

Dziś u nas

ZROZUMIEĆ ŚLĄSK

Zrozumieć Śląsk



DODATEK SPECJALNY W 100. ROCZNICĘ PRZYŁĄCZENIA CZĘŚCI GÓRNEGO ŚLĄSKA DO POLSKI

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Piątek
9.12.2022

Nr 286 (4834)
Nakład: 15.410 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,90 zł (w tym 8% VAT)



Mówi kardiolog.
Dopóki nic nas nie zaboli, nie pójdziemy się zbadać. Oby tylko nie było za późno
str.2

Pamięć. Kto w końcu zburzy pomnik, który stoi w centrum

NOWOGARDU? STR. 12-13

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu 348-570



SPOŁECZEŃSTWO JAK POMAGAĆ TYM, KTÓRZY MOGĄ UMRZEĆ

Pierwsza, więc nie ostateczna



Tomek chce, żebyśmy umieli to wszyscy. Dla niego przekonanie, jak największej liczby osób, by ratowały, to wyzwanie **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 16**



Wielkie rowerowe podróże pani Jadzi, czyli sposób na życie
TYGODNIK REGIONÓW - STR. 18



Co tak naprawdę wydarzyło się w domu państwa R.?
TYGODNIK REGIONÓW - STR. 17



Bazy serwisowe dla wiatrowych farm.
Nadmorskie gminy chcą mieć je u siebie, zwiertżyły interes **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 14-15**

REKLAMA

0010672256

TOTALIZATOR
SPORTOWY

GRALIŚCIE I WGRALIŚCIE!

Jesteście Wielcy! Dzięki Wam 27 obiektów otrzyma dofinansowanie, które pozwoli na rozwój działalności sportowej i kulturalnej w Waszej okolicy.

Gratulujemy i dziękujemy!

#WYgrywamy Razem, bo WYgrywamy zaczyna się od WY

gramywygrywamy.pl



TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA

- Masoneria. Tajemnice, rytuały, władza nad światem?

PONIEDZIAŁEK

- Sportowy24: W Katarze coraz bliżej rozstrzygnięcia

WTOREK

- Strefa Biznesu: Raport o sytuacji konsumentów

ŚRODA

- Strona Zdrowia: Zioła wspomagają układ krążenia

CZWARTEK

- Pod paragrafem: Rzeźnik z Niebuszewa powraca

PIĄTEK

- Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

Kardiolog: To, co nas nie zaboli, to też nie zmotywuje do zrobienia sobie badań

Grażyna Rakowicz
Rozmowa

Z prof. dr. hab. n. med. Przemysławem Mitkowskim, prezesem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Jakie powinny być prawidłowe stężenia cholesterolu we krwi?

To zależy u kogo. Jeżeli ktoś jest zdrowy i nie ma czynników ryzyka, to wystarczy, że stężenie „złego” cholesterolu, czyli LDL, będzie wynosiło nie więcej niż 115 mg/dl. Jeżeli są obecne jakieś czynniki ryzyka, to już tylko 100 mg/dl. A gdy te czynniki ryzyka są bardzo nasilone, jak cukrzyca - to norma powinna wynosić poniżej 70 mg/dl. U chorego, który miał zawał albo angioplastykę tętnic wieńcowych, stężenie cholesterolu LDL nie powinno przekraczać 55 mg/dl. Podobnie u osoby, która miała udar mózgu lub ma udokumentowane zwężenia w tętnicach obwodowych. Jeszcze niższe wartości są zalecane u pacjenta, który w ciągu dwóch lat doznał dwóch zdarzeń miażdżycowych, choćby zawałów. Wówczas LDL powinno wynosić u niego jedynie 40 mg/dl. To jest bardzo mało, biorąc pod uwagę, że średnie wartości polskiej populacji są w granicach od 115 mg/dl do 120 mg/dl.

Zaburzenia lipidowe zwiększają głównie ryzyko zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe?

Tu chodzi o skalę. W Polsce z zaburzeniami gospodarki lipidowej jest nawet 20 mln osób. Spośród nich 60 proc. nie wie, że jema - co jest przerażające. Do tego mamy około 12 mln osób, które cierpią na nadciśnienie tętnicze. Niestety, nadal zbyt wielu Polaków pali papierosy, a to jest bardzo istotny czynnik ryzyka rozwoju miażdżycy. Według Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego Polska należy do grupy wysokiego ryzyka.

Co to oznacza?

To, że przy tym samym nasileniu czynników ryzyka



Przemysław Mitkowski:
- Powinniśmy maksymalnie szybko zredukować wszelkie czynniki ryzyka

szanse rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego w Polsce, w ciągu 10 lat, są dwa razy wyższe niż w krajach, gdzie to ryzyko jest niskie. Brano tu pod uwagę: płeć, wiek, palenie papierosów, ciśnienie tętnicze i stężenie „złego” cholesterolu. To zwiększone ryzyko wynika choćby z częściej występującej w naszej populacji nadwagą, otyłości, złego sposobu odżywiania się czy niskiej aktywności fizycznej. Identyfikując czynniki ryzyka, powinniśmy je maksymalnie zredukować. A żeby to robić, powinniśmy się regularnie badać.

To teoria, a teraz praktyka i pytanie jak badamy się w rzeczywistości?

Wielu Polaków w ogóle się nie bada, bo woli żyć w błogiej nieświadomości, że są w pełni zdrowi. Sporo jest takich osób, które wykonują badania, ale się nie leczą. Liczą na to, że następnym razem uda się im zacząć jakoś rzeczywistość, i te wartości będą niższe. Warto pamiętać o bardzo starej prawdzie. Prawdzie wciąż nie- zwykłe aktualnej. Mówi ona o tym, że to, co nie zaboli, nie zmotywuje do badań. Należy pamiętać, że zawał i udar mózgu to choroby, które powodują niepełnosprawność. Czasami mam wrażenie, że nie mamy tej świadomości. A praktycznie w obydwu przypadkach tych chorób z dnia na dzień pacjenci są zupełnie wyłączeni z normalnego życia.

Wysoki poziom cholesterolu jest obniżany przez statyny. Jakie przynosi efekty?

Zdecydowanie hamują one proces syntezy cholesterolu przez wątrobę. A odbywa się ona głównie w nocy, wtedy gdy nie spożywamy żadnego posiłku i nie jesteśmy aktywni, w związku z tym większość statyn pacjent powinien przyjmować popołudniu lub wieczorem. Terapia statyną, w połączeniu z innym lekiem - ezetymibem, potrafi zmniejszyć stężenie cholesterolu nawet o 65 proc.

A jeśli statyny nie zadziałają, to co wtedy? Naco mamy szansę liczyć?

Wtedy szansą są najnowsze leki obniżające poziom cholesterolu. To inhibitory białka PCSK-9 i inkisiran. Preparaty te są dostępne dla pacjentów najwyżejszego ryzyka w ramach programu lekowego, który jest w Polsce od 2018 r. Początkowo inhibitory PCSK-9 były głównie dedykowane niewielkiej grupie pacjentów, ze zdiagnozowaną hipercholesterolemią rodzinną. Często osoby te mają zawały przed 55. rokiem życia. I tutaj jest bardzo istotne - jeśli dana osoba wie, że ktoś z członków jej najbliższej rodziny miał taki zawał przed tym 50. rokiem życia, to nie powinna czekać i bezwzględnie, powinna oznaczyć sobie stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji w wieku 20 lat, a nawet wcześniej.

Co zmieniło się w leczeniu inhibitorami PCSK-9 od 1 listopada?

Ten opracowany przez ministerstwo zdrowia i Polskie Towarzystwo Kardiologiczne program leczenia hipercholesterolemii od 1 listopada 2022 roku zwiększył dostępność dotychczasowych leków także dla pacjentów o bardzo wysokim ryzyku sercowo-naczyniowym. Włączenie do niego jest możliwe w okresie do 24 miesięcy od ostatniego zawału serca. Dotej pory w Polsce z leczenia inhibitorami PCSK-9 skorzystało kilkaset osób. ©

KALENDARIUM

9 GRUDNIA

1531

W Meksyku miało miejsce pierwsze objawienie Matki Bożej z Guadalupe. Miała objawić się świętemu Juanowi Diego Cuauhtlatoatzinowi na wzgórzu Tepeyac. Jest to najstarsze objawienie maryjne oficjalnie uznane przez Kościół katolicki. Od 1999 Najświętsza Maryja Panna z Guadalupe czczona jest, jako Patronka obu Ameryk. 1922 Zgromadzenie Narodowe wybrało Gabriela Narutowicza na pierwszego prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Za jego kandydaturą opowiedzieli się posłowie lewicy i reprezentanci mniejszości narodowych - niemieckiej, żydowskiej i ukraińskiej. Gabriel Narutowicz zginął w zamachu kilka dni później - 16 grudnia 1922 roku.

1952

Utrzymujący się od 5 do 9 grudnia tak zwany wielki smog londyński przyczynił się do śmierci około 12 tysięcy osób. Większość ofiar zmarła na skutek niewydolności płuc oraz hipoksji, czyli niedoboru tlenu w tkankach.

1961

Izraelski sąd skazał na śmierć Adolfa Eichmanna, niemiecko-austriackiego funkcjonariusza nazistowskiego. Był głównym koordynatorem i wykonawcą „planu ostatecznego rozwiązania kwestii żydowskiej”. Wyrok został wykonany 31 maja 1962 roku. Eichmann ukrywał się od 1950 roku w Argentynie, skąd porwał go specjalny oddział Mossadu i przewiózł do Izraela.

1990

W II turze wyborów prezydenckich Lech Wałęsa pokonał Stanisława Tymińskiego. 22 grudnia Lech Wałęsa złożył przysięgę przed Zgromadzeniem Narodowym, a następnie na Zamku Królewskim odebrał z rąk Ryszarda Kaczorowskiego przedwojenne insygnia głowy państwa.

1991

W Rzymie odbyła się prezentacja fiata cinaquecento. Było to pierwszy samochód osobowy Fiata, którego produkcja odbywała się wyłącznie w polskiej fabryce w Tychach.

1991

Premier John Major ogłosił w Izbie Gmin separację księżnej Diany i księcia Karola.

POGODA NA WEEKEND

Piątek

rc
-3°C

Słońce
Okolo 4 godzin w ciągu dnia
Uwaga
Wiatr południowo-zachodni, nie powinno padać

Sobota

-rc
-4°C

Słońce
Okolo 5 godzin w ciągu dnia
Uwaga
Wiatr z południa. Słoneczny dzień, bez opadów

Niedziela

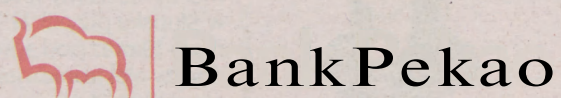
-rc
-3°C

Słońce
3 godziny w ciągu dnia mogą być słoneczne
Uwaga
Mocniej powieje z południa

ZDJĘCIE TYGODNIA



Do 11 grudnia na odwiedzających bytowski rynek czeka masa atrakcji. W mieście trwa bożonarodzeniowy jarmark. Dla każdego za darmo są dostępne m.in. karuzela wenecka czy kolejka zimowa. Jednak największym zainteresowaniem cieszy się koło widokowe o wysokości 15 metrów, składające się z dziesięciu gondol. W weekend 10-11 grudnia na rynku pojawi się też zagroda świętego Mikołaja, a jednym z jej mieszkańców będzie prawdziwy renifer z dalekiej północy



BIERZ ŻYCIE ZA ROGI

Zyskuj, bo możesz!

na Koncie Oszczędnościowym

w skali roku do 200 000 zł przez 6 miesięcy¹



Do 200 zł za założenie Konta Przekorzystnego

online wraz z kartą debetową, aplikacją PeoPay
oraz za spełnienie warunków promocji²



Konto Przekorzystne
najlepszym kontem
osobistym w rankingu
„Złoty Bankier 2022”
przygotowanym przez
Bankier.pl i Puls Biznesu

Promocje do 9.01.2023 r.

¹ Środki do 200 tys. zł zgromadzone na Koncie Oszczędnościowym będą oprocentowane na 8% w skali roku przez 183 dni od dnia zawarcia umowy o Konto Oszczędnościowe, jeśli spełnisz warunki opisane w regulaminie promocji. Promocja jest dostępna dla nowych klientów lub obecnych z niskimi saldami i trwa do 9.01.2023 r.

² 200 zł za założenie konta online lub w aplikacji PeoPay – promocja obowiązuje do 9.01.2023 r. i mogą z niej skorzystać pełnoletnie osoby fizyczne, które mają ukończone 18 lat, mieszkające w Polsce, niebędące pracownikami Banku Pekao S.A., które założą Konto Przekorzystne w okresie trwania promocji, zaakceptują wymagane oświadczenia (w tym o przystąpieniu do promocji), zapoznają się z regulaminem promocji oraz spełnią pozostałe warunki.

Pełne informacje oraz regulaminy promocji znajdziesz w oddziałach banku i na pekao.com.pl. Definicje usług reprezentatywnych powiązanych z kontem znajdziesz na pekao.com.pl/definicje. | Bank Pekao S.A.

nasz REGION

ŚLUPSK

Na przejściu dla pieszych na ul. Wojska Polskiego kierowca volkswagena potrącił pieszę. Kobieta została odwieziona do szpitala. Badanie alkomatem wykazało, że kierowca pił wcześniej alkohol. Urządzenie wskazało ponad 1,3 promila alkoholu we krwi. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi kara do dwóch lat, a za spowodowanie wypadku - do trzech lat więzienia. **BER**



DYŻURNY GŁOSU
Magdalena Olechnowicz
tel. 510026923
Na Czytelników „Głosu Pomorza” czekamy w redakcji w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem poczty elektronicznej alarm@gp24.pl

Strefa ochronna jest za mała. Wojsko chce odkupić teren. Co z kąpielami i spacerami?

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Strzelnica przy ulicy Arciszewskiego modernizację przeszła kilka lat temu, ale dopiero teraz armia zauważyła przekroczenie norm hałasu obok tego obiektu. Przyszłość miejskiego kąpieliska, które wolało mieszkańców miało być prawdziwego zdarzenia, stała pod znakiem zapytania.

Od 2015 roku, czyli po oddaniu do użytku strzelnicy, mieszkańcy pobliskiego osiedla Akademickiego skarżyli się na hałas podczas ćwiczeń strzeleckich. Wojsko zawsze odpowiadało, że hałas jest w normie, a wokół obiektu jest strefa ochronna (dotycząca emisji hałasu) zgodna z przepisami.

Jednak 14 października tego roku wojskowa komisja wydała dokument o rozszerzeniu strefy ochronnej wokół strzelnicy. Zostało to zatwierdzone przez Szefa Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych. Problem w tym, że



Kąpielisko w Parku Trendla jest latem chętnie odwiedzane przez mieszkańców Słupska. Stawek przyciąga także wędkarzy

nowa strefa ochronna została poszerzona o teren miejski, na którym jest kąpielisko w Parku Trendla. Teraz wojsko żąda od miasta uwzględnienia nowej, dodatkowej strefy ochronnej w miejskich

dokumentach planistycznych.

Kilka dni temu do Urzędu Miejskiego w Słupsku wpłynęła oferta zakupu terenu obok strzelnicy przez Wojsko Polskie i to aż 16 hektarów, czyli ob-

szeru dorównującego wielkością samej strzelnicy.

- Chodzi o nabycie części Parku Trendla sąsiadującego ze strzelnicą. Trwa analiza złożonego wniosku - informuje „Głos” Monika Rapace-

wicz ze słupskiego magistratu.

Sprawa dla urzędników jest dużym zaskoczeniem. Pojawia się akurat wtedy, gdy w budżecie miasta znalazły się pieniądze na infrastrukturę na miejskim kąpielisku letnim, bowiem taką funkcję pełni od lat stawki i jego otoczenie w Parku Trendla. Inwestycję na tym terenie wybrali mieszkańcy miasta, głosując na zadania w budżecie obywatelskim na 2022 rok. Nie da się jej jednak przeprowadzić bez zgody sąsiada, czyli wojska, które na wieść o planach miasta nie zgodziło się na inwestycję, a teraz chce kupić ten teren.

- W związku z wyznaczeniem większej strefy ochronnej i brakiem zgody wojska na nasze decyzje o warunkach zabudowy i zagospodarowania tego terenu miasto wniosło zażalenie do Departamentu Infrastruktury Ministra Obrony Narodowej. Czekamy na decyzję, czy sprawa trafi do ponownego rozpatrzenia, czy też zakończy się tym, że nowo wyznaczona strefa ochronna uniemożliwi nam re-

alizację inwestycji i w konsekwencji wymusi zamknięcie kąpieliska - mówi Magdalena Niewiadoma z Wydziału Polityki Przestrzennej w Urzędzie Miejskim w Słupsku.

Urzędnicy czekają więc na decyzję wojska i podkreślają, że nie widzą problemu w tym, aby obok strzelnicy nadal działało kąpielisko z ławkami, wiatami itd. Zresztą to teren spacerowy, który przez okragły rok jest licznie odwiedzany przez słupszczan. A same stawki są zarybiane przez wędkarzy, którzy mają tu swoje oficjalne łowisko. Miasto jest więc zdecydowane, aby o ten teren walczyć, nawet wsądzić. Na razie jednak inwestycja, Kąpielisko, plażowisko i spacerowisko w Parku im. Józefa Trendla "została odłożona na kolejną latę.

Teraz wszystko zależy od decyzji Ministerstwa Obrony Narodowej, czyli czy zażalenie władz Słupska zostanie uwzględnione. „Głos” zapytał ministerstwo o opinię w tej sprawie, gdy tylko ją dostaniemy, poinformujemy o tym. ©®

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

Pani Marcie Borodziuk

Dyrektor Biblioteki Miasta i Gminy Kępice
składa

Stanisław Gajek

prezes Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego w Kępicach
wraz z Druhnami i Druhami jednostek OSP z Gminy Kępice

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Pani

Aliny Dybowskiej

Sołtysa Sołectwa Zębowo w latach 2011-2015

Rodzinie i Najbliższym

wyrazy najgłębszego współczucia składa

Wójt Gminy Kobylnica Leszek Kuliński

wraz z pracownikami Urzędu Gminy Kobylnica

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

Pani Marty Borodziuk

Dyrektor Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy Kępice
składają

Pracownicy

„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych...”

Ks. Jan Twardowski

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani Marcie Borodziuk

dyrektor Biblioteki Miasta i Gminy Kępice

oraz Rodzinie i Bliskim

z powodu śmierci

Mamy



składają

Magdalena Majewska
Burmistrz Kępice

Maciej Chaberski
Zastępca Burmistrza Kępice

wraz z pracownikami Urzędu Miejskiego w Kępicach

Najszczerze kondolencje z powodu śmierci

Mamy

Pani Marcie Borodziuk

Dyrektor Biblioteki Miasta i Gminy Kępice

składa

Marek Busłowicz

Przewodniczący Rady Miejskiej w Kępicach

wraz z Radnymi

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

śp Leszka Kraski

byłego radnego Rady Miejskiej
oraz wieloletniego Prezesa i Druha OSP w Korzybiu
składają

Magdalena Majewska
Burmistrz Kępice
wraz z pracownikami
Urzędu Miejskiego

Marek Busłowicz
Przewodniczący
Rady Miejskiej w Kępicach
wraz z Radnymi

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa otuchy i wsparcia

Pani Beacie Grzech

z powodu śmierci

Mamy

składają Wójt Gminy Słupsk, Rada Gminy Słupsk
oraz Pracownicy Urzędu Gminy Słupsk

Najszczerze kondolencje Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

śp Leszka Kraski

składa

Stanisław Gajek

prezes Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego w Kępicach
wraz z Druhnami i Druhami jednostek OSP z Gminy Kępice

REKLAMA

0310377712

FIMAL®



**OZDOBY
ŚWIĄTECZNE**
BOMBKI - LAMPKI - ŁAŃCUCHY
duży wybór w niskich cenach

Słupsk ul. Bałtycka 3
Ustka ul. Słupska 12



ŻYWE CHOINKI
CIĘTE I W DONICZKACH
Z LOKALNYCH PLANTACJI

od **34⁹⁰** szt.

