



FOT. KATARZYNA SWIERCZYŃSKA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
21.12.2022

Nr 296 (4844)
Nakład: 8.060 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. Gołoledź na chodnikach dała przechodniom w kość. I to dosłownie **str. 3**

Bytów. Maja najnowocześniejszą karetkę w regionie **str. 4**

Słupsk. Pół miliona na pieszych oraz początkujących cyklistów **str. 4**

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu 348-570



51

9 770137 952039

PRAWO ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH MA NA CELOWNIKU OSZUSTÓW

Remontując mieszkanie, na pewno nie wyzdrowiejesz. ZUS to wie

Wojciech Lesner
Pomorze

Wykafelkowanie łazienki na chorobowym? A może wypad docieplonych krajów na L4? Nie jesteś już chory, ale wciąż masz zwolnienie? Tak czy siak, dla ZUS-u jesteś oszustem i okradasz nas wszystkich. I prawie na pewno będziesz musiał oddać pieniądze.

Stanisław Tym w odgrywanym przez Jana Kobuszewskiego i Bronisława Pawlika skeczu „Na wyrębie” włożył w usta Kobuszewskiego historię Wacka, który jest na „chorobie”. Jak tłumaczy bohatera skeczu, nieoznacza to wcale, że choruje. Po prostu „coś wpadło mu do oka, dostał dziewięć dni zwolnienia lekarskiego, siedzi w domu i mieszkanie maluje”. Od napisania tamtych słów dla STS, a potem Kabaretu Dudek minęło już 55 lat, a niektórym wydajesz się, że nic się nie zmieniło.

Tylko w pierwszych trzech kwartałach tegoroku konto Zakładu Ubezpieczeń Społecznych nie zubożało o ponad pół miliona złotych. A to tylko kwota z trzech oddziałów: koszalińskiego, słupskiego i szczecińskiego. Wszystko dlatego że ZUS swoje obowiązki kontrolowania i orzekania o czasowej niezdolności do pracy i prawidłowości wykorzystania zwolnień lekarskich traktuje bardzo poważnie. Każdy, kto wraca od lekarza ze zwolnieniem, może spodziewać się tego, że do jego drzwi zapuka osoba chcąc sprawdzić, czy rzeczywiście L4 wykorzystywane jest tak, jak powinno.

- Kontrolę można przeprowadzić w miejscu zamieszkania, czasowego pobytu, a także w miejscu pracy, jeżeli zachodzi podejrzenie, że na zwolnieniu jest ona wykonywana przez osobę będącą na zwolnieniu lekarskim. Przede wszystkim jednak analizowane są zapisy w systemach informatycznych - wyjaśnia Krzysztof Cieszyński z ZUS województwa pomorskiego.

- Pozwala ona na uchwycenie sytuacji, w których np. ktoś zatrudniony jest u dwóch pracodawców i u jednego przebywa na zwolnieniu lekarskim, a u drugiego jest zdrowy i pracuje.

Takie zachowanie jest zakazane, podobnie jak wspomniany już remont, praca na działce czy wyjazd w celu wygrzania kości w cieplejszym klimacie. Nie można też wykonywać oczywiście pracleconych przez własnego pracodawcę.

Jeżeli pracownicy ZUS udowodnią tego typu praktyki, karą może być nawet zwrot nienależnie wypłaconego świadczenia. O tym, że to niesą żarty, niech świadczą liczby. W Słupsku było to 8,6 tysiąca złotych, w Szczecinie 62,3 tys., a w Koszalinie aż 198,8 tys. zł. Złożyło się na tę kwotę 167 osób, które oszukiwały.

Jest jeszcze jedna rzecz, o której warto wiedzieć i pamiętać. Oszustwem jest też nieprzebywanie w domu, kiedy z orzeczenia lekarskiego wynika, że powinniśmy leżeć w łóżku. Jeżeli kontroler nie zastanie

nas w domu, to jedynym ratunkiem będzie to, że akurat poszliśmy do lekarza lub apteki bądź dokonaliśmy najpotrzebniejszych zakupów. Każdy inny powód może okazać się niewystarczający, by usprawiedliwić naszą nieobecność pod kołdrą.

Co ciekawe pracownicy ZUS nie ograniczają się tylko do standardowych form sprawdzenia, czy oszuści nie próbują naciągnąć podatników na to, by ci opłacali ich zwolnienia. Kontrola to nie tylko wizyta, czy śledzenie elektronicznego obiegu dokumentów, to również inwigilowanie mediów społecznościowych.

Zdarza się, że beztroscy „chorujący” chwalą się na nich swoimi nowymi podłogami, sweet fociami spod piramid czy miłym spędzaniem czasu w gronie znajomych, niekoniecznie w zgodzie z lekarskimi zaleceniami. Także tego typu sygnały są bardzo natychmiast i bardzo skrupulatnie weryfikowane.

Ale nie tylko osoby wyznaczone do kontroli mają pełne ręce roboty.

Sporo pracy mają też lekarze orzecznicy.

- Sprawdzają, czy ubezpieczony, który korzysta ze zwolnienia lekarskiego, nadal jest chory, i czy należy kontynuować zwolnienie, czy też należy je skrócić. Lekarz orzecznik może przeprowadzić badanie, ale także wystawić skierowanie na badania specjalistyczne. Może też poprosić o udostępnienie dokumentacji medycznej, a także zlecić wykonanie badań pomocniczych - tłumaczy procedurę Cieszyński.

Jeśli ZUS stwierdzi nieprawidłowości u kontrolowanej osoby, wydawana jest decyzja o odmowie prawa do świadczenia. To jednak dopiero początek całej procedury, która ma zakończyć się tym, że osoba, która nagięła przepisy, dostanie decyzję, iż nienależnie pobrane zasiłki należy zwrócić.

To niesą małe kwoty. W przypadku słupskiego oddziału ZUS orzeczeń było 900, a 95 osób otrzymało decyzję o braku prawa do zasiłku. Kwota cofniętych zasiłków opiewała na 62,7 tys. zł. ©R

REKLAMA

1710387436



OTYŁOŚĆ TO CHOROBA

chirurgiczne zmniejszanie żołądka

tel. 721 700 021 Szpital SAŁUS Słupsk

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

— Kim był Józef Świeżyński i dlaczego postawił się w opozycji do Rady Regencyjnej i stanął ponad prawem

POLSKIE KOŁĘDY

*Lulajże Jezuniu moją perłko,
lulaj ulubionem pieśń-delko.
Lulajże Jezuniu lulajże-lulaj,
a tygo Matuniu w płaczu utulaj.*

*Zamknijże zmruczone płaczem powieczki,
utulże zemdlone tkaniem wardzeczki.
Lulajże Jezuniu lulajże-lulaj,
a tygo Matuniu w płaczu utulaj.*

*Lulajże piękniuchny mój Aniołeczku,
lulajże wdzięczniuchny świata kwiateczku.
Lulajże Jezuniu lulajże-lulaj,
a tygo Matuniu w płaczu utulaj.*

*Lulajże różyczka-jozдобniejsza,
lulajże lilijko najprzyjemniejsza,
Lulajże Jezuniu lulajże-lulaj,
a tygo Matuniu w płaczu utulaj.*

*Lulajże przyjemna oczom gwiazdeczko,
lulaj najśliczniejsza świata słoneczko.
Lulajże Jezuniu lulajże-lulaj,
a tygo Matuniu w płaczu utulaj.*

*Dam ja Jezusowi słodkich jagódek,
pójdeżnim w Matuli serca ogródek.
Lulajże Jezuniu lulajże-lulaj,
a tygo Matuniu w płaczu utulaj.*

„Lulajże Jezuniu” to jedna z najpiękniejszych i najbardziej nastrojowych polskich kołęd. Zarówno autora słów, jak muzyki nie znamy. Wiemy, że pochodzi z twórczości ludowej, że pierwszy raz wydrukowana została w 1767 roku w zbiorze „Kantyczki”, zewcześniej śpiewali ją mnisi benedyktyni, franciszkańscy i karmelitańscy. I żeby ją ulubioną kołędą Fryderyka Chopina. W Scherzo h-moll op. 20 pobrzmiwana w motywie tej pieśni. Wykorzystywali ją również inni artyści: Rydel w „Betlejem polskim”, Kaczmarek w „Wigili na Syberii”.

Ksiądz Wojciech Parfianowicz, rzecznik prasowy Kurii Biskupiej w Koszalinie

Uwaga, kołęda!



ODCINEK TRZECI: LILILILILAJ

Liii lililaj - trochę przypomina mi się brawurowe wykonanie przez Irenę Kwiatkowską „Ptasiego radia” Juliana Tuwima. Ciągłe słyszę genialnie interpretowane przez nią „Halo! O, halolololololo”, albo „Tu tutu tutu tutu, tijo, trijo, tru lulu lulu, piopio piololololo lo, ploploplo ploplohalo!”. Ciekaw jestem, czy ktoś Państwa dokładnie to wszystko przeczytał. Proszę spróbować, może nawet

bawiąc się interpretacją. Ja, gdy to robię, od razu widzę i słyszę panią Irenę. Jakaż ona była cudowna, zresztą nie tylko w tej roli. Tak czy inaczej, materiał jest naszczęście wciąż dostępny w internecie. Lubie do niego wracać. Ale do rzeczy! Pewnie Państwo słyszeli, że gdy pewna Śliczna Panna syna kołysała, nie wiem, czy podnosem, czy doucha, w każdym razie właśnie tak ją muśpiewała: „Liii lililaj”.

Sformułowanie użyte przez ową Śliczną Pannę wydaje się trywialne, jednak ja uważam, że stanowi ono doskonałą definicję modlitwy. Nie wiem, czy Szanowni Państwo czasami się modlą. Mnie się to zdarza. Co więcej, mogę chyba nawet powiedzieć, że mam w tej materii jakotaki doświadczenie. Najego bazie doszedłem do wniosku, że „Liii lililaj” jest nośnikiem naprawdę poważnych treści. Abyło to tak. Przez kilkanaście lat mojego życia mieszkałem, studiowałem i pracowałem zagranicą. Jednym z moich wykładowców był profesor narodowości hiszpańskiej, który prowadził zajęcia w języku angielskim. Posługiwał się nim dość średnio. Na samym początku zajęć stwierdził: „Nie sądzicie, że jestem kretyńcem. Ja po prostu mam mały zasób słów w tym obcym dla mnie języku”. W rzeczywistości był to niezwykły człowiek, obyty w świecie, bardzo mądry, prawdziwy mistrz. Wiele mnie nauczył. M.in. także i tego, że nie trzeba być lingwistą, aby się ko-

munikować. Jeśli nie zacznie się mówić, kłopot z wymową, czy gramatyką, choćby miało to brzmieć jak „Ptasie radio”, czy „Liii lililaj”, powodując nieraz uśmiechu rozmówcy, nie zrobi się postępu. I to właśnie jest o modlitwie. Być może kojarzy się nam ona z pacierzami, litaniami, nowennami, różańcami, koronkami, czy godzinkami. W porządku, bo są to święcone tradycją modlitwy, w których kryją się mądrości piękne, choć możliwe do odkrycia raczej przez tych bardziej wtajemniczonych. Żeby się nimi modlić, a nie tylko je klepać, potrzeba naprawdę wyrobienia, doświadczenia i głębokiej wiary. A co wtedy, gdy człowiek niewie, od czego zacząć, bo może już dawno się nie modlił, albo jego wiara przygasła, czy też zupełnie wisina włosów, a życie tak się pogmatwało, że trudno to wszystko poskładać? Co wtedy, gdy jakiś ciężar tak bardzo przygniata, że trudno skłębic jakiegokolwiek słowa, tym trudniej słowa modlitwy? Wiem coś o tym. Może się czasem wydawać, że

Pan Bóg jest takim Wielkim Perfekcjonistą, na spotkanie z którym lepiej przygotować się solidnie, żeby przynajmniej nie wyjść na dumna, albo, co jeszcze poważniejsze, nie narobić sobie kłopotów. Trzeba więc być w porządku, we fraku, pospiewdzić i wmuszcze; fryzura zrobiona, paznokcie i grzechy wyrównane. Nic bardziej mylnego, choć oczywiście, dobrze jest mieć ładną muszkę i zadbane paznokcie. Jednak on Śliczny Pannie pozwala, aby go kołysała i szepotała doucha: „Liii lililaj”. Odnoszę wrażenie, że i mniema topozwała. Mam przynajmniej takie doświadczenie, że modlitwa jest naprawdę prosta, a jej gramatyka ma jedną zasadę - pragnienie. Modlitwa w duchu „Liii lililaj” to modlitwa wręcz nieudolna, nieubierająca zabardzo w słowa wartości duszy, widziana z boku może i kompromitująca, ale ufną. Czasami wchodzą na parę minut, nieraz nadwie, do kościoła, siadami mówię: „To ja, Jestem. Dotknij!”. Potem już tylko lili lililaj. Ufam, że słucha. ©©

Pytanie o dzieci to złośliwość, nie troska

Katarzyna Świerczyńska
Rozmowa

Z Elżbietą Ciukszą, psychologiem, pedagogiem i terapeutą pedagogicznym.

Jak nie pokłócić się z bliskimi kiedy siadamy przy świątecznym stole? Przy świątecznym stole zasiadają różni członkowie rodziny, ale myślę, że robią to z nastawieniem, że każdy jednak chce, aby było miło i przyjemnie. Sami być może mówimy sobie, że tym razem nie damy się sprowokować, że nie będziemy poruszać drażliwych tematów, czyli np. politycznych, religijnych czy szkolnych. Tyle teorii. Bo potem ktoś taki temat zacznie, a my zapominamy o tym, że to jest chwila. Wchodzimy w to jak w masło!

Da się tego uniknąć?

Ja się czasem śmieję, że te spotkania nie powinny być za długie. Jeśli nie będziemy siedzieć godzinami, to zyczajnie zabraknie na te tematy czasu. A tak już czasem z nudów ktoś wyciąga te



FOT. KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

trupy z szafy, czy chcemy, czy nie, zawsze coś wtedy wyjdzie.

O czym rozmawiać, żeby jednak tych drażliwych tematów nie prowokować?

O rzeczach miłych, przyjemnych i pozytywnych. Bez nastawiania się na ustawianie innym życia. Czasem to nie wychodzi, bo jednak nawet w tym rodzinnym gronie wychodzą wszystkie mechanizmy społeczne. Ktoś coś zacznie, ktoś inny pociągnie i nawet nie zauważymy, kiedy zacznie się, znowu powiem kolokwialnie, jazda pobandzie.

Ja jednak poproszę o konkret. Jakie są te miłe i przyjemne tematy, które można bezpiecznie poruszać przy świątecznym stole?

Tych pozytywnych tematów wbrew pozorom jest dużo. Możemy opowiedzieć na przykład o wakacjach, wspominać fajne chwile. Bardzo dobrym pomysłem jest oglądanie zdjęć, wspomnianie wspólnych chwil. Można też opowiedzieć o tym, co do brego nam się przytrafiło w tym roku, pochwalić się sukcesami, tym, że ktoś coś fajnego zrobił, komuś coś się udało, ogólnie wszystkim, co nas cieszy. W końcu Wigilia to też takie zamknięcie roku, czas podsumowań. No, chyba że jesteśmy rodziną, która tylko czeka, aż komuś powiedzie się siostra, botacy ludzie też przecież są. Wtedy może być trudno o takie miłe rozmowy.

To teraz powiedzmy, o jakich rzeczach lepiej nie rozmawiać. Domyślam się, że naliście z pewnością jest polityka, ale przecież konflikt mogą też wywołać niewygodne pytania o dzieci czy ślub.

Dokładnie! I wbrew pozorom nie są to pytania wynikające z ciekawości, a ze złośliwości...

Złośliwości? Wydawałoby się, że troski?

Nie ma co liczyć na troskę przy wigilijnym stole. To nie jest ten moment. Jeśli ktoś naprawdę się o nas troszczy, to jest przy nas, interesuje się tym, co u nas słychać, nie tylko odświeża i nie zadaje takich pytań przy wigilijnym stole. Wigilia to też taki moment, kiedy chcemy dobrze wypaść, a takie pytania są często na zasadzie pouczenia: zobacz, mi się udało, też powinnaś, powinieneś tak zrobić. Takie złe emocje powodują pytania o ślub, dzieci, o kupno mieszkania, znalezienie pracy, stwierdzenia typu: co to za rodzina, jak macie psa czy kota, a dzieci nie macie. To, nie oszukujmy się, szukanie sposobu, jak powiedzieć komuś coś niemiłego pod przykrywką takiej udawanej troski.

Wigilia to w większości domów także prezenty. Co, jeśli są nietrafione? Należy się cieszyć z prezentów?

