



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
14.12.2022

Nr 290 (4838)
Nakład: 8.100 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Pani doktor odebrała nominację na profesora z rąk prezydenta RP str. 4

Kultura. Jubileusz klarncisty od zadań specjalnych str. 14

Region. W sprawie gangu samochodowego coraz więcej zatrzymanych str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION

Biskup Dajczak:
W święta bądźmy blisko siebie str. 4

REGION WOLIŃSKI PARK NARODOWY CHCE PŁATNYCH NADMORSKICH PLAŻ

Słońce na piasku za złotówki

Bogna Skarul
Pomorze

4 zł za osobę może kosztować od 1 kwietnia wstęp na plażę w Wiście, Grodzie, Grodzie, Świętoustym, a nawet powiatowej strażnicy w Międzyzdrojach. Tak przynajmniej wynika z zapowiedzi władz Wolińskiego Parku Narodowego, do których dotarł „Głos”.

Już teraz dyrekcja parku zastanawia się, czy ustawić przy wejściach na plażę kasy biletowe i zatrudnić osoby do poboru opłat, czy może zainstalować biletomaty. Jeśli postulowane zmiany wejdą w życie, będzie to precedens.

- Na naszym wybrzeżu Bałtyku, od zachodniej granicy do Jarosławca, nie ma ani jednej płatnej plaży - mówi Ewa Wieczorek z Urzędu Morskiego w Szczecinie, któremu podlegają morskie plaże woj. zachodniopomorskiego. - Plaże to własność Skarbu Państwa. Ale my zajmujemy się tylko ochroną nadbrzeży i ewentualnie możemy opiniować pomysły wprowadzenia płatnych plaż - dodaje Ewa Wieczorek.

Tymczasem Woliński Park Narodowy już od najbliższego sezonu pla-

nuje pobierać opłaty za wejście na plażę w Wiście, Grodzie, Grodzie, Świętoustym i na części plaży w Międzyzdrojach (po wschodniej części od Bazy Rybackiej). - To nie będą opłaty za wstęp na plażę, a za udostępnienie plaży - podkreśla Alicja Łepk, zastępca dyrektora WPN. I dodaje: Mają wynosić od 3 do 5 złotych. Najprawdopodobniej zdecydujemy się na opłatę w wysokości 4 złotych za osobę dorosłą.

Jak twierdzi Łepk, prawdo tego daje WPN nowa ustawa o parkach narodowych, która stanowi, że wstęp do wszystkich parków narodowych w Polsce ma być płatny.

Na tej podstawie już jesienią tego roku WPN chciał wprowadzić opłatę za wszystkie szlaki w parku, nawet te, którymi można dojść na plażę. Przygotowany został nawet cennik. Wynikało z niego, że jednodniowy bilet kosztowałby 7 zł, a ulgowy 3,5 zł. Tygodniowo to 49 zł za osobę. Ten pomysł spalił jednak na panewce, bo pomysłodawcy zauważyli, że ustawodawca w rozporządzeniu wykluczył taką możliwość. Zgodnie z rozporządzeniem parki narodowe mają obowiązek wytyczyć bezpłatne szlaki prowadzące na nadmorskie polskie plaże.

- To dlatego WPN chce wprowadzić teraz bilety nie na szlaki, a na plażę - żali się Krzysztof Kinel, mieszkaniec Wiśki, który w obronie bezpłatnego wejścia na plażę od kilku miesięcy zawzięcie koresponduje z Ministerstwem Klimatu i Środowiska.

- Nam potrzebne są pieniądze, bo mamy swoje koszty - tłumaczy z kolei Łepk i opowiada o różnych inicjatywach, które mają pomóc uatrakcyjnić szlaki i zachęcić turystów do płatnych wędrówek po parku.

Podkreśla przy tym, że do WPN należy nie tylko las, ale też i plaża, a nawet część morza: mila wód Bałtyku od brzegu.

- A do naszego parku należą nawet dwie mile morza od brzegu - mówi Szymon Birkowski z Sowińskiego Parku Narodowego w Pomorskiem, w pobliżu którego położonych jest, podobnie jak w WPN, kilka turystycznych miejscowości.

Birkowski podkreśla, że Sowiński Park Narodowy nie pobiera żadnych opłat za korzystanie z plaży w jakiegokolwiek formie.

- Rezygnacja z opłat to była nasza inicjatywa - mówi. - Wprowadziliśmy kilka całkowicie bezpłatnych szlaków

nad morze w naszym parku narodowym, jeszcze zanim ukazał się rozporządzenie.

Zaznacza jednak, że SPN nie pobiera opłat tylko od tych turystów, którzy zmiernają na pomorskie plaże.

- Ale jeśli turyści chcą zobaczyć zwaną drogą, to już muszą płacić za wstęp do parku - tłumaczy. - Bezpłatne przejście na plażę przez park i bezpłatne plaże to nasz ukłon w stronę miejscowych i turystów. Zależy nam na tym, aby gminanie miało strat, a turyści przyjeżdżali na nasz wybrzeże.

Nie da się ukryć, że opłaty, jakie planuje wprowadzić WPN, wzbudzają już teraz szereg kontrowersji, szczególnie wśród mieszkańców miejscowości graniczących z parkiem, którzy przecież w większości żyją z turystyki. Nie do końca przekonana co do pomysłu WPN jest Ewa Grzybowska, burmistrz Wolina.

- Rozumiem jednak kłopot WPN - mówi. - Tu chodzi o pieniądze, a tych ciągle brakuje.

- Będziemy jeszcze na ten temat rozmawiać - kwituje Łepk i zapowiada na styczeń wspólne spotkanie z gminą, starostwem i mieszkańcami. ©

REGION

Starosta Tamborski
z dozorem policji

Podejrzany o korupcję starosta kołobrzeski Tomasz Tamborski raz w miesiącu będzie musiał zameldować się w komendzie policji. Musiał też zapłacić poręczenie majątkowe - 100 tys. zł - by nie siedzieć wareszcie. Starosta kołobrzeski jest jedną z pięciu osób, które w ostatnich miesiącach trafiły do aresztu w związku z inwestycją hotelowo-sanatoryjną prowadzoną przez wrocławskiego giganta farmaceutycznego - firmę Hasco-Lek.

Czytaj str. 3

REKLAMA

0010658038

Lotteria Świąteczna

DO WYGRANIA
ponad **30000** nagród!

Graj w punktach LOTTO i na **lotto.pl**

Szczegółowe informacje dotyczące liczby i rodzajów nagród w regulaminie loterii promocyjnej na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 24 listopada 2022 r. do wyczerpania puli kodów promocyjnych, nie dłużej jednak niż do dnia 31 grudnia 2022 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

W czwartek w Głosie: Pod paragrafem

— O tej zbrodni popełnionej w powojennym Szczecinie usłyszała cała Polska. Kim naprawdę był i co zrobił „Rzeźnik z Niebuszewa”

Zamów prenumeratę Głosu

(5)94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

14 GRUDNIA 1970

Dwa dni popodwyżce cen.
„Uchwała Rady Ministrów o zmianie cen detalicznych artykułów żywnościowych i przemysłowych jest posunięciem o wielkiej doniosłości dla dalszego rozwoju gospodarczego Polski. Zmiany cen dotyczą większości towarów powszechnego użytku, przy czym, jak wynika z komunikatu, podwyżką objęte są przede wszystkim artykuły żywnościowe, zaś obniżką artykuły przemysłowe” — tłumaczy podwyżkę prasa.

Podwyżkę o 1/3 ceny smalcu Polacy mieli uznać za krok o wielkiej doniosłości dla dalszego rozwoju gospodarczego. Nie uznali.

— Jeśli obniżki cen przyjmowane są przez społeczeństwo z zadowoleniem, to podwyżki są niepopularne — stwierdza odkrywczo Gomułka. Z Choszczyna nadeszła informacja, że na terenie miasta dokonany został wrogi napis na parkanie szkoły. „Precz z podwyżką precz z Gomułką chu... pier...” Wrogi napisy to był jedynie wstęp. W Gdańsku robotnicy Stoczni imienia Lenina wyszli z zakładu, śpiewając Międzynarodówkę i hymn Gwardii Ludowej. Pochód dotarł pod Komitet Wojewódzki PZPR.

„Sekretarza wyprowadzić tyłem nawet kosztem rozpierzenia komitetu” — słysząc polecenia na zachowanych milicyjnych taśmach.

Robotnicy przejmują radiowóz z aparaturą nagłaśniającą, proklamują strąk i zwołują się na następny dzień w tym samym miejscu.

Godzina 18.15, Gdańsk. Demonstranci atakują Komitet Wojewódzki Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Próba podpalenia budynku. Zostaje spalona drukarnia w suterenie.

„Rozwijaj działanie, bo rozpier.... komitet...” — rozkazują milicjanci zesztabu milicjantom broniącym komitetu.

Do obrony zostają skierowane dodatkowe oddziały milicji i wojska.

„Dojedzie jeszcze stu żołnierzy. Zrobią szpaler i przejdzie pierwszy” — komendy są proste.

Tłum zostaje wyparty. Do godz. 23 trwają zamieszki w całym mieście.

Kupujemy, bo chcemy poczuć się lepiej ze sobą. Czas przed świętami jest tego dobrym dowodem

Grażyna Rakowicz

Rozmowa

Zdr. Joanną Rajang, psychologiem, certyfikowanym coachem.

Mimo inflacji tradycyjnie w grudniu w sklepach widać większy ruch...

Bo grudzień mocniej kojarzy się nam ze świętami Bożego Narodzenia, które wywołują w nas pozytywne odczucia. Chcemy bardziej w sobie pielegnować inicjatywę, aby zacząć już teraz realizować świąteczne zakupy. Także dlatego, że kojarzą się z tą pozytywną przeszłością. Chodzi o utrzymanie pewnych rytuałów, które z niej znamy — a te z kolei, dają nam poczucie bezpieczeństwa. Poza tym — co do zasady, podejmujemy decyzję raczej emocjonalnie, niż racjonalnie. Stąd wiele z naszych zakupów, ma... niewiele wspólnego z koniecznością ich posiadania, albo z ich przydatnością. Często kupujemy po to, aby sprawić sobie przyjemność. Zakupy zaspakajają też nasze potrzeby, jak nawiązywanie kontaktów międzyludzkich.

Ale ceny teraz tak niskie nie są...

Często w robieniu zakupów nie ma żadnej logiki. Raczej są one dowodem naszych emocji, napędzanych róż-



Joanna Rajang: - W przypadku zakupoholizmu powstaje takie błędne koło. Taki przymus wykonania czynności, żeby poprawić swoje samopoczucie. Trwa on cały rok

nymi mechanizmami psychologicznymi, na przykład społecznym dowodem słuszości. Zgodnie z nim człowiek podejmuje działania, kierując się zauważonymi u innych tymi samymi zachowaniami. Jeśli np. osobą dostrzeżoną i uzmysławia sobie, że coraz więcej osób kupuje dany produkt, to zrobi to samo.

To jak realizujemy się w ogóle poprzez zakupy?

Zazwyczaj kupujemy, bo chcemy poczuć się ze sobą lepiej. Z drugiej strony, po ich zrobieniu pojawia się w nas nazywany w psychologii — dyssonans poznawczy, czyli moment takiego nieprzyjem-

nego napięcia emocjonalnego. Wynika on ze sprzeczności między naszym postrzeganiem siebie jako osób racjonalnych a naszym zachowaniem, które jednak jest emocjonalne. Wtedy nasza psychika bardzo szybko znajduje wytłumaczenie i pojawiają się takie wnioski jak: „Kupię dzisiaj, bo nie wiadomo, czy jutro nie będzie drożej”, „Może w przyszłym roku, nie będzie mi to stać” albo „Kupię teraz, bo jak ludzie tak dużo kupują, to znaczy, że może w przyszłym roku tych produktów już nie być”. W ten sposób usprawniamy swoje zakupy. Jest oczywiście, że kupowanie to pewnego rodzaju sposób

na pozyskanie satysfakcji, pewne spełnienie.

Kiedy zaczyna się zakupoholizm?

To jest już zjawisko uzależnienia się od robienia zakupów. Najpierw kupuję, żeby poczuć się lepiej, a potem zaczynam się czuć gorzej ze sobą, bo to kupiłam i wydałam niepotrzebnie pieniądze. Więc, żeby nie czuć się źle, to robię zaraz kolejne zakupy. W przypadku zakupoholizmu powstaje takie błędne koło. Taki przymus wykonania czynności, żeby poprawić swoje samopoczucie. Trwa on cały rok. Natomiast w tych obecnych zakupach przedświątecznych mechanizm jest napędzającym się raczej pozytywne skojarzenia z końcem roku, ze świętami, spotkaniami z rodziną czy znajomymi. Przygotowujemy się do nich nawet miesiącami, planując, jakim prezentem pod choinką możemy sprawić komuś radość.

A dlaczego zależy nam tak bardzo, żeby kupić prezent pod choinkę?

Bo chcemy, żeby ktoś te* strzegł naszą życzliwość, dobry gest. Chcemy pokazać, że słuchamy innych i zauważamy ich potrzeby. Czasami poprzez prezent pod choinkę budujemy relację na nowo. Chcemy też sobie w ten sposób wybaczyć, albo — aby wybaczone

nam. Tczasami jest takie „przepraszam”. A czasami mamy doczynienia z psychologiczną regułą wzajemności — ja tobie powiem, co chcesz kupić, żebyś ty też pamiętała o prezencie dla mnie. Bywa itak, że chcemy zadość uczynić idącemu pieniądzu na zakup takiego prezentu, którego on pragnie najbardziej. Intencja dobra, ale pozostaje pytanie, czy w ten sposób czegoś nie gubimy...

Czego?

Bo skoro tak lubimy tę magię świąt Bożego Narodzenia — z tą tajemnicą, niespodzianką — to warto byłoby zadbać przede wszystkim o takie prezenty, których odbiorca nie przewidzi. A które jednocześnie będą pokazywać, że go zauważamy, że dostrzegamy to co dla niego ważne, potrzebne. Zaskoczenie, to też dobra emocja.

Jakie prezenty znajdują się pod pani choinką?

W mojej rodzinie każdego roku piszemy listy do Gwiazdora już w listopadzie. Są wyrazem tego, czego pragniemy, ale z założeniem, że nie będzie to lista zakupów. A pod moją choinką znajdują się niewątpliwie książki. Może kosmetyki. Co konkretnie przyniesie Gwiazdor czy Mikołaj? — tego dowiem się niebawem, bo 24 grudnia. ©©

JEŚLI DZIŚ GRUDZIEŃ, TO JESTEŚMY W BERLINIE. TAMTEJSZE JARMARKI ZNÓW ZACHWYCAJĄ

ZAKUPY I ZABAWA

Grzane wino, prażone migdały i curling: co roku w Berlinie odbywa się ponad 100 jarmarków bożonarodzeniowych

Tych najważniejszych jest ponad 80. W każdej berlińskiej dzielnicy działają przynajmniej kilka. Popularność największą zyskują oczywiście te w centrum, ale jeżeli ktoś chce czegoś innego, powinien pojechać w inne miejsce. Asortyment towarów i usług różny jest bowiem w zależności od charakteru dzielnicy, jak na przykład konkretnej lokalizacji.