Ceny energii: Rząd pracuje nad sposobami pomocy stoczniom

Mateusz Tkarski
Pomorzanie

Wysokie ceny prądu to spory problem dla wielu firm, nie tylko polskich. Nad Bałtykiem boryka się z nimi min. przemysł stoczniowy realizujący min. rządowe kontrakty na statki i okręty.

Mateusz Morawiecki, przebywając w Gdańsku, zapowiedział, że rząd pracuje nad rozwiązaniami, które pozwolą przemysłowi stoczniowemu na uporanie się z wysokimi kosztami energii elektrycznej.

- Koszty energii ograniczyliśmy dla małych i średnich firm, ograniczamy je dla firm energochłonnych - mówił premier w Porcie Gdańsk. - Pośród tych dwóch sektorów są duże firmy - takie jak stocznie, które również muszą mieć możliwość skorzystania z instrumentów ograniczających bardzo wysokie ceny. W zeszłym tygodniu rozmawiałem z tymi szefami spółek energetycznych. Będziemy wypracowywać mechanizmy, które ograniczą wysokie ceny energii dla stoczni. Mam nadzieję, że najbliższe tygodnie przyniosą akceptowalne dla tego przemysłu rozwiązania.

Małe i średnie firmy mogą skorzystać z niższych cen energii elektrycznej w 2023 roku



Przemysł stoczniowy charakteryzuje się dużym zapotrzebowaniem na energię.

na poziomie 785 zł za jedną megawatogodzinę (MWh).

Dla hut i zakładów chemicznych

Resort rozwoju i technologii zaprosił do prekonsultacji rządowego programu pomocy przedsiębiorcom energochłonnym, którzy w tym roku ponoszą wysokie koszty związane ze wzrostem cen energii.

Ministerstwo wypłaci firmom energochłonnym pomoc publiczną z tytułu wzrostu cen prądu i gazu powyżej 150 proc. zeszłorocznej średniej ceny. To druga runda rządowego wsparcia dla firm energochłonnych. W budżecie programu jest około pięciu miliardów złotych.

Program na 2022 rok - „Pomoc dla sektorów energochłonnych związanych z nagłymi wzrostami cen gazu ziemnego i energii elektrycznej” - został przygotowany na podstawie ustawy z 29 września 2022 roku o zasadach realizacji programów wsparcia przedsiębiorców w związku z sytuacją na rynku energii w latach 2022-2024.

Do uzyskania pomocy uprawnieni mają być przedsiębiorcy, którzy: prowadzą działalność energochłonną, tj. ponieśli koszty zakupu energii elektrycznej lub gazu na poziomie co najmniej 3 proc. wartości sprzedanej w 2021 r. albo co najmniej 6 proc. w pierwszym półroczu 2022 r.; prowadzą swoją główną działalność w sektorach sklasyfikowanych przez Komisję Europejską jako szczególnie narażonych na skutki obecnego kryzysu. Oznacza to,

że co najmniej 50 proc. przychodu takiej firmy w latach 2021-2022 pochodzi z działalności w jednym lub w wielu wymienionych sektorach. To m.in. takie sektory jak produkcja wyrobów hutniczych, ceramicznych kafli i płytek, nawozów i związków azotowych, szkła płaskiego i gospodarczego.

©

©



Co powinniśmy wiedzieć przed podpisaniem polisy ubezpieczeniowej?

Rozmowa z Piotrem Ożarkiem, Rzecznikiem Klienta w PZU

Nasze życie izdrowie są bezcenne, dlatego warto o nie zadbać, wybierając właściwe ubezpieczenia. Porad w tej kwestii udziela Piotr Ożarek, rzecznik klienta w PZU, który przedstawi najważniejsze zagadnienia związane z ubezpieczeniami oraz podpowie, jakich błędów unikać i czym się kierować podczas wyboru oferty ubezpieczeniowej.

Jaka jest rola rzecznika klienta w firmie ubezpieczeniowej?

Rolą rzecznika klienta jest zajmowanie się sprawami, które wymagają indywidualnego podejścia. Prowadzę też negocjacje w trudnych przypadkach i edukuję społeczeństwo w zakresie ubezpieczeń. Spojrzenie na sprawę oczami klienta jest tutaj kluczowe. Gdy ktoś czegoś nie wie, a nie chce od razu przechodzić procedury reklamacyjnej, może zgłosić się właśnie do rzecznika klienta. Wówczas mam możliwość przeanalizowania problemu lub wyjaśnienia wątpliwości. Wszelkie zgłoszenia można składać za pośrednictwem strony PZU – znajduje się tam formularz, który po wypełnieniu trafia zarówno do mnie, jak i mojego zespołu.

Uporządkujmy wiedzę – czy życie i zdrowie to jedyna rzecz, którą można i warto ubezpieczyć? Które ubezpieczenia są obowiązkowe?

Życie jest bezcenne, więc powinniśmy ubezpieczyć je jako pierwsze. Następnie warto zadbać o finansowe zabezpieczenie swojego majątku. Na własny kąt często pracujemy latami. Ważne, żeby mieć poczucie bezpieczeństwa, wynikające z faktu otrzymania odszkodowania, jeśli zdarzy się pożar lub zaskoczy nas anomalia pogodowa. Z kolei, jeśli chodzi o ubezpieczenia obowiązkowe, to mamy ich całą listę zawartą w ustawach. Te, które dotyczą wielu z nas, to głównie: OC od pojazdów mechanicznych oraz OC rolników z tytułu posiadania gospodarstwa rolnego. To są dwa najbardziej popularne i zarazem obowiązkowe ubezpieczenia, które trzeba mieć. Musimy pamiętać, aby nie mieć przerwy w takim



Piotr Ożarek - Rzecznik Klienta PZU, Dyrektor ds. Komunikacji z Klientami
Prawnik, negocjator, absolwent MBA, Rzecznik Klienta w PZU. Nadzoruje proces obsługi reklamacji i koordynuje inicjatywy wynikające z analizy skarg. Z firmą jest związany od 2005 r. Przeszedł wszystkie kolejne szczeble kariery: od specjalisty poprzez kierownika w zespołach obsługi szkód i świadczeń do dyrektora. Doskonale zna otoczenie prawne oraz praktykę dotyczącą ubezpieczeń i obsługi klienta.

ubezpieczeniu. Aktualnie UFG (Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny – red.) automatycznie to wykrywa, a opłaty karne za brak ważnego ubezpieczenia są bardzo wysokie.

Czy możliwe jest posiadanie kilku ubezpieczeń na życie?

Tak, jak już wspomniałem, życie jest bezcenne, więc możemy kupić kilka polis i ubezpieczenie będzie wypłacane z każdej z nich. Natomiast warto podkreślić, że inaczej jest z ubezpieczeniem majątku. Odszkodowanie nie może przekroczyć wartości szkody, więc powinniśmy mieć jedną porządną polisę.

Zdradzisz nam, po czym poznać dobrego ubezpieczyciela? Możesz zasugerować na jakie elementy

powinniśmy zwrócić uwagę, podpisując polisę?

Warto wiązać się z firmą, która ma długie tradycje, jest stabilna finansowo i ma wygodne kanały kontaktu – czyli można udać się bezpośrednio do placówki, jak i skontaktować się z nią przez telefon, za pomocą maila czy też online chatu. Składki ubezpieczeniowe płacimy czasami przez 10, 15, czy 20 lat, aby na końcu uzyskać świadczenie – większą emeryturę czy świadczenie życiowe. Uważam, że dobrze, aby firma miała właśnie rzecznika klienta, czyli osobę, która naprawę chce podejść do klienta w sposób partnerski. I nawet jeśli coś jest nie tak, to szukać rozwiązań, które będą pomocne.

A jeśli chodzi o samych agentów ubezpieczenio-

wych, czy powinniśmy się bać tego, że kierują się własnymi korzyściami w przedstawianiu oferty, a nie naszymi potrzebami?

Absolutnie nie jest tak, że agenci kierują się własnymi korzyściami. Dobry agent to osoba, która zawiera długotrwałe relacje, dba o to, by klient do niego wrócił, dlatego sprzedaje dobre, dostosowane do potrzeb polisy. Do tego także zobowiązuje go prawo. Istnieje coś takiego, jak analiza potrzeb klienta. To określona procedura, która, jak sama nazwa wskazuje, zobowiązuje agenta do badania potrzeb klientów. W mojej ocenie, dobry agent sam dba o to, by produkty były dopasowane indywidualnie.

Co to są Ogólne Warunki Ubezpieczenia i czego dotyczą?

Ogólne Warunki Ubezpieczenia to treść umowy, która określa obowiązki obydwu stron – zarówno ubezpieczyciela, jak i klienta. Zawarte są w niej wszystkie informacje konieczne do prawidłowej obsługi. Polecam zapoznać się z punktami określającymi zakres ubezpieczenia oraz z wyłączeniami – są one szczególnie ważne. Może zdarzyć się, że ktoś zgłosi uszkodzenie majątkowe np. telewizora, a później okaże się, że usterce uległa część niepodlegająca ubezpieczeniu.

Kto może nam pomóc w zapoznaniu się z warunkami ubezpieczenia i ich interpretacją?

Od tego jest właśnie wspomniany agent ubezpieczeniowy. Można również zwrócić się do rzecznika klienta, którego znajdziemy w większości firm ubezpieczeniowych. Zdarza się, że rzecznicy konsultują ogólne warunki umowy dla swoich klientów.

W ostatnim czasie bardzo modne stają się porównywarki ubezpieczeń oraz możliwość zakupu polisy online, bez wychodzenia z domu. Kiedy warto z nich skorzystać, a kiedy lepiej skonsultować się z doradcą?

Te porównywarki używane są głównie w odniesieniu do ubezpieczeń OC, ponieważ są to polisy, których ogólne warunki są takie same dla wszystkich, bo są ustanowione przez prawo. Natomiast rekomenduję mimo wszystko spotkanie z agentem, ponieważ nawet przy OC, mogą pojawić się problemy, przy których porównywarka nie pomoże. Do takich sytuacji możemy zaliczyć np. pojawienie się przerwy w ubezpieczeniu lub zmianę właściciela pojazdu.

Jak wyglądają formalności związane z zawarciem ubezpieczenia? Czy jest to długa procedura?

Od kilku lat pracujemy nad tym, aby zawarcie polisy było coraz łatwiejsze. Skracamy maksymalnie liczbę kroków koniecznych do sfinalizowania umowy. Niektóre proste polisy można zawrzeć w ciągu kilku minut przez Internet, dzięki naszej aplikacji mojePZU, a także u agen-

ta. Przygotowują oni całą dokumentację, a klient musi zgłosić się tylko po to, by podpisać dokumenty, a nawet i to może zrobić zdalnie. Jest to już zdecydowanie prostsze niż kiedyś.

Na co zwrócić uwagę podczas zgłaszania szkody? Jakie są najczęstsze błędy klientów starających się o wypłatę świadczeń?

Jeżeli klient zgłasza problemy zdrowotne, choroby czy złamania, koniecznie jest, aby do ubezpieczyciela dotarła pełna dokumentacja medyczna. Zdarzało się, że w przypadku uszczerbku na zdrowiu, klient nie poszedł do lekarza, który potwierdziłby uraz, a mimo to, trafiło do nas zgłoszenie o wypłacie odszkodowania. Nie było żadnej dokumentacji, świadczącej o przebiegu kontuzji. W przypadku, kiedy sprawa dotyczy remontu mieszkania, zwłaszcza po zalaniu, zbieramy wszelkie faktury. Tutaj także częstym błędem jest brak udokumentowania takiego wypadku. Natomiast jeśli chodzi o naprawę pojazdu, w mojej ocenie najlepiej wybrać zakład zaproponowany przez ubezpieczyciela. Będziemy mieć pewność, że trafimy na sprawdzonych fachowców, którzy dobrze przeprowadzą naprawę.

Czy masz na koniec jeszcze jakieś rady i sugestie dla osób posiadających i rozważających zakup ubezpieczenia?

Warto zadać sobie pytania: czy w razie wypadku lub choroby mam wystarczające środki na funkcjonowanie? Czy w przypadku pożaru albo wichury będzie mnie stać na odbudowanie domu? Należy zatem ustalić sobie odpowiednio priorytety, czy w przypadku problemów mamy zabezpieczenie finansowe, które pozwoli nam wrócić do normalności, do zdrowia, postawić dom, naprawić samochód. Chciałbym, żeby to nie było tak, że zawsze mądry Polak po szkodzie, tylko mądry Polak przed szkodą, bo ma odpowiednie ubezpieczenie, które nie tylko zabezpiecza w przypadku nieprzewidywalnych zdarzeń oraz daje poczucie bezpieczeństwa, że jesteśmy przygotowani na różne okoliczności życiowe.

Zagrał nie tylko postać Wielkiego Szu. Niezapomniane kreacje Jana Nowickiego

oprac. Anna Piotrowska
Wspomnienie

Wybitny aktor zmarł wieku 83 lat w środę, 7 grudnia. Wielką popularność przyniósł mu tytułowy Wielki Szu, oszust karciany z filmu Sylwestra Chęcińskiego. Ale Jan Nowicki zagrał też wiele innych wybitnych ról.

Nowicki urodził się 5 listopada 1939 r. w kujawskim miasteczku Kowal koło Włocławka.

Studiował na Wydziale Aktorskim Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej i Filmowej w Łodzi (1958-60), a następnie przeniósł się do krakowskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, którą ukończył w 1964 r.

Jako aktor teatralny zadebiutował w 1964 r. na deskach Starego Teatru w Krakowie podwójną rolą braci bliźniaków w „Zaproszeniu do zamku” Jeana Anouilha. Prawdziwy sukces przyniosła mu jednak rok później rola Artura w „Tangu” Mrożka w reżyserii Jerzego Jarockiego.

Był jednym z ulubionych aktorów teatralnych Andrzeja Wajdy - grał m.in. Wyganowskiego w „Popiołach”, Stawrogina w „Biesach”, Wielkiego Księcia w „Nocy Listopadowej”, Rogożyna w „Nastazji Filipownie”.

- Aktor to tylko drobniaczek, żart w sztuce, znajduje się w nieprawdopodobnie skromnej sytuacji - między ideą autora a oczekiwaniami widza. Jest pośrodku i na dobrą sprawę bywa często jedną, wielką - dziś nikomu niepotrzebną - kokieterią - powiedział Nowicki.

Na ekranie zadebiutował w „Pierwszym dniu wolności” Aleksandra Forda (1964). Pierwszą główną rolę - absolwenta studiów wyższych, który wyrusza w świat - zagrał w „Barierze” Jerzego Skolimowskiego. Wystąpił także m.in. w „Życiu rodzinnym” Krzysztofa Zanussiego, „Sanatorium pod Klepsydrą” Wojciecha Jerzego Hasa i „Zmorach” Wojciecha Marczewskiego.

Aktora pamiętamy także z wyrazistej roli dyrektora Stokłosa w serialu „Dyrektorzy” (1975), a także nowocześniego naukowca prof. Koziółko w „Czterdziestolatku” (1975).



Jedno z ostatnich zdjęć Jana Nowickiego. Wykonane 16 listopada 2022 roku

Wielką popularność przyniósł Nowickiemu tytułowy Wielki Szu, oszust karciany z filmu Sylwestra Chęcińskiego (1982). Rola Nowickiego została przez wielu okrzyknięta „kultową” i „jednym z najbardziej wyrazistych portretów filmo-

wych ostatnich dwóch dekad”.

Sam aktor przyznawał, że nie lubi oglądać filmów ze swoim udziałem, głównie dlatego, że nie chce być w nich zmieni-

W 2000 r. na polskim rynku wydawniczym ukazała się książka pt. „Między niebem a ziemią” złożona z felietonów, które Jan Nowicki adresował do Piotra Skrzyneckiego, twórcy legendarnego krakowskiego kabaretu „Piwnica pod Baranami”. Felietony te, pisane od marca 1998 r. do lutego 2000 r., codziennie można było przeczytać w „Przekroju”.

Jedynym, nad czym możemy zapanować, to własnie pamięć. Ja te listy popełniałem, by pan Piotr jeszcze przez moment tutaj pobyl. Wciaż chciałem go mieć przy sobie, blisko - tłumaczył.

Aktor znany był także z zamiłowania do piłki nożnej. Jako zagorzały kibic piłkarski bywał na prawiewszystkich meczach klubu piłkarskiego Wisła Kraków. Pasjonował się także występami polskiej reprezentacji.

- Jestem kibicem, a każdy kibic to idiota, który zawsze wie, że w sukces. Nie mamy w Polsce wielkiej zawodowej piłki, ale stać nas na wspaniałe zryw - mówił w jednym z wywiadów.

W 2008 roku wystąpił w filmie „Jeszcze nie wieczór” w reż. Jacka Bławuta. Zagrał tam „Wielkiego Szu” - siwego playboya, wycieńczonego życiem, kolejnymi imprezami i romansami, który trafia do Domu Aktora Weterana w Skolimowie.

Pojawił się też w kilku popularnych produkcjach, takich jak: „Fenomen”, „Sztos 2” czy „Pokaż kotku, co masz w środku”.

Nowicki był także autorem noweli „Grażyna”, dedykowanej aktorce Grażynie Szapołowskiej, pisał też felietony do wielu czasopism, m.in. „Sceny”, „Gońca Teatralnego”, „Poznaniaka”.

W ostatnich latach zagrał m.in. w filmie „Fundacja” w reż. Filipa Bajona (2006), serialach „Egzamin z życia” i „Magda M.” (2007).

W 2008 roku wystąpił w filmie „Jeszcze nie wieczór” w reż. Jacka Bławuta. Zagrał tam „Wielkiego Szu” - siwego playboya, wycieńczonego życiem, kolejnymi imprezami i romansami, który trafia do Domu Aktora Weterana w Skolimowie.

Pojawił się też w kilku popularnych produkcjach, takich jak: „Fenomen”, „Sztos 2” czy „Pokaż kotku, co masz w środku”.

Nowicki jest laureatem wielu nagród - m.in. w 2008 roku na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni otrzymał nagrodę dla najlepszego aktora za rolę w „Jeszcze nie wieczór”. © PAP

REKLAMA

0010688573

AUTOPROMOCJA

Jobs
Work

PRACA W HOLANDII

PRODUKCJA
BRANŻA SPOŻYWCZA
BRANŻA TECHNICZNA
MONTAŻE
PRACE SEZONOWE
ORAZ WIELE INNYCH

Pewna praca
w niepewnych czasach?
Dołącz do nas!

WYGODNE
MIESZKANIA
I ATRAKCYJNE
ZAROBKI

tel. 59 822 62 24
edyta.jazdzewska@jobs4work.pl
www.jobs4work.pl

fy POLUB NAS

POSIADAMY OFERTY
DŁUGOTERMINOWE
ORAZ PRACE SEZONOWE

GŁOS
POMORZA

Gotuj się na sobotę

gp24.pl

REKLAMA

0010682851

UWAGA!

Informujemy, że w dniach:

23 grudnia 2022 r. i 30 grudnia 2022 r.

Starostwo Powiatowe w Bytowie
i Oddział Zamiejscowy w Miastku

będą czynne w godzinach od 7:30 do 12:00.