To trudny temat. Myślę, że jednak nie powinniśmy okazywać niezadowolenia. Ale też warto przedświątami zastanowić się, jak takich sytuacji uniknąć. Są osoby, dla których to ogromna frustracja - bo na przykład przeliczają, czy im się to zwróciło. Czy dostali tyle, ile sami zainwestowali. Ja pamiętam z mojego rodzinnego domu, że prezenty dostawały tylko dzieci i uważam, że to było dobre, dzieci zawsze się cieszą z prezentów i wcale nie musi być coś wyszukanego. Porozmawiajmy ze sobą przed świątami. Dobrym sposobem jest ustalenie kwoty prezentu. Niech to będzie np. 30-40 zł. Trochę jak w szkole, ale to naprawdę działa. Można się też umówić w gronie dorosłych, że rzeczywiście prezenty dostaną tylko dzieci. A jeśli dostaniemy coś, co niekoniecznie przypadło nam do gustu? Cóż, nie namawiam do kłamstwa, ale też jednak lepiej nie pokazywać, że podarunek nam się nie podoba. Po prostu zachęcam do tego, aby jak najwięcej ze sobą rozmawiać, nie w same święta, ale przed nimi. ©©

nasz REGION

ŚLUPSK

Policjanci otrzymali ponad sto pluszowych zabawek od uczniów Szkoły Podstawowej nr 9

Będą je przekazywać najbardziej potrzebującym dzieciom w niecodziennych i bardzo trudnych dla nich sytuacjach - po wypadkach, pożarach, interwencjach domowych. Zebrane przez dzieci pluszaki trafiły już do ślupskich radiowozów.
WF

I S*

DYŻURNY GŁOSU

Sylwia Lis

tel. 697770125

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



Ślizgawka na lodzie w wodzie

Grzegorz Hilarecki
Ślupsk

Wczoraj od rana na oblodzonych chodnikach mieszkańcy miasta łamali sobie ręce i nogi lub solidnie się potłukli. Na drogach było nieco lepiej, ale i tak było 14 kolizji.

Pan Krzysztof, spotkany przez nas na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym, przewrócił się wczoraj rano na lodzianej chodniku na ulicy Batorego przynumerze 23. Uszkodził sobie bark.

- Było ślisko, zaskakująco ślisko - powiedział.

- Wczorajsze oblodzenie chodników spowodowało liczne urazy u mieszkańców Ślupska i regionu. Pacjenci docierali donas już odpowiadającego wieczoru. Z urazami było ich 22, a od rana już mamy 32 takich pacjentów na 50 przyjętych - mówił „Głosowi” we wtorek przed południem Marcin Prusak z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Ślupsku.

Marznąca deszcz powodował, że na nieodsnieżonych wcześniej chodnikach był lód przykryty warstwą wody. Dla



Tak wczoraj w Ślupsku wyglądało wiele chodników

czego wiele chodników było nieodsnieżonych zapytaliśmy Straż Miejską w Ślupsku.

- Reagujemy natychmiast, jeśli mamy zgłoszenie o nieodsnieżonym czy oblodzonym odcinku chodnika. Czy informują nas mieszkańcy, czy pracownicy PGK, czy sam patrol zobaczy chodnik źle utrzymany - twierdził Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Ślupsku. - Jedziemy, sprawdzamy, idziemy do zarządcy nieruchomości. Nawet nie było potrzeby w tym roku karania mandatami, bo wszyscy wtedy reagują od razu.

- To dlaczego, skoro jest tak dobrze, to na chodnikach jest

tak źle? I mamy ponad 50 osób ze złamaniami? - dopytujemy.

- To jednak ekstremalna sytuacja pogodowa. Marznący lód, a po nim odwilż. Sypana sól roztopia lód, a woda wypłykuje piasek, a pod spodem... lód. Jeśli już ktoś musi wyjść z domu, to niech bardzo uważa - apelował komendant ślupskiej straży miejskiej.

Za zimowe utrzymanie miasta odpowiedzialność ponosi m.in. Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Ślupsku. Jego pracownicy podkreślają, że wczoraj pracował cały sprzęt i wszystkie ekipy. Drogi nawet podczas przymarzającego deszczu

były czarne w Ślupsku. A chodniki? Jak nas poinformowano, PGK odpowiada tylko za 15 procent chodników w mieście, a reszta zadbane. Pozostała to sprawa instytucji i zarządców. Wygląda więc na to, że zaspali zarządcy poszczególnych nieruchomości, którzy mają obowiązek odsnieżania przylegających chodników. Patrząc na to, co się wczoraj działo na ślupskich chodnikach trudno dać wiarę straży miejskiej, że nie ma powodów do karania mandatami zarządców nieruchomości.

Choć na drogach sytuacja wyglądała lepiej niż na chodnikach, to i tak policjanci oraz strażacy-ratownicy mieli sporo roboty.

- Było 14 kolizji i jeden wypadek - informował Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Ślupsku.

- Wczoraj deszcz od razu przymarzał i tworzył skorupę lodu. To ekstremalne warunki pogodowe. Proszę zobaczyć, co dzieje się teraz na wschodzie kraju. Paraliż. U nas na szczęście do świateł będzie odwilż w dzień i w noc. To, co jest na chodnikach, stopnieje - zapowiada Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Calvus ze Ślupska. ©®

Nie żyje bp Tadeusz Werno

Piotr Polechoński
Region

Biskup pomocniczy diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej w szczególny sposób zasłużył się niosąc pomoc osobom represjonowanym w stanie wojennym ich rodzinom. Odszedł w wieku 91 lat

Tadeusz Werno urodził się 4 sierpnia 1931 roku w Kaźmierzu Wielkopolskim. Święcenia kapłańskie przyjął 24 czerwca 1956 roku w Gorzowie Wielkopolskim. 22 marca 1974 roku papież Paweł VI mianował księdza Werno pierwszym biskupem pomocniczym diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Święcenia biskupie przyjął 25 maja 1974 roku prymas Polski kardynał Stefan Wyszyński.

W latach osiemdziesiątych XX wieku kapłan był przewodniczącym Komitetu Budowy Wyższego Seminarium Duchownego w Koszalinie, duszpasterzem i kaznodzieją. Wspierał rodzającą się w regionie „Solidarność”, zasłynął też ze swojego wielkiego zaangażowania w opiekę duszpasterską nad internowanymi i więzionymi w stanie wojennym oraz



Bp Tadeusz Werno był pierwszym biskupem pomocniczym w diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej

z niesienia pomocy ich rodzinom.

Na wieści o wprowadzeniu stanu wojennego biskup Werno zareagował wywiezieniem na swojej rezydencji flagi narodowej z kirem. Był za to - i za pozostałe swoje działania - długo szykanowany przez aparat władzy komunistycznej. Na wniosek władz koszalińskiej „Solidarności” prezydent Polski Lech Kaczyński przyznał mu Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski.

Bp. Werno na emeryturę przeszedł 22 września 2007 roku. Od tego czasu był biskupem seniorem. Ostatnio mieszkał w Domu Księża Emerytów w Kołobrzegu. ©®

AKCJA CHARYTATYWNA

0310672145



Pół miliona złotych na pieszych i początkujących cyklistów

Wojciech Lesner
Słupsk

Miasto ma pieniądze na zakup miasteczek rowerowych dla szkół podstawowych oraz na doposażenie w minutyki przejścia dla pieszych na ul. Jagiełły.

Projekt „Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego poprzez wyznaczenie i doposażenie przejść dla pieszych oraz zakup mobilnych miasteczek rowerowych dla szkół podstawowych w Słupsku” uzyskał maksymalną liczbę punktów w konkursie Centrum Unijnych Projektów Transportowych.

- To projekt, który przede wszystkim będzie służył pieszym i rowerzystom, czyli tej grupie użytkowników dróg miasta, którzy są najbardziej zagrożeni jeśli chodzi o wypadki komunikacyjne - poinformowała Marta Makuch, wiceprezydent Słupska.

Projekt obejmuje realizację dwóch zadań. Jednym z nich jest montaż sekundników na przejściu dla pieszych na ul. Jagiełły. Tam z podobnego rozwiązania korzystają już kierowcy. Teraz udogodnienie dostępne będzie również dla pieszych. Sekundniki to urządzenia, które umieszcza się na sygnalizatorach świetlnych. Odmierzają one czas, który pozostał do zmiany świateł. Ich zadaniem jest poprawa bezpie-



Przejście dla pieszych na ul. Jagiełły w pobliżu Placu Zwycięstwa ma być doposażone w sekundniki na sygnalizatorach świetlnych

czeństwa, bo pieszy, zbliżając się do sygnalizatora, otrzymuje informację, która pozwoli mu podjąć decyzję, czy zdążyć jeszcze przejść przez przejście, czy już nie wchodzić na jezdnię.

- Naszym zdaniem słupszanie polubili te sekundniki, sprawdzają się one w naszym mieście - uważa Justyna Pluta, dyrektor Wydziału Zarządzania Funduszami w Urzędzie Miejskim w Słupsku.

Jednak najciekawszym elementem projektu będzie zakup siedmiu mobilnych miasteczek rowerowych dla słup-

skich szkół podstawowych. Zawitają one do szkół podstawowych nr: 4, 5, 6, 8, 9, 10 i 16. Ich największym atutem jest to, że mogą być rozkładane zarówno na zewnątrz, np. na szkolnych boiskach, jak i w salach gimnastycznych. Ich montaż trwa od półtorej do dwóch godzin. Umożliwiają symulowanie różnych sytuacji drogowych.

Okazuje się bowiem, że mimo tego, iż uczniowie podstawówek w czwartej klasie zdają egzamin na kartę rowerową, to nie mają gdzie ćwiczyć i jeździć.

Zakup miasteczek ma umożliwić uczniom doskonalenie umiejętności i w sposób praktyczny zaznajamiać ich z zasadami ruchu drogowego.

- Wiedzę teoretyczną zdobyta na zajęciach techniki będą mogli wdrażać w praktyce - podkreśla Pluta.

Zakup mobilnych miasteczek rowerowych, podobnie jak montaż sekundników, przewidziany jest na przyszły rok. Łączny koszt inwestycji to ponad 509 tys. zł, a dofinansowanie, które otrzymał miasto, opiewa na blisko 433 tys. zł. ©®

38 kontroli i 4 mandaty za palenie śmieciami

Wojciech Lesner
Słupsk

Straż miejska wzięła pod lupę domowe paleniska. Funkcjonariusze sprawdzają domy i mieszkania, z których kominów wydobywa się podejrzany dym, co może oznaczać, że do pieca trafiły materiały, którymi palić nie wolno.

To najczęściej mieszkańcy alarmują Straż Miejską w Słupsku, że zauważyli dym, którego wygląd budzi ich wątpliwości. Natomiast strażnicy w trakcie patroli rutynowo zwracają uwagę na dymy z kominów. Jeśli uznają to za zasadne, mogą podjąć interwencję.

- W miejscu kontroli dokonują oględzin, sporządzają dokumentację fotograficzną paleniska. Jeśli strażnik nie będzie miał pewności, że spalany jest odpowiedni opał, może pobrać próbkę z pieca. Jest ona następnie wysyłana do akredytowanego laboratorium na podstawie wyników może zostać zaproponowany mandat karny, bądź zostaje sporządzony wniosek o ukaranie do sądu -

tłumaczy procedurę kontroli Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku.

Od początku sezonu grzewczego przeprowadzonych było na terenie miasta 38 kontroli palenisk. Tylko w czterech przypadkach funkcjonariusze wystawili mandaty (na łączną kwotę 800 zł) za palenie w piecu różnego rodzaju odpadami.

Jeszcze niedawno wydawało się, że w związku z wyższymi cenami opału i energii, więcej osób może zdecydować się, aby do pieca wrzucić np. plastikowe butelki czy kawałki mebli. Strażnicy miejscy zaznaczają jednak, że zostali uczuleni, by podczas kontroli brać pod uwagę wszystkie okoliczności prowadzące do ogrzewania mieszkania śmieciami - także trudną sytuację materialną niektórych mieszkańców.

Rzecz jasna na 38 kontrolach się nie skończy. Wszelkim sezonie w Słupsku było ich 75, a 24 zakończyły się mandataми. Za palenie śmieciami grozi kara nawet 500 zł. Gdy sprawa trafi do sądu, grzywna może sięgnąć 5000 zł. ©®

Ambulans trochę jak z klocków. Ma też inne plusy

Sylvia Lis
Region

Szpital w Bytowie ma nową karetkę medyczną. To najnowocześniejszy z takich pojazdów w województwie pomorskim. Jego wyposażenie znacznie ułatwi pracę zespołowi ratownictwa.

Nowy nabytek Zespołu Ratownictwa Medycznego Szpitala Powiatu Bytowskiego, to samochód marki Mercedes. Jest on inaczej skonstruowany niż większość karetek w Polsce. Przedział medyczny jest o wiele większy niż w zwykłym ambulansie. Dlatego ratownicy i lekarze mają dostęp do pacjenta z czterech stron, co jest bardzo dużym ułatwieniem w prowadzeniu czynności medycznych.

- Koszt takiego ambulansu wynosi ponad 779 tys. zł. Nasz szpital mógł liczyć na dofinanso-



Nowy ambulans Szpitala Powiatu Bytowskiego kosztował 779 tys. zł

owanie przekazane przez wojewodę pomorskiego ze środków z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19 w wysokości 500 tys. zł. Pozostałe ponad 279 tys. zł nasza placówka zdobyła dzięki wsparciu władz powiatu i gmin oraz lo-

kalnych przedsiębiorców - informuje Ewa Czechowska ze szpitala.

Przedział medyczny pojazdu zbudowany jest na bazie kontenera. Jego zaletą jest to, że ma trwałość dwa razy dłuższą niż rama, podwozie

i kabina kierowcy. A to zaprocentuje w przyszłości.

- Plusem takiego ambulansu jest to, że kiedy już się wyeksploatuje, nie trzeba będzie kupować przedziału medycznego, tylko wystarczy wymienić podwozie - dodaje Czechowska.

Do dyspozycji ratowników są m.in. nosze wyposażone w zasilany akumulatorem system hydrauliczny, który je podnosi i opuszcza po dotknięciu jednego przycisku. Dzięki temu ratownicy nie muszą dźwigać pacjenta na noszach do góry, aby wsunąć go do karetki - wszystko odbywa się automatycznie.

Obecnie obszar powiatu bytowskiego jest obsługiwany przez pięć zespołów ratownictwa medycznego ze szpitala w Bytowie, które są w Bytowie, Miastku i Lipnicy. To dwie karetki specjalistyczne i trzy podstawowe. ©®

Wyrazy głębokiego współczucia
Jarosławowi Szczudrawie
z powodu śmierci

Teściowej

składają
koleżanki i koledzy z firmy „Instalex” sp.j. Słupsk

00107021787

Rodzinie i wszystkim Bliskim
śtp

Katarzyny Woźniak

Dyrektor Słowińskiego Parku Narodowego latach 2005-2016
wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
składają
Koleżanki i Koledzy ze Słowińskiego Parku Narodowego

0010700959

Żaden nagłówek ani książka nie jest w stanie zmieścić,
jaką była kobietą. Przyjaciółka świata, obrończyni przyrody,
kreatorka przyszłości, odważna, przekorna.
Budziła wrażliwość, otwierała oczy na potrzeby,
zawsze wspierała i motywowała.

Najlepsza Mama, Żona, Babcia, Siostra,
wszystkim Przyjaciółka.

Katarzyna Woźniak

Odeszła za wcześnie, 17 grudnia 2022 r.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 22.12.2022 r.
na Starym Cmentarzu w Słupsku.

Wystawienie o godzinie 14.10;
o 14.40 odprowadzimy Jedyną Taką Katarzynę
do miejsca spoczynku.

Wojtek, Ala, Michał, Jasek i Rodzina

Najlepsze miejsca pracy istnieją naprawdę!

Jeśli marzysz o tym, by pracować w najlepszym miejscu pracy, pomyśl o wysłaniu swojego CV do największego pracodawcy w regionie – Mowi. Firma właśnie otrzymała tytuł Najlepszego Miejsca Pracy™. przyznany przez niezależną organizację Great Place to Work®, która od 30 lat bada jakość miejsc pracy na całym świecie. Decydujący wpływ miały głosy pracowników oddane w przeprowadzonej w październiku ankiecie badającej satysfakcję z pracy i zaufanie do pracodawcy.

„Młody, ambitny zespół”, „liczne benefity”, „elastyczne godziny pracy” – w gąszczu ofert pracodawców można się pogubić, a przecież każdy z nas chce pracować w przyjaznej firmie. Tylko, jak poznać, że miejsce, do którego zamierzamy aplikować to pracę to wyjątkowe miejsce pracy? Odpowiedzi na to pytanie poszukaliśmy w Mowi – firmie, która niedawno została uznana przez pracowników i ekspertów z Instytutu Great Place to Work® za Najlepsze Miejsce Pracy™.

– W Mowi pracuję od 12 lat a od kilku lat pełnię funkcję reprezentantki pracowników i przekazuję informacje o ich potrzebach przełożonym, do różnych działów – mówi **Jolanta Kucharska, pracownica Zakładu nr 2.** – Później te osoby wracają do mnie z propozycjami rozwiązań. Jako pracownicy możemy samodzielnie zgłaszać zagrożenia i obserwacje, zdarzenia nieporządane i mieć wpływ na bezpieczeństwo pracy i warunki pracy. Głos pracowników się tu liczy, a nasze spotkania się ze zrozumiением i wsparciem ze strony innych działów.

– Oczywiście ważne jest też to, co oferuje pracodawca – dodaje. – Dla mnie ważna jest możliwość skorzystania z darmowej

pomocy fizjoterapeuty w gabinecie w naszym Zakładzie. Dzięki temu dbam o zdrowie i do tego jeszcze oszczędzam pieniądze i czas. Do zgłoszenia się do fizjoterapeuty przekonał mnie mój brygadzysta i teraz zachęcam koleżanki z produkcji. Zadowolona jestem też z dobrej jakości, wygodnej odzieży termicznej, bo zapewnia komfort pracy oraz z darmowego transportu, bo to też duża oszczędność – wylicza. – W Mowi podoba mi się również, że firma sama z siebie dba o dobrą atmosferę i stwarza różne okazje, by spędzić wspólnie czas.