ZDJEŃCIA: ANDRZEJ SZOŃSKI

ZDJEŃCIA: ANDRZEJ SZOŃSKI

nasz REGION

REGION

Wczoraj rano na trasie nr 21 w okolicy Objezierza (powiat bytowski) doszło do poważnego zdarzenia drogowego - kierowca ciężarówki przewożącej piasek wjechał nią do rowu. Prawdopodobną przyczyną była oblodzona jezdnia, a kierowca nie zachował na niej należytej ostrożności. Sprawca kolizji był trzeźwy. Został ukarany mandatem i punktami karnymi. **ZIDA**



DYŻURNY GŁOSU

Grzegorz Hilarecki
tel. 510026860

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

FOT. ARCHIWUM

Starosta Tamborski będzie wpadał do policjantów

Iwona Marciniak
Region

Podejrzany o korupcję starosta kołobrzeski Tomasz Tamborski raz w miesiącu będzie musiał zameldować się w komendzie policji. Musiał też zapłacić poręczenie majątkowe - 100 tys. zł - by nie siedzieć wareszcie.

Starosta Tomasz Tamborski, wpływowy polityk PO (zawieszony w prawach członka ugrupowania zaraz po zatrzymaniu przez Centralne Biuro Antykorupcyjne), spędził miesiąc w areszcie tymczasowym. Prokuratura Regionalna w Szczecinie, prowadząca śledztwo w sprawie łapówek, które miały towarzyszyć formalizowaniu budowy wielomilionowej inwestycji w nadmorskim Dźwirzynie, domagała się wprawdzie trzymiesięcznego aresztu dla Tamborskiego, ale sądy dwóch instancji na to nie przystały. Starosta wyszedł więc na wolność 5 listopada.

- Wobec powagi zarzutów prokuratura sięgnęła więc



Tomasz Tamborski (w środku, obok obrońcy starosty)

po inny środek zapobiegawczy - tłumaczy Michał Lorenc z Prokuratury Okręgowej w Szczecinie. Prokurator wezwał Tamborskiego i ogłosił mu, że stosuje wobec niego dozór policji i poręczenie majątkowe w wysokości 100 tys. zł. Wyzначzył datę wpłaty i pouczył o przysługującym zażaleniu do sądu. Starosta zażalenia nie złożył, poręczenie wpłacił. Dozór policji obowiązuje go aż do uchylenia.

Starosta kołobrzeski jest jedną z pięciu osób, które w ostatnich miesiącach trafiły do aresztu w związku z inwestycją hotelowo-sanatoryjną prowadzoną przez wrocławskiego

giganta farmaceutycznego - firmę Hasco-Lek. 12 września za kratki trafił wójt gminy Kołobrzeg Włodzimierz Popiołek, który zdaniem śledczych miał przyjąć 300 tys. zł łapówki od jednego z dyrektorów Hasco-Leku. Jak wyjaśniał „Głosowi” prokurator Lorenc, sama łapówka miała być gratyfikacją za czynności podjęte przez wójta, które finalnie doprowadziły do zmian planistycznych korzystnych dla wrocławskiej firmy. Trzymiesięczny areszt wójta kończył się 12 grudnia, a sąd wyraził zgodę na przedłużenie go o miesiąc. Miesiąc dłużej, czyli do 10 stycznia posiedzi

też w areszcie założyciel firmy Hasco-Lek i jej wieloletni prezes Stanisław H., który miał zdecydować o przeznaczeniu firmowych pieniędzy na łapówki.

Ich przyjęcie zarzuca się również Tamborskiemu - za ingerencję w tok postępowania administracyjnego dotyczącego hałasu, jaki generowały urządzenia wiertnicze na działce Hasco-Leku (firma dostała z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej 26 mln zł na odwierty w poszukiwaniu wód geotermalnych). Osoba, której zdaniem śledczych - przypadła rola pośrednika w przekazaniu pieniędzy staroście, ma być koleją kołobrzeski architekt Jacek S. Spędził on miesiąc w areszcie tymczasowym i jest już na wolności. Areszt opuścił też dyrektor Hasco-Leku (zatrzymany wraz z wójtem), który jako jedyna osoba spośród zatrzymanych i aresztowanych złożył obszernie wyjaśnienia i przyznał się do winy. To głównie na jego słowach oparli się śledczy, formułując zarzuty wobec całej piątki. ©R

Zamiast śledzi w oleju okazał się zapas trawki

Sylwia Lis
Region

Policjanci ze Słupska zatrzymali 45-letniego mieszkańca Dębicy Kaszubskiej, który w piwnicy, w słoikach, ukrył narkotyki.

W środku nocy policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku zostali wezwani przez mieszkańców jednego z bloków w Dębicy Kaszubskiej. Dlaczego o tej porze? Bo na podwórku, pod ich oknami, hałasowała grupa kilku osób.

- Policjanci wylegitymowali przebywające przed blokiem osoby - mówi Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Jeszcze podczas interwencji zauważyli, że w jednej z piwnic jest włączone światło. Postanowili sprawdzić, co się tam dzieje. Po wejściu do piwnicy zauważyli zdenerwowanego mężczyznę, który ukrywał jakieś przedmioty. Jak się okazało, były to słoiki - m.in. po śledziach - z marihuaną.

W trakcie przeszukiwania miejsca zamieszkania mężczyzny policjanci znaleźli kolejne narkotyki, tym razem marihu-

ana była ukryta w kartonie. Bliższe 400 gramów zabezpieczonych środków odurzających zostało przekazane do dalszych badań biegłemu sądowemu.

Mieszkaniec Dębicy Kaszubskiej został zatrzymany i przewieziony do słupskiej komendy policji. 45-latek usłyszał zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków, a prokurator zastosował wobec niego dozór policyjny, zakaz opuszczania kraju i poręczenie majątkowe. Za to przestępstwo grozi nawet dziesięć lat więzienia. ©R



M.in. w takich słoikach 45-latek trzymał marihuane

FOT. POLICJA

AKCJA CHARYTATYWNA

0210672145

Zaprzęg św. Mikołaja

Święta to wielki dar obecności. Bądźmy blisko siebie naprawdę

Piotr Polechoński
Region

- Boże Narodzenie to czas, gdy człowiek i Bóg zamienili się rolami. To wielki dar obecności - mówi ksiądz biskup Edward Dajczak, ordynariusz koszalińsko-kołobrzegi, który z okazji nadchodzących świąt złożył życzenia mieszkańcom regionu.

Przedświąteczne spotkania koszalińsko-kołobrzegi biskupa z regionalnymi mediami to już tradycja. Wczoraj bp Edward Dajczak za ich pośrednictwem złożył mieszkańcom diecezji świąteczne życzenia i poprosił wiernych o właściwe rozłożenie akcentów w świątecznym czasie.

- Najważniejsze jest to, aby być ze sobą blisko i blisko być z Panem Bogiem. Aby pokój - o który się modlimy, a który dziś jest tak ważny w kontekście tej nieszczęsnej wojny, która wybuchła na wschodzie - zagościł między nami. A przede wszystkim, aby zagościł prawdziwie w naszych sercach - podkreślał ksiądz biskup. - Pamiętajmy też,



FOT. RADEK KOLESNIK

Biskup Dajczak: - Nie pozwólmy, abyśmy po długich przygotowaniach przy świątecznym stole poczuli pustkę

że czas Bożego Narodzenia to czas cudownie delikatny, intymny, gdy człowiek i Bóg zamienili się rolami. Toczyłowiek był dorosły i silny, a Bóg stał się słabym, delikatnym dzieckiem. Bóg zdecydował przyjść do ludzi bezbronny, licząc na ich miłość i ofiarując im wielką, bezgraniczną miłość. I tej miłości w czasie zbliżających się świąt

powinno być jak najwięcej. Bo świąteczny czas to wielki dar obecności. Jest to ważne o tyle, bo w dzisiejszym świecie to wcale niematerialne trudności są najważniejsze. O wiele ważniejszym problemem jest samotność. Szczególnie jest to widoczne wśród młodych ludzi, wchłoniętych przez wirtualny świat, z wirtualnymi znajomymi

i wirtualnymi relacjami między ludzkimi. Kiedyś spytałem ósmoklasistów, kiedy ostatni raz byli u siebie. U siebie, czyli bez telefonów, bez internetu, z tym prawdziwym sobą, funkcjonującym w ramach prawdziwych relacji z prawdziwymi ludźmi. Zdziwieni odpowiadali, że nawet nie myśleli, że tak można spojrzeć na samego siebie. Przyznawali też, że w świecie, w którym żyją, bywają bardzo samotni - opowiadał ksiądz biskup.

Duchowny przypominał, jak ważne jest, aby w czasie Bożego Narodzenia być blisko siebie naprawdę.

- Naprawdę usiąść obok siebie, nie z telefonem w ręku, tylko patrzeć w oczy naszym bliskim i z nimi rozmawiać. Nie pozwólmy, abyśmy po długich przygotowaniach przy świątecznym stole poczuli pustkę, bo nie zadaliśmy sobie, aby to Bóg i nasi bliscy byli w czasie tych przygotowań najważniejsi. Bo jeśli to zadamy, to wszystko będzie nas swoim miejscem, czego wszystkim z całego serca życzę - mówił na koniec biskup Edward Dajczak. ©®

Gang samochodowy był zorganizowany jak niejedna firma. I zarabiał



FOT. AUTOR

Niektóre ukradzione samochody zostały rozebrane na części w tzw. dziuplach

Bogumiła Rzeczkowska
Region

Są kolejni zatrzymani w śledztwie dotyczącym grupy kradnącej samochody w Szwecji, Niemczech i Polsce. W sprawie jest już 29 podejrzanych, głównie z Pomorza.

Śledztwo jest prowadzone od października 2020 roku. W następnych miesiącach do aresztu trafiło 13 podejrzanych. Kilka dni temu wreszcie skończyli kolejni.

- Obecnie w sprawie jest 29 podejrzanych. To osoby z okolic Słupska - z Bierkowa, Bruskowa Wielkiego, Ustki, gminy Potęgowo, Czarnej Dąbrowki, Bytowa, spod Kartuz, ale także z Warszawy, Łodzi, Gdyni i Rumi. Najwięcej podejrzanych pochodzi z Pomorza - mówi Paweł Wnuk z Prokuratury Okręgowej w Słupsku.

Z ustaleń śledztwa wynika, że w skład gangu wchodziły trzy grupy współpracujące ze sobą. Jak poinformowała „Głos” Iwona Jurkiewicz z Centralnego Biura Śledczego Policji, członkowie gangu mieli określone zadania. Były osoby odpowiedzialne za znalezienie konkretnego modelu auta, jego kradzież, zorganizowanie przeróbek blacharskich czy mechanicznych. Wko-

lejnym etapie dodziały włączali się paserzy i tak zwane słupy, na których rejestrowane były skradzione pojazdy. Po zalegalizowaniu samochody były sprzedawane nieznanym podejrzewającym klientom w Polsce.

- Z zebranego materiału dowodowego wynika, że członkowie gangu mogli działać od 2017 roku. Grupa mogła zarobić kilkadziesiąt milionów złotych - opisuje proceder funkcjonariusz CBŚP.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku zarzuca podejrzanym kradzież z włamaniem, paserstwo, oszustwa, czy poświadczanie nieprawdy w dokumentacji. Do tej pory 18 osób usłyszało zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, w tym pięć osób za kierowanie gangami.

W sumie w trakcie działań zabezpieczonych zostało 30 samochodów różnych marek oraz części, podzespoły i akcesoria samochodowe o łącznej wartości około miliona złotych, a także przedmioty służące do kradzieży pojazdów, broń palna, kokaina oraz sfalszowane polskie i niemieckie dokumenty potwierdzające tożsamość, m.in. prawa jazdy i dowody osobiste. Na poczet przyszłych kar zabezpieczone zostało mienie należące do podejrzanych na łączną kwotę około trzech milionów złotych. ©®

Tradycji stało się zadość. Pani profesor nareszcie mogła cieszyć się w Pałacu Prezydenckim

Magdalena Olechnowicz
Słupsk

Prof. Katarzyna Pawlak-Osińska, ordynator Oddziału Otorynolaryngologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku uzyskała tytuł profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Nominację podczas uroczystej gali wręczył jej Andrzej Duda, prezydent RP.

- Z powodu pandemii dość długo czekałam na uściśnienie dłoni pana prezydenta. Sam akt nominacji dotarł do mnie pocztą w lipcu 2020 roku, czyli przeszło dwa lata temu. Ale nie miał on tego smaku bez wizyty w Pałacu Prezydenckim - mówi prof. Katarzyna Pawlak-Osińska. - Zaproszenie od prezydenta to wielkie wydarzenie, chyba najpiękniejszy moment w mojej karierze naukowej. Tym bardziej że dotyczyło ono także mojej rodziny.

Prof. Katarzyna Pawlak-Osińska uważa, że każdy posiada talenty, trzeba je tylko odkryć i wyszlifować.

- Myślę, że ja zostałam obdarzona talentem pisanego i mó-



FOT. KANCELARIA PREZYDENTA RP

Nominację na profesora nauk medycznych prof. Katarzyna Pawlak-Osińska odebrała z rąk Andrzeja Dudy, prezydenta RP

wienia, więc kariera naukowa nie była dla mnie ciężarem. Niemniej losniczo mi nie ułatwiało. Gdy moja trójka dzieci była jeszcze mała, zmarł mój mąż - mówi.

Gratulacje z okazji wręczenia przez prezydenta RP dyplomu z nominacją profesorską złożył także zarząd słupskiego szpitala.

- Pani Pawlak-Osińska w naszym szpitalu znana jest nie tylko jako znakomity na-

ukowiec i pedagog, ale przede wszystkim jako świetny lekarz i ordynator oddziału. Pani profesor po prostu jest bardzo lubiana przez pacjentów - dodaje Anetta Barna-Feszak, wiceprezes Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.

Prof. Katarzyna Pawlak-Osińska urodziła się 23 maja 1964 roku w Bydgoszczy w rodzinie lekarskiej. Ojciec był internistą, a matka laryngolo-

giem. W 1988 roku ukończyła studia na kierunku lekarskim Akademii Medycznej w Poznaniu, po czym uzyskała specjalizację z otolaryngologii, audiologii i foniatrii oraz organizację i ochrony zdrowia. Stopień doktora nauk medycznych uzyskała w 1993 roku.

Jest autorką i współautorką kilkuset prac naukowych oraz własnej monografii naukowej. W roku 2010 została mianowana na stanowisko profesora nadzwyczajnego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Przez 13 lat była kierownikiem Zakładu Patofizjologii Narządu Słuchu i Układu Równowagi na tym uniwersytecie oraz Kierownikiem Pododdziału Audiologii i Foniatrii Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy. Od roku 2016 roku przez trzyletnią kadencję sprawowała funkcję Dziekana Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Od 1 października 2019 roku pracuje w szpitalu w Słupsku jako koordynator oddziału otorynolaryngologicznego. ©®

„Ludzie, których kochamy, zostają na zawsze, bo zostawili ślady w naszych sercach”

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy, że 9 grudnia 2022 r. odeszła w wieku 92 lat nasza kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

śtę

Leokadia Murawska

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 15 grudnia 2022 r. na Starym Cmentarzu. Wystawienie o godz. 11.20, wyprowadzenie o godz. 11.50. Msza żałobna odprawiona zostanie w dniu pogrzebu w kościele Mariackim o godz. 7-30.