Przepraszamy za utrudnienia.

REKLAMA

0110633678

USŁUGI POGRZEBOWE w Słupsku

HERMES

HERMES, ul. Obrońców Wybrzeża 1
(całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441.
Winda i baldachim przy grobie.

HADES

HADES, ul. Kopernika 15, całodobowo,
tel. 59 842 98 91, 601 663 796.
Winda i baldachim przy grobie.

KPILLR

KALLA, ul. Armii Krajowej 15,
tel. 59 842 81 96, 601 928 600
- całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

ziki.F.N
słupsk

ZIELEŃ SŁUPSK Zakład Pogrzebowy,
ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005
- całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

POWIEDZIELI

REŻYSERZY O JANIE
NOWICKIM

- Nie będzie z kim gadać - ubolewa reżyser Jan Jakub Kolski pytany o zmarłego aktora. - Nie mająż takich ludzi, z którymi się tak rozmawia, jak z Jankiem Nowickim.

- Niektórzy zapraszali Janka do filmu nie tylko ze względu na jego olśniewające możliwości zawodowe, ale także, aby po prostu z nim pogadać przed zdjęciami albo po zdjęciach - mówi Kolski. - Miałem to szczęście, że odbyłem cudowne rozmowy z Jankiem. Człowiek z tych rozmów z nim dowiadywał się więcej niż z setek przeczytanych książek. I właśnie tych rozmów będzie mi bardzo brakować.

Natomiast Jacek Bromski, reżyser i prezes Stowarzyszenia Filmowców Polskich, powiedział, że Jan Nowicki był ikoną polskiego kina i niezwykle utalentowanym aktorem.

- Także w życiu towarzyskim był wspaniały, błyskotliwy i niezastąpiony - dodał.

- Jan Nowicki był erudyta, który kochał życie i kochał ludzi - wspomina reżyser Filip Bajon. Wybitny aktor zagrał w czterech jego filmach. PAP

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

- Strona niemiecka zgodziła się, aby przekazane przez nią zestawy Patriot były wpięte w polski system dowodzenia, będą one dowodzone przez dowódców Wojska Polskiego. Rozmowy dotyczą rozmieszczenia zestawów na Lubelszczyźnie - powiedział w środę szef Ministerstwa Obrony Narodowej - Mariusz Błaszczak. Dopytywany, ile Patriotów ma trafić do Polski, odparł, że sprawa jest wciąż otwarta.

99

Rosja przestała grozić użyciem broni jądrowej. To dlatego, że społeczność międzynarodowa wyznaczyła czerwoną linię

Olaf Scholz, kanclerz Niemiec

Ćwiczenia wojskowe. Kto może być powołany?

Adam Kiełar
Warszawa

Nawet 200 tysięcy osób może zostać powołanych na ćwiczenia wojskowe w przyszłym roku. Ministerstwo Obrony Narodowej wydało w tej sprawie rozporządzenie.

Centralne Wojskowe Centrum Rekrutacji w mediach społecznościowych postanowiło wyjaśnić niejasności, jakie pojawiły się w przestrzeni publicznej na temat.

CWCR podkreśla, że ćwiczenia będą kierowane głównie osoby, które otrzymały przydziały mobilizacyjne. W komunikacie zaznaczono, że liczba „do 200 tysięcy” nie zmieniała się w porównaniu do bieżącego roku i nie oznacza, że zostanie „bezwzględnie zrealizowana”.

Na ćwiczenia mają być powoływane osoby z tzw. pasywnej rezerwy, które mają uregulowany stosunek do służby wojskowej, nie służą w wojsku winny sposób oraz mają mniej niż 55 lat.

Jak podkreśla CWCR, w praktyce każdy, kto przeszedł kwalifikację wojskową i otrzymał kategorię, przechodzi do rezerwy pasywnej.

Ponadto, samo wezwanie przez Wojskowe Centrum Rekrutacji nie jest jednoznaczne z decyzją o powołaniu na ćwiczenia.

Wojsko informuje także o trybie odwoławczym co do decyzji o powołaniu na ćwiczenia wojskowe.

- Powołanie na ćwiczenia wojskowe jest realizowane w formie decyzji administracyjnej, od której przysługuje odwołanie na zasadach określonych w KPA



Każdy, kto przeszedł kwalifikację wojskową i otrzymał kategorię, przechodzi do rezerwy pasywnej

(Kodeksie Postępowania Administracyjnego - red.) (14 dni) - czytamy na Twitterze CWCR.

Istnieje również kilka wariantów ćwiczeń, na które można zostać powołanym.

Zasady odbywania służby wojskowej są regulowane przez

podpisaną przez prezydenta w marcu ustawę o obronie ojczyzny.

Prezydent Andrzej Duda, podpisując w marcu ustawę, zaznaczył, że ustawa będzie prowadziła do „dynamicznego, przemyślanego, mądrego i no-

woczesnego rozwoju polskich Sił Zbrojnych na miarę czasów i namiętności”. Powiedział również, że ustawa wprowadza nowy element dobrowolnej służby zasadniczej, do której ludzie będą zgłaszali się na ochotnika.

- To jest dzieło legislacyjne, które powstało na przestrzeni kilku miesięcy. Wytycza drogę na przyszłość w rozwoju polskich sił zbrojnych. Niestety, spodziewaliśmy się tego, że w przyszłości możemy być kolejnym celem napaści żarłocznej, imperialnej Rosji. Stąd taka decyzja, stąd ta myśl modernizacyjna. Wierzę, że ustawa będzie realizowana z powodzeniem. (...) Niech żyje wolna, niepodległa i suwerenna Ukraina, niech żyje Polska - mówił Andrzej Duda.

Ustawa o obronie ojczyzny liczy 820 artykułów, zamieszczonych na ponad 450 stronach.

Przewiduje ona zwiększenie budżetu na obronność, który w 2022 roku będzie wynosił nie mniej niż 2,2 proc. PKB, a od roku 2023 co najmniej 3 proc. PKB.

Ustawa przewiduje modernizację i zwiększenie liczebności Wojska Polskiego, które aktualnie liczy około 111,5 tys. żołnierzy zawodowych i 32 tys. Wojsk Obrony Terytorialnej. Zgodnie z zapisami ustawy liczba ta zostanie zwiększona do 250 tys. żołnierzy zawodowych oraz 50 tys. żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej.

Tymczasem do sierpnia tego roku do dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej zgłosiło się już ponad 13 tysięcy osób. Takie dane podał wicepremier i szef MON Mariusz Błaszczak. Polityk przyznał również, że oczekuje wzrostu zainteresowania tą formą związania się z armią.

ARTYKUŁ REKLAMOWY

0110676491

Problemy skórne? połączenie dwóch olejków z neem i drzewa herbacianego może zdziałać cuda

Używana od wieków formuła pozwala w szybki i ekonomiczny sposób pozytywnie wpłynąć na problemy ze skórą i paznokciami

Stanisław Canowiecki
z Olsztyna



Powiedziałem dość, gdy nie wpuszczono mnie z wnukiem na basen

Z problemami skórnymi walczyłem przez lata. Używałem wielu różnych specyfików, ale problem ciągle wracał. Przeżyłem też masę upokorzeń. Obcy ludzie pytali mnie, co to za plamy na mojej szyi, nogach czy przedramionach. Zdarzało się, że wytykano mnie palcami. A gdy nie zostałem wpuszczony na basen, na który wybrałem się z wnukiem. To wtedy powiedziałem dość i o poradę



zwróciłem się do znajomego,

który interesuje się terapiami naturalnymi. Gdy zobaczył moje zmiany na ciele, najpierw złapał się za głowę, a potem zapytał: „Stasiu, a ty słyszałeś w ogóle o neem? Albo o drzewie herbacianym? Nie ty pierwszy masz takie problemy. Już nasi przodkowie wiedzieli, jak sobie z nią radzić!”. Sięgnął do szafki i wyjął z niej buteleczkę z olejkiem. Przeczytał na głos skład. Po czym dodał, że jeśli to nie pomoże, to już nic nie pomoże. Tylko mnie straszyl – dobrze wiedział, że ten naturalny olejek może czynić cuda. Przekonałem się o tym, gdy ustąpiło nieznosne swędzenie. Teraz, po miesiącu smarowania, większość zmian sama mi przeszła. Wnuk znów spytał mnie dziś o basen. Myślę, że wybierzemy się tam już wkrótce. – **Stanisław Canowiecki z Olsztyna**

Naukowcy zdumieni tymi dwoma olejkami, potwierdzają ich skuteczność!

Olejek neem jest stosowany w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Ostatnio stał się obiektem badań naukowców z całego świata. W jednym z przeprowadzonych badań klinicznych, którego wyniki opublikowane zostały w **Nepal Journal of Dermatology, Venereology & Leprology** (Vol. 16, No. 1, 2018) wykazano wysoką skuteczność olejku z neem w walce z problemami skórnymi. Intensywnymi badaniami został objęty również **olejek z drzewa herbacianego** (w jednym z badań wykazano wyraźną odpowiedź kliniczną na ten składnik aż u 87% pacjentów). Stosowana od wieków formuła wzbogacona została o olejki: cytrynowy, goździkowy, rozmarynowy, tymiankowy oraz olejek z trawy cytrynowej o właściwościach

antyseptycznych, oczyszczających i ściągających. **Wszystkie razem w połączeniu z neem oraz olejkiem z drzewa herbacianego** stanowią mieszankę, która może poprawić stan skóry i paznokci.

Było mi wstyd, choć zupełnie niepotrzebnie

Halina Orylska
z Poznania



„A co mamusia ma na plecach?”. Właśnie takie pytanie zadała mi moja synowa podczas naszego pobytu na plaży. Nie wiedziałam, co odpowiedzieć. Nie miałam pojęcia, że w ogóle coś tam mam. Dopiero w pensjonacie przyjrzałam się plecom w lustrze i dostrzegłam dużą czerwoną plamę. Pomyślałam, że to od słońca i odwiedziłam pobliską aptekę. Aż mnie zmroziło, gdy usłyszałam od farmaceutki, że to może być poważny problem

skórny. Zawsze kojarzyłam takie problemy skórne z brakiem higieny, a bardzo o siebie dbam. Było mi wstyd, choć, jak się po chwili dowiedziałam, zupełnie niepotrzebnie. Zastanawiałam się gdzie i kiedy mogłam coś takiego złapać. To jednak nie miało znaczenia – bardziej interesowało mnie, jak pozbyć się tej plamy. Farmaceutka nie zastanawiała się długo – poleciła mi nowy olejek. Jeszcze tego samego dnia posmarowałam zmienione miejsca. Miejsca, bo oglądając swoje ciało, zmiany zauważyłam też w okolicach łokci. Były niewielkie i zmniejszyły się dość szybko. Plamę na plecach musiałam smarować dłużej, jednak ostatecznie zniknęła, a ja – tak na wszelki wypadek – zaopatrzyłam się w kolejną buteleczkę olejku. – **Halina Orylska z Poznania**



Kolejna porażka Kremla. Seria aresztowań rosyjskich szpiegów. Kto w Moskwie sypie?

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Przez ponad dziewięć miesięcy inwazji Rosji na Ukrainę Moskwa poniosła straty nie tylko na froncie walk z Ukraińcami, ale też w szpiegowskich zmaganiach z Zachodem.

Z wielu państw wyrzucono łącznie kilkuset rosyjskich dyplomatów pracujących dla wywiadu. Jeszcze większym ciosem dla Moskwy są straty w szeregach nielegalistów, w których inwestujesz przez długie lata.

To pierwsza taka historia szpiegowska w Szwecji. Niedawno służby zatrzymały małżeństwo Rosjan pod zarzutem szpiegostwa. To 59-letni Siergiej Skworcow i 58-letnia Jelena Kulkowa. Mieszkali w Szwecji od 1997 roku i oprócz obywatelstwa rosyjskiego posiadają także obywatelstwo szwedzkie. Według zarzutów złożonych w sądzie podejrzaniprowadzili działalność szpiegowską od 2013 roku. Portal śledczy Bel-



Od początku inwazji Rosji na Ukrainę w Europie zatrzymano dziesiątki rosyjskich szpiegów. Szacuje się, że na Zachodzie żyją tysiące osób pracujących dla Moskwy

lingcat ustalił, że małżeństwo posiada mieszkanie w tym samym moskiewskim budynku, w którym mieszka kilku wysokich rangą pracowników GRU: między innymi agenci, którzy usiłowali otruć nowiczkim Skripala czy oficer nadzorujący kampanię dezinformacyjną dotyczącą lotu MH17 izestrzelenia boeinga nad Donbasem.

To jeden z wielu przykładów. Od początku inwazji Rosji na Ukrainę w Europie zatrzymano dziesiątki szpiegów pracujących dla Moskwy. Niemiecki tygodnik „Spiegel” szacuje, że na Zachodzie żyją dziesiątki tysięcy (!) osób pracujących dla rosyjskich służb. Które z nich prowadzą działalność szpiegowską za granicą?

Przed wszystkim to wywiad cywilny, czyli SWR

Rosji trudniej jest dzisiaj prowadzić działalność szpiegowską, ale nadal ma więcej szpiegów na Zachodzie niż Zachód w Rosji

(Służba Wywiadu Zagranicznego) - następca I Zarządu Głównego KGB w czasach sowieckich. Drugą najbardziej aktywną służbą wywiadowczą to GRU (nazwa potoczna, bo od dłuższego czasu to faktycznie GU), czyli Główny Zarząd Wywiadu Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych FR.

Seria aresztowań rosyjskich szpiegów w Europie może być efektem informacji uzyskanych od źródła w rosyjskich służbach - ocenił w rozmowie z PAP były szef placówki CIA w Moskwie John Sipher. Dodał, że mimo to Rosja nadal ma więcej szpiegów na Zachodzie niż Zachód w Rosji.

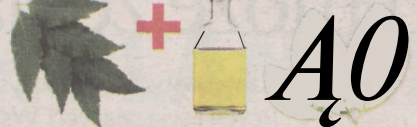
Zdaniem Siphera ktoś, prawdopodobnie w USA, ma źródło w wywiadzie rosyjskim. Druga rzecz to możliwość, że ktoś w Moskwie sprzedaje na Zachód informacje dotyczące agentury w zamian za bezpieczeństwo w razie klęski Rosji.

Zdaniem eksperta, wojna na Ukrainie sprawia, że Rosji trudniej jest prowadzić działalność szpiegowską.

PROBLEMY SKÓRNE?

Fungisept G79®

INNOWACYJNE połączenie



OLEJEK
Z NEEM

OLEJEK Z DRZEWIA
HERBACIANEGO

Oryginalna formuła połączenia olejku z neem i drzewa herbacianego wraz z innymi olejkami pozwala w szybki i efektywny sposób polepszyć stan skóry i paznokci.

Stosować na oczyszczoną i osuszoną skórę z widocznymi zmianami, wcierać olejek 3 - 4 razy dziennie.

Na paznokcie stosować 2 razy dziennie 2 lub 4 krople olejku wcierać za pomocą niewielkiej szczoteczki, lub nasączonym wacikiem.



Dla szybkiej realizacji A
podaj w aptece: KOD BLOZ 7089553

Olejki te są stosowane w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat

Nie czekaj na cud! Tylko pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 09.01.23 otrzymają specjalną zniżkę! Liczba produktów w promocji jest limitowana.

Zamów: **33 476 26 53** • dostępny **W APTEKACH**

u farmaceuty (dostępny w hurtowniach farmaceutycznych),

oraz sklepach zielarskich • www.asepta.pro

ASEPTA

Właściwy wybór
dla zdrowia od 1998
Tylko najlepsze produkty

Armia i banki na liście sankcyjnej. KE chce też dla Moskwy dalszych ograniczeń handlowych

Adam Kielar
Bruksela

Rosyjska armia, jak również tizy kolejne banki mają trafić na zaktualizowaną listę sankcyjną Komisji Europejskiej.

Szefowa KE zaproponowała w sumie dodanie do niej niemal 200 osób oraz podmiotów. Komisja chce też dalszych ograniczeń handlowych, w tym zakazu eksportu dronów do Rosji.

„Osiem przyjętych do tej pory pakietów sankcji już boli (Rosję). Ale dzisiaj zwiększamy presję odpowiedzi na wojnę na Ukrainie” - powiedziała von der Leyen, cytowana przez agencję AFP. Wyjaśniła, że zaproponowała dodanie do sankcyjnej listy „rosyjskich sił zbrojnych, a także oficerów i firm rosyjskiego przemysłu obronnego”.

Na liście znaleźliby się też „członkowie Dumy i Rady Federacji, ministrowie, gubernatorzy i partie polityczne”. Według von der Leyen są to osoby odgrywające kluczową rolę w „rosyjskich atakach rakietowych” na ludność cywilną, „po-



Szefowa KE zaproponowała kolejne sankcje wobec Rosji

rwaniach ukraińskich dzieci wywożonych do Rosji” czy „kradzieży ukraińskich produktów rolnych”.

Jak pisze AFP, do tej pory UE objęła sankcjami 1241 osób w Rosji i 118 rosyjskich podmiotów gospodarczych.

Przewodnicząca KE zaleca też nałożenie „nowych kontroli i nowych ograniczeń eksportowych” na towary podwójnego zastosowania, cywilne i wojskowe, które mogłyby być używane przez rosyjską armię. Chodzi m.in. o kilka substancji chemicznych i komponenty elektroniczne oraz komputerowe.

Ponadto KE, zdaniem AFP, zamierza zakazać Rosji dostępu do wszelkiego rodzaju bezzałogowych statków powietrznych.

„Proponujemy zakazanie bezpośredniego eksportu dronów do Rosji, atakże eksportu do jakiegokolwiek kraju trzeciego, takiego jak Iran, który może dostarczać drony do Rosji” - wyjaśniła von der Leyen.

Szefowa KE zaproponowała również zawieszenie działalności czterech nowych rosyjskich mediów, które, jak powiedziała, są zaangażowane w propagandę Kremla, atakże wprowadzenie „dodatkowych środków gospodarczych przeciwko rosyjskiemu sektorowi energetycznemu i wydobywczemu, w tym zakazu nowych inwestycji wydobywczych w Rosji”.

Według AFP Bruksela zaproponowała również wdrożenie sankcji na „trzy nowe rosyjskie banki”, w szczególności nałożenie całkowitego zakazu transakcji z Rosyjskim Bankiem Rozwoju Regionalnego, „w celu dalszego sparaliżowania maszyny finansowej” prezydenta Rosji Władimira Putina. PAP

tygodnik Regionów

Piątek, 9.12.2022

NOWOGARD

Tu niepodległość świętują przed pomnikiem z ruskim żołdakiem **str. 12-13**

POMORZE

Wiatraki polubią Bałtyk i dadzą nam czystą energię **str. 14 i 15**

SZCZECIN

! Zagadka rodem z horroru. ! Jak umarł noworodek w rodzinie R.? **str. 17**

SŁUPSK

Życie emerytki szybciej płynie, jak przemierza się Polskę na rowerze **str. 18**



FOT. RADEK KOLESNIK

To jest Tomek. Tomek umie ratować ludzi. Bądź jak Tomek. Bądź użyteczny

Tomasz Moleszczak z Koszalina, strażak i ratownik medyczny, ma życiowy cel: nauczyć jak najwięcej osób udzielania pierwszej pomocy. Bo przypadki chodzą po ludziach **str. 16**

Kłamstwo, kłamstwo, kłamstwo! Taka jest historia nowogardzkiego pomnika, który nie ma prawa stać w wolnej Polsce. A stoi

Grzegorz Świątek
Nowogard

Na pŁ. Wolności stoipomnik, który z nazwą tego miejsca nie manic wspólnego. Przeciwnie, jest znakiem niewolenia. Ale totu odbywają się państwowe uroczystości i rolna losu? Raczej upór ratuś.