O zdanie pracowników Mowi pytali również badacze z Instytutu Great Place to Work® – światowego autorytetu w dziedzinie kultury miejsca pracy. Badanie przeprowadzane jest co roku w 150 krajach. Przez ponad 30 lat działania Instytutu udział w nim wzięło ponad 100 milionów pracowników na całym świecie. Pozwoliło to stworzyć rygorystyczny standard, któremu ufają liderzy biznesu, instytucje badawcze i opinia publiczna.

W procesie certyfikacji kluczową rolę odgrywa anonimowa ankieta pracownicza, badająca 5 obszarów: wiarygodność, uczciwość, szacunek, dumę i koleżeństwo. Badacze interesowało m.in. to czy obecni pracownicy są zainteresowani pracą dla Mowi w dłuższej perspektywie czasu oraz czy odczuwają dumę z zatrudnienia u największego pracodawcy w regionie. Aż 87% pracowników, którzy wzięli udział w ankiecie, odpowiedziało, że chce pracować w firmie przez długi czas, a 78% twierdzi, że z dumą opowiada, gdzie pracuje. Jako „świetne miejsce pracy”, biorąc pod uwagę wszystkie czynniki, uznało Mowi 79% pracowników. Oprócz ankiety przeprowadzono także szczegółowy audyt, który potwierdził, że w fir-



mie stosowane są najlepsze praktyki HR.

Dla pracodawcy uzyskanie certyfikatu Great Place to Work® jest powodem do dumy, ale wraz z nim pojawiają się też kolejne wyzwania. W czasie badania pracownicy nie tylko oceniają wskazane obszary, ale również określają, które z nich są mocną stroną firmy, a które wymagają więcej uwagi i wprowadzenia zmian.

„Mowi z tytułem Great Place to Work®”

– Zmiana to jedna z czterech wartości Mowi – podkreśla **Robert Żelewski, Dyrektor HR Mowi CE** – Wzięliśmy udział w badaniu również po to, by dowiedzieć się, co możemy zdaniem pracowników usprawnić i zmienić na lepsze. Chcemy być pracodawcą z wyboru, do którego zgłaszają się zmotywowani i pełni pasji kandydaci. Takie podejście wymaga od nas zapewnienia

bardzo dobrych warunków pracy i różnorodnych form doceniania pracowników. – zauważa. – W Mowi jesteśmy tego świadomi i nie boimy się wyzwań. Dzięki temu stworzyliśmy zaangażowany zespół pracowników opierający się na wspólnych wartościach, szacunku i współpracy. Jesteśmy dumni, że to właśnie pracownicy nagrodzili firmę tytułem Najlepszego Miejsca Pracy – dodaje.



POLSKA i ŚWIAT

POCZDAM

Premier Brandenburgii Dietmar Woidke zapowiedział, że po masowej śmierci ryb w Odrze chce w rozmowach z Polską osiągnąć większą ochronę rzeki granicznej. „Zgadzą się ze stroną polską, że chcemy się ponownie spotkać na konferencji” - powiedział. „To, co stało się w Odrze w 2022 roku, nie może się powtórzyć - oświadczył Woidke. - Uważam, że konieczne jest, aby wszyscy ponownie zasiedli do stołu”.

99

To, co stało się w Odrze w 2022 roku, nie może się powtórzyć. (...) Zgadzą się ze stroną polską, że chcemy się znowu spotkać

Dietmar Woidke premier Brandenburgii

Premier: Będzie wyrównanie przyznawania KRUS i ZUS

Anna Nagel
Warszawa

Jak zapowiedział szef rządu, po 25 latach opłacania składek emerytura rolnicza nie może być niższa niż analogiczna z ZUS.

Mateusz Morawiecki jednocześnie dodał, że rozwiązanie to ma kosztować „ponad 2 mld zł”. Szef rządu powiedział, że celem projektowanego rozwiązania jest „wyrównanie szans” oraz „zwiększenie skłonności do pozostania w gospodarstwach rolnych, tak aby wieś się nie wyludniała”.

„Jesteśmy wdzięczni polskiej wsi i dlatego konsekwentnie usuwamy wszystkie wady systemowe, wszystkie nierówności, które wiążą się z traktowaniem wsi, w tym przypadku emerytur KRUS-owskich i porównując

do emerytur ZUS-owskich” - powiedział.

„Musimy zabezpieczyć sprawiedliwość społeczną i równość w traktowaniu wszystkich obywateli” - zaznaczył szef rządu.

Przyjęte przez rząd rozwiązania porządkują system waloryzacji emerytur rolniczych; to też dojdzie do sprawiedliwości poprzez powiązanie emerytury z KRUS z najniższą emeryturą w ZUS - wskazał z kolei w wtorek wicepremier, minister rolnictwa Henryk Kowalczyk.

Szef resortu rolnictwa przypomniał, że od 15 czerwca obowiązuje jedno rozwiązanie, które pozwala rolnikom, którzy nadal gospodarują, pobierać także emeryturę rolniczą. Dodał, że przyjęte we wtorek przez rząd rozwiązania to kolejny element doświadczenia do sprawiedliwości i powiązania emerytury z KRUS z najniższą emeryturą w ZUS.



Wyrównanie emerytur ma kosztować ponad 2 mld zł

Kowalczyk dodał, że nowe rozważania prawnie porządkują też system waloryzacji emerytur rolniczych. „Ten rok pokazał, że ten system waloryzacji emerytur w systemie powszechnym, w ZUS odbiegał od systemu waloryzacji w KRUS. Ten rozdźwięk w tym

roku bardzo mocno się ujawnił” - powiedział.

Według ministra po zmianach ustawowych ten problem zniknie i „nie będzie obaw o to, że rolnicy będą mieli waloryzację dużo niższą niż w ZUS”.

Minister dodał, że nowe przepisy mają również rozwią-

zać problemy, jakie pojawiały się na styku emerytur z KRUS i ZUS dla rolników. „Jeśli ktoś wypracuje pełny okres czasu, czyli 25 lat - nieważnie, w jakim systemie (...) - to będzie uprawniony do emerytury co najmniej minimalnej” - zaznaczył.

Jednocześnie Mateusz Morawiecki podczas konferencji prasowej w Warszawie zapytany o projekty ustaw dotyczące emerytur stażowych odpowiedział, że kilka tygodni temu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów gościł delegację różnych sekcji z Komisji Krajowej NSZZ Solidarność.

Jak wskazywał, dyskutowane były poszczególne tematy, „które są najbardziej wrażliwe, palące i ważne dla NSZZ Solidarność, dla związków zawodowych”.

„Zgodnie z obietnicą daną Solidarności powołaliśmy spe-

cialną komisję pod kierunkiem pana ministra Marka Kuchcińskiego i wszystkie tematy, łącznie z emeryturami stażowymi, są na agendzie prac tej komisji” - mówił we wtorek premier.

W grudniu do Sejmu skierowany został też prezydencki projekt emerytur stażowych. Przewiduje on, że wcześniej emerytury mogłyby przechodzić osoby, które mają odpowiednio wysoki staż pracy: 39 lat w przypadku kobiet i 44 lata w przypadku mężczyzn oraz zgromadzony kapitał emerytalny wystarczający na emeryturę w wysokości co najmniej najniższej emerytury.

Projekt obejmuje regulację osoby ubezpieczone w powszechnym systemie emerytalnym w Polsce, a także objęte obecnie rolniczym systemem ubezpieczeń społecznych. PAP

REKLAMA

0210689567



**W STYCZNIU
ZUS WYDA
mLEGITYMACJE**



Od stycznia 2023 r. każdy emeryt i rencista będzie mógł korzystać z elektronicznej wersji swojej legitymacji. Będzie ona dostępna w telefonie dzięki aplikacji mObywatel. ZUS wystawi mLegitimacy wszystkim emerytom i rencistom automatycznie. Nie trzeba się obawiać tej zmiany - wyjaśniamy, na czym ona polega.

Dodatkowa forma legitymacji emeryta-rencisty w telefonie Pan Wojciech (67 l.) dwa lata temu przeszedł na emeryturę. Od tego czasu posługuje się plastikową legitymacją emeryta-rencisty. Mimo emerytury pan Wojciech prowadzi aktywny tryb życia i lubi korzystać z nowoczesnych technologii. Większość spraw załatwia za pomocą smartfona. Dzięki aplikacji mObywatel ma dostęp m.in. do swoich recept, prawa jazdy i certyfikatu potwierdzającego szczepienie na COVID-19. Od 1 stycznia 2023 r. pan Wojciech będzie mógł dodać do swojej aplikacji również mLegitimacy emeryta-rencisty. ZUS wystawi mu ją automatycznie. mLegitimacy działa jak tradycyjny dokument. Pan Wojciech pokaże ją na ekranie swojego smartfona, aby potwierdzić, że jest emerytem, i bez problemu skorzysta z przysługujących mu ulgi i uprawnień. Jego plastikowa legitymacja zachowuje ważność, ale dzięki mLegitimacy nie musi już nosić jej przy sobie.

Wniosek o tradycyjną legitymację - jeśli potrzebujesz

Pani Krystyna (60 l.) w lutym przechodzi na emeryturę. Nie ma smartfona, a jedynie telefon komórkowy starszego typu. Pani Krystyna dowiedziała się, że od 1 stycznia 2023 r. ZUS będzie wystawiać elektroniczne legitymacje emeryta-rencisty. Rzeczywiście tak będzie. Jednak pani Krystyna nie musi się martwić. W lutym, kiedy przejdzie na emeryturę, powinna złożyć wniosek do ZUS (na formularzu o symbolu ERL) o wyda-

nie legitymacji w postaci karty plastikowej. Dzięki temu otrzyma tradycyjną legitymację. Jednocześnie w każdej chwili będzie mogła zacząć korzystać z mLegitimacy - jeśli zdecyduje się w przyszłości na smartfon i aplikację mObywatel.

Dotychczasowa legitymacja nadal jest ważna. Pani Elżbieta (83 l.), odłąk przeszła na emeryturę, korzysta z plastikowej legitymacji emeryta-rencisty. Sporadycznie używa telefonu komórkowego, głównie do rozmów z wnuczkami. W związku z zmianami dotyczącymi legitymacji pani Elżbieta obawia się, że jej tradycyjna legitymacja od 1 stycznia 2023 r. straci ważność. Tak się nie stanie. W nowym roku ZUS wystawi pani Elżbiecie mLegitimacy, podobnie jak wszystkim emerytom i rencistom. Pani Elżbieta nie musi z niej jednak krzysać. Zarówno jej plastikowa legitymacja, którą nosi w portfelu, jak i nowa mLegitimacy są ważne. W związku z tym pani Elżbieta nie musi składać żadnego wniosku ani kontaktować się z ZUS. Może korzystać ze swojej tradycyjnej legitymacji tak jak do tej pory.

Zmiany w legitymacjach emeryta-rencisty W nowym roku wszyscy emeryci i renciści automatycznie uzyskają mLegitimacy. Nie wymaga to od nich składania żadnego wniosku ani wizyty w ZUS. Osobom, które nabyły uprawnienia do emerytury lub renty po 31 grudnia 2022 r., ZUS wyda legitymację w formie elektronicznej. Emeryci lub renciści, którzy zechcą dodatkowo otrzymać tradycyjną legitymację w formie karty plastikowej, będą mieli taką możliwość. Wystarczy, że złożą odpowiedni wniosek do ZUS (formularz ERL).

więcej na www.zus.pl oraz na www.gov.pl/web/mobywatel-w-aplikacji/w-aplikacji

ZUS

ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCHKPRM
CYFRYZACJA

Była szefowa dyplomacji UE i były premier Francji powiązani z „Katargate”?

Karolina Wrońska
Bruksela

Federica Mogherini Bernard Cazeneuve oraz były komisarz Dimitris Awramopoulos byli w radzie doradczej organizacji, której szefem był do więzienia w związku ze skandalem korupcyjnym.

Fight Impunity to jedna z najaktywniejszych organizacji zajmujących się prawami człowieka w Brukseli, szczycąc się biurem położonym kilka metrów od rezydencji brytyjskiego ambasadora i grupą znanych osób, które w niej pracują.

Teraz znajduje się w centrum domniemanego skandalu korupcyjnego dotyczącego Parlamentu Europejskiego - informuje portal „Politico”.

Serwis pisze o obrazie jej szefa Pier Antonio Panzeriego, byłego eurodeputowanego, który tworzył pozornie wiarygodną organizację, wykorzystując dla budowy jej wizerunku znane osoby. Organizacji nie ma jednak w rejestrze przejrzystości Parlamentu Eu-

ropejskiego, który wymaga ujawniania informacji o organizacji pozarządowych, które chcą prowadzić działalność w Parlamencie.

Jak dotąd policja przejęła 1,5 miliona euro w gotówce podczas co najmniej 20 nalotów na domy, biura i pokoje hotelowe w Belgii, Francji i Włoszech w ramach dochodzenia w sprawie domniemanej korupcji i prania brudnych pieniędzy, najwyraźniej z udziałem przedstawicieli Kataru.



FOT. ADAM GUZ

Organizacja została założona w 2019 roku przez byłego posła do PE w celu promowania praw człowieka

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Rosja nie zrealizowała dotychczas żadnego z celów „specjalnej operacji” ogłoszonych przez Władimira Putina na początku inwazji

To nie oznacza, że Moskwa myśli o rozmowach. Przeciwnie, jest gotowa do bardzo długiej wojny na wyczerpanie. I dotychczas dostosowuje swoją strategię - należy przyznać, że w ostatnim czasie dowództwo polityczno-wojskowe w Moskwie jest dużo bardziej elastyczne niż w pierwszych siedmiu miesiącach inwazji.

To kolejna faza tej wojny. Rosjanie niszczą konsekwentnie infrastrukturę energetyczną Ukrainy atakami z powietrza, jednocześnie na froncie skupiając się na utrzymaniu stanu posiadania - z małymi wyjątkami, choćby bitwy o Bachmut. Ta zmiana strategii (i dowódcy) nastąpiła po klęsce rosyjskiej pod Iziumem i Łymanem. Wydaje się przynosić pewne efekty, a co chyba najistotniejsze, gene-



FOT. SERGEI CHUZAVKOV/JAP/FAST NEWS

Kremień zmienił taktykę i szykuje się na długotrwałą wojnę na wyniszczenie. Rosjanie skupiają się też na utrzymaniu dotychczasowego stanu posiadania

rał Siergiej Surowikina machyba dużo większy dar przekonywania Putina, skoro Rosjanie wycofali się z zachodniego brzegu Dniepru, unikając militarnej katastrofy.

Gdy podsumowywałem pół roku wojny i kreśliłem prognozy, rozpędzała się właśnie ukraińska armia. Nie ma wątpliwości, że jednym z przełomowych momentów byłoby uzbroje-

nie jej w precyzyjną zachodnią artylerię. Jeśli symbolem pierwszej fazy wojny były poukraińskiej stronie Bayraktary, tak pod koniec lata do gry wszedł nowy, jeszcze groźniejszy dla Rosjan gracz: amerykański system HIMARS. W sierpniu Ukraińcy zaczęli na dużą skalę uderzać w cele rosyjskie do 100 kilometrów za linią frontu: węzły logistyczne, ko-

szary, magazyny amunicji, składy sprzętu itd. HIMARS stał się postrachem Rosjan, którzy musieli odsunąć znacznie kluczowe obiekty od linii frontu. Do tego Ukraina przeniosła wojnę na okupowany Krym (drony, dywersja). W ostatnim czasie średnio co kilka dni pojawiają się doniesienia o wybuchach na Krymie, a celem najsilniejszego i mającego duże znaczenie strategiczne ataku okazał się most łączący okupowany półwysep z Rosją. Ukraina i Rosja przypominają teraz dwóch bokserów, którzy myślą, gdzie i kiedy zadać cios. I próbują wprowadzić unikami rywalu w błąd. Jednocześnie Kijów coraz więcej mówi o rosyjskich planach dużej ofensywy zimowej.

W ostatnich paru tygodniach nie brak doniesień o ruchach wojsk agresora w obwodzie zaporoskim, o wzmacnianiu pozycji na lewym brzegu Dniepru, o zatrzymaniu ofensywy ukraińskiej w obwodzie ługańskim, o zwiększaniu sił w obwodzie donieckim. Wraca też opcja ofensywy z północy.

Polska Grupa Zbrojeniowa kołem zamachowym dla gospodarki i regionu

O potencjale Polskiej Grupy Zbrojeniowej mówi Sebastian Chwałek, prezes zarządu PGZ S.A.

Panie Prezesie, od czasu wojny na Ukrainie dużo mówi się o Polskiej Grupie Zbrojeniowej, a zwłaszcza o niektórych jej wyrobach, takich jak zestawy Piorun, karabinki MSBS Grot czy armatohaubice Krab. Czy może Pan w skrócie określić profil Grupy?



