacji strzelców LM i ma gola przewagi nad drugim Robertem Lewandowskim.

Mateusz Gamrat zakończył panowanie „Cieszyńskiego Księcia” w polskim MMA

Mieszane sztuki walki
Stanisław Moneta
redakcja@polsk3pre55.pl

Mateusz Gamrat przerwał dominację Jana Błachowicza. „Gamer” został wybrany najlepszym polskim zawodnikiem roku zarówno przez ekspertów, jak też publiczność. Z gali Heraklesy 2021 wrócił z dwiema statuetkami.

Po trzyletnim panowaniu Jana Błachowicza najlepszym zawodnikiem MMA w Polsce został Mateusz Gamrot. Tak zdecydowała składająca się głów-

nie zbranżowych dziennikarzy kapituła plebiscytu organizowanego przez MMARocks.pl, a ich werdykt potwierdziło głosowanie publiczności. „Gamer” zgarnął więc dwa Heraklesy: najbardziej prestiżowe nagrody w polskim MMA.

O detronizacji Błachowicza przesądziła jego październikowa porażka z Gloverem Teixeirą w drugiej obronie pasa mistrza UFC wagi półciężkiej. W marcu skutecznie bronił tytułu przed Israelem Adesaną, niepokonanym wcześniej czempionem kategorii średniej, który celował w podwójną koronę.

Gamrot również celuje w tytuł mistrza największej organizacji MMA na świecie.

- Kiedyś głęboko wierzyłem i wizualizowałem sobie to, że mogę zdobyć pas UFC. Teraz po prostu wiem, że tak będzie. To kwestia czasu - zapewniał nas wgrudniowym wywiadzie.

Na razie jest na dobrej drodze. Po kontrowersyjnej porażce z Guramem Kutateladze w debiucie UFC, w 2021 roku wygrał trzy walki - wszystkie przed czasem. Odprawił kolejno Scotta Holtzmanna, Jeremiego Stephensa i Diego Ferreira. Awansował dzięki temu

na 12. miejsce w rankingu UFC wagi lekkiej. Dwa, trzy kolejne zwycięstwa mogą postawić go w roli pretendenta do pasa.

Katapultować w rankingu mogła go walka z numerem 4 UFC, Islamem Machaczewem.

- Dwoch zawodników z TOP 10 rankingu UFC odmówiło walki ze mną. Brad Riddell byłby wyzwaniem - podkreśla Gamrot

Polak dostał propozycję zastąpienia kontuzjowanego Beneila Dariusha, z powodów logistycznych musiał ją jednak odrzucić.

- Zanim podjąłem decyzję, menedżer zrobił to za mnie. Uznał, że pięciorundowa walka bez aklimatyzacji w USA byłaby szaleństwem - przyznał przed kamerami Polsatu Sport.

Kiedy więc ponownie zobaczymy go w oktagonie? I czy rywal będzie 14. w rankingu Brad Riddell, który ostatnio rzucił mu wyzwanie?

- Dwoch zawodników z TOP 10 rankingu odmówiło walki ze mną. O wyżej notowanego ry-

wala może być trudno. Brad byłby dużym wyzwaniem. Dyspozycję dałem na kwiecień-maj, ale cały czas jestem w treningu. Kiedy przyszłaby oferta walki, mógłbym ją zaakceptować - dodał Gamrot. ©

Heraklesy 2021 - wyniki:

Zawody: Dni Heraklesy 2021 (Kilka Publikacji) Mateusz Gamrot vs Wala Rokit Sebastian Przybyś vs Antun Ratić (KSW 59): Nokaut Roku Patryk Likus (vs Piotr Olszyna, KSW 65): Podanie Roku Sebastian Przybyś Santos, KSW 64): Gab MuKSW 64: Oil i yde Rolat Damian Piwowarczyk; Klub Rolat Czerwony Smok; Zawot M Roku Amatorów: Magdalena Czaban; Mecenas Roku: dr Łukasz Nagraba z MD Clinic

Najlepiej w dziesiątki trafiali z Klubu Strzeleckiego Gryf Słupski

Krzysztof Mekrasz
krzysztof.mekrasz@polskapress.pl



Strzelectwo

Klub Strzelecki Gryf Słupski nadal kontynuuje swoje organizatorskie działania i przeprowadził kolbie zawody dla amatorów. W 2022 roku była to już druga rywalizacja na strzelnicę przy ul. Zamiejskiej w Słupsku. Tym razem swoje umiejętności strzeleckie sprawdziło 30 zawodników i zawodniczek, którzy pochodzą z dwóch województw, zachodniopomorskiego i pomorskiego. Wygrali faworyci, którym nieczęsto udało się wygrać przy strzałach. Większość z nich to słupszczanie.