Pomnik, odsłonięty 50 lat temu, w rocznicę rewolucji październikowej, tworzą trzy postaci: średniowieczny woj polski, czerwonoarmista i żołnierz armii Berlinga. Przez lata na cokole widniał napis „Pod Grunwaldem i w Berlinie i na zawsze razem”. W wolnej Polsce, zarządów SLD-PSL, zastąpiono go tablicą poświęconą Kombatanom Rzeczypospolitej Polskiej.

W 2017 roku rada miejska podjęła uchwałę o rozbiórce pomnika. Do dziś burmistrz Robert Czapla jej nie wykonał. Bunt w mieście rośnie...

Obowiązkowe dobrowolne datki
Już mit założycielski monumetu oparty jest na kłamstwie.

- O sowieckim żołnierzu uczono mnie w szkole, że nas ośwodził - mówi Tadeusz Banachowski, mieszkaniec Nowogardu, zwolennik wyburzenia pomnika.

Symbol „przyjaźni polsko-radzieckiej” miał być zbudowany z dobrowolnych składek mieszkańców powiatu nowogardzkiego.

- Dawałem, musiałem - twierdzi Banachowski.

- Nie było żadnych dobrowolnych składek - potwierdza Mirosław Berezowski, walczący o usunięcie obelisku z placu Wolności. - Uczniowie byli zmuszani do tego, by wpłacać z zółtówce na konto Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. W przeciwnym razie groziła im ocena niedostateczna z języka rosyjskiego. Również w zakładach pracy tak zwana dobrowolna wpłata była obowiązkowa.

Mieszkańcy w tak zwany czynnie społecznym mieli również zagospodarować cały kompleks placu Wolności wraz z promenadą wzdłuż jeziora nowogardzkiego. Tak przynajmniej informowała oficjalna propaganda. Wiele lat później na promenadę wzdłuż jeziora odnajdywano nagrobki i cokoły przedwojennych



Happening przed pomnikiem zorganizowany w listopadzie tego roku. Na zdjęciu Tadeusz Banachowski (po lewej) i Marek Krzywania, mieszkańcy Nowogardu, którzy uważają, że pomnik powinien być rozebrany

mieszkańców Nowogardu, co spowodowało spekulacje, że do budowy promenydy wykorzystano poniemieckie nagrobki z cmentarza.

Także ze zmianą napisu na cokole nie do końca wszystko jest jasne. Według twierdzeń władz Nowogardu nastąpiło to w 1995 roku na wniosek Związku Kombatanów RP oraz śp. ks. proboszcza Grzegorza Zaklik. Przeciwnicy twierdzą jednak, że proboszcz nie był jednym z inicjatorów.

- To jest ogromne przekłamanie, bowiem śp. ksiądz Zaklik został poproszony tylko o poświęcenie pomnika. Jednak po interwencji działaczy Solidarności zrezygnował z tego, wysyłając swojego wikariusza, który tak namarginesie, nie jest już księdzem - jest przekonany Berezowski.

Happening 7 listopada
W tegoroczne Święto Niepodległości, czyli 11 listopada, burmistrz Robert Czapla jak zwykle złożył kwiaty i wieńce przed pomnikiem. Wcześniej,

w rocznicę odsłonięcia monumetu, grupa mieszkańców Nowogardu urządziła happening, domagając się jego usunięcia. Protestowali też przeciwko zakłamywaniu historii. Okleili cokolwiek czarną folią, a nanieśli przyklejanki z przekreślonym sierpem i młotem oraz literą „Z” - symbolem rosyjskiej agresji na Ukrainę. Widoczne były również tabliczki „Uwaga - zakaz wstępu, grozi zawaleniem”. Krzyczeli: „raz sierpem, raz młotem czerwona hołota”.

- Braterstwo bronito mit, to była sowiecka okupacja - dobitnie mówi Berezowski, który organizował wydarzenie. Jak wyglądało wywołanie tych ziem i tabratnia pomoc, każdy dobrze wie. Więcej takich i kradli, niż pomagali. W późniejszych latach z tą niby pomocą też było różnie. Pomnik poświęcony braterstwu broniodsłonięto z okazji 55. rocznicy rewolucji październikowej 50-lecia Związku Radzieckiego. Wszyscy tęczywistość znają, tylko nie burmistrz Czapla, który twierdzi, że pomnik na-

głe powstał w 1995 roku poprzez przyklejenie jakiejś tablicy o kombatanach. W 2016 roku była ustawa o dekomunizacji przestrzeni publicznej. Mamy 2022 rok, a pan burmistrz ani myśli się zabierać za usunięcie tego obiektu.

W nocy z 9 na 10 listopada nieznani sprawcy obrzucili pomnik czerwona farbą.

Dlaczego monument ma zostać?

- Wzniesiony po II wojnie światowej w czynnie społecznym pomnik kilkudziesięciu lat stanowi symbol poświęcenia każdego i wszystkich kombatanów III Rzeczypospolitej - mówi Paweł Juras, sekretarz Nowogardu. - Jako mniej kontrowersyjny z dwóch miejskich pomników został przez mieszkańców uznany za właściwy oddający powagę świąt związanych z odzyskaniem niepodległości i ustanowieniem polskiej administracji na ziemiach zachodnich. Po przeprowadzonym w 1992 r. remontie pozabawiony został wszelkich elementów sugeru-



Przed narodowym Świętem Niepodległości nieznani sprawcy obalili pomnik wdzięczności Armii Czerwonej czerwona farbą. 11 listopada pod tym pomnikiem burmistrz Robert Czapla składał kwiaty

jących propagowanie ustroju totalitarnego. Warto wspomnieć, że 11 listopada 1995 r. został uroczystie poświęcony i nadano mu nazwę funkcjonującą do dziś. Świętowaniu sprzyja również okolica placu, zwłaszcza możliwość parkowania i przemarszu zorganizowanych grup. Uświęcone zatem tradycją miejsce jest niewątpliwie właściwą scenografią obchodów najważniejszych świąt państwowych i miejskich w Nowogardzie.

Pytany przez nas o stanowisko w tej sprawie burmistrz Czapla powiedział, że słowa sekretarza oddają jego opinie. Jego zdaniem za pozostawieniem pomnika w obecnym kształcie jest większość mieszkańców.

Pytany przez nas o stanowisko w tej sprawie burmistrz Czapla powiedział, że słowa sekretarza oddają jego opinie. Jego zdaniem za pozostawieniem pomnika w obecnym kształcie jest większość mieszkańców.

Czy losy pomnika już przesądzono?
Ośrodek Monitorowania Antypolonizmu w Szczecinie

złożył w goleniowskiej prokuraturze powiadomienie możliwości popełnienia przestępstwa w postaci gloryfikowania.

- Niestety, do dzisiaj otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi - informuje Dariusz Matecki, prezes OMA.

Głos na temat nowogardzkiego pomnika zabrał we wrześniu, podczas pobytu w Szczecinie, Karol Nawrocki, prezes Instytutu Pamięci Narodowej. Zapowiedział podjęcie stanowczych działań zmierzających do rozbiórki komunistycznego symbolu. Dla prezesa IPN problemem jest to, że pod obeliskiem tym do dzisiaj odbywają się obchody świąt państwowych, w tym tych związanych z odzyskaniem przez Polskę niepodległości. Uważa, że okazywana jest w ten sposób pogarda ofiarom komunizmu i chce temu przeciwdziałać.

- Jeśli nie uda nam się prze-

konać panaburmistrza Czapla, to w przyszłym roku Nowogard stanie się miejscem konferencji naukowej, działań edukacyjnych, przyjeździem cięzarówka Instytutu Pamięci Narodowej, ścignęliśmy pracowników Instytutu i przygotujemy specjalny film o tym, czym był system komunistyczny - zapowiadał Karol Nawrocki na antenie Radia Szczecin.

Decyzję o rozbiórce pomnika może wydać wojewoda zachodniopomorski.

- Póki jestem wojewodą, będę podejmował testowania - deklarował Zbigniew Bogucki na antenie Radia Szczecin. - Mam nadzieję, że w najbliższym roku wszystkie te upamiętnienia znikną z mapy województwa zachodniopomorskiego. Tobędzie łatwiejsze, jeśli będzie współpraca z samorządem. Jeśli tej współpracy nie będzie, będę korzystał ze

swojego uprawnienia, które wynika z ustawy dekomunizacyjnej.

- Decyzję w sprawie „Pomnika braterstwa broni w Nowogardzie” wojewoda zachodniopomorski podejmie w ciągu najbliższych tygodni, po prze-

analizowaniu kwestii formalno-prawnych - poinformowało nas biuro prasowe wojewody.

Do tej pory w województwie zachodniopomorskim zli-

kwidowanych zostały pomniki: w Brojcach, Białym Borze, Bobolicach, Starogardzie i Stargardzie. Pomniki sowieckie znajdują się jeszcze między innymi w Nowogardzie, Płotach i Pyrzycach.

FAKTY

Komunistyczne władze Nowogardu odsłoniły pomnik na placu Wolności 7 listopada 1972 roku, w rocznicę Rewolucji Październikowej.

Przez lata na pomniku widniał napis „Pod Grunwaldem i w Berlinie i na zawsze razem”. Na górze trzy postacie: średniowieczny woj polski, czerwonoarmista oraz żołnierz armii Berlinga. W uroczystości odsłonięcia obelisku udział wzięli m.in. sekretarz Komitetu Wojewódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej w Szczecinie Jerzy Kazarz oraz konsul Związku Radzieckiego w Szczecinie Witajł Owczarow. Pomnik symbolizował miał wieczną przyjaźń między

narodami oraz braterstwo broni. Zakłamywał jednocześnie historię, jakoby pod Grunwaldem ramie w ramie walczyli z Krzyżakami wojowie polscy i rosyjscy. Przez lata za czasów PRL-u przed pomnikiem odbywały się państwowe uroczystości. Autorem pomnika jest prof. Bogdan Chmielewski z Warszawy. Symbol „przyjaźni polsko-radzieckiej” miał być zbudowany ze składek mieszkańców powiatu nowogardzkiego. Mieszkańcy w czynnie społecznym mieli również zagospodarować cały kompleks placu Wolności wraz z promenadą wzdłuż jeziora nowogardzkiego.

AKCJA SPECJALNA ŚWIĘTA Z DOBRĄ ENERGIA

Podpowiedzmy seniorom, jak oszczędzać

Grudzień - niezwykle intensywny czas. Przedświątami planujemy wydatki związane z przygotowaniami tradycyjnych potraw, ogrzewaniem domów, w których spotkają się całe rodziny... Warto więc wszędzie, gdzie jest to możliwe, poszukać oszczędności

„Święta z dobrą energią” tocharytatywny projekt, który ma przynieść starszym mieszkańcom realne wsparcie. Szukamy instytucji, stowarzyszeń, fundacji, które proponują konkretne rozwiązania wspierające osoby najbardziej odizolowane skutki kryzysu energetycznego. Skuteczny nie trzebrzący, a żądający grupy należą przede wszystkim seniorzy. Czekająca zgłoszenia, ekspres Energiz Grupy ORLEN, patrona akcji, opracowali zestaw porad, które mogą okazać się pomocne w codziennym gospodarowaniu energią elektryczną.

Na początku trochę danych. Według Głównego Urzędu Statystycznego jedno gospodarstwo domowe w Polsce zużywa w ciągu roku średnio ok. 1996 kWh energii elektrycznej. Dzięki

naszemu świadomemu podejściu, współczynnik ten można obniżyć od 5 do 15 procent. Oszczędzenie energii to nowy wzorec świadomego podejścia do tematu ekologii, ale też ochrona naszych portfeli. O dobrych nawykach powiemy naszym rodzicom, dziadkom, starszym sąsiadom.

Żarówki energooszczędne (LED)

Pobierają znacznie mniej prądu niż tradycyjne. Nie musisz wymieniać wszystkich naraz. Zaczynaj od tych pomniejszych, w których przebywasz najczęściej. Żarówki LED są droższe niż tradycyjne, ale działają dłużej.

Oświetlenie lokalne

Tonicznego, jak korzystanie ze światła wyłącznie w otoczeniu, którym przebywasz w danym momencie. Jeśli pracujesz przy biurku lub czytasz książkę, wystarczy zapalić lampkę zamiast głównej lampy.

Mniej wody w czajniku

Kiedy korzystasz z czajnika, wstaw tylko tyle wody, ile potrzebujesz. Jeżeli masz taką możliwość, wymień czajnik elek-



Ważne, by towarzyszyć seniorom w tym trudnym czasie

tryczny na gazowy - w dłuższej perspektywie zaoszczędzisz na wydatkach.

Tryb czuwania

Kiedy skończysz korzystać ze swojego urządzenia, zawsze je wyłączaj. Pozostawianie laptopa lub telewizora w trybie czuwania może pochłoniąć mnóstwo niepotrzebnej energii.

Ogrzewanie

Jak radzą eksperci, warto też zapamiętać kilka prostych zasad:

- Nie ogrzewaj pustych pokoi.
- Odsłoń zasłony - pozwól promieniom słońca dotrzeć do wnętrza.
- Wietrz mieszkanie intensywnie, ale krótko.

- Jeśli korzystasz z pieca gazowego, zaprogramuj urządzenie tak, aby uruchamiało się przed powrotem domowników.

Chcesz podpowiedzieć seniorom, jak oszczędzać energię? Korzystaj z porad zawartych w nagłówku Zielone Pojęcie.pl ©

CZEKAMY NA WASZE ZGŁOSZENIA

Chcemy wyróżnić instytucje, organizacje i samorządy, które aktywnie działają na rzecz starszych mieszkańców, chroniąc przed wysokimi kosztami energii.

Zgłoszone w ramach akcji „Święta z dobrą energią” inicjatywy oceni kapitał. Kolejnym etapem będzie głosowanie, do którego zaprosimy naszych Czytelników. Najwyżej oceniane pomysły wesprzemy finansowo. Przypomnijmy, że łączny budżet to aż 200 tys. zł. W każdym województwie przyznamy trzy wyróżnienia:

- 1 miejsce: 6000 zł,
- 2 miejsce: 4000 zł,
- 3 miejsce: 2500 zł.

Na Wasze zgłoszenia czekamy do czwartku, 15 grudnia. Szczegóły dotyczące akcji i regulamin znajdziecie na głównej stronie serwisu lokalnego.

Święta z dobrą energią

PARTNER AKCJI

Energa | GRUPA Enna

Czysta energia powieje z Bałtyku

Bogna Skarul
Szczecin

**Mondefniij wiatrowe
todla naswyjatkowa szan-
sa-mówidr habiini. Artur
Beige Lprof. Fotitedmflđ
Morskiej w SzczecLuie,
prorektor ris. naiiki.**

Parę tygodni temurząd i Zarząd Morskich Portów Szczecin Świnoujście zapowiedzieli, że w Świnoujściu powstanie port instalacyjny dla morskich farm wiatrowych. Co to oznacza?

Oznacza to, że będziemy budowali polskie morskie farmy wiatrowe, że będziemy mieli czystą energię, że Świnoujście będzie się rozwijać. Z kolei w miejscach, gdzie powstaną porty serwisowe, nastąpi znaczący rozwój zaplecza technicznego i magazynowego, a także powiązanych z tym firm czy przedsiębiorstw. Mógłbym tak długo wyliczać, bo jestem wielokomentuzją morskich farm wiatrowych.

Dlaczego?

Morskie farmy wiatrowe to wyjątkowa szansa dla całego regionu, a w zasadzie dla całego polskiego wybrzeża. Z jednej strony dadzą nam czystą energię, z drugiej natomiast spowodują rozwój na przykład bazy hotelowej czy gastronomicznej, możliwość rozbudowy firm i centrów badawczych związanych z nowymi technologiami, takimi jak pozyskiwanie i magazynowanie „zielonego” wodoru, zaawansowane systemy pomiarowe itp. Mają również wiele zalet, których nie posiadają na przykład farmy wiatrowe powstające na lądzie.

Czyli jakie?

Na przykład nie musimy myśleć o ograniczeniach wielkościowych, gabarytowych powstającej elektrowni. To z kolei łączy się z faktem, że możemy z jednej takiej elektrowni wygenerować więcej mocy, więcej energii niż z elektrowni wiatrowej na lądzie czy elektrowni konwencjonalnej. Obecnie na świecie potęgą w produkcji energii wiatrowej z morskich farm są Chiny. Patrząc w skali globalnej, tylko w zeszłym roku zainstalowały prawie połowę turbin wiatrowych. W Europie zdecydowany prym wiodą Wielka Brytania, Niemcy, Dania, Holandia i Belgia.

Ajak sytuacja wygląda w Polsce?

U nasze wszystkich źródeł generuje się powyżej 58 GW (gigawatów) mocy, z czego z od-

nawialnych źródeł - około 20 GW. Sytuacja pozyskiwania energii z Odnawialnych Źródeł Energii (OZE) wygląda zatem całkiem nieźle. Pomimo iż nie mamy jeszcze morskich farm wiatrowych, głęboko wierzę w to, że Polska może stać się docelowo jednym z liderów pod względem mocy zainstalowanych na Morzu Bałtyckim.

A co się dzieje w Niemczech?

Niemcy mają całkiem niedaleko nas, w pobliżu wyspy Rugia, swoją morską farmę wiatrową – Arkona. Tę niemiecką farmę tworzy 60 turbin wiatrowych o mocy ponad 6 MW każda. Arkona zajmuje obszar o powierzchni 39 kilometrów kwadratowych na Morzu Bałtyckim. Jej budowę rozpoczęto w 2017 roku, a oficjalnie uruchomiono w 2019 roku. Jest to więc całkiem nowa farma. W Polsce w tej chwili chcemy budować morskie farmy wiatrowe, gdzie jedna turbina (jeden wiatrak) będzie miał mocco najmniej 15 MW.

Kiedy te farmy powstana?

Plany mówią, że za trzy, cztery lata możemy spodziewać się pierwszej takiej farmy.

Jakie są zalety morskich farm wiatrowych akurat na Bałtyku?

Mówiłem już o gabarytach, czyli o wielkości takiej elektrowni, której na morzu nic nie ogranicza. Poza tym wielkim atutem jest sam Bałtyk. Na jego wodach panują jedne z najlepszych warunków do rozwoju farm wiatrowych – wietrzne i lokalizacyjne, a do tego ma on płytkie wody. Bałtyk jest najpłytszym morzem na świecie, jego średnia głębokość to około 55 metrów. Większa i stabilniejsza prędkość wiatru zapewnia bardziej przewidywalną niż na lądzie produkcję energii. Fundamenty morskiej siłowni wiatrowej stają się także po kilku latach jej eksploatacji siedliskiem dla ryb czy ssaków morskich, a to z kolei sprzyja rozwojowi fauny morskiej. To wszystko sprawia, że potencjał rozwoju morskiej energetyki wiatrowej w polskiej części Morza Bałtyckiego uznaje się za jeden z największych w regionie.

Ale te pierwsze polskie farmy wiatrowe nie powstają blisko Swinoujścia. To dlaczego w tym mieście budujemy port instalacyjny?