Rzeczywiście wojna na Ukrainie, którą obserwujemy od 24 lutego, zmieniła postrzeganie polskiego przemysłu zbrojeniowego. Szkoda, że za sprawą takich okoliczności, ale wielu oponentów i krytyków Polskiej Grupy Zbrojeniowej właśnie pod wpływem doświadczeń z wojny na Ukrainie zrewidowało swoje poglądy. Okazało się, że produkowane w naszych zakładach uzbrojenie należy do światowej czołówki. Swoją przydatność potwierdziły nie tylko wspomniane Pioruny, Kraby czy Grot, ale także zmodernizowane czołgi czy

indywidualne wyposażenie żołnierza. Na Ukrainę przekazujemy także duże ilości amunicji i środków bojowych. Ten konflikt pokazał też, że nasz potencjał, który od dłuższego czasu rozwijamy, jest naprawdę szeroki i jednocześnie unikatowy w skali NATO. Rzeczywiście ważną część naszej działalności stanowi produkcja nowoczesnego sprzętu. Tu warto wspomnieć m.in. armatohaubice Krab, samobieżne moździerze Rak, zestawy przeciwlotnicze Poprad i Pilica, karabinki Grot i MWS, lekkie moździerze piechoty,

optoelektronikę, amunicję różnych typów i kalibrów, radary i stacje radiolokacyjne, czy indywidualne wyposażenie żołnierza. Jesteśmy w stanie dostarczyć wojsku wszystkiego, czego ono potrzebuje. Ale równie ważne są kompetencje w zakresie remontów i serwisowania sprzętu już będącego na uzbrojeniu poszczególnych rodzajów Sił Zbrojnych RP. Utrzymujemy w sprawności zarówno technikę bojową pamiętającą jeszcze czasy Układu Warszawskiego, jak i najnowocześniejszy sprzęt wprowadzany do armii

od czasu wstąpienia Polski do NATO. Casus Ukrainy pokazał, że rodzime zdolności utrzymania sprzętu to jeden z atutów, jakie trzeba mieć, by móc skutecznie bronić się w wypadku potencjalnego ataku.

Konflikt pokazuje też, że ważne jest rozmieszczenie zakładów zbrojeniowych w różnych częściach terytorium kraju. Jeśli spojrzymy na mapę Polski, to spółki tworzące PGZ można znaleźć praktycznie w każdym województwie.

To prawda, jako grupa złożona z około 50 podmiotów jesteśmy obecni praktycznie w każdym regionie Polski. Oczywiście nie wszystkie lokalizacje są z dzisiejszej perspektywy najlepsze, ale pracujemy nad tym, by zbudować zdolności, które pozwolą nam na zapewnienie ciągłości produkcji w przypadku ewentualnego konfliktu. Z drugiej jednak strony takie rozmieszczenie naszych zakładów sprawia, że jesteśmy często najwięk-

szym pracodawcą w regionie. To wokół naszych zakładów gromadzi się społeczność lokalna. Często nasi pracownicy są związani z zakładem przez całe swoje zawodowe życie. To traktujemy jako pozytywne zjawisko, bo widzimy, jak bardzo ludziom pracującym w danym zakładzie zależy na tym, by on się rozwijał i pozyskiwał kolejne zamówienia.

Na brak zamówień chyba nie mogą państwo narzekać, jeśli wziąć pod uwagę ostatnie decyzje i działania wicepremiera Mariusza Błaszczaka związane z rozbudową liczebną i modernizacją techniczną polskiej armii. Czy w kontekście tego nie obawia się pan o brak rąk do pracy?

Realizacja tak ambitnego planu, jaki nakreślił premier Mariusz Błaszczak, wymusza także na nas nie tylko inwestycje w infrastrukturę, ale przede wszystkim pracowników. Przygotowywaliśmy się do tego od pewnego czasu i dziś mogę powiedzieć,

że realizujemy już działania, które mają nam zapewnić napływ fachowej kadry. Z jednej strony prowadzimy aktywną rekrutację na rynku pracy. Z drugiej mamy opracowany system współpracy ze szkołami zawodowymi, technicznymi, ośrodkami akademickimi. Wiele naszych spółek sprawuje patronaty nad klasami i szkołami uczącymi konkretnego zawodu. Fundowane są stypendia dla studentów i doktorantów. Sięgamy po różne narzędzia, by pozyskiwać najlepszych ludzi z rynku. Mam jednak świadomość, że nie jest to proste. Ale naszym atutem, poza stabilnością zatrudnienia i dobrymi perspektywami na przyszłość, jest także to, że zbrojeniówka to unikatowa branża. Wielu ludzi podejmuje u nas pracę właśnie dlatego, że chcą zrobić coś wyjątkowego, co przysłuży się może bezpieczeństwu Polski.

Mamy nadzieję, że Polska Grupa Zbrojeniowa podoła wyzwaniom, przed jakimi staje. Dziękujemy za rozmowę.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sprawdzone triki, jak nie przytyć w święta

Jak nie cierpieć z przejedzenia i nie przytyć w święta? To niemożliwe, bo stoły uginają się od kuszących smakołyków? Przekonujemy, że nie

jest to misja niemożliwa do wykonania. Mamy kilka sprawdzonych trików.

Smakołyki nie dla każdego

Jak sobie radzić przyświątecznym stole, gdy cierpimy na artretyzm?

ZA TYDZIEŃ:

• **Leki ziołowe na przerost i zapalenie prostaty pomagają zmniejszyć gruczoł krokowy, łagodząc ból i częste oddawanie moczu**
Czasem organizm potrzebuje kawowego detoksu



FOT. ARCHIWUM

Tradycyjne wigilijne potrawy to bogactwo zdrowych składników

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Wigilijne potrawy przysiadają się w Polsce z tradycyjnych składników, z których wiele to prawdziwe superprodukty. Jak wpływają na nasze zdrowie?

Wigilijne potrawy przysiadają się w Polsce z tradycyjnych sezonowych składników, z których wiele to superprodukty. Warto wiedzieć, że większość z odświętnych potraw w swoich klasycznych wersjach to propozycje pełne cennych składników odżywczych.

I tylko sposobich przygotowania oraz fakt, że zjemy tych smakołyków zbyt dużo może sprawić, że uroczysta kolacja może nie wyjść nam na dobre. Wybieramy to, co najlepsze - i jedzmy z umiarem. A są naturalne, tradycyjne polskie produkty, które pojawiają się jednocześnie w innych daniach serwowanych na święta Bożego Narodzenia.

Ryby? Obowiązkowo

Nigdy w ciągu roku nie zjadamy tylu ryb, co na Wigilię, i dla większości rodzin nie ma tej szczególnej wieczerzy bez ryby. Choć najbardziej klasycznym gatunkiem jest karp, nie oferuje wielu cennych związków odżywczych - oczywiście poza białkiem, witaminami z grupy B i składnikami mineralnymi. Ale tych dostarczają wszystkie ryby. Na świątecznym stole można zwykle znaleźć dużo lepsze opcje. To śledzie w różnej postaci i łosoś - a także ryby rzadziej jadane w święta, choć wartościowe, jak makrela, tuńczyk, sardynka czy sardela. Zaletą tłustych ryb morskich jest zawartość nie tylko jodu, ale też kwasów omega-3 w najlepszej postaci, czyli DHA i EPA. Aby organizm otrzymywał ich dość, polecam ryby należy jeść 1-2 razy w tygodniu.

Kapusta kiszona to podstawa

Obowiązkowymi świątecznymi daniami są te z kiszonej kapusty: z grochem, grzybami



FOT. 123RF

Warto sięgać po tradycyjne świąteczne potrawy. Są zdrowe, mają wartościowe składniki. Jedzmy jednak z umiarem

czy też wigilijny, postny bigos. Najbardziej wartościowa jest sama baza potrawy, kiszona obfitująca bowiem w kwas mlekowy i inne korzystne związki powstające w trakcie fermentacji. Wywołujące ją bakterie mlekowe wspomagają organizm nawet w postaci nieaktywnej, czyli podługim duszeniu.

Dzięki niemukapusta jest łatwiej strawna, a dodatek grzybów, suszonych śliwek i innych naturalnych dodatków wzbogaca danie w antyoksydanty.

Jest ona też cennym źródłem związków mineralnych, unikajmy więc intensywnego płukania, a sok także spożywamy.

Jeśli potrawa jest zbyt kwaśna lub słona, uratuje ją świeża kapusta. Albo dodatek mało posolonego grochu, z którym się ją jada - danie zyskuje wtedy cenne białko i inne roślinne związki.

Buraki pełne zalet

Nawet jeśli ktoś nie jada w Wigilię barszczu z uszkami czy krokietami, często sięga po jego postać dopicia. Wywar z buraków ma w sobie to, co w tym warzywie najważniejsze, czyli barwne antyoksydanty, związki pobudzające trawienie, regenerujące wątrobę, przeciwnowotworowe oraz mineralne. A jeśli przyrządzamy zupę na bazie zakwasu buraczanego czy soku z kiszonych buraków, zawiera jeszcze więcej przeciwzapalnych związków.

Większość z odświętnych potraw w swoich klasycznych wersjach to propozycje pełne cennych składników odżywczych

Grzyby - aromatyczne i zdrowe

Nieodłącznym składnikiem świątecznych potraw są grzyby, zazwyczaj leśne, suszone i mrożone. To zwłaszcza prawdziwki, podgrzybki, koźlarze, maślaki i kurki, ale też gatunki hodowlane - najczęściej pieczarki. Są nie tylko dodatkiem smakowym, który dopełnia walory bigosu, farszu do pierogów z kapustą czy kulebiaka, barszczu czy też zupy grzybowej. Nawet niewielki dodatek grzybów podbija w daniu zawartość cennych antyoksydantów, które pomagają zwalczać w organizmie stany zapalne.

Dodają też potrawom cennego błonnika, który wspomaga układ odpornościowy. A żeby były łatwiej strawne, trzeba je dusić zamiast smażyć - i łączyć z mniejszą ilością tłuszczu.

Warzywa korzeniowe

Dania takie jak ryba po grecku to kawałki pod pierzynką z warzyw: marchewki, pietruszki i selera. Zestaw ten stanowi też bazę bulionu nakaładą z tradycyjnych świątecznych zup. Warzywa stanowią źródło cennych antyoksydantów i składników mineralnych, a jedzone w startej postaci są też źródłem poprawiającego trawienie błonnika. Warto dusić je zamiast smażyć, by miały mniej kalorii, a więcej związków korzystnych dla zdrowia.

Jak w korcu maku

Drobne ziarenka maku to skarbnica związków mineralnych, przede wszystkim wapnia, manganu i miedzi, a także witamin z grupy B, białka i przedwrotniacy, w tym związków poprawiających lipidogram krwi oraz działających podobnie do zdrowych tłuszczów. Aby składniki

te były przyswajalne, nasiona muszą być zmielone - właśnie tak jak w makowcu (czytaj makowniku), kutii lub kluskach z makiem. Choć są to desery bardzo słodkie, mała porcja z pewnością wzbogaci jadłospis pod względem zdrowotnym.

Bakaliowa obfitość

Nieodłącznym towarzyszem maku są orzechy i suszone owoce, które pojawiają się też w innych świątecznych daniach. Stanowią źródło pobudzającego trawienie błonnika, przedwrotniacy i składników mineralnych. Podczas gdy owoce zapewniają naturalne cukry, orzechy dostarczają najlepszych jakościowo tłuszczów. Wystrzeżać się warto jedynie owoców wędzonych ze względu na obecność szkodliwych związków dymu oraz orzechów smażonych i solonych, które poddawane są zbyt mocnej obróbce termicznej i dostarczają zbyt wiele podnoszącego ciśnienie krwi sodu.

Najbardziej wartościowe są orzechy włoskie. Cenione są przede wszystkim za wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Zastąpienie nimi źródła białka zwierzęcego może pomóc obniżyć poziom złego cholesterolu LDL. Ponadto dostarczają do organizmu duże ilości błonnika pokarmowego i magnezu, a także potasu i wapnia. Orzechy laskowe zawierają jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Są przy tym świetnym źródłem kwasu foliowego. Obróbkę termiczną dobrze znoszą też migdały, które wyróżnia większa zawartość białka oraz błonnika (jeśli są jedzone ze skórką - warto wybierać taką postać, ponieważ jest szczególnie korzystna dla zdrowej mikroflory jelitowej).

Fistaszki jak nasiona roślin strączkowych mają skład podobny do orzechów z drzew, choć nimi nie są. Zapewniają więcej folianów i niacyny, kosztując przy tym znacznie mniej. Pamiętajmy, że wszystkie orzechy są bardzo kaloryczne. Mogą też prowadzić do ciężkich reakcji alergicznych i szkodzić osobom z niektórymi schorzeniami.

Świąteczne smakołyki nie dla każdego. Ostrożni muszą być cierpiący na artretyzm

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Świąteczne potrawy kuszą, ale osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia, związane ze stosowaną dietą, muszą być ostrożne. Tak jest w przypadku artretyzmu.

Dna moczanowa to powszechna choroba, która aktualnie może dotyczyć nawet 400 tys. osób w naszym kraju. Jej przebieg zależy przede wszystkim od spożywanych posiłków, a szczególnie zawartości w nich puryn.

Niestety, trzeba pamiętać, że świąteczne dania obfitują w związki, które podnoszą kwas moczowy w organizmie i wywołują ataki dna moczowego, a także ból i sztywność stawów.

Tak jest w przypadku osób chorych na dnę moczową: muszą uważać na spożywane produkty, ponieważ zjedzenie zbyt dużej ilości puryn może wywołać silny ból stawów. Podagra to choroba, która jest dietozależna, dlatego jej przebieg związany jest z produktami, które spożywa pacjent.

Dna moczanowa, inaczej nazywana podagrą lub artretyzmem, to schorzenie, które obecnie dotyczy ponad 400 tys. Polaków, z czego najczęściej rozpoznaje się ją u mężczyzn powyżej 60. roku życia. Kiedyś nazywana była „chorobą królów i bogaczy”, ponieważ dotykała ona głównie osób z wyższych sfer, które niestroniły od dziczyzny, mięsa wieprzowego, a także wysokoprocentowego alkoholu.

Wśród czynników jej rozwoju wymienia się przede wszystkim wiek i płeć męską.



Świąteczny stół obfituje w produkty, których chorzy na artretyzm powinni unikać

Dodatkowo stosowanie leków moczopędnych i aspiryny, a także picie dużych ilości alkoholu mogą wywołać jej rozwój, nawet u osób poniżej 40. roku życia.

Czego powinni unikać chorzy na artretyzm?

Wiele tradycyjnych potraw świątecznych musi być dozowanych przez chorych ostrożnie.

• **Nieodłącznym elementem Wigilii i świąt Bożego Narodzenia jest oczywiście śledź z cebulą w oleju lub nieco łagodniejsza wersja, czyli śledź w śmietanie.**

Niestety, ryba ta zawiera bardzo duże ilości puryn (210 mg/100 g), przez co zjedzenie tej potrawy może skończyć się silnym atakiem dna. Dlatego chorzy na podagrę powinni unikać tego produktu lub ograniczyć ilość spożywanej potrawy śledziowej do 50 g nadziei.

• **Kompot lub poncz z dodatkiem rabarbaru:** Tradycyjny kompot z suszu to znakomity napój na świąteczne przejedzenie, ponieważ pobudza trawienie i łagodzi objawy przejedzenia, w tym ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Bardzo często do takiego kompotu dodawany jest również mrożony rabarbar, którego powinni unikać osoby chore na artretyzm.

Rabarbar często stanowi również składnik sylwestrowego ponczu, ponieważ nadaje niskoprocentowemu trunkowi niezwykle smaki i aromat. Jednak w przypadku dna moczowego warto ten napój przygotowywać tradycyjnie, bez dodatku tego warzywa.

• **Kapusta z grochem:** Pamiętać należy, że groch to roślina strączkowa, która należy do grupy produktów ośrodkowej zawartości puryn - 95 mg/100 g. Dlatego sugeruje się, że osoby chore na dnę moczową powinny unikać spożywania zbyt dużych ilości roślin strączkowych i ograniczyć ich ilość do maksymalnie 30 g dziennie. Dobrym pomysłem na święta może okazać się jednak spożywanie łazanek z samą kapustą. Dodatkowo taki posiłek będzie mniej wydymający i lżejszy niż tradycyjna kapusta z grochem.

• **Pierogi z grzybami:** Grzyby to produkty o średniej lub wysokiej zawartości puryn, dlatego w szybkim tempie podnoszą stężenie kwasu moczowego we krwi i mogą wywoływać silny ból stawów. Dlatego grzybamiarynowane, smażone lub dania takie jak pierogi z grzybami nie powinny być spożywane przez osoby cierpiące na artretyzm.

Wyjątkiem są niewielkie ilości pieczarek (do 30 g dziennie) lub kurek (nawet do 150 g dziennie), ponieważ te niewielkie żółte grzyby zawierają najmniejsze ilości puryn - tylko 17 mg/100 g.

• **Czekoladowe ciasta i bakalie** Kolejnymi produktami, które raczej nie powinny znaleźć się na świątecznym talerzu chorego na artretyzm, są czekoladowe ciasta. Zawarte w nich kakao w proszku zawiera aż 70 mg puryn, natomiast dodatek tabliczki mlecznej czekolady to dodatek aż 60 mg puryn.

Dodatkowo należy unikać ciast z rodzynkami, ponieważ te bakalie to źródło ok. 105 mg puryn na 100 g produktu. Dlatego zaleca się, aby osoby z podagrą unikały spożywania czekoladowych ciast.

Natomiast polecane są ciasta z galaretką, musom owocowym, budyniem, szczególnie na spodzie z herbatników lub biszkoptów.

• **Uwaga na alkohol:** Alkohol podnosi stężenie kwasu moczowego we krwi, dlatego osoby chore na podagrę powinny go unikać. Alkoholem, który najmocniej wpływa na wzrost poziomu moczowników, jest piwo, a w dalszej kolejności wódka i wino. Wypicie alkoholu i dodatkowo zagryzienie przysłowiowym śledzikiem może spowodować gwałtowny wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi, a w konsekwencji nasilić ból i sztywność stawów.

Jedynie dopuszczalne jest wypicie jednej lampki wina do obiadu, który składa się z produktów ubogich w purynę.



Bardzo ważne jest picie odpowiedniej ilości wody i naparów ziołowych

Jak nie przytyć w święta? Są na to proste sposoby

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Święta to nie czas na ścisłe trzymanie się diety, jednak nie oznacza to, że powinniśmy zatracić się w obżarstwie. Warto zatem wprowadzić kilka prostych zasad.