Pograżona w smutku
Rodzina

Mowa baza dla lodołamaczy będzie w przyszłym miesiącu

Małgorzata Miszczuk
Pomorze

Wody Polskiej już gotowe do akcji - rozpoczęły się dla nich pogotowie zimowe. Siedem kłodołamaczy prawdopodobnie już w przyszłym tygodniu wypłynie na Odrę, by stać się zatorom lodowym. W przyszłym miesiącu jednostki zacumują w nowej bazie, która powstaje w Szczecinie Podjuchach.

Siedem polskich i sześć niemieckich jednostek jest w pełnej gotowości do akcji lodołomania na Odrze. Działania w ramach pogotowia zimowego mają przede wszystkim zapobiegać blokowaniu koryta rzeki i powstawaniu powodzi zatorów.

- Rozpoczęliśmy ten czas, kiedy jesteśmy w pogotowiu zimowym. Kluczową rzeczą dla nas jest akcja związana z zapobieganiem powstawaniu powodzi zatorowych - mówi dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Szczecinie Marek Duklanowski. -



Siedem lodołamaczy najprawdopodobniej w przyszłym tygodniu wypłynie na Odrę

Wiąże się to z tym, że obniżając temperaturę wody. Niska temperatura powietrza sprzyja powstawaniu zjawisk lodowych, począwszy od śniegu - krawków lodowych, które zbijając się tworzą później grubsze warstwy - aż do występowania zatorów. Takie zatory mają to do siebie, że bardzo mocno piętrzą wodę. Bardzo mocno to ponad stocentymetrów, nawet dwa metry. Spiętrzenie wody może powodować jej rozlew

na tereny znajdujące się bezpośrednio przy rzece. W tych miejscach, gdzie bardziej powstają te zatory - w sposób nie raz losowy - dochodzi do zalań. Żebyśmy temu zapobiegali, nasze lodołamacze są w pogotowiu. Standardowo do akcji lodołomania przystępujemy w miejscu, gdzie zaczyna się jezioro Dąbie. Wykuwamy na szerokość 500 m rynnę w lodzie, po to żeby - na przyszłość - ten lód, który będziemy stać

kruszyć, mógł spływać dalej. Potem udajemy się w górę cieków, sukcesywnie, po to, żeby z tamtych miejsc ten lód dalej kruszyć, a on spływa już grawitacyjnie w dół.

Na początku 2023 roku gotowa ma być nowa baza postojowa dla lodołamaczy, która powstaje w Szczecinie. Inwestycja wchodzi w skład Projektu Ochrony Przeciwpowodziowej w Dorzeczu Odry i Wisły, jej koszt to 22 mln zł. ©

KRÓTKO

POMORZE

Polferryes z Uniwersytetem Morskim w Gdyni jeszcze bliżej

Podczas Święta Szkoły Uniwersytetu Morskiego w Gdyni podpisane zostało porozumienie o współpracy między uczelnią a Polską Żegluga Bałtycką. Dokument porządkuje i zacieśnia dotychczasową współpracę, regulując m.in. organizację praktyk i staży napokładach promów Polferryes.

- Studenci i absolwenci UM w Gdyni odbywają na naszych promach praktyczną naukę zawodu potwierdzając, że uczelnia gwarantuje wysoki poziom przygotowania do pracy na statkach - mówi Andrzej Madejski, prezes Zarządu PZBSA.

Współpraca ma być też w realizacji projektów badawczych i wdrażania innowacyjnych rozwiązań technicznych - choraz w tworzeniu wniosków o dofinansowanie działalności badawczo rozwojowej. **RED**

REKLAMA 001069432

Starosta Słupski informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Słupsku przy ul. Szarych Szeregów 14 (II piętro) wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa przeznaczonej do zbycia w formie darowizny.

REKLAMA

0010693501

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY KOBYLNICA

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

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.) oraz Uchwały nr XLVIII/449/2022 Rady Gminy Kobylnica z dnia 28 kwietnia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 32/11, położonej w obrębie Płaszewo, w gminie Kobylnica

zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 32/11, położonej w obrębie Płaszewo, w gminie Kobylnica, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 21 grudnia 2022 r. do 11 stycznia 2023 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Kobylnica (<https://bip.kobylnica.pl/>). **Dyskusja publiczna** nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w formie spotkania w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica w sali konferencyjnej w dniu **9 stycznia 2023 r. o godz. 15.30**. Zgodnie z art. 8c i 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.), każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Kobylnica lub elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrzytka. Uwaga musi zawierać imię i nazwisko i adres zamieszkania albo nazwę i adres siedziby.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie wyłożenia projektu w/w planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko do tego planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku oraz opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Gdańsku.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:

w formie pisemnej,

ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Kobylnica w godzinach urzędowania,

za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrzytka.

Uwagi do projektu planu oraz wniosku i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie do dnia **25 stycznia 2023 r.**

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

REKLAMA

0010691947



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o I nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości zabudowanej stanowiącej własność miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Partyzantów 24

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość zabudowana położona w obrębie nr 0006 miasta Słupska działka nr 804/5 o powierzchni 2393 m²

Księga wieczysta nr SL1S/00122792/8.

Cena wywoławcza wynosi 1 900 000,00 zł, wadium 190 000,00 zł

Sprzedaż nieruchomości zabudowanej zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 poz. 931).

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Podgródzie I” nieruchomość położona jest na terenie o funkcji: usługi oświaty. Zasady, parametry i wskaźniki kształtowania zabudowy oraz informacje dotyczące zagospodarowania przedmiotowego terenu zostały zapisane w karcie terenu (9-UO) ww. planu zagospodarowania.

Przetarg odbędzie się w dniu 17.02.2023 r. o godz. 10.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 3.02.2023 r. o godz. 13.00. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 13.02.2023 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 0811401153 0000 2175 42001011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej www.slupsk.pl (mapa i plan zagospodarowania). Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 215 tut. urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

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

REKLAMA

0010694718



Słupsk

WYBIERAM SŁUPSK!

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Słupska ogłasza

przetarg na sprzedaż części nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska

II nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż lokalu niemieszkalnego „A” o pow. użytkowej 164,19 m², położonego w budynku przy ul. Adama Mickiewicza 20 – Zygmunta Krasińskiego 11 w Słupsku.

Lokal składa się z następujących pomieszczeń:

- na parterze: sklep i w.c. o pow. użytkowej 19,68 m²,
- w piwnicy: dwóch magazynów, czterech korytarzy, pomieszczeń przygotowalni, piekarni, umywalni oraz szatni o pow. użytkowej 91,93 m²,
- w budynkach gospodarczych pięciu pomieszczeń oraz poddasza o pow. użytkowej 52,58 m².

Z lokalem związany jest udział 2683/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działek gruntu oznaczonych nr 485/1 i 485/2 o łącznej powierzchni 347 m² w obrębie nr 0006 Miasta Słupska. Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Słupsku prowadzi KWSL1 S/00028976/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 150 000,00 zł wadium 15 000,00 zł.

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 poz. 1846 ze zmianami).

Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Podwórkó Kulturalne” o funkcji: zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna z usługami (01.1.MW,U).

Przetarg odbędzie się w dniu 20.02.2023 r. o godz. 10:00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 14.02.2023 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 0811401153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 7.02.2023 r. o godzinie 10:00. Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku obok pok. 224, opublikowana na stronie internetowej www.slupsk.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.slupsk.pl.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu uzyskać można w Urzędzie Miejskim w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, w Wydziale Zarządzania Nieruchomościami pokój 224, pod nr tel. 59 8488330.

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

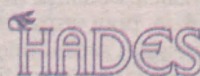
REKLAMA

0110633678

USŁUGI POGRZEBOWE w Słupsku



HERMES, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434441. Winda i baldachim przy grobie.



HADES, ul. Kopernika 15, całodobowo, tel. 59 842 98 91, 601663 796. Winda i baldachim przy grobie.



KALLA, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 8196, 601928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.



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

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

GOSPODARKA

Inflacja spada, a ceny nie

Choć w listopadzie wskaźniki pokazały zahamowanie inflacji, tonie jest to jednoznaczne z przystopowaniem wzrostu cen w sklepach - przynajmniej w odniesieniu do żywności. Niestety, choć na świecie obserwujemy już nawet spadek cen produktów spożywczych, w Polsce wciąż one rosną i końca tego wzrostu nie widać. Choć nieco zwolnił wzrost cen napojów, wciąż mocno drożeją tłuszcze - w tym masło. Nowe rekordy cenowe w listopadzie ustanowiły jaja i produkty mleczarskie. Czy w końcu świat

towy trend zadziała także w Polsce? Tak stało się w przypadku warzyw - import przystopował zapędy rodzimych producentów. Przystabilnym kursie PLN i spadkach cen żywności na świecie wydajesz się być jedyną nadzieją na nowe hamowanie. Jak wynika z raportu pt. „Indeks cen w sklepach detalicznych”, autorstwa UCE RESEARCH i Wyższych Szkół Bankowych, w listopadzie br. zakupy były droższe średnio 25,8% w porównaniu z analogicznym okresem 2021 roku. Zbigniew Biskupski

ZAKOPANE

Za niskie loty nad Tatrami?



Kierownictwo Tatrzańskiego Parku Narodowego na Słowacji złożyło doniesienie w sprawie organizowanych z terytorium Polski turystycznych lotów widokowych. Słowacy twierdzą, że helikoptery regularnie i przez długi czas latają zbyt nisko, co ma negatywny wpływ na przyrodę. Organizator odpięra zarzuty.

FRANCJA

Jest porozumienie w sprawie wycofania ciężkiej broni z elektrowni jądrowej w Zaporozżu, choć wciąż trwają negocjacje dotyczące warunków tego porozumienia. Jesteśmy zaniepokojeni sytuacją w Zaporozżu - poinformował we wtorek prezydent Emmanuel Macron podczas międzynarodowej konferencji „Solidarni z narodem ukraińskim” w Paryżu. Celem jest zapewnienie pomocy Ukrainie w przetrwaniu zimy w czasach rosyjskich ataków na jej infrastrukturę cywilną.

99

Udało się nam uniknąć Czarnobyla, a naszym celem jest ochrona Zaporozża. Nadchodzące tygodnie będą kluczowe

Emmanuel Macron prezydent Francji

W Sejmie spór o komisję ws. badania wpływów rosyjskich

Anna Nagel
Warszawa

Sejm rozpoczął we wtorek pierwsze czytanie projektu ustawy autorstwa PiS o powołaniu komisji, która miałaby badać wpływy rosyjskie na bezpieczeństwo wewnętrzne Polski.

Piotr Kaleta w imieniu klubu PiS podkreślił, że jego klub w pełni popiera projekt. „Powołanie państwowej komisji ds. badania wpływów Sowietów na bezpieczeństwo wewnętrzne naszej ojczyzny jest absolutną koniecznością. Oczyszczenie naszego kraju z agentów i różnego rodzaju maści kreatur to, wydaje mi się, zadanie, które jest oczywiste i które nie powinno budzić jakichkolwiek wątpliwości” - przekonywał. Jak mówił, chodzi o to, by „te chwasty, które działają na niekorzyść naszej ojczyzny, skutecznie powyrwać”.

„Wydarzenia, które rozpoczęły atak Sowietów na Ukrainę z dnia 24 lutego, pokazały, że świat i ludzkość nie wyciągnęły lekcji z II wojny światowej. (...) Te wydarzenia, które na Ukrainie cały czas trwają, pokazują, że nasz wschodni sąsiad nie cofnie się przed niczym, by zniechęcić narody, mordować, palić. (...) Dlatego tak ważne jest stawianie czoła terroryzmowi, ale także wyłapać tych wszystkich, którzy chociażby w minimalny sposób ten terroryzm wspierają



Komisja miałaby analizować m.in. wpływ na treść decyzji administracyjnych i czynności urzędowe

czy wspierali” - podkreślił polityk PiS.

„Ten projekt jest haniebnym, w imieniu KO składam wniosek o odrzucenie go w pierwszym czytaniu” - mówił z kolei Marcin Kierwiński z Koalicji Obywatelskiej o pomysłu powołania komisji ds. zbadania wpływów rosyjskich. Jego zdaniem celem komisji jest wyeliminowanie Donalda Tuska z życia politycznego.

Cel powołania komisji, jego zdaniem, został sformułowany przez Jarosława Kaczyńskiego, gdy mówiło „zniszczeniu” opozycji. „To cel Kaczyńskiego:

utrzymać za wszelką cenę władzę i zniszczyć wszystkich, którzy myślą inaczej niż PiS” - powiedział.

„Chcecie badać rosyjskie wpływy na bezpieczeństwo Polski, a przedstawicie projekt, w którym cyrylicą przebiega z każdej strony i z każdego artykułu. Przecież to jest ustawa wyciągnięta z szafy Putina” - mówił Kierwiński. „To w Rosji tworzy się prawo, które ma uderzać w opozycję i wykluczać lidera opozycji” - dodał. Jego zdaniem „tylko wchorych, autorytarnych głowach mogła urodzić się taka propozycja”.

„Komisja, znaczy weryfikacyjna, w sprawie rosyjskich wpływów może być co najwyżej komisją prowadzącą tani spektakl nienawiści prowadzony na potrzeby elektoratu PiS” - mówił we wtorek w Sejmie poseł Wiesław Szczepański z Lewicy.

Poseł Szczepański powiedział, że w okresie rządów PiS nastąpiło dalsze uzależnienie się Polski od Rosji w zakresie importu surowców energetycznych i wpływu Rosji na polską politykę energetyczną.

PiS 1 grudnia złożył projekt ustawy o państwowej komisji ds. badania wpływów rosyjskich na bezpieczeństwo wewnętrzne RP w latach 2007-2022. Jak informowano, organ ten będzie funkcjonował na zasadach podobnych do funkcjonowania komisji weryfikacyjnej ds. reptrywizacji warszawskiej.

Komisja ma analizować m.in. czynności urzędowe, tworzenie, powielanie, udostępnianie informacji osobom trzecim; wpływanie na treść decyzji administracyjnych; wydawanie szkodliwych decyzji; składanie oświadczeń woli w imieniu organu władzy publicznej lub spółki; zawieranie umów czy dysponowanie środkami publicznymi lub spółki. Komisja przygotowywałaby też raporty ze swojej działalności - pierwszy miałyby powstać do 17 września przyszłego roku.

PAP

Putin przed sądem? Może powstać specjalny trybunał w Holandii

Karolina Wrońska
Haga

Holandia jest gotowa, by na jej terytorium mieściła się siedziba nowego, wspieranego przez ONZ, trybunału do osądzenia agresji Rosji na Ukrainę.

Zadeklarował to holenderski minister spraw zagranicznych Wopke Hoekstra, cytowany przez agencję Reutersa.