Port instalacyjny to miejsce, skąd będą dostarczane komponenty morskich farm wiatrowych, w tym turbiny wia-



Dr hab. inż. Artur Bejger jest wielkim zwolennikiem morskich farm wiatrowych

trowe. W Szczecinietake turbiny ma produkować firma duńska Vestas. Fabryka tych turbin ma być gotowa w 2024 roku, z kolei port instalacyjny w Świnoujściu - w 2025 roku. Mógłby on dostarczać komponenty nie tylko do polskich morskich farm wiatrowych, ale także do Niemiec, Danii czy Skandynawii. Wydaje się zatem, że usytuowanie portu instalacyjnego w Świnoujściu daje większe możliwości niż w innej lokalizacji. Nabrzeża w Świnoujściu są lepiej usytuowane niż jakiegokolwiek nabrzeża w Trójmieście. Można tam po prostu bezpieczniej składować poszczególne elementy nowoczesnych farm. W portach Trójmiasta mogą pojawić się ograniczenia w nośności. W Świnoujściu na 20 hektarach nabrzeża, jakie przejął po likwidacji Morskiej Stoczni Remontowej Gryfia Zarząd Portu Szczecin Świnoujście, będzie możliwy montaż wieży turbin wiatrowych o wysokościach znacznie przekraczających 100 metrów i masie około 1000 ton każda. Długość nabrzeży, wynosząca w obu przypadkach 250 metrów, umożliwi operowanie specjalistycznym statkom

typu jack-up, służącym do instalacji elementów morskich farm wiatrowych. Wydajesię, że będzie to port w pełni uniwersalny, służący nie tylko naszym farmom wiatrowym. Zgodnie z planami w 2025r. terminal wejdzie w fazę eksploatacji, dając możliwość obsługi dla około 80 morskich turbin wiatrowych rocznie. Ponadto wystarczy wspomnieć niemiecką farmę wiatrową Arkona. Obecnie są tam zainstalowane turbiny o mocy 6 MB, za jakiś czas będzie można je wymienić na silownie o większych mocach. Najbliższym a przeto najtańszym portem instalacyjnym byłoby Świnoujście. Usytuowanie jest więc idealne, jeśli chodzi o przyszłość i rozwój bałtyckiej energetyki wiatrowej.

A co z portami w Ustce i Łebie?

Tam powstana porty serwisowe. To idealne miejsce na ich lokalizację. Pierwsza polska morska farma wiatrowa BalticPower o mocy do 1,2 GW zostanie zlokalizowana około 23 km od brzegu na wysokości Choczewa i Łeby. Po zakończeniu budowy w 2026 roku będzie w stanie zasilić czystą energią

ponad 1,5 milionagospo-
darstw domowych. Łeba więc
będzie idealnymportem dla
serwisu tejfarmy. Ostatecznie
przewiduje się, że portów ser-
wisowych ma powstać naj-
prawdopodobniej kilka. Cał-
kiem możliwe, że będą one
usytuowane także w naszym
województwie.

W Świnoujściu, Ustce i Łebie powstaną całkiem nowe porty, takie, jakich jeszcze w Polsce nie było. Coto może oznaczać dla miast?

Rozwój. Jak wcześniej wspominałem, powstaną nowe miejsca pracy, będą potrzebne hotele, pensjonaty, nowe sklepy, bo ludzie tam pracujący będą chcieli z tego korzystać. Na pewno znacząco poprawi się rozwój firm związanych z branżą mechaniczną, energoelektroniczną, alerównież możliwe będzie zatrudnienie osób chcących zmienić swoją profesję. Poza tym taka morskafarma wiatrowa stanie się pewnie atrakcją turystyczną. Jestem przekonany, że będą organizowane wycieczki, aby z bliska można było zobaczyć taką elektrownię na morzu. Tu widzę ogromny potencjał rozwoju na przykład dla fo-

dzi czy statków wycieczkowych.

A da się oszacować, ile powstanie nowych miejsc pracy?

Myślę, że spokojnie można szacować, że w sumie w najbliższej przyszłości dla energetyki wiatrowej namorzu potrzeba będzie około 15-20 tysięcy specjalistów różnych dziedzin. To absolutne minimum, ale i tak ogromna rzesza ludzi. Oczywiście potrzebni będą specjaliści o wykształceniu średnim, ale przede wszystkim wyższym. Nasza uczelnia już drugi rok kształci w kierunku offshore (kierunek: Inżynieria Przemysłu i Morskie Elektrownie Wiatrowe). I tu kształcimy inżynierów serwisowych - jako pierwszą i jedyną na razie uczelnię w Polsce. Owszem, w Trójmieście kształceni są również specjaliści od morskich farm wiatrowych, ale raczej w szeroko rozumianej logistyce, czynią kierunkach menadżerskich. Nam w tej chwili potrzeba bardzo dużo ludzi do produkcji czy montażu turbin wiatrowych, zresztą nie tylko morskich, ale także do ich instalacji czy serwisowania. Taka morska turbina powinna wytrzymać 25-30 lat eksploatacji, czyli przez 30 lat w miarę dobrze i bezawaryjnie pracować. Żeby jednak to zapewnić, będzie potrzebny odpowiedni serwis, w końcu mamy doczynienia z żywiołami, czyli wodą i wiatrem. Pracę przy morskich farmach wiatrowych można porównać trochę do pracy marynarza.

To mnie pan w tym momencie zdziwił. Czyli jeśli mój mąż będzie pracował na morskiej farmie wiatrowej, a mówi pan, że taką pracę można porównać do pracy marynarza, to ja raczej już nie będę musiała codziennie gotować kolacji dla męża?

(śmiech) Zależy na jakim stanowisku będzie pracował. Jeśli chodzi o portyserwisowe, to całkiem swobodnie będzie mogła pani gotować codziennie tękolację. Można oczywiście podjąć pracę w systemie kontraktowym, ale można również stanowić swojej dyspozycyjności w sposób, jald sami obierzemy. Ważne jest jednak posiadanie odpowiednich uprawnień i umiejętności.

A jakie sa zarobki?

Mówimy tu o zarobkach - na początku - rzędu kilku tysięcy. Alen nie złotych, tylko euro. Specjaliści wysoldej klasy mogą jednak zarobić zdecydowanie więcej. ©®

Na straży morskich wiatraków. Baza serwisowa w usteckim porcie

Bogumiła Rzeczkowska
Ustka

Dzięki wiatrakom usteki port nabierze nowego znaczenia. Grupa PGE stworzy w nim centrum serwisowe dla swoich morskich farm wiatrowych.

Grupa PGE wybrała port w Ustce na centrum serwisowe dla swoich morskich farm wiatrowych, które powstaną w ramach trzech projektów Baltica.

Baza serwisowa powstanie na terenie dawnego Przedsiębiorstwa Połowów i Usług Rybackich Korab leżącym w granicach portu w zachodniej części Ustki, o łącznej powierzchni prawie 3,17 ha i ponad 600 metrów nabrzeży. Ma rozpocząć działalność w 2026 roku. Poza tym utworzone zostanie Centrum Kompetencji Morskiej Energetyki Wiatrowej.

Po co te inwestycje?

Morskie farmy wiatrowe wymagają stałego monitoringu i konserwacji. Zlokalizowane w pobliżu i dysponujące niezbędną infrastrukturą i zapleczem logistycznym centrum serwisowe jest kluczowym elementem każdej inwestycji offshore (z ang. poza brzegiem).

Specjaliści pracujący w bazie serwisowej w trybie ciągłym – przez całą dobę siedem dni w tygodniu – będą monitorować pracę morskich wiatraków i stan urządzeń zlokalizowanych na morzu i na lądzie.

Baza będzie też stanowiła zaplecze techniczne i magazynowe dla załóg serwisowych. Znajdą się w niej m.in. magazyn części zamiennych i narzędzi niezbędnych do serwisowania morskich farm wiatrowych, miejsca postojowe jednostek serwisowych, a także pomieszczenia biurowe i socjalne.

Baza będzie również koordynować interwencyjne i rutynowe prace serwisowe.

– Budowa bazy operacyjno-

serwisowej w Ustce jest dla nas najbardziej optymalnym rozwiązaniem. Dzięki dobrym warunkom nawigacyjnym i technicznemu portu, odpowiedniej głębokości zarówno podejścia, jak i kanału portowego jednostki serwisowe będą mogły bez przeszkód wypływać stąd na obszar morskich farm wiatrowych. Nie bez znaczenia jest również zaplecze na lądzie, jakie daje nam lokalizacja w Ustce, mieście dobrze skomunikowanym, dysponującym bazą noclegową, otwartym na udział w rewolucji offshore – mówi Dariusz Locinśki, prezes zarządu PGE Baltica, na prezentacji projektu w Ustce w październiku tego roku.

Z kolei Centrum Kompetencji Morskiej Energetyki Wiatrowej połączy biznes z nauką. Będzie ośrodkiem dydaktyczno-szkoleniowym i poligonem doświadczalnym nowych technologii, wyposażonym w symulatory i rzeczywiste obiekty.

Przyszli specjaliści będą w nim nabywali uprawnienia i kompetencje do pracy przy utrzymaniu infrastruktury i rozwoju morskich elektrowni wiatrowych.

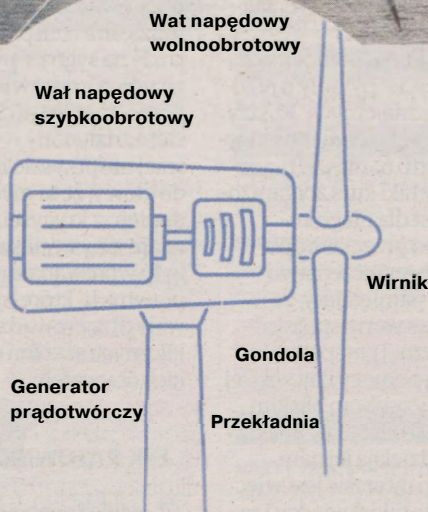
W Centrum Kompetencji będą również testowane i wdrażane nowe, innowacyjne technologie związane z morską energetyką wiatrową.

Grupa PGE realizuje obecnie trzy projekty morskich farm wiatrowych na Morzu Bałtyckim. Dwa z nich to morskie elektrownie wiatrowe Baltica 2 i Baltica 3, które składają się na Morską Farmę Wiatrową Baltica o łącznej mocy 2,5 GW. Rozpoczną dostarczanie energii elektrycznej do polskich gospodarstw domowych jeszcze w tej dekadzie. Równolegle PGE przygotowuje się do budowy trzeciego projektu – morskiej elektrowni Baltica 1. Instalacja przewidziana jest do uruchomienia po 2030 roku, a jej moc wyniesie około 0,9 GW. ©

V

Jak działa morska farma wiatrowa?

Sila wiatru obraca łopaty wirnika, który poruszając się, napędza generator umieszczony w tzw. gondoli, gdzie schowane są najważniejsze elementy turbiny. Generator zamienia energię mechaniczną w elektryczną. Tak wytworzona energia elektryczna dostarczana jest podmorskimi kablami do stacji transformatorowej na lądzie, która zamienia energię na prąd o odpowiednim napięciu. Ze stacji transformatorowej prąd płynie już siecią przesyłową do odbiorców.

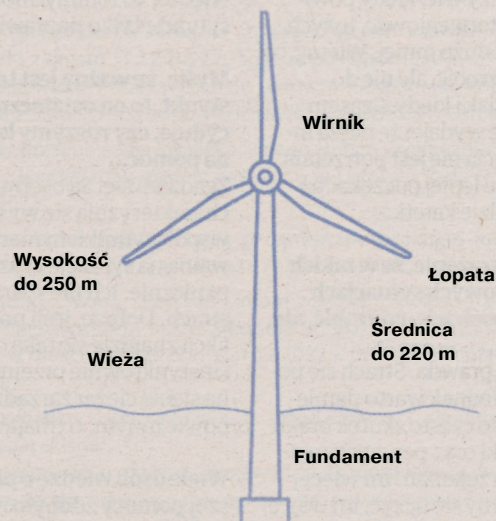


Wirnik

Składa się z trzech łopat i piasty. Służy do napędzania umieszczonego w gondoli generatora przetwarzającego energię kinetyczną z wiatru na energię elektryczną. W przypadku morskich farm wiatrowych jedna łopata wirnika może mierzyć ponad 100 m, co daje ponad 200 m średnicy całego wirnika. Im dłuższe łopaty wirnika, tym więcej siły kinetycznej wiatru mogą wychwycić. Łopaty zbudowane są z lekkich materiałów – np. wzmacnianych włókien szklanych albo włókien węglowych.

Generator

Przetwarza energię z wiatru na energię elektryczną. Energia z wiatru trafia do niego poprzez wał i przekładnię. Moc generatora dopasowana jest do wielkości wirnika, tak aby ilość energii wytwarzanej przez pojedynczą turbinę była jak największa. Przykładowo 100 turbin o mocy po 15 MW ma łączną moc wytwórczą 1500 MW, czyli 1,5 GW.



Wieża i fundamenty

W przypadku morskich farm wiatrowych wieża, na której montowane są wirnik i gondola, a także fundamenty, tworzone są ze stali. Fundamenty lądowych farm wiatrowych są betonowe. Turbiny stawiane na Morzu Bałtyckim osadzone będą na stalowych fundamentach typu monopół, które stosuje się w wodach do głębokości 50 m. Na obszarach Bałtyku, gdzie stawiane będą turbiny, średnia głębokość morza wynosi ok. 30 m.



Wizualizacja przyszłej bazy operacyjno-serwisowej w Ustce

Ta wiedza jest potrzebna. Bo ty uratujesz mnie, a ja wiem, jak uratować ciebie

Joanna Boroń
Koszalin

Uczmy się pierwszej pomocy. by ratować naszych Misiach. Zmusimy ich, by zdobyli tę wiedzę, by w razie czego ratować nas - przekonuje Tomasz Molesztak, ratownik medyczny i strażak.

Załóżmy taką hipotetyczną sytuację, że idę do centrum handlowego, nagle przewracam się, mdleję. Jaka jest szansa, że znajdzie się ktoś, kto będzie mi chciał pomóc?
Na szczęście jest dość duża. Najnowsze badania Polskiej Rady Resuscytacji mówią, że w 50 procentach przypadków ktoś będzie chciał pani tej pomocy udzielić. Pytanie: jaka będzie jakość tej pomocy i jej skuteczność.

Porozmawiajmy więc o tej jakości. Prowadzi pańskie szkolenia. Jaki jest stan naszej wiedzy o pierwszej pomocy?
Cóż, wydaje się być wysoki. Gdy pytam na szkoleniach, czy ktoś wie, jak udzielić pierwszej pomocy, to widzę Jas ręk. Gdy jednak pytanie nieco zmieniam na: czy ktoś umie udzielić pierwszej pomocy, czy wie, kiedy powinien interweniować, to tych rąk jest dużo mniej. Wiemy, co trzeba zrobić, ale niedo końca, jak ikiedy. Czasem: „vun się wydaje, że nasza interwencja nie jest potrzebna, że może lepiej poczekać aż przyjedzie karetka.

Mam wrażenie, że w takich kryzysowych sytuacjach wiele osób wie, co zrobić, ale się boi...

Tak, to prawda. Strach się pojawia. Jednak warto pamiętać, że to częsty skutek braku praktyki oraz pewnych mylnych przekonań. Im więcej będziemy się uczyć, im więcej będziemy trenować, tym ten strach będzie mniejszy. Ważne jest też to, czego się boimy. Często jest to na przykład odpowiedzialność karna. Co jest absurdem. Obalamy ten powszechny mit na każdym szkoleniu z pierwszej pomocy. Prawnie przewiduje żadnych konsekwencji za ewentualne błędy czy urazy spowodowane przez pierwszego świadka zdarzenia w trakcie udzielania pierwszej pomocy. Przewiduje zato konsekwencje prawne za jej zaniechanie. Boimy się też tego, że komuś



Tomasz Molesztak, ratownik medyczny, strażak i instruktor pierwszej pomocy, uważa, że podstawowe umiejętności ratownicze powinien mieć każdy. Żeby móc ruszyć na ratunek, kiedy będzie taka potrzeba

zrobimy krzywdę. Ale to chyba oczywiste, że w sytuacjach absolutnie kryzysowych krzywdą, jakiej doznał pacjent, jest już maksymalna, więc to, co robimy, może jego sytuację tylko poprawić.

Myszę, że ważny jest też instynkt, to on ostatecznie zdecyduje, czy ruszymy komuś na pomoc...

Zgadzam się. Są osoby, które charakteryzują się wysokim współczynnikiem niereagowania na sytuacje kryzysowe panicznie. Ich nie sparaliżuje strach. Dobrze, jeśli podczas akcji znajdzie się taka osoba i instynktownie przejmie na siebie ciężar zarządzania, powie innym, co mają robić.

Wiele osób wie o pierwszej pomocy zdobyło w szkole.

O młodych się nie boję, boję się o dorosłych, którzy albo takiej edukacji nie mieli, albo też już wszystko zapomnieli. Gdy przyjeżdżamy na miejsce zdarzenia, to widzę, że młodzi naprawdę dobrze sobie radzą, a osoby dorosłe stoją z boku, widzę w nich blokadę spowodowaną, zakładam, brakiem wiedzy. Towarzystwa naukowe mówią o tym, że naukę pierwszej pomocy powinniśmy zacząć już w wieku 7-8 lat, ale także przedszkolaki warto oswajać z tym tematem.

Wniosek jest jeden: każdy powinien sobie taką wiedzę raz na jakiś czas odświeżyć. Jak się do tego zabrać?

Szukamy kursu pomocy w naszym mieście, pytamy o rekomendację znajomych. Koszty udziału w szkoleniu nie są wysokie. Warto namówić pracodawcę, by taki kurs zorganizował, co jest dla niego korzystne, bo przecież odpowiada za bezpieczeństwo w pracy. I pamiętajmy, że na taki kurs warto spojrzeć z egoistycznej perspektywy. Pierwszej pomocy najczęściej udzielamy osobom bliskim albo to nasi bliscy czy koledzy z pracy udzielają jej nam. W naszym interesie jest więc posiadanie takiej wiedzy i zainspirowanie ludzi w naszym otoczeniu, by taką wiedzę też zdobyli.

A co z najpopularniejszym nauczycielem naszych czasów, czyli Internetem? Czy wiedza, którą znajdziemy na przykład na popularnym YouTube, może nam się przydać?

Można oczywiście trafić w internetnie na świetne treści: merytoryczne, podane w przystępny sposób, ale można też trafić źle. Sam, poszerzając swoją wiedzę, korzystam z internetu, ale cóż, trzeba być czujnym. Namawiam jednak na kursy, bo nic nie zastąpi praktyki. Namawiam też, by decyzji o szkoleniu nie odkła-

dać. Nienawidzę takich sytuacji, gdy jako ratownik jadę w karetce z dzieckiem i jego rodzicami i oni podczas tej jazdy nasygnale pytają, gdzie znajdują kurs, by wiedzieć, jak pomóc swojemu dziecku. Jestem zdziwiony tym, że wcześniej nie przyszło im to do głowy, że tamyś przyszła dopiero z kryzysem. Zastanawiam się, czy nie warto byłoby wprowadzić regulacji prawnych, któreby nakazywały przeprowadzenie cyklicznych szkoleń dla wszystkich obywateli.

Przejdźmy do praktyki. Chcemy udzielić pomocy. Jak powinniśmy się do tego zabrać?

Każdą akcję zaczynamy od tego, by zadbać o własne bezpieczeństwo. Nie może być tak, że priorytetem jest życie pacjenta ponad naszym życiem. Jeśli nie umiemy wpływać, to nie wejść do jeziora po tonącego mężczyznę, bo skończy się to między innymi śmiercią obu. Jeśli nie możemy pomóc, to nie musimy. Jeśli natomiast musimy, to musimy. Jeśli natomiast musimy, to musimy. Jeśli natomiast musimy, to musimy.

ŁYK RATOWNICZEJ STATYSTYKI

Z cyklicznych sondaży CBOS wynika, że na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat samoocena Polaków w zakresie udzielania pierwszej pomocy mocno się poprawiła.