Jeśli nie chcemy obudzić się po świętach z kilkoma nadprogramowymi kilogramami, warto wybierać zdrowsze i lżejsze potrawy. Należy pamiętać, że w święta najważniejsze jest skupianie się na rodzinie, a nie na skrupulatnym liczeniu kalorii. Zastosujmy kilka sprawdzonych porad, z korzyścią dla zdrowia i wagi.

Pamiętajmy, że gdy nasz organizm jest odpowiednio nawodniony, zdecydowanie rzadziej sięgamy po niezdrowe przekąski. Uczucie pragnienia często mylone jest z głodem. • **Pij odpowiednią ilość wody.** Przed spożywaniem kolacji wigilijnej warto wypić napary wspomagające trawienie: z mięty, kopru włoskiego lub herbatę z imbirem.

• **Przed jedzeniem kolacji wigilijnej zjedz mały, lekkostrawny posiłek** - dzięki temu zmniejszysz uczucie głodu i spożyjesz zdecydowanie mniejszą porcję świątecznego, kalorycznego jedzenia.

• **Potrawy nakładaj na mały talerzyk** - udowodniono, że osoby jedzące z małego talerza taką samą porcję co osoby z dużego zdecydowanie szybciej się najadają. Pamiętaj, żeby się nie obijać: te potrawy będą dostępne także kolejnego dnia.

• **Postaraj się przygotowywać potrawy z jak najmniejszą ilością tłuszczu i cukru**, ponieważ pozwoli to zmniejszyć ich kaloryczność.

• **Do przygotowania ciast zamiast cukru możesz użyć zamienników**, takich jak erytrytol czy ksylitol.

• **Wybierając barszcz czerwony, postaw na czysty i klarowny, bez uszek lub pasztecików.** Zjedzenie zupy bez dodatków pozwoli zaoszczędzić nawet 300 kcal. Warto też po prostu ograniczyć te dodatki na talerzu, np. opołowię.

• **Oderwanie się od świątecznego stołu i ruch na świeżym powietrzu to absolutna konieczność.** Po jedzeniu warto pójść na krótki spacer, aby poprawić trawienie i wyeliminować ewentualne objawy przejedzenia.

• **Staraj się kończyć posiłki najpóźniej o godzinie 20** - nadmierne spożycie jedzenia wieczorem może pogorszyć trawienie oraz spowodować problemy z zasypianiem.



Absolutną koniecznością jest oderwanie się od świątecznego stołu i zdrowy ruch w plenerze

Sztuczne słodziki: badacze dowodzą, że mogą być szkodliwe dla organizmu



Sztuczne słodziki warto stosować jedynie okazjonalnie, a nie np. codziennie, do porannej kawy. Eksperci zalecają ograniczenie ich spożycia

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

Sztuczne słodziki jako bezkaloryczne lub niskokaloryczne zamienniki cukru wcale nie są dobrą alternatywą dla tego produktu.

Od lat mówiło się o ich szkodliwym działaniu na zdrowie, brakowało jednak wiążących dowodów na poparcie tych twierdzeń. Do najpoważniejszych zarzutów należały przy tym przypuszczenia o rakotwórczym działaniu syntetycznych substancji słodzących. Teraz zależność ta jest już potwierdzona, a eksperci zalecają ograniczenie ich spożycia. Częsta i regularna konsumpcja dodatków do żywności, takich jak aspartam czy acesulfam K, które obecne są także w dietetycznych napojach i gumach do żucia, rzeczywiście może zwiększyć ryzyko rozwoju choroby nowotworowej.

Czym są słodziki?

Sztuczne słodziki to dodatki do żywności pochodzenia syntetycznego, które stosuje się do nadawania produktom słodkiego smaku albo produkcji tzw. słodzików stołowych, czyli wyrobów zastępujących cukier. Jako zamienniki cukru stołowego są od niego wielokrotnie słodsze - zwykle kilkakrotnie do kilku tysięcy razy bardziej niż sacharoza, przez co stosuje się je w nieporównanie mniejszych ilościach i określa

jako bezkaloryczne. Dzięki temu zastępowanie cukru słodzikami pomaga zmniejszyć kaloryczność diety (każdy gram cukru to oszczędność ok. 4 kcal), co przez dekady było wykorzystywane do produkcji żywności light.

Według definicji jako „lekki” można przy tym oznaczyć produkt, który ma o 30 proc. mniej cukru lub kalorii od wersji oryginalnej. „Odechudzona” żywność z dodatkiem syntetycznych słodzików wciąż cieszy się zainteresowaniem osób, które pragną zredukować swoją wagę, jednak produktem, po który sięgają rzesze ludzi, niezależnie od masy ciała czy wieku, są gumy do żucia.

Tam dodatek cukru jest niepożądany z tego względu, że sprzyja rozwojowi próchnicy, natomiast gumy do żucia są przeznaczone m.in. do poprawy higieny między posiłkami, a więc prewencji chorób zębów. Tak jak we wszystkim, również w żuciu gum należy zachować umiar. Skłaniając do tego wyniki badań francuskich, które opisano w marcu 2022 r. w „PLOS Medicine”. Sugerują one, że spożywanie niektórych z tych dodatków do żywności jest związane z większym ryzykiem rozwoju nowotworu.

Czy są rakotwórcze?

By ocenić potencjalne działanie rakotwórcze sztucznych słodzików, naukowcy poddali analizie dane blisko 103 tysięcy

osób dorosłych, zgromadzone w ramach badania NutriNet-Santé.

Badacze wykazali, że osoby spożywające większe ilości sztucznych słodzików, zwłaszcza aspartamu i acesulfamu K, o 13 proc. częściej zapadały na wszystkie typy nowotworów w porównaniu z osobami, które nie przyjmowały tych substancji. Stwierdzono też u nich zwiększone zagrożenie rozwojem raka piersi oraz no-

wotworów powiązanych z otyłością.

Podczas analizy uwzględniono wiele czynników, które mogłyby wpływać na wyniki. W ten sposób pokazano ryzyko niezależne od kwestii, takich jak wiek, płeć, poziom edukacji, aktywność fizyczna, fakt palenia tytoniu, BMI, wzrost, przyrost wagi w trakcie badań, występowanie cukrzycy, historia raków rodzinie, a także ilość przyjmowanej energii, alkoholu, sodu, nasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika, cukrów, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz tych mlecznych.

Warto zapamiętać, że na etykietach produktów aspartam oznaczany jest jako E 951, natomiast dodatek 0 symbolu E 950 to acesulfam K oraz że istnieje jeszcze E 962 - jest to sól aspartamu i acesulfamu.

Wyniki opisanych badań wskazują na ważny trend, jednak ich autorzy informują, że miały one charakter obserwacyjny i pewne ograniczenia. Dane zbierane były w formie dobowych raportów, a wśród uczestników przeważały kobiety, które w dodatku częściej miały wyższe wykształcenie i poziom wiedzy na temat zdrowotnych zachowań. Choć wymagane są dalsze badania związane z bezpieczeństwem spożywania sztucznych słodzików, naukowcy już teraz nie polecają częstego sięgania po zawierające je produkty.

WARTO WIEDZIEĆ

Zamienniki

nie dla każdego

Zamienniki cukru w postaci syntetycznych słodzików są popularne szczególnie wśród osób będących na diecie odchudzającej, a także tych, które muszą ograniczać węglowodany proste, na przykład pacjentów z cukrzycą, insulinoopornością lub stanem przedcukrzycowym. U niektórych stosujących je osób sztuczne słodziki mogą powodować zawroty i bóle głowy (w tym bóle migrenowe), a także nudności, pogorszenie samopoczucia, bezsenność, uczucie kołatania serca, problemy z koncentracją i pamięcią oraz uciążliwe bóle stawów.

Grypa w natarciu, rośnie liczba zachorowań. Czym różnią się objawy grypy i Omikronu?

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

Głównym problemem epidemicznym w kraju są teraz zachorowania na grypę, a nie na COVID-19.

Nie ma wątpliwości: grypa w natarciu. Eksperci przestrzegają, że czeka nas w tym sezonie grypowym wyjątkowo dużo zachorowań na tę chorobę. W porównaniu do poprzednich lat obecna skala zachorowań na grypę jest zdecydowanie wyższa. Jedyną i skuteczną ochroną przeciwko tej chorobie są szczepienia.

Jak atakuje grypa?

Wirus grypy opanowuje organizm zazwyczaj w ciągu 24-48 godzin. Pierwszego dnia wystąpienia objawów chory może czuć się z rana całkiem dobrze, ale dolegliwości rozwijają się w szybkim tempie. Zwykle to nagła, wysoka gorączka, bóle w całym ciele, dreszcze, poty i osłabienie.

Drugiego dnia objawy przybierają jeszcze nasile, choć najgorszy bywa dzień trzeci. Pacjenci dolegają ból gardła i katar, jednak czwartego powinien nastąpić przełom w chorobie, od którego symptomy zaczynają łagodnieć.

Jeśli jednak piątego dnia nie jest lepiej, a wydzielina z dróg oddechowych gęstnieje i zmienia kolor, konieczna jest pomoc lekarza. Każda infekcja wirusowa może bowiem przejść w zakażenie bakteryjne, które wymaga antybiotykoterapii.

W innych przypadkach czujemy się lepiej już siódmego dnia, choć do odzyskania pełni sił konieczna jest jeszcze rekonwalescencja.

Jedynym sposobem zapobiegania grypie i jej powikłaniom są szczepienia ochronne. Powinny skorzystać z nich przede wszystkim osoby z najbardziej zagrożonych grup, do których należą: kobiety w ciąży, dzieci (od 6. miesiąca życia), osoby przewlekle chore, np. z cukrzycą czy miażdżycą, oraz starsze. Skuteczność szczepionek na grypę wynosi

40-70 proc., przy czym niezwykle istotna jest ochrona przed powikłaniami infekcji. Ich popularność w kraju jest niestety niewielka. W sezonie grypowym 2020/2021 przeciw grypie zaszczepiło się tylko 6,03 proc. populacji, choć już nieco więcej niż rok wcześniej (3,9 proc.) czy w sezonie 2018/2019 (3,92 proc.).

Choć najlepiej zaszczepić się przeciw grypie przed rozpoczęciem sezonu zachorowań, można to zrobić w każdej chwili. Preparaty są jednak refundowane w 50 lub 100 proc. (co oznacza, że kosztują pół ceny lub są bezpłatne) dla uprawnionych grup, m.in. ciężarnych - ich lista jest dostępna na stronie Szczepienia Info.

Grypa czy Omikron?

Objawy Omikronu są już inne niż w przypadku wcześniejszych wersji koronawirusa SARS-CoV-2, a zwłaszcza wariantu Delta. Zakażenia koronawirusem Omikron, a zwłaszcza najpowszechniejszym jego wariantem BA.5, ma łagodniejszy przebieg niż Delta. Według danych z badania reprezentatywnego w sierpniu 2022 r. w „JAMA Network Open”, aż 56 proc. osób zakażonych Omikronem nie zdawało sobie z tego sprawy. Dolegliwości mogą przypominać objawy grypy lub nawet alergii.

Omikron wyróżnia też krótszy czas wylegania, czyli pojawienia się objawów od momentu zakażenia organizmu. Trwa tylko 3 dni, podczas gdy dla Delta było to około 5 dni. Jego objawy to kaszel, zmęczenie, ból głowy, zatłokany i ciekący nos, znacznie częściej występują też chrypka i ból gardła. Zdecydowanie rzadsza jest utrata węchu i/lub smaku - podczas gdy przy Delcie dotyczyła aż 44 proc. przypadków, dziś występuje tylko u ok. 17 proc. zakażonych koronawirusem. Równie często występują jednak zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Ostre objawy infekcji utrzymują się 6-7 dni. Mogą jednak nie ustąpić całkowicie lub nawracać - mówimy wtedy o długim COVID-19.



Grypa grozi niebezpiecznymi powikłaniami, dlatego trzeba się z niej dobrze wyleczyć i nie wolno tego schorzenia bagatelizować

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PIERWSZA POMOC

Co zrobić, kiedy podejrzewamy złamanie?

Aura i związane z nią opady śniegu, śliskie chodniki i drogi - to sprzyja urazom, zwłaszcza kończyn. Jeśli dojdzie do upadku, mamy uraz ręki, nogi, a może nosa, nie ma co zwlekać z wizytą u lekarza.

Zawsze, jeśli podejrzewamy, że doszło do złamania lub innej osoby do złamania kości, powinniśmy zareagować. Pod żadnym pozorem nie wolno takiego urazu lekceważyć.

Obrażenie powstałe w wyniku silnego uderzenia w kość, wynikające z przeciążenia lub osteoporozy, może okazać się złamaniem.

Jeśli pojawiają się któryś z poniższych symptomów, to powód do udania się na SOR

lub wezwania pogotowia ratunkowego.

Po pomocy lekarskiej należy się zgłosić, jeśli bezpośrednio po urazie występuje:

- natychmiastowy, ostry ból;
- siniak i/lub obrzęk w okolicy obrażenia;
- deformacja, nienaturalne ułożenie urażonego miejsca, np. skrzywienie nosa;
- problem z ruchomością w obrębie uszkodzonej kości;
- krwawienie.

Jeśli podczas wypadku słyszalny był trzask, a po urazie można usłyszeć odgłos tarcia lub zgrzytania kości, to także sygnał świadczący o tym, że mogło dojść do złamania, a nie zwichnięcia lub skręcenia.

Każda osoba z podejrzeniem takiego urazu powinna zostać niezwłocznie zbadana przez specjalistę. Lekarz, wykonując odpowiednie badania, m.in. RTG, musi

upewnić się, że wszystkie kości znajdują się na swoim miejscu.

Sposób udzielania pierwszej pomocy jest przede wszystkim zależny od tego, w którym miejscu doszło do złamania.

Jednak zawsze - niezależnie od typu obrażenia - w pierwszej kolejności należy zadbać o zabezpieczenie poszkodowanego oraz osoby udzielającej pomocy, sprawdzić czynności życiowe poszkodowanego (przytomność i funkcje oddechowe) oraz zachować spokój i założyć jednorazowe rękawiczki.

Co robić w przypadku poszczególnych urazów?

Złamany nos - jeśli z nosa leci krew, należy usiąść i pochylić się do przodu, otwie-

rając usta, aby nie spływała do gardła. Kiedy krwawienie ustąpi, można podnieść głowę, aby złagodzić ból.

Dla zmniejszenia obrzęku można przyłożyć zimny kompres na 15-20 minut. Lekarz podczas badania sprawdzi, czy nie doszło do uszkodzenia przegrody nosowej i czy w nosie nie grodzi się krew.

W zależności od rodzaju złamania może przepisać jedynie środki przeciwbólowe lub zlecić leczenie operacyjne.

• Złamana noga, ręka lub palec - w przypadku gdy dojdzie do złamania kończyny lub palca, należy unieruchomić urażoną kość za pomocą jakiegokolwiek sztywnego przedmiotu

(linijki, kijka, a najlepiej specjalistycznych szyn) i bandaża lub kawałka materiału. Jeśli ucierpiał staw, należy unieruchomić dwie sąsiadujące z nim kości.

• Jeśli złamanie jest otwarte, nigdy nie należy wciskać kości do środka ani wyjmować nicz rany. Należy opatrzyć ranę, stosując trądy i opatrunki, a następnie ją usztywnić.

W przypadku podejrzenia złamania szyjki kości udowej nie należy samodzielnie unieruchamiać ani masować urażonego miejsca, tylko niezwłocznie zadzwonić po pogotowie.

• Złamany kręgosłup - złamanie kręgosłupa to jeden z najpoważniejszych urazów. W pierwszej kolejności należy wezwać służby me-

dyczne, a z poszkodowanym należy obchodzić się bardzo delikatnie. Należy pozostawić go w zastanej pozycji i w miarę możliwości unieruchomić do przyjazdu karetki.

Jeśli konieczna jest reanimacja lub w miejscu, w którym się znajduje, grozi mu niebezpieczeństwo (np. na drodze), należy przenieść go ostrożnie, stabilizując głowę wzdłuż osi ciała i ułożyć na równej, płaskiej, twardej powierzchni.

Pamiętajmy, że w przypadku złamania otwartego, silnego krwawienia lub różnych problemów z poruszaniem należy bezzwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe, dzwoniąc pod numery 112 lub 999. Z każdym innym podejrzeniem złamania należy pilnie zgłosić się na Szpitalny Oddział Ratunkowy.



Cytrynowe ziółko ukoji nerwy, pomoże na trawienie i kobiece dolegliwości

Agata Orzełowska
agata.orzelowska@polskapress.pl

Melisa słynie ze swojego działania łagodzącego stany pobudzenia nerwowego i ułatwiania zasypiania. Może być też pomocna w wielu innych dolegliwościach.

Melisa znana jest z właściwości uspokajających i relaksujących. Jest bezpiecznym i łagodnym środkiem, który łagodzi objawy stresu, zmęczenia psychicznego, rozdrażnienia, pobudzenia nerwowego oraz stany lękowe i nerwice. Poprawia nastrój, jest pomocna w leczeniu depresji i ADHD u dzieci. Wypicie ciepłego naparu przed snem pomaga zasnąć.

Melisę warto pić na bóle miesiączkowe. Stwierdzono, że kobiety z zespołem napięcia przedmiesiączkowego, które zażywały dwa razy dziennie kapsułki zawierające 500 mg sproszkowanych liści melisy podczas fazy lutealnej (pierwsza faza cyklu) w dwóch kolejnych cyklach, miały mniejsze nasilenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS).