Hoekstra powiedział, że zakres kompetencji nowego trybunału nie będzie kolidować

z działalnością Międzynarodowego Trybunału Karnego, który również ma siedzibę w Holandii. Dodał, że Holandia będzie, przy wsparciu Unii Europejskiej, szukać międzynarodowego wsparcia i finansowania dla trybunału.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen zapowiedziała w zeszłym miesiącu, że nowy trybunał cieszący się szerokim poparciem międzynarodowym będzie potrzebny, by zapewnić, że inwazja Rosji, określona jako „akt agresji”, nie po-

zostanie bezkarna - przypomniał Reuters.

„Istnieje coraz większy konsensus, że potrzebujemy specjalnego trybunału do osądzenia aktu agresji, zbrodni rozpoczęcia wojny. Tego nie może zrobić MTK” - podkreślił Hoekstra.

Wśród państw zachodnich istnieje coraz większy konsensus w sprawie osądzenia aktu agresji rozpoczęcia wojny przez Rosję

W komunikacie wydanym w poniedziałek na zakończenie wirtualnego szczytu G7 z udziałem prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zeleńskiego przywódcy państw grupy ogłosili, że pociągną rosyjskiego dyktatora Władimira Putina do odpowiedzialności za inwazję na Ukrainę.

„Zbrodnie wojenne i inne okrucieństwa nie mogą być bezkarne. Postawimy prezydenta Putina i osoby z niego odpowiedzialne przed wymiarem sprawiedliwości zgodnie z prawem międzynarodowym” - na-

pisano we wspólnym oświadczeniu.

„Potwierdzamy, że nieodpowiedzialna retoryka nuklearna Rosji jest nie do przyjęcia i że każde użycie broni chemicznej, biologicznej lub nuklearnej będzie miało poważne konsekwencje” - podkreślono. Przywódcy państw G7 stwierdzili również wspólnie, że Rosja będzie musiała zapłacić Ukrainie za odbudowę infrastruktury krytycznej zniszczonej lub uszkodzonej przez jej brutalną wojnę. Szefowie państw G7 zadeklarowali także

wszechstronne wsparcie dla Ukrainy tak długo, jak będzie to potrzebne i podkreślili, że wojna musi się zakończyć, a Rosja musi wstrzymać ogień i wycofać swoje wojska z całego terytorium Ukrainy.

We wtorek w Paryżu odbyła się kolejna międzynarodowa konferencja pomocowa pod hasłem „Solidarni z narodem ukraińskim” z udziałem m.in. pierwszej damy Ukrainy Ołeny Zeleńskiej, prezydenta Emmanuela Macrona i ukraińskiego premiera Denysa Szmyhala.

Giganci

POLSKA PRESS 2022

Nagrodziliśmy osobowości,
które dbają o bezpieczeństwo
życia Polek i Polaków

Poznaj laureatów w kategoriach:

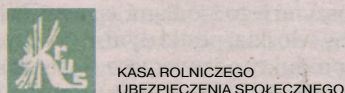
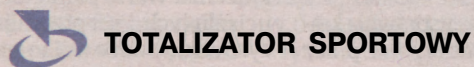
- Bezpieczeństwo militarne
- Bezpieczeństwo żywnościowe
- Bezpieczeństwo technologiczne
- Bezpieczeństwo energetyczne
- Bezpieczeństwo finansowe
- Bezpieczeństwo gospodarcze
- Bezpieczeństwo ekosystemu

Listę laureatów znajdziesz na stronie: i.pl/giganci

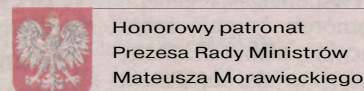
Partnerzy



Partnerzy wspierający



Patronat honorowy



Patronat medialny



strona ZDROWIA

sironazarowia.pl

W NUMERZE: Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi?

Ciepłota krwi to bardzo ważne, chociaż proste badanie. Nowe doniesienia medyczne dowodzą, że trzeba je

mierzyć w obu rękach. Kontrola tą metodą zapewnia lepszą ochronę przed nadciśnieniem tętniczym i rozwojem chorób serca. Lekarze przypominają także o nowych parametrach dotyczących prawidłowego ciśnienia krwi.

ZA TYDZIEŃ:

- Świąteczny, tradycyjny jadłospis nie dla każdego. Kto i jakie potrawy ze świątecznego menu powinien szczególnie uważać?
- Proste zasady, jak nie przytyć w święta.



Zioła i suplementy, które wspomogą krążenie w nogach i całym organizmie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Słabe krążenie krwi i niedokrwienie nóg to powszechne dolegliwości. Po jakie sprawdzone zioła warto sięgnąć i w jakich składnikach wzbogacić dietę, by złagodzić te dolegliwości?

Słabe krążenie krwi i niedokrwienie nóg to powszechne dolegliwości, których oznakami są zmęczenie, dyskomfort, obrzęk, uczucie ciężkości, ból czy mrowienie i drętwienie nóg, choć mogą pojawiać się też zmęczenie zawroty głowy. W takich sytuacjach warto wypróbować naturalne sposoby na poprawę ukrwienia kończyn dolnych i całego organizmu, takie jak ruch.

Przykre objawy

Gdy zaopatrzenie narządów i tkanek w krew ulega upośledzeniu, pojawiać się mogą objawy takie jak: drętwienie, mrowienie i oziębienie nóg i rąk, przykurcze mięśni, bóle stawów, ale także zaburzenia trawienia, obrzęki kończyn i brzucha. Bładość i ziemisty lub nawet siny kolor cery, ból w klatce piersiowej, mogą pojawiać się problemy z erekcją, bóle i zawroty głowy, zaburzenia koncentracji, zmęczenie. Obserwuje się także spowolnione gojenie się ran.

W przypadku gdy dolegliwości te są spowodowane chorobami sercowo-naczyniowymi, pacjenci przyjmują odpowiednie leki.

Zaburzenia krążenia są też jednak częstym skutkiem niedoboru ruchu, który pod wpływem pandemii koronawirusa stał się trwałym problemem.

Suplementy diety zioła na poprawę ukrwienia ciała

Przy problemach z krążeniem skuteczne może okazać się wzbogacenie diety w określone związki odżywcze, a przy nasilonych objawach - przyjmowanie zawierających je suplementów diety. Ważne są m.in. pewne witaminy i inne niezbędne składniki, a po-



Objawy słabego krążenia warto złagodzić za pomocą ziół i suplementów diety o sprawdzonym działaniu

mocne okazują się popularne przyprawy. Polecane przez nas dodatki do diety są w pełni naturalne i goszczą w wielu kuchniach bądź są dostępne w sklepie zielarskim lub aptece.

– Diosmina i hesperydyna to naturalne antyoksydanty z grupy flawonoidów, których źródłem są m.in. skórki cytrusów. Pozyskiwane z nich związki usprawniają krążenie żylna i pracę układu limfatycznego, a dzięki temu odprowadzanie z tkanek nadmiaru wody. Działają więc przeciwobrzętkowo, a także łagodzą stan zapalny i wspomagają regenerację komórek. W połączeniu wzmacniają swoje działanie i są dostępne jako suplement diety.

– Kwasy omega-3. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 w postaci DHA oraz jego prekursora EPA usprawniają produkcję tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne. Ponadto chronią arterie przed odkładaniem się płytki miażdżycowej, rozrzedzają krew i zmniejszają ryzyko powstawania jej zakrzepów.

Źródłem tych związków są tłuste ryby morskie, a w mniejszym stopniu tłuszcze roślinne, np. zawarte w siemieniu lnianym i konopnym, orzechach włoskich czy oleju rzepakowym. Ponieważ ryby są drogie i zawierają liczne zanieczyszczenia, zapewnienie sobie odpowiedniej ilości omega-3 nie jest łatwe. Można jednak wspomagać się kapsułkami z olejem rybim (rafinowanym z wątroby lub uzyskiwanym z mięśni rybsardynkowatych) lub z kryla. Dzienna dawka DHA i EPA pochodzących ze wszystkich źródeł nie powinna przekraczać 3000 mg dziennie.

– L-arginina: To aminokwas, z którego organizm wytwarza tlenek azotu (NO) - związek gazowy rozszerzający naczynia krwionośne i dzięki temu usprawniający krążenie krwi. Najlepszymi jego źródłami są orzechy włoskie, pestki dyni, soja i produkty odzwierzęce. Działa najlepiej, gdy w organizmie nie brakuje witamin z grupy B.

W przypadku, gdy dolegliwości te są spowodowane chorobami sercowo-naczyniowymi, pacjenci przyjmują odpowiednie leki

Aby znacząco zwiększyć spożycie argininy, należałoby zjadać bardzo duże ilości wspomnianych produktów, co jest praktycznie niemożliwe. Dlatego warto sięgnąć po ten składnik w postaci suplementu diety w dawce ok. 2400 mg dziennie, najlepiej w połączeniu z witaminami B6 i B12 oraz kwasem foliowym.

– Kwercetyna: To antyoksydant z grupy flawonoidów, w największych ilościach występujący w produktach takich jak czerwona cebula, jabłko, zielone warzywa liściaste (szczaw, rukiew, liście kolen-dry itp.), a także owoce, herbata czy kapary.

Kwercetyna usprawnia krążenie krwi zaburzone przez rozwój miażdżycy poprzez działanie zwalczające wolne rodniki i rozluźniające mięśnie

ścian naczyń krwionośnych. W przypadku zaburzeń krążenia warto sięgnąć nie tylko po żywność roślinną, ale także preparaty zawierające wyciąg z cebuli czy też czystą kwercetynę, w dawce 4300 mg wyciągu lub ok. 50 mg wyizolowanego związku.

– Kurkuma: Najcenniejszy związek z kurkumy, czyli kłącza ostryżu długiego, oprócz działania antywirusowego (i wielu innych zalet, m.in. obejmujących usprawnianie trawienia) ma też korzystny wpływ na naczynia krwionośne, poprawiając ich stan i funkcjonowanie.

Kurkumę jako przyprawę (również w mieszaninie curry, a także w kapsułkach) można jeść codziennie, natomiast korzystna dobową dawkę wyodrębnić z niej kurkuminy to ok. 2000 mg dziennie.

– Witamina B3: nazywana niacyną może wspomagać krążenie krwi na kilka sposobów, m.in. usprawniając funkcjonowanie naczyń krwionośnych, ograniczając odkładanie się złogów cholesterolu, a także zmniejszając w ich obrębie stan zapalny, który prowadzi do rozwoju miażdżycy. W przebiegu tej choroby naczynia krwionośne nie tylko ulegają zwężeniu, ale też stają się podatne na uszkodzenia.

Występuje obficie w produktach zwierzęcych, zwłaszcza takich jak tuńczyk i indyk, ale również tych roślinnych, m.in. orzeszkach ziemnych. W przypadku jej niedoborów, które najczęściej spowodowane są niedostatkami produktów białkowych w menu, warto sięgnąć po ten składnik w postaci suplementu diety w dawce nie przekraczającej 35 mg dziennie. Najlepiej przyjmować ją w formie preparatu B kompleks, która zawiera też inne witaminy z tej grupy.

To tylko niektóre propozycje naturalnego wspomagania krążenia. Warto pamiętać, że uciążliwych i nieprzemijających objawów nie wolno lekceważyć, zawsze trzeba skonsultować je z lekarzem pierwszego kontaktu.

FOT. 123RF

Piwo dostarcza pustych kalorii i sprzyja otyłości

Monika Góralska

monika.goralska@polskapress.pl

Brzuch piwny, który naj częściej pojawia się u mężczyzn szczególnie po 35. roku życia, niekoniecznie związany jest wyłącznie z piciem piwa. Jednak alkohol ma na niego istotny wpływ.

Za kaloryczność piwa odpowiada przede wszystkim sód oraz dodatki użyte do jego produkcji, a także alkohol. Należy więc pamiętać, że im mocniejsze piwo, czyli im więcej procent alkoholu, tym będzie ono bardziej kaloryczne. Każdy gramalkoholu took. 7 kalorii więcej.

W zależności od rodzaju piwo ma różną moc, ale najczęściej zawartość alkoholu wynosi 4-6 proc. Kaloryczność piwa różni się w zależności od jego rodzaju (np. lager, pilzner, ale, stout, porter itp.). Puszka piwa jasnego o pojemności 500ml dostarcza ok. 245 kcal, a tasama ilość piwacienego maok. 340 kcal.

Piwo zawiera również niewielkie ilości mikroelementów, w tym sodu, potasu, magnezu czy krzemu, a także witamin z grupy B i antyoksy-



Należy pamiętać, że im mocniejsze piwo, czyli im więcej ma procent alkoholu, tym będzie ono bardziej kaloryczne. Każdy gram alkoholu to ok. 7 kalorii więcej. W trosce o zdrowie i sylwetkę trzeba ograniczyć jego spożywanie

dantów. Jednak tylko jeśli ma dobrą jakość i jest spożywane w większych ilościach (co nie jest zalecane), stanowi dobre źródło tych składników. Ze względu na zawartość alkoholu i sód, który jest źródłem węglowodanów, piwo jest napojem wysokokalorycznym. Może więc stać się przyczyną powstawania brzucha piwnego, czyli zwiększenia

obwodu w pasie. Alkohol zawarty w piwie spowalnia również spalanie zgromadzonej jako zapas energii tkanki tłuszczowej, ponieważ obciąża wątrobę. Z tego powodu może przyczyniać się do wzrostu tkanki tłuszczowej.

Dodatkowo zawarty w piwie chmiel wpływa na wydzielanie soków żołądkowych, przez co wzmacnia apetyt. Picie piwa

zwykle połączone jest również ze spożyciem innych wysokokalorycznych potraw, takich jak chipsy, słone orzeszki, a nawet smażonemięsa czy frytki.

Chmiel zawiera także fitoestrogeny, czyli związki roślinne, które mogą naśladować działanie żeńskiego hormonu płciowego estrogenu. Może to powodować zmiany hormonalne u mężczyzn, przez co

zwiększa się ryzyko gromadzenia się tłuszczu na brzuchu.

Najbardziej tuczące są jednak puste kalorie z piwa, czyli takie, za którymi nie stoją korzystne składniki odżywcze. W tym przypadku pochodzą z cukrów prostych i etanolu. Co więcej, w sódzie stosowanym do produkcji piwa zawarta jest maltoza, której indeks glikemiczny jest wyższy niż dla cukru stołowego i przekracza skalę wynoszącą sto. To właśnie on odpowiada za to, że otyłość piwny brzuch!

Piwo ma istotny wpływ na poszerzanie się talii. Jednak tzw. mięsień piwny nie powstaje jedynie od picia piwa, a jest wynikiem otyłości brzusznej. Mówi się o niej, gdy u kobiety obwód w pasie przekracza 80 cm, a u mężczyzny jest większy niż 94 cm.

Otyłość brzuszna częściej pojawia się u mężczyzn, szczególnie po 35. roku życia. Jest to związane z wiekiem, płcią, gospodarką hormonalną i niską aktywnością fizyczną.

Kobiety mają więcej tłuszczu podskórnego, dlatego u nich tkanka tłuszczowa odkłada się nie tylko na brzuchu, ale też na ramionach, udach

i pośladkach. U mężczyzn natomiast gromadzi się głównie w okolicy pasa.