W 2007 roku dokładnie 50 proc. Polek i Polaków deklarowało, że potrafi udzielić jej ofierze wypadku. W 2017 roku ten odsetek wzrósł już do 67 proc., jednak tylko 19 proc. badanych było całkowicie pewnych swoich umiejętności.

Statystyki pokazują też, że umiejętność udzielania pierwszej pomocy częściej deklarują badani lepiej wykształceni i młodszy. W grupie wiekowej 18-24 lata ten odsetek sięgał aż 93 proc., ale wśród osób 65+ spadł już do raptem 50 proc.

Warto pamiętać o tym, że, jak podaje Polski Czerwony Krzyż, średni czas od momentu

części tragicznie. To oczywiście ekstremalne przykłady. Fajnie jest mieć przy sobie rękawiczki medyczne i ustnik do wentylacji poszkodowanego. Raz jeszcze powtórzę: bezpieczeństwo ratownika jest priorytetem.

Co dalej?

Następny punkt to ocena stanu poszkodowanego. Posłużmy się prostym przykładem - gdy oddajemy auto do mechanika, to ten nie wymienia części na oślep, tylko zaczyna od zdiagnozowania problemu. My też musimy zacząć od postawienia diagnozy...

Co jednak osoba bez doświadczenia może wiedzieć o stanie poszkodowanego?

Więcej niż je się wydaje. Na pewno może ocenić przytomność ofiary. To bardzo ważne, bo nieprzytomny poszkodowany oznacza zupełnie inny tryb postępowania. Sprawdzamy, czy poszkodowany oddycha, czy ma drożne ścieżki oddechowe. Jeśli ratujemy kogoś nieprzytomnego, nieoddychającego, to jego sytuacja jest najbardziej krytyczna i potrzebna jest resuscytacja oddechowo-krażeniowa, i to natychmiast. Jeśli nasz poszkodowany jest przytomny, oddychający, to szukamy obrażeń ciała, rozmawiamy z nim - rozmowa to też przecież forma badania. Zastanawiamy się, czy musimy działać, czy też możemy poczekać, aż na miejsce dotrą profesjonaliści. I oczywiście nie zapomnijmy o wezwaniu pomocy. ©®

wezwania karetki do przyjazdu służb ratunkowych na miejsce zdarzenia wynosi osiem minut w mieście i około 15 minut na terenach poza miastem. Wielu poszkodowanych nie ma tyle czasu. Dlatego tak wiele zależy do każdego z nas.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa zwiększa szanse na przeżycie, jeśli zostanie rozpoczęta wkrótce po tym, jak serce przestanie bić i tym samym transportować natlenioną krew do mózgu. Śmierć mózgu z powodu braku tlenu zajmuje tylko od trzech do czterech minut.

Zatrzymanie akcji serca może być spowodowane wieloma przyczynami, przeważnie są one różne u dorosłych i dzieci. Najczęstszą przyczyną zatrzymania krążenia u osób dorosłych (70 procent przypadków) jest choroba serca.

Koszmar w domu państwa R. Jak zginęło dziecko?

Mariusz Parkitny
Szczecin

Jeśli o jakiejś ludzkiej historii można powiedzieć „koszmar” czy „horror”, to właśnie to jest taka sprawa. Sprawa Anny R.

Z tym widokiem załoga pogotowia będzie musiała żyć już zawsze. Na podłodze łazienki leżał noworodek w tak silnym rozkładzie, że lada chwila mógł się rozpaść. Z brzuska wystawały wnętrzności. Matka zapewnia, że poród nastąpił kilka minut przed przyjazdem karetki. Jak to możliwe?

- Nowłanie nie jest to możliwe, bo to było zabójstwo, a poród miał miejsce dużo wcześniej - uważa prokuratura.

Jednak za Anną R. twardo stoi rodzina. I choć ich wyjaśnienia są praktycznie identyczne, to wiele rzeczy w tej sprawie się zgadza.

Nawet sąd nabrał wątpliwości, z jakim przestępstwem mamy do czynienia. I wypuścił oskarżoną z aresztu, dając do zrozumienia, że może zmienić kwalifikację czynu z zabójstwa na nieudzielenie pomocy.

Anna i Cezary

Anna ma 37 lat. Mieszka w Goleniowie, stolicy powiatu sąsiadującego ze Szczecinem. Skończyła szkołę specjalną. Nigdy niepracowała, jest na rencie socjalnej. Mieszka z rodzicami w trzypokojowym mieszkaniu.

Dwa lata temu wprowadził się doniej chłopak, 38-letni Cezary. Poznali się usiostry Anny. Cezary pracuje w jednej z firm w Goleniowie. Ma ośmioletnie dziecko z poprzedniego związku. O Annie mówi w samych superlatywach.

- Nigdy się nie pokłóciliśmy. To dobra dziewczyna. Zajmujemy jeden pokój jej rodziców. Oni sprzątają i gotują. Anna nie pracowała, nie wiedziałam, że jest na rencie. Nam się dobrze powodzi. Nigdy nie pojawił się temat dziecka. Zabezpieczaliśmy się przed ciążą - mówił w sądzie. - Nadal jesteśmy ze sobą - dopowiadał.

Tego nieda się zapomnieć

20 stycznia 2021 r. domieszkania państwa R. zostało wezwane pogotowie. Ratownikom i lekarzowi ukazał się makabryczny widok. Na podłodze w łazience leżało ciało noworodka. Było w tak silnym stanie

rozkładu, że lekarz poprosił Cezarego o miskę, aby podczas transportu zwłok się nie rozpały. Na brzuchu dziecka leżały wnętrzności. Potem sekcja zwłok ustaliła, że był to prawdopodobny wynik ran kłutych od noża i nożyczek. Nie udało się nawet ustalić, od jak dawna dziecko nie żyje. Ktoś przytomnie zauważył, że nigdzie nie ma łożyska i pępowiny.

Wersja rodziny

Według rodziny było tak. Kilka dni przed porodem Anna źle się czuła. Bolały ją plecy, krwawiła. Nie chciała jednak iść do lekarza. Siostra, podając się za nią, zadzwoniła do przychodni, prosząc o wypisanie leków. Niewiele jednak pomogły.

20 stycznia Cezary wrócił z pracy około godziny 15. Anna wciąż źle się czuła. Zdecydowali, że pojedą do szpitala. Cezary wezwał taksówkę. Anna przebrała się. Tuż przed wyjściem dostała krwotok i poszła do toalety. Tam urodziła córkę.

- Ania zawałała mnie, że urodziła. To było ogromne zaskoczenie. Nikt nie wiedział o ciąży. Gdy weszłam do łazienki, widziałam, że dziecko leży. Nie dało się oznak życia. Zauważył to Cezary i zaczął dzwonić po ka-

retkę. Mój mąż siedział w pokoju i nie reagował, bo on się nie przejmował, taki mój charakter - mówiła Stanisława R., matka oskarżonej.

Zapewnia, że nie widziała żadnych śladów przemocy na noworodku. Nie zgodziła się jednak na badanie wariografem. Twierdzi też, że ratownicy pogotowia i policjanci nie sprawdzali, czy dziecko żyje.

- Włożyli je do miski i wynieśli - mówi.

Anna przekonuje, że nie wiedziała o ciąży.

- Ona prosto ze mnie wypadła na podłogę. Nieratowałam jej, bo nie płakała, a to znaczy, że nie żyła - mówiła.

Skąd więc rany cięte na ciele dziecka?

- Nie wiem, może uderzyło się o miskę podczas upadku. Od kilkudziesięciu lat, brałam tabletki na ból kręgosłupa. To one mogły zabić dziecko - przekonuje.

Analiza jej telefonu wykazała, że w internecie szukała informacji związanych z ciążą, m.in. jak wygląda brzuch w tym okresie i czy można pić wtedy alkohol.

- Nie wiem, czemu tego szukałam, do chwili porodu nie wiedziałam, że jestem w ciąży.

Nie chodziłam do lekarza. Nie planowaliśmy dziecka - mówiła.

Rodzina zapewnia, że też nie wiedziała o ciąży oskarżonej. - Nic nie było widać, ona przytyła, ale jeszcze przed ciążą - mówiła Magdalena A., siostra Anny.

- Trochę przytyła, ale nie wiązałam tego z ciążą - mówił Cezary.

- Krwotoki i silne bóle nie dały panu domyślenia, że może być w ciąży? - dopytywała sędzia Grażyna Tucholska.

- Nowłanie nie. Wezwałam taksówkę, bo Anna czuła się źle i mieliśmy jechać do szpitala. Gdy weszłam na chwilę do toalety, zawołałam mamę. Potem wszedłem i ja i zauważyłem, że na podłodze leży dziecko, tak pod kątem. Był tam dziwny zapach i krew. Odwołałam taksówkę i wezwałam pogotowie - zeznawała.

Żaden z domowników nie sprawdził, czy dziecko żyje.

- Ztego, co było widać, to jakbyśmy coś ruszyli, byłoby jeszcze gorzej - uważa chłopak oskarżonej.

Matka Anny przyznała w sądzie, że wyrzuciła pępowinę do toalety podczas sprząkania łazienki. W śledztwie nic na ten temat nie mówiła.

- Niedawno to skojarzyłam - przekonuje.

Nóż i nożyczki

Jednak według prokuratury było inaczej. Anna dziecięcymi nożyczkami i nożykiem z sześciocentymetrowym ostrzem odcięła pępowinę oraz zadała trzy ciosy w brzuch córki.

- Codoprowadziło do krwotoku skutującego śmiercią dziecka. Następnie pozbyła się łożyska i pępowiny, aby ukryć poród - oskarża prokurator.

Anna trafiła do aresztu dopiero po kilku tygodniach, gdy prokuratura dysponowała już dowodami wskazującymi, że doszło do zabójstwa przy użyciu nożyczek i nożyka. Niedawno Sąd Okręgowy w Szczecinie zdecydował, że kobieta może wyjść z aresztu, bo nie ma już obawy, że utrudni dokończenie procesu.

- Sąd nie wyklucza zmiany kwalifikacji czynu na nieudzielenie pomocy - ogłosiła sędzia Grażyna Tucholska.

To dla oskarżonej korzystna zmiana. Za zabójstwo grozi dożywocie. Za nieudzielenie pomocy - trzy lata więzienia. Wyrok poznamy najwcześniej w lutym.

©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 94347 3512
Przez internet:
ibo.polskappress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

MŁODE małżeństwo po ślubie kupi mieszkanie w Szczecinie nr tel: 697-481-013.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA Koszalin, 664-663-912

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAŻ drewna, tel. 662-299-919

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

DAZIA Duster, 1.6B+G, (2015) 168 tys. km, 35500 zł, 605-623-973

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-311

SKUP samochodów, 662-299-919

USŁUGI

TLUMIKI, katalizatory, złącza. Czekaj Zbigniew.

Koszalin, Szczecińska 13A (VIS).

Tel: 501-692-322.

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Praca

ZATRUDNIĘ

OSOBĘ do dozoru obiektu, kontakt osobisty Salon Renault Bolesławice koło Słupska, ul. Słupska 5. Pracazmianowa, tel. 604 115 729.

W gospodarstwie mlecznym, z dośw. - zamieszkanie, 517-433-784

0010671222

Wyjeżdż do pracy w opiece w Niemczech



Wałbrzych, *48 518 733 727

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA anten i TV, 604-885-366 GK

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
504308000

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

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap, foteli 889-571-282.

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

Turystyka

ŚWIAT

NARTY Włochy Arta Terme, 11-18 lutego 2023 r. Noclegi, wyżywienie, 6. dniowy karnet. Dojazd własny 2500 zł, tel. 606-992-768

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

KUPIĘ URSUS 4x4, tel. 669-038-327

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI młode, odchowane oraz kury roczne sprzedam tel. 785-188-999

REKLAMA

0010689140

Ogłoszenie o postępowaniu kwalifikacyjnym na stanowisko Prezesa Zarządu Zakładu Gospodarki Komunalnej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Ustce, KRS 0000025900, NIP 8391036755, REGON 770948932

Rada Nadzorcza, w związku z wygaśnięciem mandatu Prezesa Zarządu z dniem 31.12.2022 r., ogłasza postępowanie kwalifikacyjne na stanowiska Prezesa Zarządu Zakładu Gospodarki Komunalnej spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Ustce.

Zasady postępowania kwalifikacyjnego, w tym wymagania stawiane wobec kandydatów, zostały określone w Uchwale Rady Nadzorczej Nr 9/2022.

Zgłoszenia kandydatów będą przyjmowane osobiście lub pocztą w siedzibie Spółki przy ul. Wiejska 7, 76-270 Ustka.

Kandydaci mogą uzyskać informacje o Spółce na stronie www.bip.zakustka.pl lub w siedzibie Spółki jw. w godzinach 9:00-14:00 w dniach 6.12.2022 r. - 21.12.2022 r. i na stronie internetowej spółki.

W przypadku osób urodzonych przed dniem 1 sierpnia 1972 r. kandydat składa:

- oświadczenie o złożeniu Wojewodzie Pomorskiemu - w związku z wszczęciem niniejszego postępowania - oświadczenia lustracyjnego, o którym mowa w art. 7 ust. 1 ustawy z 18 października 2006 r. o ujawnianiu informacji o dokumentach organów bezpieczeństwa państwa z lat 1944-1990 oraz treści tych dokumentów, lub - oświadczenie o złożeniu Wojewodzie Pomorskiemu - w związku z wszczęciem niniejszego postępowania - informacji o uprzednim złożeniu oświadczenia lustracyjnego, o której mowa w art. 7 ust. 3 i 3a ustawy z 18 października 2006 r. o ujawnianiu informacji o dokumentach organów bezpieczeństwa państwa z lat 1944-1990 oraz treści tych dokumentów,

Rada Nadzorcza może w każdym czasie, bez podania przyczyny, zakończyć postępowanie kwalifikacyjne bez wyłaniania najlepszego kandydata. Rada powiadamia kandydatów o zakończeniu postępowania kwalifikacyjnego na podany w zgłoszeniu adres e-mail.

Za Radę Nadzorczą Spółki Przewodniczący Rady Nadzorczej
I-1 Maciej Duczmal

0010680574

GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport **cały kraj**
Montaż **GRATIS**
Dogodne **SATY**

94-318-80-02
58-588-36-02
59-727-30-74
www.konstal-garaze.pl

91-311-11-94
95-737-63-39
512-853-323

Pani Jadwiga żyje, jak lubi. Samotna cyklistka na trasie polskiej gościnności

Wojciech Lesner
Słupsk

Przez przyjaciół zwana Cyklistką. Emerytka. Rowem zjeżdżała pół świata. Po ostatniej podróży pozostała jej zdjęcia, wspomnienia i telefon pełen kontaktów do przyjaznych ludzi.

Plan Jadwigi Karpowicz ze Słupska był taki - samotna jęda na rowerze dookoła Polski. Ale jak to z planami bywa, spalił na panewce.

- Spontanicznie wybrałam się do rodziny do Nałęczowa. To są strony mojej mamy, więc postanowiłam je odwiedzić. Pomyślałam sobie, że to być może już ostatni raz, kiedy jeszcze jestem pełna sił i wiem, że sobie poradzę - zaczyna opowiadać słupszczanka.

Jeszcze nie kolej na rower

W tamtą stronę, zamiast na dwóch kółkach, pojechała jednak pociągami. Najpierw do Warszawy, ale po rozmowie z mężem, który ostrzegał ją przed deszczami, dalej do sarpego Nałęczowa. Mąż pojawia się w tej historii nieprzypadkowo. Był jej meteorologiem i drogowskazem, mistrzem mapy. Jego pomoc była niekiedy kluczowa, bo Cyklistka nie ukrywa, że ma problemy z orientacją w terenie.

- Często jadę nie w stronę, co ti zeba. Mówię więc domem: „jak chcesz, żebym wróciła do domu, to napisz mi trasę. Sprawdzę, czy po 48 latach małżeństwa ścigniesz mnie do domu” - śmieje się pani Jadwiga.

Kolejowa podróż okazała się tak uciążliwa i pełna pułapek, że, wysiadając na docelowej stacji, powiedziała: - Dość! Do Słupska wracam na dwóch kółkach!

Licznik dobrych ludzi, start!

Powrotna wyprawa Cyklistki wzdłuż Polski trwała 25 dni (16 czerwca-10 lipca). Było jej pierwszy tak długi samotny wyjazd. Pokonała niemal 1350 kilometrów, odwiedziła najsłynniejsze zakamarki Polski, malownicze miasteczka i tajemnicze plaże. Zawszyk zbaczała z drogi, omijała wielkie miasta i ruchliwe ulice. Podążała bocznymi ścieżkami, bo przyjemność sprawiała jej odkrywanie zapomnianych miejsc. W pamięci utrwalała wnętrza zabytków, a na karcie SIM kontakty do osób, które odwiedziła. Jak



Zamek w Janowcu nad Wisłą



Wąwóz Korzeniowy Dół w Kazimierzu Dolnym

podkreśla - nie spotkała człowieka, który odmówiłby jej pomocy.

Na Lubelszczyźnie spędziła noc pod namiotem w agroturystyce.

- Wszystko wychuchane, wydmuchane. Tonie doopisania, jakieżko trzeba pracować, żeby utrzymać to w takim stanie. Za domem gospodarze posadzili winorośle i truskawki. Wszystko tam miałam, poprostu raj. Pokazali mi pokoje dla gości. Byłam pod wrażeniem standardu. Kończąc pobyt, spytałam, ile płać - „nie”. Absolutnie nie chciałam się z nimi zgodzić, ale gospodyni postawiła naswoim. Ponieważ mieli taką księgę - na pamiątkę bardzo ładnie się tam wpisałam. Jak tu nie kochać ludzi? - uśmiecha się.

W Żelazowej Wolinie mogła znaleźć noclegu, aż w końcu trafiła do młodego człowieka.

- Duży dom, miał u siebie Ukraińców, a i ja tam się przełamam - opowiada. - Później w Gostyninie wstąpiłam do

zamku. Nie był dostępny do zwiedzania, ale natrafiłam na właściciela. Wdałam się z nim w dyskusję, a on mówi: „Za to, że jest pani tak dzielna, to coś pani pokażę. Coś, co nie każdy widzi”. Zaprowadził mnie do podziemi, gdzie pokazał mifreski, a jeszcze dał mi monetę w nagrodę. Byłam też w Żninie. Zadziwiło mnie miasto - wykupiłam bilet i cały dzień jeździłam kolejką. Wenecja, Biskupin - poszłam, poznałam kolejnych ludzi. Mogłam zostać u nich rower. Później zobaczyłam, że jest tam ogromna cukrownia - a oni ją przekształcili w kompleks hotelowy na tysiąc gości! Byłam pod wrażeniem. Obejrzałam tylko część budynków, a i tak zajęło mi to wiele godzin.

Pani Jadwiga nie żałowała czasu na zwiedzanie. Potrafiła w jednej miejscowości spędzić nawet pięć godzin. Czuła swobodę, bo nie musiała się spieszyć i patrzeć na plecy członków grupy rowerowej, z którą niedługo jeździła. Penetrowała,

dbane, bo mogłoby się okazać, że byłoby szkoda mnie wypuścić. Myślałam, że w Więcborku miłe małżeństwo przyjęło mnie nawet na sztuczny trawnik - dobrze, że mój nowy namiot świetnie się spisywał, stoi bez śladu, jest tunelowy. Przecież tam było - dom usytuowany tuż nad jeziorem. Od razu kolację przyszykowali, na spacer mnie zabrali. Rano oczywiście czekali ze śniadaniem. Pan poszedł do pracy, a pani na emeryturze zaprowadziła mnie do kościoła, bo poprzedniego dnia był zamknięty. Zostaliśmy znajomymi, korespondujemy z sobą.