Melisa wykazuje działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie budujące przewód pokarmowy. Zapobiega wzdęciom brzucha, działając wiatropędnie, a także wspomaga trawienie dzięki działaniu sty-



Herbatka z melisy jest polecana także dla przyszłych mam i małych dzieci

mulującym produkcję i wydzielanie żółci. Żółć zawiera enzymy lipolityczne, odpowiedzialne za emulgowanie i trawienie spożytych tłuszczów.

Herbata z melisy działa stymulująco na wydzielanie soku żołądkowego, wspomaga zatem trawienie białek. Ma również właściwości pomagające obniżyć poziom cholesterolu we krwi, regularne picie melisy ma działanie przeciwmiażdżycowe. Olejek eteryczny z melisy działa przeciwbakteryjne

i grzybobójczo, jednak napar nie ma takich właściwości z powodu parzenia go w temperaturze bliskiej 100 stopni Celsjusza. Wąchanie olejku pomaga się zrelaksować, obniżyć napięcie i rozdrażnienie. Melisa jest pomocna w łagodzeniu dolegliwości związanych z bólami migrenowymi, gdyż ma działanie przeciwbólowe. W niewielkim stopniu nasila produkcję i wydzielanie moczu, co przyspiesza proces oczyszczania organizmu z toksyn i produktów przemiany materii.

Codienne picie herbatki z melisy pomaga radzić sobie ze stresem. Usprawnia procesy uczenia się i zapamiętywania informacji, ponieważ uspokaja, a to pomaga się skupić na wykonywanych czynnościach. Z tego powodu melisa zalecana jest w profilaktyce chorób wieku podeszłego. Smarowanie olejkami ramion osób starszych z demencją pomaga im się zrelaksować i uspokoić.

Olejek melisowy ze względu na właściwości grzybobójcze i bakterio-bójcze jest

świetnym remedium na opryszczkę, grzybicę skóry i zmiany trądzikowe. W aptekach dostępne są preparaty z olejkiem z melisy do leczenia opryszczki wirusowej wywołanej wirusem HSV.

Napar z melisy będzie pomocny przy zapaleniu dziąseł, błony śluzowej jamy ustnej, a także po usunięciu zębów mądrości. Płukanie jamy ustnej ostudzonym, ale nie zimnym, naparem z melisy pomaga złagodzić stan zapalny wywołujący ból.

Melisa polecana jest do płukania włosów dla osób mających problemy ze zbyt dużą przetłuszczaniem się stanami zapalnymi skóry głowy. Kąpiel z dodatkiem olejku melisowego będzie idealnym pomysłem po nerwowym i stresującym dniu.

Przeciwwskazaniem do picia melisy jest uczulenie na olejek melisowy - objawia się ono rumieniem, świądem i pokrzywką. Melisa w dużych dawkach może powodować senność i osłabienie koncentracji. Przyjmując preparaty z melisy, należy zachować ostrożność przy prowadzeniu samochodu.

Przeciwwskazaniem do picia melisy jest uczulenie na olejek melisowy - objawia się ono rumieniem, świądem i pokrzywką. Melisa nie powinna być stosowana jedno-

cześnie z doustnymi środkami antykoncepcyjnymi. Nie osłabia ich działania, ale połączenie substancji zawartych w ziele melisy ze składnikami tabletek antykoncepcyjnych może mieć niekorzystne działanie. Między przyjęciem leku a wypiciem melisy, trzeba zrobić ok. 2 godziny odstępu.

JAK STOSOWAĆ?

Ziółko dla każdego

Zaleca się pić 2-4 szklanki naparu z melisy dziennie z jednej łyżeczki suszonych ziół lub torebki herbaty ekspresowej. Olejek melisowy można przyjmować w dawce 5-6 kropli na łyżce miodu lub cukru. Do nacierania - praktycznie bez limitu (obserwując, czy nie powoduje objawów uczulenia). Melisa jest bardzo przydatna do łagodzenia bóli, które towarzyszą kobiecie w pierwszym trymestrze ciąży, a często także w drugim i trzecim. Przyszłe mamy powinny natomiast unikać wyciągów z melisy na bazie alkoholu. Nie podajemy także takich preparatów dzieciom. Herbatka z melisy dla dzieci i niemowląt jest w pełni bezpieczna.

REKLAMA0010700189

Wybieram Słupsk

Wyciąg z ogłoszenia

o I nieograniczonym przetargu ustnym

na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, położonych w Słupsku przy ulicy Estońskiej

Przedmiotem przetargu są nieruchomości niezabudowane położone w obrębie nr 0004 miasta Słupska, oznaczone w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 47/17 o powierzchni 1002 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/18 o powierzchni 1000 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/19 o powierzchni 995 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł

Do wycycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek Vat w stawce 23%

Dla przedmiotowych nieruchomości prowadzona jest Księga Wieczysta nr SL1S/00032235/8.

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Owocowa B” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (2.3.MN).

Przetarg odbędzie się w dniu 24.01.2023 r. o godz. 10⁰⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 18.01.2023 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 <http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/> (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.

REKLAMA0010699319

Prezydent Miasta Słupska

informuję, że

na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro, 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do:

- * oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
 - część działki nr 68/39 w obr. nr 0017 pow. 4,8402 ha przy ul. Bohaterów Westerplatte,
- * oddania w najem w trybie nieograniczonego przetargu ustnego:
 - lokal użytkowy nr 150 usytuowany w budynku przy ul. Jana Pawła 111, dz. nr 482/2 obr. 0013,
- * oddania w użyczenie:
 - część działki nr 370 w obr. 0009 pow. 0,2427 ha zabudowanej budynkiem przy ul. Banacha 10.

REKLAMA0010700214

Wybieram Słupsk

Wyciąg z ogłoszenia

o I nieograniczonym przetargu ustnym

na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, położonych w Słupsku przy ulicy Estońskiej

Przedmiotem przetargu są nieruchomości niezabudowane położone w obrębie nr 0004 miasta Słupska, oznaczone w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 47/20 o powierzchni 990 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/21 o powierzchni 985 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/22 o powierzchni 980 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/23 o powierzchni 975 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł

Do wycycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%

Dla przedmiotowych nieruchomości prowadzona jest księga wieczysta nr SL1S/00032235/8.

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Owocowa B” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (2.3.MN).

Przetarg odbędzie się w dniu 24.01.2023 r. o godz. 11²⁰ w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 18.01.2023 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/> (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.

REKLAMA0010699603

Prezydent Miasta Słupska

Informuję, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro p. 213-224) został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

- sprzedaży w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 115/4 w obr. nr 0010 przy ul. Marii Dąbrowskiej,
 - działki nr 115/5 w obr. nr 0010 przy ul. Marii Dąbrowskiej,
 - działki nr 115/6 w obr. nr 0010 przy ul. Marii Dąbrowskiej,
 - działki nr 115/9 w obr. nr 0010 przy ul. Marii Dąbrowskiej,
 - działki nr 115/10 w obr. nr 0010 przy ul. Marii Dąbrowskiej,
 - działki nr 400/6 w obr. nr 0006 przy ul. Stefana Żeromskiego,
 - działki nr 671/1 i nr 213/16 w obr. nr 0011 przy ul. Artura Grottera,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 8 przy ul. Piekietko 1,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 36 przy ul. Lipowej 1,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 6 przy ul. Henryka Pobożnego 20a,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 1A przy ul. Adama Mickiewicza 14,
 - samodzielnego lokalu niemieszkalnego „B” przy ul. Józefa Piłsudskiego 56, v 57,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 13 przy ul. Stanisława Konarskiego 10,
 - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 2 przy ul. Mauryczego Mochackiego 2,
- sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:
 - działki nr 35/4 w obr. nr 0008 przy ul. Jacka Kaczmarskiego,
 - działki nr 22/50 i nr 22/51 w obr. nr 0011 przy ul. Stawieńskiej,
- oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 589 w obr. nr 0003 przy ul. Sportowej,
 - działki nr 237/2 w obr. nr 0003 przy ul. Drzymały,
 - działki nr 387/15 w obr. nr 0013 przy ul. Nad Śluzami 32,
 - działki nr 491 w obr. nr 0013 przy ul. Witolda Lutosławskiego 3,
 - działki nr 4/2 w obr. nr 0018 przy ul. Krzysztofa Arciszewskiego,
- oddania w użyczenie w trybie bezprzetargowym:
 - działki nr 1924 w obr. nr 0006 przy ul. Wojska Polskiego,
- oddania w najem w trybie bezprzetargowym:
 - lokal użytkowy nr Z/1 usytuowany w budynku przy ul. Tadeusza Sygietyńskiego 13.

REKLAMA0110633678

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.

REKLAMA0010700216

Wybieram Słupsk

Wyciąg z ogłoszenia

o I nieograniczonym przetargu ustnym

na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, położonych w Słupsku przy ulicy Estońskiej

Przedmiotem przetargu są nieruchomości niezabudowane położone w obrębie nr 0004 miasta Słupska, oznaczone w ewidencji gruntów jako:

- działka nr 47/24 o powierzchni 970 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/25 o powierzchni 991 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł
- działka nr 47/26 o powierzchni 990 m² - cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł

Do wycycytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek VAT w stawce 23%

Dla przedmiotowych nieruchomości prowadzona jest Księga Wieczysta nr SL1S/00032235/8.

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Owocowa B” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej (2.3.MN).

Przetarg odbędzie się w dniu 24.01.2023 r. o godz. 12.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 18.01.2023 r. na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.slupsk.pl/przetargi/> (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.

0010697920

strefaAGRO

czytaj

strefaagro.pl

PRACA OD STYCZNIA

HR consulting

Dla naszego klienta, lidera w swojej branży poszukujemy

osób chętnych do oklejania i etykietowania artykułów kuchennych.

OFERUJEMY:

- wynagrodzenie 4100 zł brutto,
- pracę ze stałym bądź elastycznym grafikiem,
- opiekę koordynatora na miejscu,
- pomoc trenera przy wdrażaniu do pracy.

Zadzwoń lub napisz do nas po więcej szczegółów

#531 072 408

HR Consulting Sp. z o.o. (nr ewidencji 439/1a, 439/2, 439/3) specjalizuje się w rekrutacji i selekcji pracowników produkcyjnych oraz magazynowych i od roku 2003 jest w czołówce Doradztw Personalnych i Agencji Pracy Tymczasowej. Praca Tymczasowa.

REKLAMA0010697920

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 mieszkalnego nr 2a o pow. Użytkowej 46,44 m², składającego się z 2 pokoi, przedpokoju, kuchni, łazienki, położonego na I piętrze w budynku przy ul. Wojska Polskiego 26 w Słupsku wraz z udziałem 1612/10000 we własności części wspólnych budynku i w prawie własności działki gruntu oznaczonej nr 423/4 o powierzchni 156 m² w obrębie nr 0006 miasta Słupska, dla której Sąd Rejonowy w Słupsku VII Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi KW nr SL1 S/00034747/4.

Cena wywoławcza wynosi 180 000,00 zł wadium 18 000,00 zł

Sprzedaż zwolniona od 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 r. poz. 931 ze zmianami). Nieruchomość położona jest na terenie, dla którego obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego „Mickiewicza” na terenie o funkcji tereny adaptowanej zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami wbudowanymi (11.1.MWU). Przetarg odbędzie się w dniu 25.01.2023 r. o godz. 11.00 w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 19.01.2023 r. na konto: Miasto Słupsk mBank SA nr 0811401153 0000 2175 4200 1011.

Nieruchomość będzie udostępniona do oglądania w dniu 5.01.2023 r. o godz. 14.30.

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. 59 848 83 30.

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

ZUS po 37 latach płacenia wymaganych stawek, gwarantuje mi 386zł emerytury Nie mogę w to uwierzyć



Sławomir Świeżyński z Bayer Fuli w „Super Expressie” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 196

Klaudia Halejcio ma nieostrożnego ukochanego
Celebrytka mieszka w willi, która ponoć kosztowała ją 9 mln zł. Niestety, będzie już musiała wyłożyć kolejne pieniądze na mały remont. Otóż jej ukochany, chcąc zaparkować warte ponad 200 tys. zł mercedesa, źle skalkulował odległość i uderzył parkując autem w ścianę garażu. W efekcie uszkodził samochód i zdemolował część budynku.



Przedszkole w naturze

TVP1, 12:50

Film dokumentalny o najmłodszych stworzeniach i ich sposobach na przetrwanie w wiecznie trwającym kręgu życia, gdzie najważniejszym zadaniem wszystkich zwierząt jest przedłużenie istnienia gatunku.

Oxford Street świątecznie
TVP Dokument, 16:15
Boże Narodzenie zbliża się na Oxford Street. To najbardziej ruchliwy okres w roku, a ulica przygotowuje się na 5,2 miliona odwiedzających, których spodziewa się co tydzień w grudniu.

Czarnobyl. Zapis trwogi
TVP Historia, 20:00
Dzisiaj postapokaliptyczny krajobraz okolic najbliższej elektrowni jądrowej świata to nie lada atrakcja turystyczna, ale także przypomnienie śmiertelnej potęgi energii jądrowej.

Gniew oceanu

TVN 7, 21:00
Okolice Wysp Bermudzkich nawiedza wyjątkowo silny huragan. Tymczasem nieświadomi zagrożenia rybacy wyruszają na połów. Kiedy orientują się, że grozi im niebezpieczeństwo, na powrót jest już za późno.

Przemysł

TVN, 22:10
Bankrutujący osiemdziesięcioletni Earl Stone (Clint Eastwood) dostaje intratną propozycję pracy. Nieświadomie zostaje kurierem narkotykowym na usługach meksykańskiego kartelu.

Poziomo:

- 1) najgroźniejszy drapieżnik wód słodkich,
- 6) był nim Ares, bóg wojny,
- 10) Katarzyna lub Sławomir,
- 11) grecki filozof z Abdera,
- 12) specjalista od chorób dziecięcych,
- 13) europejskie góry z Mont Blanc,
- 15) teoretyk nauczania i wychowania,
- 19) herbaciana pamiątka z Tuły,
- 23) łasne ciasto, wafel,
- 25) noszony również przy pogodzie,
- 26) końcowe dni karnawału,
- 27) niewielki komputer osobisty,
- 28) ptak podobny do strusia,
- 32) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 35) ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- 36) wychudzony koń, chabeta,
- 37) niezwykle osiągnięcie,
- 38) wypukła lub wklęsła powierzchnia cieczy,
- 39) ryba drapieżna, miętawka,
- 40) wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię,
- 41) „Perścień i polska baśń filmowa.

Pionowo:

- 2) jaskółcze lub angielskie,
- 3) tajne sprzysiężenie, spisek,
- 4) portugalskie wino lub miasto,
- 5) ogon lisa lub wiewiórki,
- 6) duże ptaki padlinożerne,
- 7) skrajne ubóstwo, bieda,
- 8) muza poezji miłosnej,
- 9) wojskowa trąba sygnalizacyjna,



- 14) wypatrywany z bocianiego gniazda,
- 15) blizna na środku brzucha,
- 16) drapieżna ryba z Atlantyku,
- 17) zielonka wśród grzybów,
- 18) ... Anonim, dawny kronikarz,
- 19) mieszanina metali, np. mosiądz,
- 20) głowonóg dostarczający sepii,

- 21) przeplata się z osnową,
- 22) krach w finansach, bankructwo,
- 24) rysunek wykonany rylcem,
- 29) złota myśl, sentencja,
- 30) wąska i kręta na starówce,
- 31) używany po kąpieli,
- 32) zaślona twarzy mużmanki,
- 33) typ dużego żaglowca,
- 34) dodatkowy wyścig w wioślarstwie.

ROZWIĄZANIE NR 195

Z W I S - O - R - M S Z A K - L - U
- N - W Y P R A W A M E - O P U S T
M E K A - E - N - J U B E L - C - R
- T - D E L - C J E - R - T - K - W
P R I A M - A Z - S T - A Z - Z Y Ł A
- Z - M I M P O R T - N - K - L - L
R E B U S - O - A - I - L A U R A
O - E - J E R Z Y T R E L A - K - C
B A B K A - - M I E C Z
O - E - B - R - I -
T U N I K A - P A M I E Ć
- t - N - G - A - U - Z -
T U N D R A - P A R K A N
- D - Y - Z - L - E - R -
M A I K - E T Y K I E T A - K R Y L

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych. Horoskop dzienny zapowiada, że niektórzy popatrzą na Twoje osiągnięcia z zazdrością...

Ryby (19.02-20.03)

Ludzie będą z uwagą słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop na dziś mówi, że od Twoich słów uzależnią będą swoje decyzje.

Baran (21.03-19.04)

Horoskop dzienny na środę zapowiada, że przyjdzie Ci dzisiaj pochylić się nad problemem z którym boryka się osoba z bliskiego otoczenia.

Byk (20.04-20.05)

Dotrze do Ciebie informacja, którą ktoś próbował ukryć przed Tobą. Horoskop dzienny mówi, że wywrze ona na Tobie wielkie wrażenie.

Bliznięta (21.05-21.06)

Nie interesuj się sprawami innych osób. Horoskop dzienny ostrzega, że niektórzy mogą to uznać za wścibstwo i niezdradzą ciekawość.

Rak (22.06-22.07)

Będziesz dzisiaj w wyjątkowo bojowym nastroju. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że ludzie to zauważą i będą Cię unikać.

Lew (23.07-22.08)

Spodziewaj się dzisiaj zadań, których nie było w Twoich planach. Horoskop dzienny radzi w razie potrzeby poprosić kogoś o wsparcie.