Głównym powodem powstawania otyłości jest regularne spożywanie nadmiaru kalorii w stosunku do zapotrzebowania organizmu na energię, co wynika głównie z niewłaściwie skomponowanej diety oraz ruchu. Nadmiar energii organizm odkłada w postaci tkanki tłuszczowej, która magazynowana jest głównie pod skórą, ale także wokół narządów wewnętrznych – tak właśnie dzieje się w przypadku brzucha piwnego, czyli otyłości brzusznej.

Zrzucenie piwnego brzucha nie będzie łatwe, ale jest możliwe. Najważniejsza jest wytrwałość i konsekwencja w modyfikowaniu diety i redukcji spożywanych kalorii oraz zwiększaniu aktywności fizycznej.

Przed wszystkim należy ograniczyć ilość wypijanego alkoholu i zapomnieć o regularnym sięganiu po niego. Najlepiej zastąpić alkohol niskokalorycznymi napojami bezalkoholowymi, takimi jak woda czy herbata oraz herbatki ziołowe i owocowe. Uchroni tonię tylko przed tłuszczem na brzuchu, ale też uzależnieniem od alkoholu.

Ważny lek dla dzieci znika z aptek. Producent wycofuje specyfik z polskiego rynku

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Lek dla dzieci regulujący pracę jelit zostaje wycofany z polskiego rynku. Po wycofaniu zapasów w aptekach nie będzie dostępny. Nie posiada odpowiednika.

Jak czytamy na stronie gdzie polek.pl: Z firmy Pfizer otrzymaliśmy informację, iż Debridat w formie zawiesziny został usunięty z portfolio producenta i nie

będzie już dłużej dystrybuowany na rynku polskim. Lek będzie dostępny w aptekach wyłącznie do wyczerpania zapasów. Aktualnie do dyspozycji pacjentów pozostają leki z tą samą substancją, ale w postaci doustnych tabletek.

Lek Debridat stosowany jest w zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego. Ma postać granulatu do sporządzania zawiesiny doustnej. Taka forma leku jest najbardziej odpowiednia dla dzieci ze względu

na formę płynną łatwą do podania maluchom. Forma granulatu ułatwia również dostosowanie odpowiedniej dawki do wieku i masy ciała dziecka.

Lek Debridat nie posiada zamiennika, który można byłoby stosować u dzieci. Inne leki są dostępne tylko w postaci tabletek, które są przeznaczone do stosowania jedynie u osób dorosłych. Gdy zapasy leku zostaną wyczerpane, dzieci przyjmujące Debridat pozostaną bez tej formy wsparcia swojego leczenia.

Nie zdajemy sobie sprawy, że świąteczne ozdoby mogą wywołać uczulenia i zatrucia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

W ferworze przedświątecznych przygotowań nie zapominajmy o alergikach. Uczulenie czy wręcz zatrucie mogą wywołać przyniesione do domu rośliny. Warto też zawczasu pomyśleć o menu.

Choinka – iglaki są naturalnym miejscem rozwoju pleśni. Grzyby – teprzyniesione naboinkach – wyjątkowo dobrze namnażają się w domowych wa-

runkach. U osób cierpiących z powodu alergii na zarodniki pleśni świąteczne drzewko może wywołać podrażnienie skóry, łzawienie oczu, kichanie i kaszel, a nawet trudności w oddychaniu.

Poinsecja, ostrokrzew i jemiola – trzy nieodłącznie kojarzące się ze świątami rośliny – są trujące, dlatego trzymając je w domu, należy dopilnować, aby małe dzieci i zwierzęta nie miały z nimi kontaktu.

Spożycie dużej ilości jemioli może prowadzić do zatrucia po-

karmowego, a nawet do zatrzymania akcji serca. Łodygi poinsecji wydzielają po przełamaniu trujący sok, który może wywoływać podrażnienie błon śluzowych. Z kolei spożycie owoców ostrokrzewu może skończyć się niebezpieczną biegunką i odwodnieniem.

Pamiętajmy, że gluten, laktoza i orzechy to produkty uczulające i wywołujące objawy nietolerancji. Często są obecne w tradycyjnym świątecznym menu, a w szczególności w jego słodkiej części.

REKLAMA

0010672217

TURNUSY TERAPII MANUALNEJ

Dokuczają Ci rwa kulszowa? Miewasz nerwobóle, a może cierpisz z powodu zwyrodnień lub skrzywień kręgosłupa? Często dopada Cię migrena? Nie zwlekaj i skorzystaj ze specjalistycznej rehabilitacji w ramach turnusu terapii manualnej.

Z nami pozbędziesz się bólu

HOLISTYCZNA TERAPIA MIGREN	TERAPIA MANUALNA HOLISTYCZNA
14.05.2023 – 21.05.2023	23.04.2023 – 30.04.2023
09.07.2023 – 16.07.2023	11.06.2023 – 18.06.2023
17.09.2023 – 24.09.2023	15.10.2023 – 22.10.2023
19.11.2023 – 26.11.2023	10.12.2023 – 17.12.2023

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

519 338 591, 52 35 G3 261
ki@medicalsapa.jsolanki.pl,
bok@jsolanki.pl



Ciśnienie krwi warto mierzyć w obu rękach. To lepsza kontrola nadciśnienia

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Do rozwoju chorób ich powikłań prowadzi nieleczone wysokie ciśnienie, które przeradza się w nadciśnienie. Warto sprawdzać ten parametr w nieco inny sposób, niż się ogólnie zaleca.

Nadciśnienie tętnicze ma w Polsce aż 10 milionów dorosłych - wynika z danych NFZ, natomiast kardiolodzy mówią o liczbie 12 milionów. Choć najwięcej z nich jest w wieku 55-74 lat, choroba dotyka też osób młodszych. Jest ona głównym czynnikiem rozwoju chorób sercowo-krażeniowych.

Dane szacunkowe mówią o tym, że nadciśnienie krwiodpowiada za ponad połowę zgonów na świecie zarówno z powodu choroby niedokrwiennej serca (wieńcówki), jak i miażdżycy naczyń mózgowych.

Mierzenie ciśnienia krwi jest nie tylko sposobem profilaktyki tych zaburzeń, ale służy też monitorowaniu leczenia - również dietetycznego.

Prawidłowe ciśnienie u osoby dorosłej powinno wynosić: poniżej 120-129 mm Hg dla ciśnienia skurczowego (pierwsza wartość) i poniżej 70-79 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego (druga wartość), choć dla osób powyżej 65. roku życia liczby te są nieco wyższe.

Warto przy tym wiedzieć, że normy te są obecnie niższe od wcześniejszych wytycznych polskich i europejskich, według których prawidłowe były jeszcze wartości 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i 90 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego. Wskaźnikiem zdrowia krążeniowego, która również przyda się w domowej diagnostyce, jest mierzenie tętna, które powinno wynosić 60-75 uderzeń serca na minutę, a także częstotliwości oddechów. Parametr ten ma prawidłowe wartości, jeśli mieści się w przedziale 12-17 oddechów na minutę.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

Ogólna zasada pomiaru ciśnienia jest taka, by sprawdzać je na dominującej ręce, czyli u osób praworęcznych - na tej prawej. Po części wynikało to z faktu, że wymagało to kiedyś manualnego pompowania rękawki urządzenia. Teraz ciśnieniomierze są elektroniczne i proste w obsłudze, choć warto wiedzieć, że zapewniają mniej



Taki pomiar to lepsza ochrona przed nadciśnieniem tętniczym i rozwojem chorób serca

dokładne odczyty niż urządzenia zegarowe starego typu. Dlatego ręczne urządzenia wciąż są polecane osobom z zaawansowanym nadciśnieniem oraz niedociśnieniem. Należy przy tym pamiętać, że nie każdy, a zwłaszcza senior, poradzi sobie z ich obsługą.

Praktykowany na całym świecie sposób mierzenia ciśnienia tętniczego może jednak nie być optymalnym. Przekonują o tym naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu w Exeter. Zachęcają oni, by zmienić nieco metodę i zacząć kontrolować ciśnienie krwi w obu rękach, poczyniwszy sobie pod uwagę wyższy wynik pomiaru. To wniosek z badania, które opisano na łamach pisma „Hypertension”. Polegało ono na analizie danych ponad 53 tysięcy uczestników 23 badań, które poświęcono omawianemu zagadnieniu.

Wykazano, że wzięcie pod uwagę wyższych wartości ciśnienia krwi z dwóch mierzonej w obu rękach, powoduje reklasifikację aż 12 procent uczestników do grupy osób z nadciśnieniem. Bez porównania tych cyfr pacjent nie otrzymałby prawidłowej diagnozy.

Choć o konieczności zmiany praktyk mówi się coraz więcej, i takie są też międzynarodowe zalecenia, wciąż niewiele osób je zna i ich przestrzega, łącznie z naszymi lekarzami. Jak jednak podkreśla główny autor badania dr Christopher Clark, nie da się przewidzieć, w której ręce pomiar ciśnienia da najlepszy wynik

pod względem diagnostycznym. - Nasze badanie zapewnia pierwsze dowody na to, że wyższy odczyt pomiaru ciśnienia tętniczego krwi jest lepszym sposobem prognozy przyszłego ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych - powiedział naukowiec. Wyższy odczyt z dwóch pomiarów jest lepszym sposobem oceny ryzyka przedwczesnego zgonu, w tym z powodów kardiologicznych niż posługiwanie się tylko jednym wynikiem badania.

Wzrost ciśnienia przy wstawaniu

Kardiolodzy ostrzegają, by nie ignorować tego objawu. Gdy wstajemy, ciśnienie tętnicze zwykle spada - najczęściej nieznacznie, choć u osób z niedociśnieniem ortostatycznym różnice mogą być spore. U niektórych ludzi nagłe przyjęcie wertykalnej pozycji ciała prowadzi jednak do wzrostu ciśnienia krwi. Kardiolodzy przestrzegają, by nie lekceważyć takich objawów, ponieważ świadczą o rozwijających się zaburzeniach.

Podstawą do wyciągnięcia takich wniosków jest badanie omówione w piśmie „Hypertension”, w którym porównano wartości ciśnienia krwi u 1,2 tys. osób z nieleczonym nadciśnieniem w wieku 18-45 lat, zmierzone zarówno w pozycji poziomej, jak i pionowej.

Uczestnicy, u których wartości ciśnienia były wyższe w stanie niż podczas leżenia, byli bardziej narażeni na wystą-

pienie poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych i związanych ze stanem nerek.

Jako nadmierną reakcję na zmianę pozycji ciała uznano wzrost skurczowego ciśnienia krwi większy niż 6,5 mm Hg (dotyczy to pierwszej cyfry w wyniku pomiaru). Gdy naukowcy śledzili przez ok. 17 lat historię medyczną uczestników, to właśnie osoby z nadciśnieniem doświadczające takich skoków były bardziej narażone na wystąpienie poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Osoby, u których wzrosło ciśnienie przy wstawaniu były najwięcej, doświadczały takich zdarzeń aż dwukrotnie częściej niż te, u których nie występowało to zjawisko.

Przypuszczalnie częściowo to było spowodowane faktem, że u „nadreaktywnych” nadciśnieniowców wykryto też wyższe poziomy adrenaliny we krwi. To właśnie ten hormon nadnerczy może przyczyniać się do skoków ciśnienia i zwiększenia ryzyka powikłań kardiologicznych.

Warto więc, by osoby borykające się z problemem wysokiego ciśnienia mierzyły je w różnych pozycjach, w tym w leżącej i stojącej. Jeśli pojawią się rozbieżności, najlepiej skonsultować je z lekarzem. Zachęcamy też do kontrolowania nadciśnienia za pomocą przepisanych leków oraz diety, a także jego profilaktyki, gdzie właściwe odżywianie również ma kluczowe znaczenie.

Aplikacja dla osób z bólem pleców, barku i biodra

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Dla osób, które borykają się z takimi dolegliwościami, a także z bólem barku i biodra, stworzona została aplikacja NFZ „Moje Fizjo+”.

Przewlekły ból kręgosłupa należy do najbardziej powszechnych i dokuczliwych chorób cywilizacyjnych. Wynikają one z braku aktywności fizycznej, nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy, a także z wszechobecnego stresu. Zlekceważenie bólu, objawów dysfunkcji może doprowadzić do rozwoju zwyrodnień, które mogą być leczone jedynie operacyjnie.

- Kiedyś mówiono, że siedząca praca biurowa należy do lekko. Obecnie pogląd ten diametralnie się zmienia. Nie jest to dla organizmu naturalny tryb. Potrzebujemy ruchu i świeżego powietrza - podkreślają eksperci NFZ.

W przypadku bólów kręgosłupa konieczna jest wizyta u lekarza ortopedy, który może postawić właściwą diagnozę i wskazać sposób leczenia. Wizyta w poradni ortopedii i traumatologii narządu ruchu wymaga skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub innego, który posiada umowę z NFZ.

Wymagane są przy tym badania obrazowe, takie jak RTG kręgosłupa, tomografia komputerowa albo rezonans magnetyczny. Leczenie polega na przyjmowaniu środków przeciwzapalnych i przeciwbólowych, a częściej także rehabilitacji. Jest to jednak terapia, która nie przyniesie trwałej poprawy, jeśli nie zostaną wyeliminowane czynniki chorobowe, np. nieprawidłowa postawa ciała, a także brak ruchu.

dłowa pozycja przy pracy i postawa ciała, a także brak ruchu.

Na stan naszych stawów i kości korzystnie wpływa przebywanie na świeżym powietrzu, dzięki czemu dostarczamy organizmowi witaminę D. Umożliwia ona przyswajanie wapnia będącego budulcem kości, warunkuje też prawidłową odporność. Nie powinniśmy też nadużywać alkoholu i kawy, palić papierosów i stosować drastycznych diet.

Eksperci wskazują, że profilaktykę należy zacząć od uzyskania i utrzymania zalecanej masy ciała. Zalecane jest przyjmowanie właściwej postawy i pilnowanie prawidłowego chodu, zachowania prawidłowej techniki podnoszenia ciężarów, zapewnienia odpowiedniego materaca do spania, ograniczania siedzącego trybu życia i unikania długotrwałego stania lub klęczenia.

Aby uniknąć chorób kręgosłupa, trzeba zadbać o regularną aktywność fizyczną. Codzienny ruch, spacer, pływanie, uprawianie pieszej turystyki, graw tenisa, regularna gimnastyka oraz wchodzenie i schodzenie po schodach pozwalają kręgosłupowi zachować dobrą kondycję.

Dla osób, które borykają się z bólem kręgosłupa, barku i biodra NFZ stworzył aplikację „Moje Fizjo+”. Znajdują się tam ćwiczenia poprawiające elastyczność i siłę mięśni, co w połączeniu z automasażem (również według wskazówek), może złagodzić ból lub go wyeliminować. Dzięki aplikacji można ułożyć plan ćwiczeń, który łatwo wykonywać w domu. Jest dostępna na smartfony i tablety za równo z systemem Android, jak i iOS.



Nie wolno lekceważyć bólu kręgosłupa. Grozi to zwyrodnieniami wymagającymi operacji

PYTANIA IODPOWIEDZI NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZIOŁA W DOMU

Czytek: na co działa i czy jest skuteczny?