Kaszuby skradły jej serce

Najbardziej przyciąga ją jednak pobliskie Kaszuby. Jak mówi, każdy powinien się tam wybrać chociaż raz doroku, by móc cieszyć się niezwykłymi krajobrazami i iskosztować tamtejszej kultury. Nic dziwnego, że jeden z ostatnich etapów jej trasy po Polsce biegł właśnie tą krainą.

- Jadąc przez Kaszuby, trafiłam do wyjątkowych ludzi. Wchodzę na podwórko, a tam biesiada - rozmawiają, śmieją się. Wy tłumaczyłam, jakim mam kłopot. „Ależ niema problemu! Proszę bardzo! Poca pani będzie robić namiot! Ja mam wersalkę, łóżko, wszystko. Co pani potrzeba?” - śmiejesz się. - Tarodżina była tak sympatyczna, razem ze swoimi zwierzętami, że skradła moje serce. Zostałam u nich. Przygotowali mi kolację - z dziczyzną, nabogato. Rano? Śniadanie. Wymieniliśmy kontakty. Ostatni posiłek na trasie jadłam w Chojnicach. Stoję przy kebabie, jakiś mężczyzna podchodzi do mnie z rowerkiem i mówi, że tu drogo mają. Zaprowadził mnie do winnego miejsca. Po drodze rozmawialiśmy. Facet, do którego mogłoby od razu zapaść sympatią. Z wykształcenia był ogrodnikiem. Doszliśmy do tego baru, wzięliśmy sobie tani ismaczny obiad. Trudno nam się było rozstać. Mówi domnie: „Ja panią odprowadzę na właściwą drogę, którą powinna była pani jechać, żeby pani nie zabłądziła”. Odprowadził mnie, zrobiliśmy sobie zdjęcia.

Wróciła z tej podróży naładowana pozytywną energią. - Największą wartością tej wyprawy była dla mnie otwartość i empatia spotykanych ludzi. Jednak mają w sobie tę gościnność, nie boją się. Są tacy, którzy po prostu chcą rozmawiać. Cieszyłam się z tych rozmów.

Człowiek ładował sobie baterie tą dobrocią ludzką. Każdy podchodził do mnie z sercem - opowiada.

Z roweru do morza, z morza na rower

Przez dwadzieścia lat pani Jadwiga na wycieczki rowerowe wybierała się z grupą. Zwiedziła z nią niemal całą Europę, podróżowała po Rosji, Kanadzie i Izraelu. Jak mówi, kondycja jeszcze nigdy jej nie zawiodła, a podczas samotnej podróży po Polsce towarzyszyło jej niemałe obciążenie, bo przecież namiot i resztę dobytku udźwignąć było trzeba. Cyklistka podkreśla, że gdyby nie uprawianie sportu, nie wykreśliłaby tylu kilometrów.

- Przez pół roku zimnych miesięcy biegam, chodzę z kijkami, jeżdżę na biegówkach i morsuję. Na morsowanie do Ustki często jeżdżę rowerem, co znaczy, że jeżdżę nim przez cały rok - najbardziej intensywnie oczywiście latem - podkreśla.

Zaczęła jeździć, gdy dzieci poszły do nastudnia.

- Pojawił się u nas z mężem syndrom pustego gniazda. Po drodze wygrałam jeszcze w konkursie rower, górala - pierwszy raz w życiu mi się tak poszczęściło, widocznie tak miało być. Od tego roweru się wszystko zaczęło. Mąż gdzieś wyczytał, że w słupskim parku zbierają się co tydzień cyklisi i jeżdżą. Poszliśmy raz i wsiąknęliśmy. Mąż też z mną jeździł. Doczasu, bo później zdrowie mu nie pozwoliło, ale ja nie umiałam sobie odmówić tej pasji. Powiedziałam, że bez względu na wszystko będę jeździć inie ma takiej opcji, żebym z tego zrezygnowała - mówi.

A w planach...

Mimo tysięcy kilometrów na liczniku, rower nie będzie stał isię kurzył - w planach Cyklistki są powroty na Kaszuby i trasa po Wielkiej Brytanii.

- Już szykuję się na kolejny wypad, zastanawiam się, dokąd. Mój mąż tak ładnie pisze trasy, że chyba się z nim coś wspólnie wymyślimy. Kusi mnie bardzo popularna odnodstulatrassa w Wielkiej Brytanii, z jednego krańca wyspy na drugi - Land's End to John o'Groats, odległość około 1500 km - rozmyśla. - Trzeba umieć korzystać z życia i cieszyć się nim. Trzeba mieć jakiś plan na siebie. Cieszę się każdym dniem, bo każdy dzień jest nową wiadomością, aczłowiek ma już swoje lata. ©

KSIAŻKI

Dziadek do Orzechów i Król Myszy

E. T. A. Hoffman

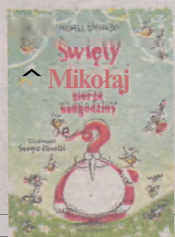


Wydawnictwo Nasza Księgarnia. Od wydawcy: Jak co roku w wigilij-

ny wieczór Fryderyk i Maria czekają na prezenty gwiazdkowe, szczególnie te od ojca chrzestnego Drosselmeiera, który przynosi najbardziej fascynujące podarki. Uwaga dziewczynki kieruje się w stronę niepozornego dziadka do orzechów. Kiedy ten zostaje zniszczony przez jej brata Frycka, Marysia bierze go pod swoją opiekę. Nie przypuszcza, że będzie to początek serii dziwnych zdarzeń, w których udział wezmą ożywione zabawki, pułk nastawionych bojowo myszy i księżniczka Pirlipata." Klasyka cudowności, fantastyczne ilustracje Ewy Poklewskiej-Koziełto. Prezent idealny. (MARA)

Święty Mikołaj bierze nadgodziny

M. Dignazio, S. Olivotti



Wydawnictwo Nasza Księgarnia. Od wydawcy: „Święty Mikołaj

z powodu ogólnosiwiatowego kryzysu został zwolniony i musiał znaleźć nowe zajęcie... Na szczęście praca w Miejskim Przedsiębiorstwie Oczyszczania i produkcja prezentów z recyklingu przynosi mu dużo satysfakcji. Wciąż przychodzą też do niego listy od dzieci. Niektóre niezwykle, jak ten od Śnieżynki, która prosi, żeby w jej mieście zakwitły kwiaty, a drzewa zaczęły rodzić owoce. Niewiele myśląc, Mikołaj podejmuje wyzwanie i rusza (na miotłę!) w drogę". Uroczą i prześladawą historię. Masa w niej dobra i ciepła. Jest oczywiście także magia. No i wielki plus za wygląd. Prezent idealny 2. (MARA)

Marzenia. Fakty, mity, głupoty

Maciej Szymanowicz



Wydawnictwo Nasza Księgarnia. Od wydawcy: „Książka

4 pomoże znaleźć odpowiedzi na wiele nurtujących pytań związanych z marzeniami, takich jak chociażby: Jakiego są rodzaje marzeń? Czy szklanki marzą, a jeśli tak, to o czym? Skąd się biorą marzenia? Jak kartonowe pudła pomagają w marzeniu? O czym marzą domy, wieloryby i pomniki? Do czego mogą się przydać palec wskazujący i mapa? Które pozycje ciała sprzyjają marzeniom? Jakiego są wymarzone rośliny i zwierzęta? O czym marzą cyfry i litery?" Ja marzę, leżąc pod kołdrą. O tym między innymi, żeby maluchy znalazły pod choinką tę kolorową, radosną książeczkę. Prezent idealny 3. (MARA)

ROZDAJEMY ZA DARMO* 100 sztuk

sensorycznego wzmacniacza słuchu
FonixREPAIR,
który może przywrócić lepszą sprawność słuchową!

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Jeśli urodziłeś/aś się przed rokiem 1973 i chcesz otrzymać szansę na to, żeby wzmocnić swój słuch:

- [71. bez proszenia się o pomoc,
- W bez skrupowania, kiedy nie możesz zrozumieć, co mówią do Ciebie bliscy ludzie,
- [71 a także zminimalizować szumy uszne, szmery i uczucie zatkanego ucha...

...odbierz należący Ci się sensoryczny wzmacniacz słuchu **FonixREPAIR**, który dzięki inteligentnej technologii automatycznie wzmacnia ważne dźwięki, eliminuje niepożądane hałasy i może rozwiązać wiele problemów związanych ze słuchem.

W magazynie czeka spakowane do wysyłki 100 sztuk najnowszego modelu sensorycznego wzmacniacza słuchu **FonixREPAIR**! Rozdamy je CAŁKOWICIE ZA DARMO – na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy” – każdemu, kto ma nawet niewielkie problemy ze słuchem i zadzwoni do **12 grudnia 2022**. Datę urodzenia wystarczy potwierdzić ustnie przez telefon.

Wzmacniacz słuchu **FonixREPAIR** to jedyny dostępny na rynku wzmacniacz z nową technologią sensoryczną, która dostosowuje się do otoczenia i stopnia niedosłuchu. Każdy, kto nosi wzmacniacz sensoryczny, może zacząć wszystko lepiej słyszeć. Jego uszy mają szansę odbierać czyste, głośne i wyraźne dźwięki, bez względu na przyczynę problemów ze słuchem. Inteligentny procesor sensoryczny AVD-873 za pomocą specjalnego algorytmu wzmacnia ważne dźwięki (mowę, telewizor), a tłumi dźwięki nieistotne (niepotrzebne hałasy, np.: trzask drzwi, warkot silnika, stukoty). Dzięki temu dokładnie zrozumiesz każde słowo podczas rozmowy, wyłapiesz głosy w tłumie, na rodzinnej imprezie i usłyszysz, co mówi sąsiad naprzeciwka. Znowu z przyjemnością będziesz słuchać radia, oglądać telewizję i rozmawiać przez telefon z bliskimi, a wizyty w sklepie, na poczcie czy spowiedź w kościele nie będą już dla Ciebie problemem.

To najpopularniejszy i najnowszy model, jaki kiedykolwiek był wyprodukowany przez potentata w branży oświatowym zasięgu. Cielisty kolor sprawia, że urządzenie jest dyskretne, a dzięki anatomicznej konstrukcji nie uwiera, nie przeszkadza i nie wypada z ucha. Pomimo niewielkich rozmiarów, posiada wygodną regulację głośności. W zestawie otrzymasz komplet 3 silikonowych wkładek różnego rozmiaru, dzięki którym idealnie dopasujesz wzmacniacz do swojego ucha.

Dlaczego ROZDAJEMY sensoryczny wzmacniacz słuchu FonixREPAIR?

Nie jesteśmy instytucją charytatywną. Oczekujemy, że o tej akcji promocyjnej zrobi się głośno w całym kraju, dzięki czemu pozyskamy wielu nowych klientów.

Ta okazja jest gwarantowana wyłącznie do 12 grudnia 2022

Sensoryczny wzmacniacz słuchu **FonixREPAIR** nie będzie dostępny w sklepach. **DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ. Radzimy pospieszyć się i zadzwonić w tej chwili pod numer: 91 300 31 99**, aby zdążyć przed wyczerpaniem się DARMOWYCH zapasów.

UWAGA: limit to 1 wzmacniacz na gospodarstwo domowe.

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.3routcm.com

BIJĘ SIĘ W PIERŚ. KADRA JEST SUPER!

BABSKIE GADANIE

Anna Czerny-Marecka



Corobić, gdy na głośno mówiącym trybie czeka się ponad 45 minut (bezsukcesnie) na rozmowę z konsultantem? Ja wypijałam herbatę, opróżniałam i załadowałam zmywarkę, posprzątałam poranny bałagan. A że w radiu leciały akurat rozmowy o mundialu, moje myśli skierowały się ku naszej reprezentacji.

I chociaż rzuciłam w nią raz na tych łamach kamieniem, to uderzam się adwentowo w pierś. To jest kadra na miarę naszych czasów! Któż bowiem, jak nie ona, pozwala nam pielęgnować nasze dwie narodowe zalety niesłusznie zwane wadami. Daje wszak wysoko kaloryczną pożywkę malkontentom i samozwańczym ekspertom. Słowa „nam” używam z pełną świadomością. Moje drugie imię to często Anka Narzekanka, a i pomadryczyć lubię

bię na tematy, o których nie mam bladego pojęcia (co wywołuje na mojej twarzy rumieniec ekscytacji, chociaż powinien to być rumień wstydu).

Jakież cudowne paradoksy przyniósł nasz krótki pobyt na mundialu w Katarze. Po meczu z Argentyną wygraliśmy, chociaż przegraliśmy, bo Meksyk przegrał, chociaż wygrał. A po meczu z Francją przegraliśmy, chociaż moralnie wygraliśmy. Wreszcie było to spotkanie nie z udziałem biało-czerwonych, które dało się oglądać z przyjemnością. Wiem, wiem, to niedopuszczalnie uproszczone podsumowanie, co uświadomili mi koledzy z redakcji, z którymi się konsultowałam. Prawdę mówiąc, radzili mi w ogóle temat zarzucić. Ale jak mam wenię, to nic mnie nie powstrzyma, piszę na oślep.

Wracając do kadry naszej kochanej piłki kopanej. Źródła,

z którego mogą do woli czerpać narzekacze. Deż to pięknych fraz poświęcił jej malkontenci, czyli większość narodu. Po pojedynku z Meksykiem jedni cieszyli się zwycięstwem z grupy, inni narzekali na fatalny styl gry (w tym ja). Po meczu z Francją pierwszy wpadliw rozpacz, ci drudzy (w tym znów ja) cieszyli się jak dzieci, że pokazaliśmy wolę walki i dobry futbol.

A co za drugą zaletą/przywarą naszą? No cóż, selekcjoner powinien posłuchać opinii moich redakcyjnych kolegów. Wtedy wiedziałby, jaki skład i ustawienie drużyny, włącznie z kolejnością wchodzenia piłkarzy na boisko, gwarantowałyby nasz sukces. Jabyłam pod wrażeniem tych eksperckich wynurzeń. Ale ja się nie znam. Być może zresztą trener Czesław Michniewicz także. Bo koledzy mówią, że powinien zakończyć swoją karierę.

I tylko jednego nikt mi nie umie wytłumaczyć: co teraz jest faulem. Wątpiłam wiele razy, ale głównie poodgryzaniu karnego za to, że Szczęsny dotknął twarzy Messiego. Dotknął, ale celem był piłka. Miał stać patrzeć, jak leci do bramki? To jeszcze musimy rozkminić. Do następnego mundialu powinni się udać.

Pierwsze bary mleczne: kefir i kurtyzany

Przemysław Ziemiachód

W pierwszych barach mlecznych w Warszawie klientów obsługiwały dziewczęta w góralskich strojach, a przy stołach spotkać można było zarówno elitę, jak i ekskluzywnie kurtyzany.

Jeśli wpisujemy w wyszukiwarce hasło „pierwszy bar mleczny w Polsce” dowiemy się, że lokal tego rodzaju otwarty został w 1896 roku na rogu Nowego Świata i Alei Jerozolimskich, a nosił on nazwę Mleczarni Nadświdrzańskiej. Niewiele jednak miejsc to miało wspólnego z popularnymi od czasów PRL jadłodajniami. Z licznych, zachowanych świadectw i wspomnień możemy zresztą odtworzyć wygląd oraz klimat tego miejsca. Robi to m.in. Andrzej Z. Mielżyński w „Warszawskich kawiarniach literackich”.

Góralecki i 12-letni kelnerzy

Z tej właśnie książki dowiadujemy się, że główna sala mleczarni była urządzona w stylu zakopiańskim. W owych czasach takie urządzenie wnętrza było, jak *v;~rdzi Andrzej Makowiecki, niezwykle popularne nie tylko w stolicy, a to głównie za sprawą „uporczywej propagandy” Witkacego. Na wystroju jednak elementy góralszczyzny się nie kończyły, bo jak pisała po wojnie w swoich wspomnieniach „Dawna Warszawa” Jadwiga Wydel-Dmochowska, w lokalu usługiwali „krakowianki w aksamitowych gorsecikach, strojne wszelkie paciorki”. Później zastąpili je pierwsi warszawscy pikolacy, czyli nawet 12-letni i młodszy chłopcy, usługujący w lokalach gastronomicznych przedwojennej Polski. Zresztą ich obecność w Mleczarni, traktowanej jako przybytek rozrywki, była uważana w owym czasie za coś gorszącego i wzbudzało oburzenie bardziej konserwatywnych mieszkańców stolicy.

*O ogródku na kefir

Mleczarnia posiadała także niezwykle popularny letni ogródek z żelaznymi, pomalowanymi na biało, krzesłami i „basenikiem”, czyli niemal wiecznym wyschniętym oczkiem wodnym. Jednak to nie do niego, a do dających ożywczy cień drzewek, w upalne dni ścigały tłumy mieszkańców Warszawy. Byli wśród nich oczywiście ci, którzy spróbować chcieli być może najlepszego w całej sto-



Udziałowa znajdowała się pod adresem Nowy Świat 15, zaś Nadświdrzańska urzędowała w miejscu, w którym teraz stoi budynek BGK

licy kefiru. W mleczarniach bowiem, a tak zbiorczo nazywano ten specyficzny typ kawiarni-barów, spotykano się nie na kieliszek wina czy piwo, a na szklankę zsiadłego mleka.

Menu składające się z dań na bazie sera, mleka i jajek odpowiadało nazwie lokalu. Powodów, dla których Nadświdrzańska miała tak ograniczone menu, było kilka. Po pierwsze, jej założyciel, Stanisław Dłużewski, właściciel majątku nad Świdrem, specjalizował się w hodowli krów i produkcji mleka. Stąd nazwa pierwszego warszawskiego baru mlecznego, a później całej sieci barów tego typu. Po lokalu na rogu Nowego Świata i Alei, przedsiębiorczy gospodarz otworzył bowiem kilka kolejnych filii. Po drugie, śniadania jedzone na mieście były w Polsce przełomu wieków znacznie bardziej dostępne dla przeciętnego Kowalskiego. Obiady jadano późnym popołudniem, po wyjściu z pracy, więc pierwszy posiłek dnia zastępował tak naprawdę również lunch, drugie śniadanie pod wieczorek. Po trzecie wreszcie, rosnące zainteresowanie zdrowym trybem życia, alternatywnymi metodami leczenia i szybko rozwijająca się medycyna sprawiło, że właściwa, bogata w zdrowe produkty dieta stała się częścią

tęgo, co dziś określamy mianem „wellness”.

Pyłowy chleb i młode ziemniaczki

Jednak menu pierwszych barów mlecznych nie ograniczało się tylko do śniadań. Drugie ważne zadanie polegało na dostarczaniu mieszkańcom Warszawy w miesiącach wiosennych i letnich taniej, zdrowej i smacznej kolacji, jaką jest zsiadłe mleko z kartoflami - zwłaszcza, gdy kartofle są młode - i to jeszcze z koperkiem! - pisała Jadwiga Wydel.

Pozycjami w menu, z których, poza kefirem, słynęła Nadświdrzańska była biała kawa, świeżo wypiekany chleb żytni na zakwasie (zwany pyłowym), masło śmietankowe oraz twarożek. Chętnych do spróbowania mleczno-jajecznych potraw nie brakowało. Więcej odpowiadał im ostry, zanieczyszczony żwir ogródka Nadświdrzańskiej, ciasnota stolików, dalekie odstylowości, niewygodne, drewniane krzesła, gwar, tłok, hałas uliczny i mleko zsiadłe, przeplatane obficie „czarną”. Na tym tle najwyraźniej malują mi się sylwetki tych, którzy się tam właśnie zbierali - wspominała klientelę Nadświdrzańskiej piśarka Helena Duninówna.