Panna (23.08-22.09)

Obdarzaj ludzi większym zaufaniem. Horoskop na dziś mówi, że ciągłe kontrolowanie - nie mówiąc o wytykaniu błędów - fatalnie się skończy.

Waga (23.09-22.10)

Chociaż przed świętami nie będzie to łatwe, horoskop na dziś radzi trzymać kontrolę nad wydatkami - by pod koniec roku niezaciskać pasa...

Skorpion (23.10-21.11)

Relacje z otoczeniem będą wyjątkowo poprawne. Horoskop dzienny zapowiada, że uśmiech będzie Waszym nieodłącznym towarzyszem.

Strzelec (22.11-21.12)

Wejdiesz w mały spór z osobą, która zazwyczaj ma inne zdanie niż Ty. Horoskop na dziś mówi, że ktoś Was będzie musiał pogodzić...

Koziorożec (22.12-19.01)

Nie za bardzo możesz liczyć na pomoc innych osób. Horoskop dzienny na środę mówi, że wszystkiemu musisz stawić czoła w pojedynkę.



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 94347 3512
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. 59848 8103

Oddział Szczecin:

Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813310

Nieruchomości

GARAŻE

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

POŚREDNICTWO

0010382225

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl

omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO do palenia, 792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW. 503135643

TOKARZA, Włnyńkwo. 694108697

AUTOPROMOCJA

ibo TW03E DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia
z domu.

ibo.polskapress.pl

Zdrowie

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

INSTALACyjNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

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

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

Zwierzęta

INNE

OWCZARKI niemieckie, 693-364-060

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

Pewnego razu w Zakopanem

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Tomasz Kot, Marcin Dorociński, Andrzej Seweryn i Wojciech Meczaldowski po raz pierwszy razem na dużym ekranie w filmie „Niebezpieczni dzentelmeni” od 20 stycznia.

Plejada wybitnych polskich aktorów odsłaniająca nieznane oblicze słynnych i kultowych postaci oraz piętrowa zagadka kryminalna i niepowtarzalna atmosfera Zakopanego – wszystko to w reżyserskim debiucie fabularnym Macieja Kawalskiego, produkowanym przez Agnieszka Dziedzic z Koi Studio („Tarapaty”) we współpracy z Leszkiem Bodzakiem i Anetą Hickinbotham z Aurum Film („Boże Ciało”). Film został uhonorowany Nagrodą Publiczności na 38. Warszawskim Międzynarodowym Festiwalu Filmowym.

Tadeusz Boy-Żeleński (Kot), Witkacy (Dorociński), Joseph Conrad (Seweryn) i Bronisław Malinowski (Meczaldowski), cztery znakomitości zakopiańskiej bohemy budzą się po mocno zakrapianej całonocnej imprezie. Głowy pękają im od kaca, nikt nie pamięta, a sytuacji nie poprawiają znalezione na podłodze zwłoki nieznanego mężczyzny. Dodatkowo do drzwi domu dobijają się właśnie stróża prawa, a to dopiero początek kłopotów. Rozpoczyna się wyścig z czasem, w którym boha-



Wojciech Meczaldowski (z lewej) i Marcin Dorociński wkrótce w kinach

terowie muszą uwolnić się nie tylko od podejrzeń, ale także od równie niebezpiecznych środowiskowych plotek i jak najszybciej wyjaśnić zagadkę tajemniczej śmierci. Wkrótce za sprawą tych błyskotliwych i uwielbiających ryzyko dzentelmenów tętniące kulturalnym życiem Zakopane stanie się tłem wielkiej intrygi, w którą zamieszani będą gangsterzy, artyści i politycy, w tym Zofia Nałkowska czy Józef Piłsudski. Na drodze bohaterów stanierównież Lenin we własnej osobie, który akurat zawitał do Poronina...

„Niebezpieczni Dzentelmeni” zyskują coraz większe grono fanów. Debiut Macieja Kawalskiego już po pierwszych pokazach na Warszawskim Międzynarodowym Festiwalu Filmowym, gdzie został wyróżniony nagrodą publiczności, przypadł do gustu również krytykom. ©R

Temu kotu nie odmówisz. Znow będzie czarował

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Siec kin Multikino rozpoczęła przedprzedaż biletów na animację „Kot w Butach. Ostatnie życzenie”. To sequel bitowego filmu „Kot w Butach”, który miał nominację do Oscara.

Kontynuacja Dreamworks Animation pod tytułem „Kot w butach. Ostatnie życzenia” została wyreżyserowana przez Joela Crawforda. W filmie Kot w Butach odkryje, że jest pasjonatem przygód. Wykorzystał już wszystkie swoje osiem z dziewięciu istnień. Postanawia wyruszyć w podróż, aby znaleźć mityczne Ostatnie Życzenie i przywrócić swoje dziecięce życie.

Postać Kota w Butach po raz pierwszy pojawiła się w nominowanym do Oscara „Shreku 2” w 2004 roku i natychmiast stała się sensacją. Kot kradł każdą scenę. Zwłaszcza kiedy stawał na dwóch łapach i błagalnie patrzył. Kot zagrał następnie w dwóch innych sekwelach „Shreka”, poczym został zrealizowany pierwszy film tylko o nim – „Kot w Butach” z 2011 roku.

Multikino uruchomiło przedprzedaż biletów na seanse przedpremierowe od 25 grudnia br. do 1 stycznia 2023 roku oraz na weekend premiery 6-8 stycznia 2023 r. Bilety można kupić w kasie każdego kina sieci, przez stronę internetową multikino.pl i aplikację. ©R



Kot w Butach - i to jego spojrzenie - wraca na ekrany

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera łagodne i wilgotne powietrze z nad Atlantyku. W ciągu dnia będzie pochmurno z opadami deszczu. Temperatura max do 4:5°C. Wiatr umiarkowany z pld. W nocy możliwe są opady deszczu i cały czas odwilż. Jutro kolejny pochmurny i deszczowy dzień. Na termometrach max do 4:6°C. Wiatr silny i porywisty z pld.-zach. Do końca tygodnia pochmurno, mokro i silny pld.-zach., wiatr.

Prognostyza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	2-3
Sila wiatru (Bft)	3-4
Kierunek wiatru	S

1006 hPa

30 km/h

20 km/h

523B

14 °B

5 °C

4 °C

3 °C

2 °C

1 °C

0 °C

-1 °C

-2 °C

-3 °C

-4 °C

-5 °C

-6 °C

-7 °C

-8 °C

-9 °C

-10 °C

-11 °C

-12 °C

-13 °C

-14 °C

-15 °C

19 °C

15 °C

11 °C

7 °C

3 °C

-1 °C

-5 °C

-9 °C

-13 °C

-17 °C

-21 °C

-25 °C

-29 °C

-33 °C

-37 °C

-41 °C

-45 °C

-49 °C

-53 °C

-57 °C

-61 °C

-65 °C

-69 °C

-73 °C

-77 °C

-81 °C

-85 °C

-89 °C

-93 °C

-97 °C

-101 °C

-105 °C

-109 °C

-113 °C

-117 °C

-121 °C

-125 °C

-129 °C

-133 °C

-137 °C

-141 °C

-145 °C

-149 °C

-153 °C

-157 °C

-161 °C

-165 °C

-169 °C

-173 °C

-177 °C

-181 °C

-185 °C

-189 °C

-193 °C

-197 °C

-201 °C

-205 °C

-209 °C

-213 °C

-217 °C

-221 °C

-225 °C

-229 °C

-233 °C

-237 °C

-241 °C

-245 °C

-249 °C

-253 °C

-257 °C

-261 °C

-265 °C

-269 °C

-273 °C

-277 °C

-281 °C

-285 °C

-289 °C

-293 °C

-297 °C

-301 °C

-305 °C

-309 °C

-313 °C

-317 °C

-321 °C

-325 °C

-329 °C

-333 °C

-337 °C

-341 °C

-345 °C

-349 °C

-353 °C

-357 °C

-361 °C

-365 °C

-369 °C

-373 °C

-377 °C

-381 °C

-385 °C

-389 °C

-393 °C

-397 °C

-401 °C

-405 °C

-409 °C

-413 °C

-417 °C

-421 °C

-425 °C

-429 °C

-433 °C

-437 °C

-441 °C

-445 °C

-449 °C

-453 °C

-457 °C

-461 °C

-465 °C

-469 °C

-473 °C

-477 °C

-481 °C

-485 °C

-489 °C

-493 °C

-497 °C

-501 °C

-505 °C

-509 °C

-513 °C

-517 °C

-521 °C

-525 °C

-529 °C

-533 °C

-537 °C

-541 °C

-545 °C

-549 °C

-553 °C

-557 °C

-561 °C

-565 °C

-569 °C

-573 °C

-577 °C

-581 °C

-585 °C

-589 °C

-593 °C

-597 °C

-601 °C

-605 °C

-609 °C

-613 °C

-617 °C

-621 °C

-625 °C

-629 °C

-633 °C

-637 °C

-641 °C

-645 °C

-649 °C

-653 °C

-657 °C

-661 °C

-665 °C

-669 °C

-673 °C

-677 °C

-681 °C

-685 °C

-689 °C

-693 °C

-697 °C

-701 °C

-705 °C

-709 °C

-713 °C

-717 °C

-721 °C

-725 °C

-729 °C

-733 °C

-737 °C

-741 °C

-745 °C

-749 °C

-753 °C

-757 °C

-761 °C

-765 °C

-769 °C

-773 °C

-777 °C

-781 °C

-785 °C

-789 °C

-793 °C

-797 °C

-801 °C

-805 °C

-809 °C

-813 °C

-817 °C

-821 °C

-825 °C

-829 °C

-833 °C

-837 °C

-841 °C

-845 °C

-849 °C

-853 °C

-857 °C

-861 °C

-865 °C

-869 °C

-873 °C

-877 °C

-881 °C

-885 °C

-889 °C

-893 °C

-897 °C

-901 °C

-905 °C

-909 °C

-913 °C

-917 °C

-921 °C

-925 °C

-929 °C

-933 °C

-937 °C

-941 °C

-945 °C

-949 °C

-953 °C

-957 °C

-961 °C

-965 °C

-969 °C

-973 °C

-977 °C

-981 °C

-985 °C

-989 °C

-993 °C

-997 °C

-1001 °C

-1005 °C

-1009 °C

-1013 °C

-1017 °C

-1021 °C

-1025 °C

-1029 °C

-1033 °C

-1037 °C

-1041 °C

-1045 °C

-1049 °C

-1053 °C

-1057 °C

-1061 °C

-1065 °C

-1069 °C

-1073 °C

-1077 °C

-1081 °C

-1085 °C

-1089 °C

-1093 °C

-1097 °C

-1101 °C

-1105 °C

-1109 °C

-1113 °C

-1117 °C

-1121 °C

-1125 °C

-1129 °C

-1133 °C

-1137 °C

-1141 °C

-1145 °C

-1149 °C

-1153 °C

-1157 °C

-1161 °C

-1165 °C

-1169 °C

-1173 °C

-1177 °C

-1181 °C

-1185 °C

-1189 °C

-1193 °C

-1197 °C

-1201 °C

-1205 °C

-1209 °C

-1213 °C

-1217 °C

-1221 °C

-1225 °C

-1229 °C

-1233 °C

-1237 °C

-1241 °C

-1245 °C

-1249 °C

-1253 °C

-1257 °C

-1261 °C

-1265 °C

-1269 °C

-1273 °C

-1277 °C

-1281 °C

-1285 °C

-1289 °C

-1293 °C

-1297 °C

-1301 °C

-1305 °C

-1309 °C

-1313 °C

-1317 °C

-1321 °C

-1325 °C

-1329 °C

-1333 °C

-1337 °C

-1341 °C

-1345 °C

-1349 °C

-1353 °C

-1357 °C

-1361 °C

-1365 °C

-1369 °C

-1373 °C

-1377 °C

-1381 °C

-1385 °C

-1389 °C

-1393 °C

-1397 °C

-1401 °C

-1405 °C

-1409 °C

-1413 °C

-1417 °C

-1421 °C

-1425 °C

-1429 °C

-1433 °C

-1437 °C

-1441 °C

-1445 °C

-1449 °C

-1453 °C

-1457 °C

-1461 °C

-1465 °C

-1469 °C

-1473 °C

-1477 °C

-1481 °C

-1485 °C

-1489 °C

-1493 °C

-1497 °C

-1501 °C

-1505 °C

-1509 °C

-1513 °C

-1517 °C

-1521 °C

-1525 °C

-1529 °C

-1533 °C

-1537 °C

-1541 °C

-1545 °C

-1549 °C

-1553 °C

-1557 °C

-1561 °C

-1565 °C

-1569 °C

-1573 °C

-1577 °C

-1581 °C

-1585 °C

-1589 °C

-1593 °C

-1597 °C

-1601 °C

-1605 °C

-1609 °C

-1613 °C

-1617 °C

-1621 °C

-1625 °C

-1629 °C

-1633 °C

-1637 °C

-1641 °C

-1645 °C

-1649 °C

-1653 °C

-1657 °C

-1661 °C

-1665 °C

-1669 °C

-1673 °C

-1677 °C

-1681 °C

-1685 °C

-1689 °C

-1693 °C

-1697 °C

-1701 °C

-1705 °C

-1709 °C

-1713 °C

-1717 °C

-1721 °C

-1725 °C

-1729 °C

-1733 °C

-1737 °C

-1741 °C

-1745 °C

-1749 °C

-1753 °C

-1757 °C

-1761 °C

-1765 °C

-1769 °C

-1773 °C

-1777 °C

-1781 °C

-1785 °C

-1789 °C

-1793 °C

-1797 °C

-1801 °C

-1805 °C

-1809 °C

-1813 °C

-1817 °C

-1821 °C

-1825 °C

-1829 °C

-1833 °C

-1837 °C

-1841 °C

-1845 °C

-1849 °C

-1853 °C

-1857 °C

-1861 °C

-1865 °C

-1869 °C

-1873 °C

-1877 °C

-1881 °C

-1885 °C

-1889 °C

-1893 °C

-1897 °C

-1901 °C

-1905 °C

-1909 °C

-1913 °C

-1917 °C

-1921 °C

-1925 °C

-1929 °C

-1933 °C

-1937 °C

-1941 °C

-1945 °C

-1949 °C

-1953 °C

-1957 °C

-1961 °C

-1965 °C

-1969 °C

-1973 °C

-1977 °C

-1981 °C

-1985 °C

-1989 °C

-1993 °C

-1997 °C

-2001 °C

-2005 °C

-2009 °C

-2013 °C

-2017 °C

-2021 °C

-2025 °C

-2029 °C

-2033 °C

-2037 °C

-2041 °C

-2045 °C

-2049 °C

-2053 °C

-2057 °C

-2061 °C

-2065 °C

-2069 °C

-2073 °C

-2077 °C

-2081 °C

-2085 °C

-2089 °C

-2093 °C

-2097 °C

-2101 °C

-2105 °C

-2109 °C

-2113 °C

-2117 °C

-2121 °C

-2125 °C

-2129 °C

-2133 °C

-2137 °C

-2141 °C

-2145 °C

-2149 °C

-2153 °C

-2157 °C

-2161 °C

-2165 °C

-2169 °C

-2173 °C

-2177 °C

-2181 °C

-2185 °C

-2189 °C

-2193 °C

-2197 °C

-2201 °C

-2205 °C

-2209 °C

-2213 °C

-2217 °C

-2221 °C

-2225 °C

-2229 °C

-2233 °C

-2237 °C

-2241 °C

-2245 °C

-2249 °C

-2253 °C

-2257 °C

-2261 °C

-2265 °C

-2269 °C

-2273 °C

-2277 °C

-2281 °C

-2285 °C

-2289 °C

-2293 °C

-2297 °C

-2301 °C

-2305 °C

-2309 °C

-2313 °C

-2317 °C

-2321 °C

-2325 °C

-2329 °C

-2333 °C

-2337 °C

-2341 °C

-2345 °C

-2349 °C

-2353 °C

-2357 °C

-2361 °C

-2365 °C

-2369 °C

-2373 °C

-2377 °C

-2381 °C

-2385 °C

-2389 °C

-2393 °C

-2397 °C

-2401 °C

-2405 °C

-2409 °C

-2413 °C

-2417 °C

-2421 °C

-2425 °C

-2429 °C

-2433 °C

-2437 °C

-2441 °C

-2445 °C

-2449 °C

-2453 °C

-2457 °C

-2461 °C

-2465 °C

-2469 °C

-2473 °C

-2477 °C

-2481 °C

-2485 °C

-2489 °C

-2493 °C

-2497 °C

-2501 °C

-2505 °C

-2509 °C

-2513 °C

-2517 °C

-2521 °C

-2525 °C

-2529 °C

-2533 °C

-2537 °C

-2541 °C

-2545 °C

-2549 °C

-2553 °C

-2557 °C

-2561 °C

-2565 °C

-2569 °C

-2573 °C

-2577 °C

-2581 °C

-2585 °C

-2589 °C

-2593 °C

-2597 °C

-2601 °C

-2605 °C

-2609 °C

-2613 °C

-2617 °C

-2621 °C

-2625 °C

Adam Małysz: Bałem się, że zabraknie mi adrenaliny

Filip Bares
Warszawa

SKOKI NARCIARSKIE. Po legendarnej karierze skoczek narciarski wsiadł za kierownicę samochodu w poszukiwaniu adrenaliny. Teraz znajduje ją w kibicowaniu młodszym kolegom.

W 2022 roku został Pan Prezesem Polskiego Związku Narciarskiego. Jak odnajduje się Pan w nowej roli? Mam do Pana mówić Panie Adamie, czy Panie Prezesie?