Czystek to krzew rosnący w suchych i kamienistych regionach Morza Śródziemnego i stąd nazywany też „kamienną różą”. Najczęściej wykorzystywanym gatunkiem w ziołolecznictwie jest czystek kreteński (*Cistus creticus* lub *C. incanus*). Ocennych właściwościach czystka pisał już Dioskorydes, grecki lekarz i botanik z początku naszej ery. On także wymieniał kilka gatunków czystka, których używano do leczenia dolegliwości i chorób.

Kwiaty czystka ucierane z winem stosowano jako lek na niestrawność, kolki i zakażenie jelit, a nakładane na skórę wspierały gojenie zafekowanych ran. Wdychane substancje lotne pomagały pozbyć się łóżyska poporodzie.

Działanie czystka opisywano też jako rozgrzewające, łagodzące ból ucha (w mieszance z wodą i miodem) oraz przeciwdziałające wypadaniu włosów – zwłaszcza w połączeniu z winem, mirrą i olejem mirtowym.

Ziolo stosowano też jako środek przeciwbólowy, przeciwkaszlowy oraz moczopędny. Znanotakże jego działanie przeciw pasożytnicze, które dziś przypisywane jest zawartości kwasu galusowego (wchodzi w skład garbników) o właściwościach ściągających, a także zmniejszających przekrwienie i obrzęk błon śluzowych oraz skóry, jak również działających przeciwpalnie i antybakteryjnie.

Dziś wiele zopisywanych właściwości potwierdzają badania naukowe. Dzięki nim poznaliśmy też znacznie więcej jego zastosowań, np. jako składnik przeciwwirusowych

środków chroniących błonę śluzową jamy ustnej, gardła i nosa przed wnikaniem i rozprzestrzenianiem wirusa grypy i koronawirusa, a także podobnych patogenów oddechowych.

Wykazano działanie antyrynowe. Zawdzięcza je głównie antyoksydantom. Czystek jest ziołem wyjątkowo obfitującym w garbniki, które są korzystne dla zdrowia jelit. Nietylko jednak wspomagają równowagę miejscowej mikroflory, sprzyjając wzrostowi ochronnych i probiotycznych mikroorganizmów. Wspomaga on nie tylko układ trawienia, ale cały organizm.

Picie herbatki z czystkiem szkodzi na serce, tylko wręcz wspomaga układ sercowo-na-

czyniowy, co udowodniono m.in. w 12-tygodniowym polskim badaniu, którego uczestnicy spożywali 3 razy dziennie napar z 2g suszonego zioła.

Po tym czasie poprawił się profil lipidowy krwi, m.in. wzrosło stężenie ochronnego cholesterolu HDL (o 4 proc.), a spadło trójglicerydów (o 14 proc.). Poprawa lipidogramu pomaga zmniejszyć ryzyko powikłań ze strony serca i układu krążenia.

Bez modyfikacji prowadzi do rozwoju miażdżycy, a następnie nadciśnienia i choroby wieńcowej serca. Ziolo w szczególności wspomaga rozkurcz serca, co wspiera profilaktykę zdarzeń sercowych,

m.in. zawału i choroby niedokrwiennej mózgu. W ten sposób zmniejsza się bowiem ryzyko uszkodzeń mięśnia sercowego spowodowanych zbyt wysokim ciśnieniem krwi.

Doniesienia na temat korzystnego działania czystka w przypadku zakażenia bakteriami boreliozą (*Borrelia burgdorferi*) w badaniach laboratoryjnych dotyczą już 1 proc. wyciagu z tego zioła. Udowodniono, że zawiera co najmniej kilka składników, m.in. karwakrol, które przyczyniają się do znacznej redukcji liczby komórek patogenu zarówno w czasie jego aktywnego namnażania się (faza wczesna rozszlania), jak i późniejszego spowolnienia lub zatrzymania reprodukcji (faza późna). W innych badaniach wykazano, że czystek pomaga ograniczyć objawy choroby z Lyme. Właściwości czystka hamujące

wzrost bakterii dotyczyły także innych gatunków, m.in. *Pseudomonas aeruginosa* (pałeczka ropną błękitną odpowiadająca za zakażenia skóry czy układu oddechowego), *Klebsiella pneumoniae* (pałeczka zapalenia płuc), *Staphylococcus aureus* (gronkowiec złocisty), paciorkowce, np. odpowiadający zapróchnicę (ziolo chroni przed jego przywieraniem do szkliwa) czy bakterie wywołujące zapalenie dziąseł.

Czy są przeciwwskazania do picia czystka?

Tolerancja czystka jest bardzo dobra. Dopicia czystka nie ma przeciwwskazań innych niż alergia na tę konkretną roślinę. Kuraqeroślinne zawsze należy konsultować z lekarzem w przypadku przewlekłego stosowania leków i chronicznych chorób.

Naturalnie na kaszel, przeziębienie i odporność. Domowe mikstury

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Naturalne składniki wykazujące działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe oraz wspierające działanie układu immunologicznego to najlepszy sposób na wzmocnienie odporności organizmu na infekcje.

Z naturalnych składników można przygotować supertonik, a także – lubiany przez dzieci syrop z bananów.

Pierwszy to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działająca przeciwwapalnie i odtruwająca kurkumę.

Można go stosować wczesnie infekcji, łagodzi kaszel, katar, ból gardła, gorączkę czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać profilaktycznie, na wzmocnienie odporności. Działa też silnie rozgrzewająco.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki



Coraz niższe temperatury na zewnątrz sprawiają, że wiele osób zaczyna chorować. W tym czasie warto sięgać po naturalny antybiotyk, który można przygotować z bardzo prostych, naturalnych składników

chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Przygotowanie: Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych.

Przygotowanie: Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymie-

szać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsnąć słojem, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odcedzić przez gazę. Miksturę przechowywać w lodówce najlepiej w szklanej butelce.

Mikstura jest naturalna, ale połączenie aktywnie działających składników ma bardzo silne działanie. Z tego względu zalecane jest skonsultowanie jej zażywania z lekarzem.

Szczególnie ostrożnie jej stosowania powinny podchodzić osoby starsze, osoby z chorobami układu pokarmowego, nie jest polecana dla kobiet w ciąży i dzieci.

W przypadku infekcji należy zażywać 1 łyżkę supertoniku 3-6 razy dziennie. Profilaktycznie, na wzmocnienie odporności wystarczy 1 łyżka 1 raz dziennie.

Należy wziąć również pod uwagę, że mikstura jest bardzo pikantna, więc aby zła-

godzić jej smak, po zażyciu można zjeść plasterki cytryny lub pomarańczy. Tonik można podawać również jako dodatek do sałatek i mieszać z oliwą lub olejem lnianym.

Bananowy syrop uwielbiają dzieci

Syrop z bananów i miodu na kaszel i astmę – ten jest dla dzieci i kobiet w ciąży doskonały. Domowy lek i pyszny deser wzmocni odporność. Banany dostępne są przez cały rok, a w dodatku to bardzo smaczne i pożywne owoce, które dostarczają wielu cennych składników odżywczych. Regulują poziom ciśnienia krwi, łagodzą napięcie w żyłach i tętnicach, wspomagają pracę mięśni i serca, usprawniają trawienie, korzystnie działają również na układ odpornościowy i nerwowy.

Miód natomiast znany jest ze swojego działania antybakteryjnego i antyseptycznego. Miód wzmacnia odporność, wspomaga pracę serca, kości nerwy oraz zwalcza patogeny. Zarówno banany, jak i miód mają więc cenne dla zdrowia, a szczególnie układu odpornościowego właściwości, a dotychczas są pyszne. Dlatego syrop z bananów i miodu to świetna mikstura, która łagodzi objawy infekcji, a do tego posmakuje nawet dzieciom.

Syrop łagodzi objawy mokrego kaszlu i pomoże

usunąć zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę. Warto więc go stosować jako kurację wspomagającą podczas przeziębienia i innych infekcji wirusowych czy bakteryjnych.

Ze względu na właściwości oczyszczające płuca z toksyn i zalegającej wydzieliny bananowa mikstura polecana jest też osobom zmagającym się z astmą, a także palaczom.

Syrop należy stosować w czasie infekcji jako kurację. Zwykle poprawa następuje już po jednym dniu stosowania syropu, ale przy uciążliwym kaszlu może być konieczne zażywanie go przez minimum 5 kolejnych dni lub doustąpienia objawów.

Prosty przepis

Składniki: 2 dojrzałe banany, 400 ml ciepłej wody, 2 łyżki naturalnego miodu.

Przygotowanie: Banany obrać ze skórki i rozgnieść widelcem lub zblendować na gładką masę.

Do bananów wlać ciepłą wodę, wymieszać i pozostawić na ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać miód. Wymieszać do uzyskania jednolitej masy.

Taka porcja mikstury wystarczy na jeden dzień kuracji. Trzeba ją podzielić na 3 równe części. Mikstura makroćką datę ważności, więc na drugi dzień nie będzie już się nadawała do spożycia.

Nigdy nie należałem do osób, które żyły w sposób wystawny i nigdy nie byłem rozrzutny

Karol Strasburger w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Małgorzata Socha

odwiedziła św. Mikołaja
Aktorka wybrała się z mężem i z dziećmi do Laponii. W efekcie mogliśmy podziwiać na zdjęciach, zamieszczonych na jej Instagramie, jak jechała psim zaprzęgiem i odwiedziła dom Świętego Mikołaja. Miała przy tym uciechę nie mniejszą niż jej dzieci. „W odwiedzinach u św. Mikołaja! Ho ho ho!” - podpisała fotografie.

Agnieszka Kaczorowska

nie chce zamykać
W rozmowie z Plejadą celebrytka wyznała, że nie ochrzciła dzieci, bo nie jest związana z Kościołem. - To jest też od strony duchowej i energetycznej związane z czakrami w naszym ciele potwierdzone, że sakramenty zamykają nasze czakry. Po co mamy coś zamykać, jak możemy coś otwierać - powiedziała.

Małgorzata Rozenek-Majdan

zapewni sobie emeryturę
„Super Express” donosi, że celebrytka planuje wystartować w wyborach do Parlamentu Europejskiego z ramienia Koalicji Obywatelskiej. Donald Tusk ponoć zaakceptował pomysł. - Jest życzliwy jej kandydaturze. Uważa, że osoba tak znana, z ponad milionem obserwujących na Instagramie, może pociągnąć listę - twierdzi informator gazety. I tłumaczy: - Kariera w telewizji może się w każdej chwili skończyć. Kadencja w Brukseli oznacza dietę w euro i zapewniłą emeryturę w tej walucie.

(GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Wielki Szu

TVP Kultura, 20:00
„Wielki Szu” to pojedynek między mistrzem i uczniem, wielkim karciażem zmęczonym życiem, a młodzikim nim zafascynowanym, głodnym sukcesu i pieniędzy, trawionym gorączką rodzącego się nałogu. W głównej roli Jan Nowicki, partneruje mu Andrzej Pieczyński.

Opór

Stopklatka, 20:00
Historia największego żydowskiego oddziału partyzanckiego z czasów II wojny światowej. Utworzyli go w 1941 r. bracia Bielscy (Daniel Craig, Liev Schreiber, Jamie Bell) w odwecie za wymordowanie ich rodziny. Niebawem nad chęcią odwetu przeważyła chęć ratowania innych Żydów.

Oddział dla zuchwałych

Canal+ Premium, 21:00
Rok 1941. II wojna światowa w Afryce. Porucznik David Stirling zbiera grupę strażników, tworząc zespół spadochroniarzy dywersantów, który będzie się popłoch na tyłach wroga.

Teoria wszystkiego

TVN 7, 21:00
Historia jednego z najsłynniejszych umysłów, słynnego astrofizyka Stephena Hawkinga, który od 21. roku życia zmagał się ze stwardnieniem zanikowym bocznym. Zmarł w 2018 roku. W Hawkinga brańwuwowo wcielił się Eddie Redmayne, który za swoją kreację zdobył Oscara.

KRZYŻÓWKA NR 192

Poziomo:

- 3) zagrała Jolantę w „Świecie według Kiepskich”,
- 10) konkurent w zawodach sportowych,
- 11) zwój tapety lub papy,
- 12) Mazowiecki lub Lubelski,
- 14) w porzekadle przed burzą,
- 15) zbrojna agresja na obce terytorium,
- 16) miasto szekspirowskich kochanków,
- 19) legendarny potwór morski,
- 23) lekkomyślna, ryzykowna wyprawa,
- 27) dekoracyjny układ otworów,
- 28) osoba bez znaczenia, marionetka,
- 29) zabawka do piaskownicy,
- 30) rdzenny mieszkaniec Nowej Gwinei,
- 33) zwrotnikowy lub umiarkowany,
- 37) osesek ssaka z łopatomy,
- 38) koło rowerowe po kraksie,
- 39) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
- 40) rezultat meczu piłkarskiego,
- 41) ogoniasty płaz o wydłużonym ciele.

Pionowo:

- 1) słony obwarzanek w kształcie ósemki,
- 2) pod maską Trabanta,
- 3) ażurowy domek na działce,
- 4) agitacja, nakłanianie, zachęta,
- 5) niewiadoma w równaniu,
- 6) łączny drzwi z futryną,
- 7) mleczny cukierek z Milanówka,



- 8) subtelna przymówka,
- 9) Jan Krzeptowski, zakopiański gawędziarz,
- 13) bywa mniejsze lub konieczne,
- 17) krewny w linii żeńskiej,
- 18) przewodzi bodźce czuciowe i ruchowe,
- 20) imię autorki powieści „Meir Ezołowicz”,
- 21) japońskie przedsiębiorstwo

- motoryzacyjne,
- 22) stan pod wpływem hipnozy,
- 24) Androa lub Nauru,
- 25) kropki na nosie Pippi,
- 26) płyta używana w stolarstwie,
- 30) jedna ze stron świata,
- 31) auto z fabryki Volkswagena,
- 32) owoc krojony w plasterki,
- 34) drewniany pasek boazerii,
- 35) potocznie o pieniądzach,
- 36) zespół podobnych komórek.

ROZWIĄZANIE NR 191



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Ustal sobie priorytety na dzisiaj i trzymaj się przyjętego planu. Horoskop dzienny ostrzega, że odstępstwa mogą mieć fatalne skutki.

Ryby (19.02-20.03)

Ktoś zaskoczy Cię swoim niekonwencjonalnym zachowaniem. Horoskop na dziś zapowiada, że w osłupienie wprawi również inne osoby.

Baran (21.03-19.04)

Nie rezygnuj ze swoich planów tylko dlatego, że ktoś się do nich krytycznie odnosi. Horoskop dzienny na środę radzi zachować asertywność.

Byk (20.04-20.05)

Horoskop dzienny zapowiada, że Twoja aktywność będzie dzisiaj w dużej mierze ukierunkowana na realizację oczekiwań innych osób.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Cieężko Ci będzie przychodziło przekonywanie ludzi do swoich pomysłów. Horoskop na dziś mówi, że „opor” będą nawet Twoi bliscy...

Rak (22.06-22.07)

Horoskop dzienny na środę mówi, że będziesz podporą dla osoby, która stanie przed koniecznością mierzenia się z przeciwnościami losu.