Rzecz jasna, tak, jak nie było jednej Nadświdrzańskiej,

tak też nie było jednego typu jej klientów. Swoje ulubione mleczarnie mieli studenci, którzy wieczorową porą przychodzili na róg Nowego Świata i Alei Jerozolimskich, zaś nauczyciele i młodopolscy konspiratorzy zbierali się przy Brackiej 22, tuż obok niepodległościowej pasmanterii, działającej po sąsiedzku. W mleczarniach przesiadywali poeci, malarze, pisarze i cała ówczesna warszawska bohema.

Kto był pierwszy?

Wszystkie te lokale łączyło oczywiście wspomnienie oparte o nabiał menu, dobrze znane także bywałcom współczesnych budżetowych jadłodajni. Jeśli więc opełnej góralecki i góralszczyzny Nadświdrzańskiej, o której możemy mówić dziś jako o pierwszym barze mlecznym, to do tej samej kategorii lokali powinniśmy zaliczyć także Udziałową, która również nosiła miano mleczarni. Choć internet palnie pierwszeństwa wśród barów mlecznych przyznaje Nadświdrzańskiej, Andrzej Makowiecki w swojej książce wskazuje nieco inną chronologię. Otwarta w 1884 roku baro-kawiarnia nazywana była pierwszą warszawską mleczarnią. Kto zatem ma rację?

Udziałowa znajdowała się pod adresem Nowy Świat 15

w miejscu, gdzie dziś znajduje się Empik, niemy świadek historii i ofiara słynnej bitwy, która rozegrała się tu po Marszu Niepodległości w 2020 roku. Na długo przed tym, gdy budynek ten stał się ofiarą polskiej myśli narodowej, pod adresem tym mieściła się jedna z najbardziej znanych baro-kawiarni dawnej stolicy.

Bank Gospodarstwa Krajowego został wybudowany w miejscu, gdzie znajdowała się pierwsza Mleczarnia Nadświdrzańska. Opis wnętrza tego przybytku znajdziemy m.in. we wspomnieniach Władysława Grzelaka. - Mury zwyczajnie otyłkowane, pomalowane farbą klejową, miały w dolnej swej połowie okładzinę pseudomahoniową, ozdobioną gźdzeniem - gdzieś małymi pejzażami pędzla Apoloniusza Kędzińskiego. Zdaje się, że ten sam artysta zaprojektował gałęzie kwitnących kasztanów, z których zrobiono szeroki bujny fryz pod sufitem dookoła sali i wzdłuż werandy - pisze autor Cyganerii z Udziałowej.

Bar mleczny z piwem?

Dziwny wystrój nie był jedyną rzeczą, która odróżniała Udziałową od typowego baru mlecznego. W lokalu stały stoły bilardowe, grała muzyka na żywo, a głośni wiadomości ze świata mogli sięgnąć po gromadzone tu na bieżąco

gazety oraz czasopisma. W menu, poza kefirem, znajdowały też dania restauracyjne. W przeciwieństwie do Nadświdrzańskiej, która nie serwowała alkoholu, do jej najbliższej konkurencji wpaść można było, na przykład, kufel importowanego trunku. - Piwo monachijskie Loewenbrau toczono z beczki, a kanapki reklamowano jako „wytworne”. Drugi bufet, ustawiony bliżej wejścia, był słodki. Piętrzył się nad nim gerydony z ciastkami o różnych barwach i kształtach - wspomina Grzelak.

„Niedowarzeni filozofowie”

Co więcej, wstępu do Udziałowej bronił, mówiąc językiem tamtej epoki, wyki-dajło czyli „selekcjoner”. Zadaniam bramkarza było nie tylko niewpuszczanie do Udziałowej żebraków, ale także zatrzymywanie przed progiem pań lekkich obyczajów, które nie wyglądały należycie wytworne. Problemem była więc nie tyle sama obecność kurtyzan w mleczarni przy Nowym Świecie, co ich zbyt mała majątność. Nie dziwi więc, że nie każdemu lokal ten się podobał. - Wszystkie właściwie elementy tego wnętrza były pretensjonalne i brzydkie. (...) Cukiernia Udziałowa ze swoimi pluszowymi łóżami i wyfrędzlowanym przepychem stanowiła harmonijną całość z zaludniającą ją publicznością i była niezastąpionym tłem dla tych postaci wszytych, wysokich kołnierzykach, wyciętych sakpaltach, cwikierach i melonikach - wspominał po latach malarz Jerzy Zaruba. O klienteli lokalu przy Nowym Świecie niezbyt przychylnie wypowiadał się także Jadwiga Wydel. - Bywały [w Udziałowej - przyp. red.] także „nagie dusze”, postaci z nieprawdopodobnego zdarzenia, niedowarzeni filozofowie studiujący Kanta i Nietzschego w myśl zasady: „rzeczy poważne zawsze puszczają kantem i całe życie zajmować się niczym”.

Ocenę tę można jednak uznać za krzywdzącą, jeśli weźmiemy pod uwagę, że w Udziałowej, o czym wspomina także autorka „Dawnej Warszawy”, spotykała się cała ówczesna elita stolicy. - Nie mógł nie wpaść do Udziałowej, choćby późną nocą i choćby na moment, żaden inteligent, jako tako interesujący się sztuką, literaturą, teatrem, muzyką - wspominał autor Gawędy o Warszawie, Franciszek Galiński.

Giganci

POLSKA PRESS 2022

Nagradzamy osobowości,
które dbają o bezpieczeństwo
życia Polek i Polaków

Poznaj laureatów w kategoriach:

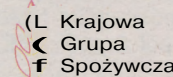
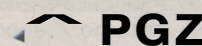
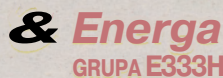
- Bezpieczeństwo militarne
- Bezpieczeństwo żywnościowe
- Bezpieczeństwo technologiczne
- Bezpieczeństwo energetyczne
- Bezpieczeństwo finansowe
- Bezpieczeństwo gospodarcze
- Bezpieczeństwo ekosystemu

Giganci
POLSKA PRESS 2022

Szczegóły na i.pl/giganci

Transmisja Gali wręczenia nagród 11 grudnia w TVP 2 o godz. 21.00

Partnerzy



Lasy Państwowe

Partnerzy wspierający



KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO



Bank Polski

Patronat honorowy



Honorowy patronat
Prezesa Rady Ministrów
Mateusza Morawieckiego

Patronat medialny



Czarni powalczą w Dąbrowie Górniczej. Billy Ray nowym graczem

Michał Piątkowski

michal.piatkowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Grupa Sierlecy Czarni Słupsk o kolejnych punktach, w 11. kolejce Energa Basket ligi, zagra z MKS Dąbrowa Górnicza.

Słupskiemu zawodnikowi po ostatnim pojedynku z Twardymi Piernikami spadł ogromny kamień z serca. Czarni w końcu zagraли jak prawdziwa drużyna, gdzie widać było, że kolejni gracze przynoszą im coraz większą radość. Znakomicie funkcjonowała słupska obrona, która zatrzymała poczynienia ofensywne gości na 58 zdobytych punktach. Znakomity był Shavon Coleman, który powoli chyba wchodzi na swoje odpowiednie obroty. Dla słupskiej ekipy mecz w Dąbrowie ma bardzo duże znaczenie. Po serii porażek, każdy punkt jest na wagę złota, a kolejne wygrane mogą dać Czarnym dodatni bilans gier przed rundą rewanżową.

Dąbrowianie to jednak trudny rywal, z bardzo moc-



Shavon Coleman (z piłką) był liderem Czarnych w meczu z Twardymi Piernikami

nymi zagranicznymi graczami obwodowymi. Podopieczni Jakuba Winnickiego, w tym sezonie wygrali trzy z dziesięciu rozegranych spotkań, co plasuje ich na 11 miejscu w ligowej tabeli. W ostatnim meczu niedzielni przeciwnicy Czarnych

przegrali własnym parkiecie z Asseco Arka Gdynia 86:91.

Czarni w komplecie

Wydaje się, że skończyły się perturbacje słupskiego klubu związane z zakontraktowaniem nowego zawodnika.

Przypomnijmy, że kontrakt z Czarnymi podpisał Jakub Schenk, który zadebiutował w meczu z MKS. Do Słupska nie dotarł jednak drugi koszykarz, który miał wzmocnić słupski obwód - Justin Turner. Czarni jednak ostatecznie podpisali

kontrakt z innym rzucającym - Billy Ray Ivey III.

Billy Rays swoją koszykarską przygodę zaczął w szkole średniej Edison. Następnym przystankiem w karierze była uczelnia San Jose State University. W barwach Spartan rozegrał dwa sezony. Ivey przebywał na parkiecie średnio 26 minut i notował 9,2 pkt., 2,3 zbiórki i 3,3 asysty na mecz. Sezon 2022/23 rozpoczął w lidze macedońskiej w drużynie MZT Skopje. Grając średnio 18 minut, notował 8,3 pkt., 2,4 zbiórki i 2,1 asysty. W rozgrywkach Ligi Adriatyckiej zdobywał średnio 9,9 pkt., 3,7 zbiórki i 3,6 asysty grając 25 minut.

Początek meczu w niedzielę - 11 grudnia o godzinie 14 w Dąbrowie Górniczej. Bezpośrednia transmisja ze spotkania na platformie internetowej EMOCJE.TV.

Dodajmy, że w rozegranym w środę zaległym meczu z 3. kolejki, MKS Dąbrowa Górnicza uległa Asseco Arce Gdynia 86:91 (18:22, 19:27, 30:20, 19:22). Zwycięski zespół awansował na 9. miejsce w tabeli, spychając o jedną pozycję Czarnych.

Gala FEN już za tydzień

SPORTY WALKI. Dużymi krokami zbliżają się galasportów walki FEN 43. Impreza odbędzie się 16 grudnia w szczecińskiej hali Netto Arena.

Trochę ponad rok temu federacja Fight Exclusive Night (FEN) po raz pierwszy zawiązała do Szczecina. Kibice w hali Netto Arenie oglądali wówczas w akcji takich zawodników jak Wojciech Kawa, Samuel Vogt, Michał Piwowarski czy Mateusz Rębecki. Ten ostatni, zawodnik Berserker's Team Szczecin, jest już w amerykańskiej federacji UFC, ale np. Kawa czy Piwowarski ponownie zobaczymy w akcji w Szczecinie.

Wojownik z Berserker's Team (bilans walk Kawy to 4 zwycięstwa i 2 porażki) zmierzy się w klatce z Arkadiuszem Pańkowskim (2-1). Panowie spotkają się w kategorii lekkiej.

Podczas gali FEN 43 kibici obejrzą pojedynki w formule mieszanych sztuk walki (MMA), ale również w K-1. W tym drugim formacie Michał Młynarczyk przed własną publicznością zmierzy się z Krzysztofem Zimolągim (kategoria 81 kg).

Maurycy Brzykcy

„Piłkarskie Orły”. Nasz ranking może być... trampoliną

Redakcja

redakcja@polskapress.pl

Kto zasłużył na „Piłkarskiego Orła”, dowiemy się na gali, która odbędzie się 20 grudnia w Teatrze Capitol, w Warszawie. A jak ocenia nasz ranking trener Tomasz Sokołowski?

„Piłkarskie Orły” to ogólnopolski ranking, którego celem jest wyróżnienie najlepszych strzelców i strzelczyń polskich boisk w danym roku kalendarzowym. Jak podoba się panu jego idea?

Ma pewną wartość jest docenienie i zauważenie. To zupełnie nowy projekt, który - jak widać - cieszy się coraz większym zainteresowaniem piłkarzy, trenerów i kibiców. Fajnie jest to, że można połączyć ligi profesjonalne z pół-amatorskimi,



„Ranking ma już swoją renomę, menedżerowie zwracają uwagę na takie zestawienia”

i docenić zarówno rozgrywki mężczyzn, jak i kobiet. Ciekawe jest również to, że dzięki specjalnym przelicznikom, można w pewien sposób porównać gole w najwyższych ligach, z tymi stojącymi na niższym poziomie.

Śledzi pan ranking?

W miarę możliwości, staram się sprawdzać, kto w danym miesiącu zwyciężył w poszczególnych regionach.

Ranking pozwala zwrócić uwagę na graczy z niższych klas. Uważa pan, że taka forma docenienia zawodników i zawodniczek może być trampoliną do zrobienia przez nich szybszej kariery?

Na pewno tak, choć jeśli ktoś się wyróżnia, nawet w lidze okręgowej, wcześniej, czy później zostanie dostrzeżony. Szanse

na to są większe, gdy zawodnik jest w miarę młody. Ranking ma już swoją renomę, skauti oraz menedżerowie zwracają uwagę także na takie zestawienia. Jeśli dany zawodnik zdobywa pokilkanaście bramek w sezonie, a może nawet więcej, mówiąc nieco żartobliwie, na pewno nie zniknie w notesie. Tym bardziej, jeśli zostanie zauważony dodatkowo przez ogólnopolskie media.

Pomijając aktualny ranking, na którego snajpera zwrócił pan w tym roku uwagę?

Cenię umiejętności Szymona Włodarczyka z Górnika Zabrze. Jeżeli nie dojdzie do jego transferu w przerwie zimowej do klubu zagranicznego, w przyszłym sezonie będzie jednym z faworytów do zwycięstwa w naszym ogólnopolskim rankingu.



Ranking

Partner Strategiczny

Patronat Honorowy

Partner Merytoryczny

Patronat Medialny



Ministerstwo Sportu i Turystyki



TVP SPORT

PIŁKA NOŻNA RUSZAJĄ ĆWIERĆFINAŁY MUNDIALU: BRAZYLIA – CHORWACJA I ARGENTYNA – HOLANDIA

Nikogo nie można lekceważyć

Ł. Konstanty, P. Rutkowski
redakcja@polskapress.pl

Przed nami mecze ćwierćfinałowe mundialu w Katarze. Kilka spotkań tej fazy mistrzostw świata zapowiada się absolutnie rewelacyjnie.

Już dzisiaj o godz. 20.00 Argentyna zmierzy się z Holandią. Nieco wcześniej, o godz. 16.00, Brazylia sprawdzi formę Chorwatów.

Argentyna kontra Holandia! Gracenie daje 58 proc. szans na zwycięstwo tych pierwszych. Wszeregach Albicelestes może jednak zabraknąć ważnego ogniwa...

Sędzią tego spotkania będzie Hiszpan Antonio Mateu Lahoz. Będzie to dla niego trzeci mecz mundialu w Katarze. Wcześniej prowadził starcia Senegal z Katarzem (3:1) i USA z Iranem (1:0). Hiszpan „zasłynął” z tego, że pokazał żółtą kartkę Leo Messiemu w dniu, w którym złożył on hołd Diego Maradonie przez zdjęcie koszulki klubowej i pokazanie tejna cześć Maradony, krótko po jego śmierci.

Argentyński ESPN podaje, że Rodrigo De Paul doznał naderwania pierwszego stopnia ścięgna podkolanowego prawej nogi. TN wypowiada się nieco tajemniczo w sprawie środkowego pomocnika Albicelestes.

- W przeciwieństwie do



Podczas treningu reprezentacji Argentyny trener Lionel Scaloni próbował różnych formacji, można więc przewidywać, w jakim składzie Albicelestes wystąpią w 1/4 finału

tego, co przydarzyło się Angelowi Di Marii (już wyzdrowiał), gdzie badania nie zarejestrowały pęknięcia fibrylarnego, przypadek De Paula jest inny. Są zerwane włókna, ale nie wiadomo, ile i w jakiej konkretnej części mięśnia. De Paula zabra-

kło na ostatnim treningu Albicelestes.

TN podaje, że podczas treningu reprezentacji Argentyny Lionel Scaloni próbował różnych formacji.

Wydaje się, że z Holandią, Argentyna wystąpi w składzie:

Emiliano Martinez, Gonzalo Montiel/Nahuel Molina, Cristian Romero, Nicolás Otamendi, Marcos Acuna/Nicolás Tagliafico, Alexis Mac Allister, Leandro Paredes/Rodrigo De Paul, Enzo Fernandez, Angel Di Maria, Lionel Messi, Julián Álvarez.

Chorwaci i Brazylijczycy mierzą się ze sobą na mundialu co osiem lat. W 2006 i 2014 roku obydwa zespoły trafiły do tej samej grupy, teraz zagrają o awans do strefy medalowej. Faworytem są Canarinhos, którzy z najbliższym ry-

walem dotychczas jeszcze nie przegrali.

Chorwackie media doceniają klasę ćwierćfinałowego przeciwnika, zauważają jednak, iż drużyna z Ameryki Południowej nie jest pozbawiona wad. „Jutarnji list” na swojej stronie internetowej zauważył, że najsłabszą formacją brazylijskiej ekipy jest defensywa.

Chorwacji nie należy lekceważyć. Są specjalistami oddługich meczów. - Nigdy nie lekceważ Chorwacji. Jeśli to zrobisz, pożałujesz - słowa selekcjonera europejskiej drużyny Zlatko Dalicia przytaczają z kolei media w Brazylii. Dziennikarze z kraju z Ameryki Południowej skupiają się przede wszystkim na najbardziej znanym zawodniku najbliższego rywala - Lucie Modricu z Realu Madryt - i jemu poświęcają najwięcej uwagi.

Dziennik „Folha do São Paulo” na swojej stronie internetowej zauważa, że ćwierćfinałowy przeciwnik Canarinhos jest specjalistą od długich rywalizacji. Autorzy tekstu poświęconemu reprezentacji Chorwacji przypomnieli, że cztery lata temu Luka Modrić i jego koledzy we wszystkich meczach fazy pucharowej, poza finałem, grali przez 120 minut i podobnie dzieje się w tegorocznym mundialu, w którym do wyeliminowania Japonii potrzebowali serii jedenastek.

FOT. KIRILL KUDRYAVTSEV/AP/EAST NEWS

REKLAMA

0010632&2

MEN S FINALS | GDAŃSK, POLANO
KNOCKOUT STAGŁ: & GOLD MEDAL MATCH
JULY 19-23 2023

BE PART OF THE
FINALS



Global Partner:
MIKASA
百世山
Ganten

Global Suppliers:
Gerflor
©Senoh

Sponsorzy Polskiej Siatkówki:
plus %
0) mentor TVSAR JKS GKS Debuta

PPU**X-KI
adidas

Miejsce Gospodarskie:
GDANSK

Organizacja:
VOLSKA
MATEKOWKA
m Międzynarodowa Federacja

VNL
THE FINALS
BE PART OF THE GAME

MIASTO
Słupsk



ZAPRASZAJĄ!

10.12.2022
w godz. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

**Ustawmy w domach
żywe choinki !**

Szanowni Mieszkańcy !

W tym roku, w ramach akcji prosimy o przywiezienie odpadów elektronicznych lub elektrycznych – tzw. „elektrośmieci” w ilości co najmniej 2 kg, makulatury w ilości 2 kg lub szkła w ilości 2 kg, a w zamian otrzymacie Państwo jedno drzewko świąteczne* lub jedną zgniatarkę* do butelek.

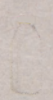
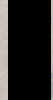


iś = 2ka  &   **SVT**

LUB

1± = 2kg   **TJ**

LUB

14 = 2kg   **fl**

* ilość drzewek i zgniatarek ograniczona

UWAGA: dostarczenie większej ilości odpadów nie jest równoznaczne z otrzymaniem większej ilości drzewek świątecznych - jedno drzewko lub jedna zgniatarka na gospodarstwo domowe



ul. Bałtycka 11A w Słupsku