No na pewno nie jest łatwo, ale pomalutku już się zaczynam w tym wszystkim odnajdywać. Chociażby „kostium” (garnitur), w którym dziś jestem nie jest dla mnie łatwy, bo przyzwyczałem się do chodzenia w dresie, ale czasy się zmieniają. Mam już 45 lat, więc wiek też trochę zobowiązuje [śmiech]. Wiem jaką mam misję, comam do zrobienia. Mam nadzieję, że ta kariera będzie owocna jak ta sportowa i będę w stanie pomóc młodym zawodnikom odnosić sukcesy.

Skoro Pan już wspominał o kostiumach to który jest Pana ulubionym? Tennarciarz, rajdowy czy ten, który ma Pan teraz na sobie?
Tego w zasadzie się nie da porównać. Myślę, że przede wszystkim każdy kombinizon czy strój, w którym ma się poczucie luzu, będąc mi zawsze bliższe. Czasami trzeba się ubrać w coś mniej wygodnego, żeby wyglądać bardziej reprezentacyjnie, ale też czasem tak po prostu wypada.

Jak sobie radzi Pan z brakiem rywalizacji po karierze sportowej?



Małysz: Gdy byłem sportowcem, to stosowałem dietę francuską. Teraz trochę jem co popadnie, ale z umiarem

Właśnie dlatego przeszedłem później do motosportu, bo po karierze skoczek narciarski brakowało mi adrenaliny. Bałem się, że zabraknie mi jej w życiu, a za kółkiem było jej jeszcze więcej. Dzisiaj adrenalinę mam kibicując młodym skoczkom i powiem szczerze, że jej też jest czasem więcej. Oglądając zawody chciałbyś im jakoś pomóc, a nie możesz, bo wszystko leży wyłącznie w ich rękach i musisz przyglądać się z boku.

Czy po karierze sportowej miał Pan już okazję celebrować Sylwestra?

Tak już miałem [śmiech]. W Zakopanem się udało, już nawet jak w rajdach startowałem. Myślę, że prawie 27 lat nie byłem na Sylwestra w domu, a teraz od 4 czy 5 lat jestem i staram się nadrobić zaległości [śmiech]

Jak zmieniły się Pana zwyczaje żywieniowe? Pozwala sobie Pan na nieco więcej niż kiedyś? Jako skoczek musiał Pan bardzo dbać o odpowiednie wyżywienie. Tętent stał się wręcz legendarny w naszym kraju.
Jak byłem sportowcem, to stosowałem dietę francuską. Teraz trochę jem co popadnie, ale oczywiście z umiarem.

rem, więc jest to na pewno bardzo duża różnica. Wiadomo, że jeśli jesteś sportowcem to trzeba na to uważać. Musisz być profesjonalistą i doskonale wiedzieć o tym, na co możesz sobie pozwolić a na co nie. Dzisiaj nie ma to już dla mnie aż tak ogromnego znaczenia. Nie uprawiam już zawodowo sportu, więc czasem zapominam się, ale potem wracam trochę do mnie i ta krew sportowca i znów wracam do zdrowszego odżywiania i dbania o siebie. Ze zdrowiem bywa różnie, więc staram się tak prowadzić by go nie zabrać.

Jakie są Pana plany na przyszły rok jako Prezesa Polskiego Związku Narciarskiego?

Mamy kilka projektów, które chcemy wdrożyć, ale oczywiście nie jest to takie proste. To wymaga czasu, a jeśli chodzi o wyniki sportowe, to już nie za bardzo ode mnie zależy. My możemy robić wszystko właśnie w tym kierunku, żeby ułatwić tym zawodnikom dojść do pewnego poziomu, ale później już to tylko i wyłącznie od nich zależy, w jakiej dyspozycji i jakie wyniki będą osiągać. Oczywiście fajnie jest, jeśli wszyscy odnoszą sukcesy - można być później z tego dumny i tak jak to niektórzy mówią, można być „ojcem sukcesu”, ale myślę, że akurat w moim przypadku to jeszcze daleko do tego. Wiem czym to sięje i wiem doskonale jak zawodnik i cały zespół ciężko pracują na to by odnieść sukces. W związku z tym moim zadaniem jest przede wszystkim wspierać i zapewnić im wszystko, żeby niczego nie brakowało. ©®

Di Maria i Paredes – dwaj kolejni mistrzowie świata z Juventusu Turyn

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Który klub w historii mistrzostw świata dostarczył najwięcej piłkarzy, którzy cieszyli się z tego medalu? To nie Real Madryt, FC Barcelona ani też kluby angielskie.

W niedzielę mistrzowskiego tytułu wywalczyli Argentyńczycy, którzy po remisie 3:3 po dogrywce skuteczniej wykonanych rzutach karnych pokonali Francuzów.

Wśród zwycięzców niebrakowało piłkarzy Starej Damy - barwy włoskiego klubu reprezentują bowiem Angel Di Maria i Leandro Paredes.

Przedstawiciel Serie A po zakończonym mundialu w Katarze może pochwalić się już aż 27. graczami, którzy sięgali po główne trofeum jako zawodnicy triumfatora Ligi Mistrzów z 1996 roku, gdy pokonali Borussię Dortmund.

Co ważne, zwłaszcza Di Maria w finale okazał się nie-

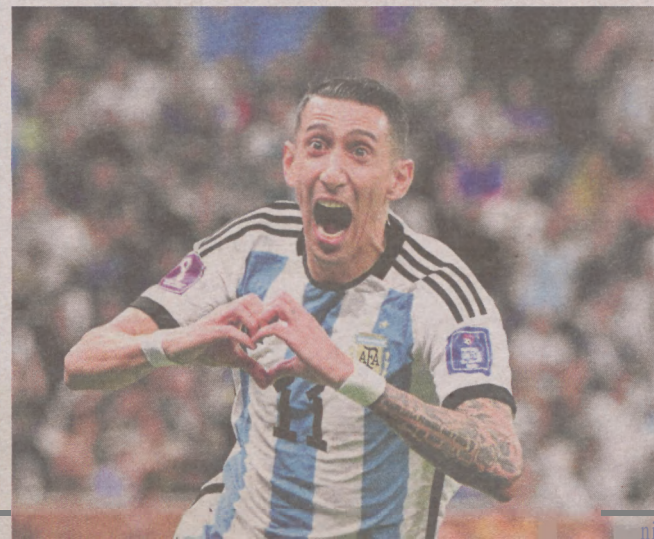
zwykle ważną postacią w talii Lionela Scaloni.

To właśnie zawodnik Juventusu wywalczył rzut karny, który na bramkę zamienił Leo Messi, to także on podwyższył prowadzenie Albicelestes. Boisko opuścił w 64. minucie, gdy jego reprezentacja prowadziła 2:0. Kto wie, może gdyby dłużej pozostał na boisku, Francuzi nie zdołaliby doprowadzić do dogrywki?

Do tak pokażnej liczby mistrzów świata, którzy po trofeum sięgali jako gracze Starej Damy, przyczyniły się cztery tytuły wywalczone przez reprezentację Włoch (1934, 1938, 1982, 2006).

Gdyby brać pod uwagę jedynie piłkarzy innej narodowości, byłoby ich zaledwie pięciu - oprócz wspomnianych Argentyńczyków także trzech Francuzi: Blaise Matuidi (mistrz z 2018 roku), a także Didier Deschamps i Zinedine Zidane (triumfatorzy z 1998 roku).

©®



W Juventusie występowało aż 27 zawodników, którzy z różnymi reprezentacjami zdobyli tytuł mistrza świata

Jakub Moder wrócił do treningów po 261 dniach i założył firmę

Piotr Rzepecki
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nikogo w reprezentacji Polski nie brakowało na mundialu tak jak Jakuba Modera. Kontuzjowany pomocnik Brighton właśnie wrócił do treningów z piłką.

Bez dwóch zdań Jakub Moder był największym naszym nieobecny w Katarze.

Jego osobisty dramat rozpoczął się dawno temu, w zasadzie krótko po barażu ze

Szwecją. Z początkiem kwietnia w ligowym meczu z Norwich (0:0) wbiegł na ostatnie minuty i już po chwili musiał zostać zniesiony na noszach.

Diagnoza była brutalna: zerwane więzadła w kolanie. Mimo walki z czasem popularny Modziur nie zdążył wrócić na listopad.

W kadrze zastąpili go więc Szymon Żurkowski czy Damian Szymański.

W poniedziałek Moder opublikował zdjęcie w swoich social mediach, jak trenuje z piłką. - Nie ma lepszego

uczucia - podpisał fotografię. Od nieszczęsnego meczu minęły dzisiaj 262 dni i z pewnością licznik nie przestanie bić, bo od pierwszych zajęć do meczu o stawkę jeszcze 'długa droga.

Ważne, że 20-krotny reprezentant Polski jest na właściwym kursie; przeszedł dwie operacje kolana i może wreszcie trenować z piłką. W marcu kadra liczy na niego w meczach eliminacji Euro 2024.

Warto dodać, że przed kilkoma dniami Moder ogłosił, że wraz ze swoimi przyjaciółmi, reprezentantem Polski Tymoteuszem Puchaczem i Aleksandrem Theusem, otworzył markę odzieżową Double Nine.

Trójka zna się z młodzieżowych drużyn Lecha Poznań; ten pierwszy występuje w niemieckim Unii Berlin, a karyera drugiego nie potoczyła się tak jak jego kolegów: obecnie jest związany z występującym w lidze okręgowej Szturm Junikowo, wcześniej grał w trzecioligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki. Co znajdziemy w sklepie?

Przed wszystkim dresy w limitowanych kolekcjach. Póki co czarna oversize'owa bluza z kapturem można kupić za 359 złotych. Spodnie do kompletu kosztują 259 zł. Brighton Moder zajmuje obecnie 7. miejsce w tabeli Premier League, wyprzedzając m.in. Chelsea.

Pierwszy mecz po przerwie związanej z mundialem już dziś, 21 grudnia, w ramach Pucharu Ligi Angielskiej z trzecioligowym Charlton. W lidze natomiast „Mewy” jeszcze przed Nowym Rokiem zagrają

dwukrotnie - 26 grudnia z Southampton, a w sylwestra z lidującym Arsenalem.

Warto dodać, że łącznie Brighton przywita świeżo upieczonych mistrza świata Alexisa Mac Allistera. 23-letni pomocnik od zimy 2020 roku występuje w ekipie „Mew”, a na katarskich mistrzostwach grał aż w sześciu spotkaniach, będąc bardzo ważnym ogniwem Argentyny.

Trafił przeciw Polsce. Jego gol z początku drugiej połowy utworzył wynik meczu. ©®

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Jeremy Sochan (na zdj.) zdobył 12 punktów, a jego zespół San Antonio Spurs pokonał na wyjeździe Houston Rockets 124:105 w meczu NBA. Z bilansem 10 zwycięstw i 20 porażek Ostrogi są przedostatnie w Konferencji Zachodniej. Reprezentant Polski zaczął jako rezerwowy, ale grał przez 23 minuty. Do 12 punktów (trafił 5/8 z gry, jeden za trzy) dodał siedem zbiórek, dwie asysty, dwie straty i cztery faule.



FOT. USA TODAY NETWORK

TENIS ZIEMNY

Martyn Pawelski zdobył pierwszy tytuł w imprezie rangi ITF M15, nie tracąc w pięciu meczach w Egipcie nawet seta. 18-letni zawodnik triumfował w turnieju w Szarm el-Szejk (pula nagród 15 tys. dol.).

Ważna wygrana Czarnych. Wysoko ze Startem

Michał Piątkowski
sport@gp24.pl

KOSZYKÓWKA. Słupszczenie po znakomitej drugiej połowie meczu pokonali swoich przeciwników z Lublina 82:60 w meczu kończącym 12. kolejną Energa Basket Ligi.

Od samego początku spotkania zarówno gospodarze, jak i goście mieli ogromne problemy ze skutecznością. Czarni jednak szybko się przełamali. Trójki trafili Michał Chyliński i Jakub Musiał, a pod koszem kilka świetnych akcji zaprezentował Mikołaj Witliński i słupska ekipa prowadziła 12:2. Zawodnicy Startu jednak dość szybko wrócili do gry. Bardzo dobry impuls z ławki dał Cleveland Melvin, po którego kolejnych

punktach było już tylko 20:15 dla Czarnych.

Im dłużej trwał mecz tym co raz bardziej rozkręcili się przyjezdni. Dobrze grali Bartłomiej Pelczar oraz Kacper Młynarski, którzy wyprowadzili Start na prowadzenie. Czarni gonili rywali, ale do przerwy to podopieczni Artura Gronka wygrywali 40:39.

Trzecia odsłona meczu dalej toczyła się w systemie punkt za punkt. Dobrze grał znakomity tego dnia Musiał, ale goście odpowiadali za sprawą Klavsa Cavarsa. Ostatnie punkty w tej kwarcie efektywnym wsadem zdobył De'quo Lake i po 30 minutach gry było 58:52 dla gospodarzy.

Kluczowa okazała się ostatnia część meczu. Czarni w perfekcyjny sposób rozegrali początek czwartej kwarty. Zaliczyli serię 14 do 0 i jasne stało



Jakub Schenk (z piłką) dobrze wywiązał się z roli rozgrywającego

się którego dnia zdobędzie dwa ligowe punkty. Goście byli niesamowicie nieskuteczni, a swoje pierwsze punkty w tej odsłonie meczu zdobyli dopiero po 5 minutach gry. W Czarnych wataku znakomicie czuł się Dileo, a kolejne asysty rozdawał Jakub Schenk. Ostatecznie Czarni wygrali 82:60 i było to dla nich piąte zwycięstwo w bieżących rozgrywkach.

GRUPA SIERLECCY CZARNI SŁUPSK-POLSKI CUKIER START LUBLIN 81-60

Kwarty: 20:15 19:25 19:12 24:8

Czarni: Bartosz Jankowski 2, Billy Ivey 10, Jakub Musiał 15, Michał Chyliński 7, Michał Oleksy 0, Mikołaj Witliński 13, David Dileo 17, Shavon Coleman 0, De'clion Lakel 0, Paweł Leonczyk 0, Jakub Schenk 8.

Start: Troy Barnes 7, Cleveland Melvin 6, Mateusz Dziemba 2, Sherron Dorsey-Walker 6, Bartłomiej Pelczar 5, Dayshon Hassan Smith 13, Klavus Cavars 4, Roman Szymański 4, Kacper Młynarski 1. ©

REKLAMA

0010662723

INTERAKTYWNY PRZEWODNIK TURYSTYCZNY

NIEZWYKŁA POLSKA!



Najpiękniejsze
miejsca
w Polsce

Inspiracje
podróżnicze
na jesień i zimę

Wyjątkowe
atrakcje

stronapodrozy.pl/przewodnik

Gniadek i Kawa ze zwycięstwami

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

SPORTY WALKI. Weekendowa gala Fight Exclusive Night przyniosła kilka zwycięstw lokalnym zawodnikom.

Federacja FEN, specjalizująca się w galach mieszanych sztuk walki, popularnością w Polsce może się mierzyć tylko z KSW. Akurat kibice w Szczecinie mogą sobie obie organizacje oraz ich zawodników porównać jak nadłoni. Whali Netto Arena odbyła się gala FEN 43, zaś w styczniu do Szczecina zawita gala KSW. Poznaliśmy już rywalów dla Michała Materii. 21 stycznia w klatce KSW, szczecinian spotka się z Kendalem Grovem, którego pokonał już raz w 2013 r. po pięknym pojedynku. W styczniu w KSW zawalczą również inni lokalni wojownicy, Tomasz Romanowski czy Łukasz Sudolski.

Wracając do gali FEN w Netto Arenie, pecha miało kilku miejscowych zawodników. Z powodu kontuzji wypadli m.in. Wojciech Janusz czy Sebastian Romanowski.

W pierwszych dwóch półmistrzowskich walkach w MMA (mieszane sztuki walki), Oliwier Filipiak pokonał Mateusza Kownackiego, a Grzegorz Patra wy-

grał z Patrykiem Wiśniewskim. Oba pojedynki zakończyły decyzje punktowe sędziów. W pierwszym pojedynku karty głównej takżena punkty wygrał Konrad Furmanek, pokonując Dawida Borzęckiego. Później kibice obejrzelis starty w formule K-i (81kg). Szczecinianin Michał Młynarczyk pokonał Krzysztofa Zimolagę decyzją sędziów.

Jednym z wydarzeń gal był powrót do klatki Kamila Gniadka. Szczecinianin walczył w kategorii 77 kg z Jackiem Bednorzem. To rywal miał przewagę w I rundzie, ale końcówka należała do Gniadka. W drugiej rundzie Gniadek

świetnie zaprezentował się w parterze i poddał przeciwnika duszeniem. Przegrał, niestety, Michał Piwowarski. Mateusz Olech dość mocno poróżbił go i złamał mu nos. Szczecinianin robił, co mógł, ale przegrał na punkty w wadze ciężkiej.

Coraz lepszyceni są swoje występy zbiera Wojciech Kawa. W wadze 70 kg nasz zawodnik pokonał Arkadiusza Pałkowskiego przez nokaut w 2. rundzie - nokaut nietypowy, bo po ciosie na korpus rywal osunął się na deski. W walce wieczoru Kacper Formela pokonał Pedro Nobrei matyruł mistrza kategorii piórkowej. ©



Wojciech Kawa (z prawej) zaprezentował się świetnie. Wygrał z Arkadiuszem Pałkowskim przez nokaut

FOT. ŁUKASZ DANIEL / FEN