Lew (23.07-22.08)

Dziel się dzisiaj wiedzą i doświadczeniem z innymi osobami. Horoskop dzienny zapowiada, że okażą się one dla kogoś bardzo przydatne.

Panna (23.08-22.09)

Sporo czasu poświęcisz na to, co sprawia Ci dużą przyjemność. Horoskop na dziś zapowiada, że zrobisz to w miłym towarzystwie.

Waga (23.09-22.10)

Towarzystwo niektórych osób będzie dzisiaj dla Ciebie nieco męczące. Horoskop dzienny na środę mówi, że zaczniesz ich unikać.

Skorpion (23.10-21.11)

Święta, świętami, ale staraj się nie szastać pieniędzmi. Horoskop dzienny ostrzega, że rozrzutność może okazać się bolesna po Nowym Roku.

Strzelec (22.11-21.12)

Ktoś będzie celowo próbował pokrzyżować jeden z Twoich planów. Horoskop na dziś zapowiada, że zrobi to z bardzo niskich pobudek.

Koziorożec (22.12-19.01)

Za oknami przeżądnie biało, ale horoskop dzienny na środę wyraźnie wróży, że Tobie świat będzie jawił się dzisiaj w kolorowych barwach.

Wizyta jednego z ojców polskiej niepodległości - lekcja patriotyzmu

Rafał Pogrzebny
Polska

Nieco inna niż zwykle będzie tegoroczna inscenizacja przyjazdu do Poznania Ignacego Jana Paderewskiego. 26 grudnia rozpoczyna ona obchody rocznicy wybuchu Powstania Wielkopolskiego. W tym roku Paderewski przyjedzie mimo braku parowozu, który zawsze ciągnął jego pociąg. Zastąpi go inna lokomotywa.

27 grudnia 1918 r., dzień po przybyciu Paderewskiego do Poznania, rozpoczęło się Powstanie Wielkopolskie - największy zwycięstwem zryw niepodległościowy nateren zaborów.

Od blisko 40 lat na poznańskim dworcu kolejowym organizowana jest inscenizacja przybycia do miasta wybitnego męża stanu i wielkiego kompozytora Ignacego Paderewskiego. Gospodarzem wydarze-



Ubiegłoroczna inscenizacja przyjazdu Ignacego Paderewskiego do Poznania. W rolę wielkiego artysty wcielił się Andrzej Lajborek, aktor Teatru Nowego w Poznaniu

nia jest Poznański Chór Nauczycieli im. Ignacego Jana Paderewskiego.

W 2020 roku wydarzenie zostało odwołane z powodu pandemii COVID-19. W tym roku

problemem stał się brak parowozu, który poprowadziłabyzabytkowy skład. Pociąg z Paderewskim prowadziła w poprzednich latach lokomotywa z Parowozowni Wolsztyn, ale

wszystkie tamtejsze parowozy są w naprawie.

- Nawet bez parowozu przygotowania do inscenizacji idą pełną parą. Wiemy, że Parowozownia Wolsztyn nie dyspo-

nuje obecnie żadnym czynnym parowozem, ale pociąg i tak przyjedzie. Będziemy mieli inną lokomotywę, która będzie pięknie udekorowana i która przywiezie Paderewskiego do Poznania. Potem pojedzie z nim dalej - zapewnia Ryszard Łuczak, założyciel i szef Poznańskiego Chóru Nauczycieli im. Ignacego Jana Paderewskiego oraz pomysłodawca corocznych inscenizacji na poznańskim dworcu.

W rolę Ignacego Jana Paderewskiego wcielił się popularny poznański aktor Andrzej Lajborek. Poznaniacy będą mogli przywitać dostojnego gościa na Dworcu Letnim, będą wspólnie śpiewali kolędy i pieśni patriotyczne. Chętni będą też mogli przejechać pociągiem, wraz z Paderewskiem, do podpoznańskiego Swarzędza, gdzie ma być dalszy ciąg wydarzenia.

- Przed laty witaliśmy mistrza na dworcu głównym. Koncertowaliśmy w hali dworca, często dla zaskoczonych pasa-

żerów, czekających tam na swoje pociągi. Ale i wspólnie na Dworcu Letnim Paderewskiego witają setki poznaniaków. U starszych nasza inscenizacja wywala tęsknotę za dawnymi, prawdziwymi wartościami, dla młodszych to ciekawe i interesujące wydarzenie - powiedział Łuczak.

Inicjator przedsięwzięcia przyznał, że inscenizacja nie byłaby możliwa bez życzliwości kolejarzy i władz regionu.

Powstanie Wielkopolskie wybuchło 27 grudnia 1918 r. w Poznaniu. Zdobyte powstańców potwierdził rozejm w Trewirze, podpisany przez Niemcy i państwa ententy 16 lutego 1919 r. Ostateczne zwycięstwo przypieczętował podpisany 28 czerwca 1919 r. traktat wersalski, w wyniku którego do Polski powrócił prawie cała Wielkopolska.

Od ubiegłego roku 27 grudnia obchodzony jest Narodowy Dzień Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego. © PAP

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 3473512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ (TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

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

POŚREDNICTWO

0010382225

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIE

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

INNE

SKUP-AUT wszystkie, 534-983-031.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW. 503135643

0010671222

**Wyjedi do pracy
w ópmte w Niemem€b**

Bonus świąteczny do
480€

wsimym *a\$ sis m n?

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 RTV, wszystkie typy,

anteny, bezpłatny dojazd, tel.

94/3457461.

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpytowe

504308000

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

USŁ. łazienki, hydraulika

696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap,

foteli 889-571-282.

SPRZĄTANIE strychów, garaży,

piwnic, wywóz starych mebli oraz

gruzu w bigbagach, 6

07-703-135.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę

i odbiorę, tel.607703135.

AUTOPROMOCJA

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIE ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel.535135507.

**Czwartek
z dreszczykiem**

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

**gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl**

DREWNO do palenia, 792-669-632.

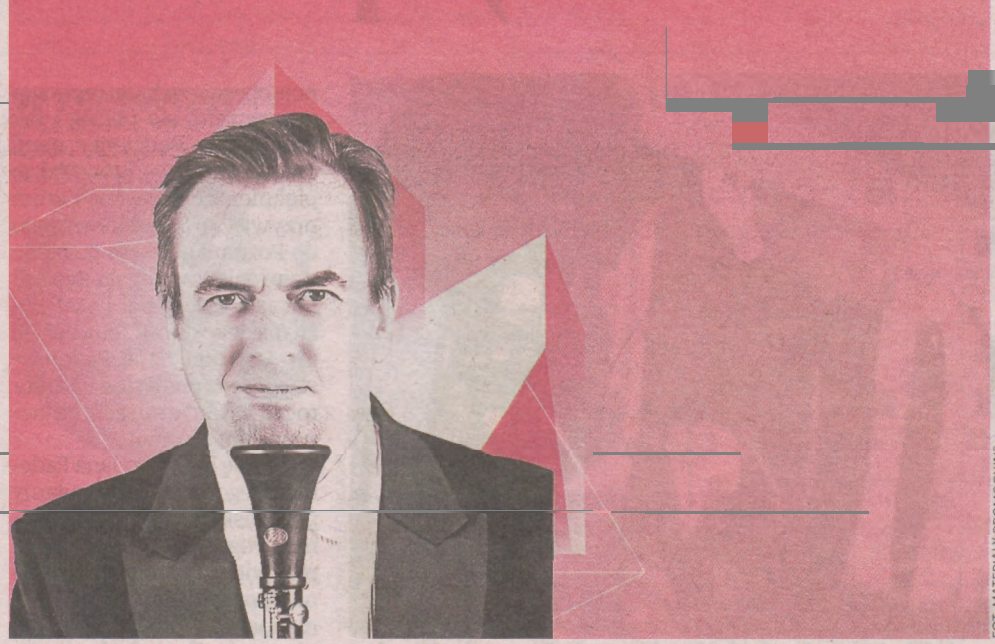
Przebogaty jubileusz klarneckisty od zadań specjalnych

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Bogusław Jakubowski to muzyk, którego specjalnością są prawykonywania. I jedno z nich musi pojawić się na koncercie z okazji 30 lat pracy artysty.

Bogusław Jakubowski to jeden z najbardziej zasłużonych szczecińskich muzyków i uznany solista. Podczas jubileuszowego wieczoru wykona, jako pierwszy klarneckista na świecie, Koncert klarnekowy „Zielony horyzont” Janusza Stalmierskiego. To nie nowego w jego karierze, jest bowiem wyjątkowym specjalistą od prawykonywań utworów polskich kompozytorów współczesnych. Oprócz wspomnianego już Stalmierskiego ma na swoim koncie także prawykonywania utworów takich kompozytorów, jak: Marek Jasiński, Zbigniew Kozub, Artur Cieślak, Piotr Klimek, czy Waldemar Sutryk.

Drugą część wieczoru otworzy jedna z najsłynniejszych symfonii, jakie kiedykolwiek napisano – Symfonia nr 8 h-moll „Niedokończona” Franciszka Schuberta. Przedwcześnie zmarły kompozytor napisał tylko dwie jej części. Niektórzy spekulują, że to właśnie u progu tworzenia trzeciej części utworu genialny Schubert dowiedziało się o chorobie, która była dla niego jednocześnie



Bogusław Jakubowski - wirtuoz klarnetu

śnie wyrokiem śmierci (syfiliś). Współcześni badacze bardziej skłaniają się jednak ku tezie, że utwór pozostał nieukończony ze znacznie bardziej prozaicznej przyczyny... braku czasu.

„Niedokończona” rozpoczyna się fenomenalnym, ale i bardzo ponurym szmerem smyczków. Nie sposób opisać głębokiej oryginalności tego utworu, napisanego w rzadkiej tonacji h-moll (I część) i E-dur (II część). Symfonia zachwyca słuchaczy niezmiennie od stuleci zapadającym w pamięć pizzicato smyczków, kolorystyką puzonów, oboju i klarnetu, dramatyzmem i delikatnością części I przeciwstawionym marszowemu charakterowi części II. Utwór po raz pierwszy wykonany został w 1865 roku. Zmarł w 1828 roku Schubert nigdy nie usłyszał własnej ósmej symfonii. Od momentu premiery jej popularność systematycznie rosła, czyniąc z „Niedokończonej” jeden z najbardziej uwielbianych utworów wszech czasów.

Koncert zakończy najsłynniejszy poemat symfoniczny Ferenc Liszta, czyli „Preludia”. To trzeci poemat symfoniczny napisany przez węgierskiego mistrza. Skomponowany w latach 1845-1853 utwór po raz pierwszy został wykonany publicznie 23 lutego 1854 roku w Weimarze pod batutą samego kompozytora. „Preludia” to bezsprzecznie najpopularniejszy z trzynastu poematów symfonicznych, które nam Schubert pozostawił.

Koncert jubileuszowy w Filharmonii Karłowicza w Szczecinie odbędzie się 16 grudnia o godz. 19. Bilety w cenie 25-55 zł. ©

KRÓTKO

TEATR LALKI TĘCZA W ŚLUPSKU

Czwartek dla dorosłych: „Szwejk”



To była jedna z lepszych premier Teatru Lalki Tęcza w Słupsku, zrealizowana w ramach cyklu Czwartki Dorosłego Widza. „Szwejk” na podstawie powieści Haszka, w reżyserii Joanny Zdrady, znowu zostanie zagrany na scenie. Teatr zaprasza w czwartek, 15 grudnia, o godzinie 19. MARA

PAŁAC W DAMNICY

Wszyscy świętujemy ze świętym

Centrum Kultury Powiatu Słupskiego zaprasza jutro (15 grudnia) o godzinie 10 na Urodziny Świętego Mikołaja. Od godziny 10 do 12.30 będą warsztaty: zdobienia pierniczek, malowania Mikołajów na drewnie, plecienia wieńców bożonarodzeniowych oraz tworzenia kartek świątecznych. Będzie też można dopisać się do ogromnej choinki życzeń, które pójda później w świat drogą elektroniczną. Kupimy przy-

smaki świąteczne przygotowane przez uczniów i nauczycieli Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Damnicy. Także panie z miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich przyszykują słodkości i tace pełne smakołyków. Część dochodu ze sprzedaży zostanie przeznaczona na działalność SOS-W. O godzinie 13 będzie spektakl teatru Planeta „Klaun, który chciał zostać Mikołajem”. MARA

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Środa

Nad Pomorze dociera mroźne i suche powietrze z północy. W ciągu dnia będzie pogodnie i mroźno. Na termometrach mroz do -2/-5°C. Wiatr zimny nad morzem silniejszy pld.-zach. W nocy pogodnie i tęgi mroz do -1/-7°C. Jutro sporo przejaśnień pod wieczór możliwy przelotny śnieg. Cały dzień mroz do -8/-5°C. Wiatr umiarkowany, zimny z południa. Do końca tygodnia bez opadów mroźno. Od wtorku zdecydowana odwilż.

Prognostyka dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	2-3
Siła wiatru (Bft)	3-4
Kierunek wiatru	SW

1010 hPa H

25 km/h

20 km/h

Pogoda dla Polski

M

45 cm

\$76 cm #35 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	-3°	-4°
Kraków	-3°	-1°
Lublin	-4°	-2°
Olsztyn	-4°	-4°
Poznań	-3°	-2°
Toruń	-3°	-2°
Wrocław	-2°	-3°
Warszawa	-4°	-3°
Karpacz	-2°	-1°
Ustrzyki Dolne	-2°	1°
Zakopane	-2°	2°

119° temp. w dzień

temp. w nocy 15°

1011 hPa

ciśnienie i tendencja

smog

CENTRUM AKTYWNOŚCI TWÓRCZEJ W USTCE

Wyblakły feldmarszałek



Jutro, 15 grudnia o godz. 18 odbędzie się ostatnie w tym roku spotkanie z Marcinem Bamowskim w ramach usteckich Historycznych Czwartków. Temat spotkania: „Wyblakły feldmarszałek. Bluecher a dawna Ustka, Słupsk i Ziemia Słupska”.

Barnowski jest dziennikarzem i autorem wielu publikacji, pasjonatem historii regionalnej. Historyczne Czwartki organizowane są przez Bałtycką Galerię Sztuki Współczesnej w CAT w Ustce przy ul. Żaruckiego 1a. To spotkania otwarte i bezpłatne. MARA

PIŁKANOŻNA WIELOTYSIĘCZNE POSIŁKI FANÓW PRZYJECHAŁY NA MECZ PÓŁFINAŁOWY Z FRANCJĄ

Maroko chce być mistrzem świata

Jacek Kmieć
redakcja@polskapress.pl

Około 45000 kibiców afrykańskiej drużyny weźmie udział w meczu półfinałowym mistrzostw świata w Katarze pomiędzy reprezentacjami Maroka i Francji

Poinformował o tym na portalu społecznościowym Hanif Ben Berkan, dziennikarz portalu Footmercato.

Według nieoficjalnych kibice będą reprezentowani w liczbie około czterech tysięcy osób.

Duża liczba marokańskich kibiców poleci do stolicy Kataru - Dohy w przeddzień meczu 30 samolotami specjalnie zamówionymi do transportu kibiców.

Ponadto Marokańska Federacja Piłkarska przekazała ludziom około 3,5 tysiąca bezpłatnych biletów na mecz.