Na słupskiej strzelnicy odbyło się dziewięć konkurencji (siedem dla dorosłych i dwie dla dzieci). W znakomitej dyspozycji byli słupszczanie, którzy zdominowali rywalizację i zajęli czołowe miejsca. Oto najlepsi z najlepszych w poszczególnych konkurencjach: pistolet sportowy (10 strzałów - część dokładna) - 1. Wojciech Świryo (Klub Strzelecki Gryf Słupski) - 97 punktów, 2. Marek Wityk (Formoza Kuleszewo) - 89 punktów; rewolwer (10 strzałów) - 1. Janusz Calak - 93 punkty, 2. Jan Dobrzyń - 91 punktów (oba KS Gryf Słupski); karabin sportowy (10 strzałów leżąc) - 1. Zdzisław Kurta (KS Kurta Bobolice) - 83 punkty, 2. W. Świryo - 79 punktów; pistolet centralnego zapłonu (10 strzałów) - 1. M. Wityk - 90 punktów, 2. Krzysztof Szrajda (KS Gryf Słupski) - 88 punktów; pistolet pneumatyczny (40 strzałów) - 1. Mateusz Bartosik



W karabinie pneumatycznym rywalizowała Agnieszka Szrajda, była badmintonistka



Tak cieszyła się Patrycja Grabowska ze zwycięstwa w karabinie pneumatycznym dzieci



Najlepsi w pojedynku strzeleckim (shoot-off). Od lewej: Wojciech Świryo, Marek Wityk, Łukasz Jaworski



Tak strzelał Janusz Calak z pistoletu centralnego zapłonu i zajął trzecie miejsce

(KS Gryf Słupski) - 358 punktów, 2. K. Szrajda - 339 punktów; karabin pneumatyczny (40 strzałów) - 1. W. Świryo - 376 punktów, 2. Agnieszka

Szrajda (KS Gryf Słupski) - 332 punkty. Pojedynek strzelecki (shoot-off) wygrał M. Wityk. Drugi był W. Świryo. W rywalizacji dzieci w karabinie sportowym

(10 strzałów leżąc) triumfował słupszczanin Miłosz Szrajda, który wystrzelał 69 punktów. Rywalizacje w karabinie pneumatycznym dzieci

wygrała Patrycja Grabowska. W czterech seriach słupszczanka miała wynik 376 punktów. Następne zawody dla amatorów odbędą się 20 marca

(niedziela). Nazwa imprezy strzeleckiej to XX Zawody o Puchar Prezydenta Słupska. Początek strzelania tradycyjnie o godz. 9. ©

Wygrali G. Gan i J. Kaleta

Brydż

Trwa bardzo zacięta rywalizacja brydżowa O Okno Bońka (jej sponsorem jest Krzysztof Boniek, właściciel firmy „Boniek Eu” - Okna. Rolety. Drzwi). Na platformie Bridge Base Online rozegrano piąty turniej piątego cyklu.

Tym razem grano na punktymeczowe. Na listę zwycięzców wpisała się po raz drugi w tym roku para w zestawieniu Grzegorz Gan (Bolesławice) - Jan Kaleta (Słupsk). Drugą parą w składzie Maria Tomczewska (Słupsk)

- Marek Parol (Jasień). Też napodium, ale na trzecim miejscu sklasyfikowany został duet Ryszard Konopka (Słupsk) - Mirosław Kopowski (Sławno). Po pięciu rywalizacjach w klasyfikacji długofalowej przewodzią ex aequo: Karina Drobinia - Całka z Włókna (prezes Słupskiego Towarzystwa Brydżowego) i Bogusław Dyk (Zaleskie) - po 64 punkty. Za prowadzącymi plasuje się słupszczanka M. Tomczewska - 62 punkty. Szósty turniej też rozegrany zostanie jeszcze w Internecie. Będzie to dziś (23 lutego) o godz. 17.

(FEN)

Mistrzostwa Wybrzeża w hali przy ulicy Ogrodowej

Boks

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Kolejna i to spora dawka emocji czeka sympatyków boksu podczas zbliżającego się weekendu. Po piątkowym meczu bokserskim Polska - Armenia zapraszamy kibiców do hali przy ulicy Ogrodowej w Słupsku.

Tam przez dwa dni zaplanowane są mistrzostwa Wybrzeża w boksie. Uczestnicy tej imprezy walczyć będą w sobotę (26 lutego) od godz. 15, a w nie-

dzielę (27 lutego) zmagania finałowe w ringu zaczną się o godz. 11.

Wstępnie do rywalizacji zgłoszono prawie siedemdziesięciu zawodników w różnym przedziale wiekowym. Będą też walki dziewcząt. Tegoroczne mistrzostwa Wybrzeża przewidziane są w czterech kategoriach: młodzik, kadet, junior i senior. Słupski Klub Bokserski Energa Czarni ma zamiar wystawić piętnastoosobową ekipę, a w niej mają być między innymi Wojciech Duszyński, Marcel Labuda i Ryszard Giżej. Wstęp wolny. ©



Wojciech Duszyński to utalentowany pięściarz ze Słupska