Reprezentacja Maroka po raz pierwszy w historii zagra w półfinale mistrzostw świata. Została pierwszą re-

prezentantką Afryki, która dotarła do tego etapu turnieju.

W 1/8 finału Marokańczycy wyeliminowali Hiszpanów (0:0, k. 3-0), a w ćwierćfinale Portugalczyków (1:0 po голу Youssefa En Nesyriego).

W fazie grupowej zremisowali z Chorwatami (0:0) i pokonali Belgów (2:0 po golach Zakarii Aboukhlaia i Romaina Saissa) oraz Kanadyjczyków (2:1 po bramkach Hakima Ziyecha oraz En Nesyriego).

Selekcjoner reprezentacji Maroka Hoalid Regragui w przeddzień półfinału z obrońcą trofeum - drużyną Francji, oświadczył, że chce zdobyć mistrzostwo świata, a także odniósł się do stylu gry swojego zespołu.

- Chcemy wygrać mistrzostwa świata! To nie są tylko słowa, musimy iść dalej, być może nie będziemy mieli kolejnej okazji. Nie jesteśmy faworytami, ale jesteśmy pewni siebie. Może zwariowałem? Trochę szaleństwa może się



Marokańscy kibice mają przylecieć 30 samolotami zamówionymi specjalnie dla fanów reprezentacji. Poza tym federacja przekazała 3,5 tysiąca bezpłatnych biletów na mecz

przydać. Będziemy grać na miarę naszych atutów. To niesamowite, jak bardzo dziennikarze piłkarscy kochają te liczby - 60-70 procent posiadania piłki, ale to nie jest dobre, jeśli oddałeś tylko dwa

strzały na bramkę. Dotyczy to również oczekiwanych bramek: „Musielismy wygrać, ponieważ spodziewaliśmy się czterech bramek”. Cóż, jesteśmy tutaj, aby wygrać, to wszystko. Jeśli Francja odda

nam posiadanie, przejmie je, ale nie sądzę, żeby to zrobiła. Dlatego postaramy się ich powstrzymać. Skończymy ze statystykami. Poproszę prezydenta FIFA Infantino o dodanie punktów, jeśli po-

siadanie przekroczy 60 procent. Na starcie nasze szanse na zdobycie mistrzostwa świata szacowano na 0,01 procenta. Teraz 12 procent? Dzięki Bogu. Europejscy dziennikarze krytykują nasz styl, myślę, że to dla nich nieprzyjemne widzieć, jak afrykański zespół gra tak jak oni. Lubią oglądać tańce i jak Boufal dwukrotnie puszcza piłkę między nogami, a potem wraca do domu - zacytowała Regragui AFP.

Mecz półfinałowy mistrzostw świata 2022 pomiędzy reprezentacjami Maroka i Francji odbędzie się 14 grudnia i rozpocznie się godzinie 20 czasu środkowoeuropejskiego.

Mistrzostwa świata rozpoczęły się 20 listopada i potrwają do 18 grudnia 2022 roku.

Turniej odbywa się na ośmiu stadionach pięciu miast. Mecz finałowy odbędzie się w niedzielę na Stadionie Narodowym w stolicy Kataru Dosze.

Marzenie o występie na PGE Narodowym

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Do wielkiego finału zostały już tylko dwa mecze - mówi w rozmowie specjalnej dla nas Mateusz Gawlik, obrońca n-Bgowskiego KKS Kalisz, zwycięzca rankingu „Piłkarskie Orły” w sierpniu 2022 roku.

W sierpniu wygrał pan ranking „Piłkarskie Orły”, obejmujący profesjonalnych piłkarzy, od Ekstraklasy do I ligi. Czy co zmieniło się w pana karierze potym wydarzeniu? Przypomnijmy, w sierpniu KKS Kalisz wyeliminował w 1/32 Pucharu Polski po rzutach karnych Widzew Łódź, a pan w tym spotkaniu wykorzystał trzy „jedenastki”.

Mateusz Gawlik: Przede wszystkim było to dla mnie



Mateusz Gawlik z KKS-u Kalisz wygrał ranking „Piłkarskich Orłów” w sierpniu

bardzo miłe zaskoczenie, duża niespodzianka i fajne uczucie. Niespodziewałem się, że jako środkowy obrońca mogę wygrać ogólnopolski ranking, skierowany przede wszystkim do napastników. Zwycięstwo w rankingu nie przełożyło się może na specjalnie duży wzrost zainteresowania moją osobą, ale nie smucę się tego powodu. Zdomowałem się, zarówno w klubie, jak i samym Kaliszu, gram tutaj już od prawie dziesięciu lat i nie myślę o zmianie barw.

Jak pan podsumuje 2022 rok, zarówno jeśli chodzi o swoją postawę, ale też KKS Kalisz?
To był bardzo trudny rok. Na wiosnę był w naszym klubie trochę nerwów, walczyliśmy o utrzymanie w II lidze. Druga połowa roku była już

jedną z lepszych, zarówno w moim wykonaniu, jak i chyba także KKS w ostatnich latach. Jesteśmy po rundzie jesiennej wiceliderem, awansowaliśmy także do ćwierćfinału Pucharu Polski.

Jakie plany na 2023 rok?
Będziemy chcieli utrzymać co najmniej drugie miejsce w tabeli i awansować do I ligi. Zadanie nie będzie jednak łatwe, rywale są mocni, a w czółwce jest ciasno. Myślę, że o awans będą walczyć także Kotwica Kołobrzeg, Polonia Warszawa i Wisła Puławy, która przedłużyła kontrakt ze sponsorem. Jeżeli w przerwie zimowej się nie osłabimy, dojdzie donas jeszcze dwóch, może trzech zawodników, będziemy jednym z głównych faworytów do awansu.

<S>@



Ranking



Partner Strategiczny



Patronat Honorowy



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Partner Merytoryczny



Patronat Medialny



SPORT

www.sportowy24.pl

Piłkarska jesień w ligach młodzieżowych

**PIŁKA NOŻNA. Runda jesien-
na sezonu 2022/2023 za nami**
Oto jak przedstawia się
sytuacja w tabelach wojewódzkich lig młodzieżowych.

1 liga wojewódzka AI Junior

	M	Pkt	Bramki
1. Chojniczanka Chojnice	11	28	46-12
2. Gedania Gdańsk	10	22	52-11
3. AP Bałtyk Gdynia	11	22	31-22
4. AP Energa Gryf Słupsk	11	21	37-26
5. Ben. 03 KP Starogard Gd.	11	17	23-28
6. Jantar Ustka	11	16	20-16
7. Radunia Stężyca	11	16	27-24
8. AS Kolbudy	10	13	15-19
9. Olimpic Gdańsk	11	11	25-36
10. Jaguar Gdańsk	11	10	22-38
11. Pogon Lębork	11	9	17-48
12. Kolejorz/Ginter Chojnice	11	3	21-56

1 liga wojewódzka BI Junior Młodszy

	M	Pkt	Bramki
1. Gryf Tczew	13	31	63-17
2. Radunia Stężyca	13	30	46-21
3. Gryf Słupsk	13	29	36-14
4. GOSRIT Wikęd Luzino	13	28	56-24
5. Jaguar Gdańsk	13	26	33-14
6. Arka Gdynia	13	21	61-24
7. Lechia II Gdańsk	13	19	37-33
8. Gedania Gdańsk	13	16	38-31
9. AP Bałtyk Gdynia	13	16	32-33
10. Pomezania Malbork	13	13	17-41
11. Jantar Ustka	13	11	32-51
12. Piki Gdańsk	13	9	25-99
13. Zatoka 95 Puck	13	8	13-59
14. Bytovia Bytów	13	7	18-46

1 liga wojewódzka a Trampkarz

	M	Pkt	Bramki
1. Arka Gdynia	13	35	69-10
2. Stolem Gniewino	13	30	46-16
3. Gedania Gdańsk	13	28	50-28
4. Jaguar II Gdańsk	13	25	54-25

5. AP Bałtyk Gdynia	13	24	58-22
6. Jantar Ustka	13	20	23-25
7. Ben. 03 KP Starogard Gd.	13	18	33-30
8. Gryf Tczew	13	17	34-32
9. Piłeczka Pruszcz Gdański	13	16	25-24
10. Chojniczanka Chojnice	13	15	20-37
11. DSPN Kwidzyn	13	14	27-56
12. AS Pomorze	13	11	29-39
13. Sopocka AP	13	9	19-73
14. Wierzyca Pielplin	13	0	15-85

1 liga wojewódzka G Trampkarz

1. Arka Gdynia	14	37	71-5
2. Jaguar Gdańsk	14	34	53-22
3. UKS Orlen Gdańsk	14	31	87-14
4. Radunia Stężyca	14	29	61-33
5. Lechia Gdańsk	14	28	52-19
6. Chojniczanka Chojnice	14	26	59-28
7. AP Kowale	13	23	40-35
8. Dragon Pomorze	14	19	37-31
9. Jedynka Reda	13	19	47-43
10. Pomezania Malbork	14	16	39-77
11. Gryf Tczew	14	13	34-88
12. Gedania Gdańsk	14	9	36-59
13. Champions Kwidzyn	14	8	36-85
14. Gryf Słupsk	14	5	18-48
15. Big Mot Osieczanka Osice	14	2	22-105

1 liga wojewódzka DIMłodziak

1. Arka Gdynia	13	32	55-10
2. Lechia Gdańsk	14	31	64-17
3. Błękitni Wejherowo	14	30	46-22
4. AP Energa Gryf Słupsk	14	28	32-15
5. AP Karol Piątek	14	25	24-16
6. AP Kowale	14	25	27-23
7. Jaguar Gdańsk	13	24	25-16
8. Dragon Pomorze	14	23	51-41
9. Gedania Gdańsk	14	15	20-24
10. Radunia Stężyca	12	14	18-28
11. DSPN Kwidzyn	13	13	28-44
12. Chojniczanka Chojnice	14	13	21-45
13. Ben. 03 KP Starogard Gd.	14	12	16-39
14. Jantar Ustka	13	7	11-41
15. Pomezania Malbork	14	0	18-75

(jak)

PIŁKA RĘCZNA

Morski liderem Zaległym meczem UKS Morski Sianów - Pogon Kusy Szczecin, zakończyły się tegoroczne zmagania w II lidze kobiet. Morski zwyciężył 24:20 (14:9) i kończy 2022 r. na pierwszym miejscu w tabeli, z dorobkiem 12 punktów. Na piątym miejscu plasuje się Matbet Słupia Słupsk. Sianowiankom pozostał jeszcze do rozegrania zaległy mecz z 4. kolejki, z drugim w tabeli SPR AMW Gdynia (przełożony na 15 stycznia).

BIEGI PRZEŁAJOWE

Iskra zaprasza na start W niedzielę w Białogardzie odbędzie się 11. Bieg Świąteczno-Noworoczny. Start zaplanowano o godz. 12.30 na stadionie miejskim, a uczestnicy będą mieli do pokonania ok. 4,5 km. Zgłoszenia przyjmowane będą do 16 bm. (piątek) na stronie internetowej www.biegnijmy.pl/zapisy. Po tym terminie będzie można zapisać się w biurze zawodów, w dniu imprezy od godz. 10.00. (jak)

Słupszczanka z Pucharem Świata w trójsiłowym

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

SPORTY SIŁOWE. Startująca w trójsiłowym Eliza Gerlach wygrała zawody Pucharu Świata w kategorii do 52 kilogramów.

Na rozegranych w Siedlcach zawodach Pucharu Świata XPC Powerlifting złoto w kategorii do 52 kg zdobyła Eliza Gerlach. Słupszczanka nieprzeszkodziła w tym odniesiona na treningu kontuzja.

- To były bardzo długie i ciężkie przygotowania, które na koniec zakończyły się kontuzją. Trzy dni przed wyjazdem miałam zaplanowany trening przysiadów. Podczas rozgrzewki ze sztangą poczułam ból w plecach, miałam zakończyć trening, ale ja nie odpuszczam, tak więc dokończyłam siadając 140 kg, bo taki był plan. Zrealizowane. Niestety, ból był tak duży, że wstrzymaliśmy się od wyjazdu. W ciągu trzech dni trener trzy razy dziennie mnie rozciągał, rolował, zalecił lodowate kąpiele. Wszystko po to aby jednak wystartować - mówi słupszczanka. - Nie było to ani przyjemne i nie napawało mnie optymizmem bo wiedziałam, że poświęciłam dużo czasu w przygotowania. Głównie skupiliśmy się na poprawie przysiadów, po to aby zbliżyć się do rekordu Świata. Nie udało się jednak przez kon-



Eliza Gerlach prezentuje zdobytą trofeę



Jedną z konkurencji trójsiłowego jest wyciskanie sztangi

tuzję zrealizować planu. Rutyną było siadanie 155 kg na treningu, a naszym celem był atak na 60 kg.

Kontuzja dała się zawodniczkę we znaki na zawodach. W pierwszej próbie poradziła sobie z ciężarem 140 kg.

W drugim podejściu zaatakowała 150 kg, ale sędziowie nie uznali tego ciężaru.

- Zostałam z wynikiem 140 kg. Start zakończył się jednak w sumie wynikiem 380 kg (trójsiłowy, czyli przysiad ze sztangą, wyciskanie sztangi i martwy ciąg). Miałam 80 kg w wyciskaniu na ławce oraz 160 kg w martwym ciągu. Nie ma startów idealnych, zawsze jest coś do poprawienia. Wiem też, że jeszcze wiele rzeczy muszę się nauczyć, aby móc wykorzystać swój talent. Jestem szczęśliwa, że ludzie którzy dowiadują się o moim sukcesie są w euforii i cieszą się bardziej niż ja z zdobytego medalu. Za to dziękuję z całego serducha - powiedziała nam Eliza Gerlach.

Ten rok słupszczanka zakończyła z tytułem Mistrzyni Polski, Mistrzyni Europy w kategorii do 52 kg, Pucharu Świata w kategorii do 52 kg oraz uzyskała kartę prozawodnika federacji XPC.

- Wszystkie te tytuły zawdzięczę mojemu trenerowi Bartoszowi Dziubałtowskiemu oraz człowiekowi, który ma ogromną wiedzę i miłość do fizjoterapii, czyli Mieszko Podleśnemu, który mimo swoich obowiązków w gabinecie Salus, poświęca swój czas, po taaby mojej było sprawne do ciężkiego dźwigania - zaznacza słupszczanka.

REKLAMA

Prenumerata na 2023 rok
Oszczędzaj nawet 618 zł*

miesięczna 57 zł taniej niż w kiosku o 46,00 zł

kwartalna 171 zł taniej niż w kiosku o 142,30 zł

półroczna 342 zł taniej niż w kiosku o 276,80 zł

roczna 627 zł taniej niż w kiosku o 618,40 zł

zamów

Szczegóły u listonosza
i w najbliższym urzędzie pocztowym.
Czekamy do 20 grudnia!

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

94 340 1114 pn.-pt. 9.00-15.00

TELEFON

[prenumerata.gdp\(a\)polskapress.pl](http://prenumerata.gdp(a)polskapress.pl)

E-MAIL

* średnia oszczędność roczna w porównaniu do ceny zakupu gazety w kiosku

0010682824