



FOT. PIOTR SMOLINSKI/POLSKA PRESS

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
28.12.2022

Nr 301 (4849)
Nakład: 8.060 egz.

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

NASZ TEMAT KONFLIKT NA LINII MIASTO SŁUPSK – GMINA SŁUPSK

Sprawę rozebrania drogi zbada policja

Grzegorz Hiiarecki
Region

Jest doniesienie. Władze Słupska zawiadomiły organy ścigania nadzór budowlany, że gmina Słupsk samowolnie i bezprawnie rozebrała drogę łączącą dwie ulice

Już zakilka dni, od Istycznia, ul. Inwestycyjna i przylegające do niej tereny znajdują się w granicach administracyjnych miasta. Gmina Słupsk utraci do nich wszelkie prawa. Tak pół roku temu postanowiła Rada Ministrów i od decyzji tej nie ma odwołania. Odwołania niema, ale za to można zrobić wiele, żeby życie powykonaniu decyzji utrudnić. Na przykład rozebrać drogę, która łączyła miasto i tereny gminy, a dokładnie ulicę Gdyńską w Słupsku z ulicą Inwestycyjną w Płaszewku. Dotychczas była ułożona z asfaltu i płyt. Teraz płyty zniknęły.

Po analizie i konsultacjach z nadzorem budowlanym zgłaszamy sprawę do nadzoru budowlanego oraz na policję. Droga jest w Słupsku, choć gmina jest właścicielem działki. Jednak na prace rozbiórkowe trzeba mieć pozwolenie. Naszym zdaniem doszło do zniszczenia mienia publicznego – mówi Łukasz Kobus, sekretarz miasta.

Innego zdania jest gmina. Jak tłumaczył „Głosowi” Adam Jaśkiewicz, zastępca wójta gminy Słupsk, na zabranie płyt zdecydowano się, gdyż miasto



22 grudnia. Rozbiórka drogi

i tak już dawno zablokowała słupkami wjazd na ulicę Gdyńską, a słupscy urzędnicy nie chcieli od gminy odkupić tego prawie 200-metrowego fragmentu drogi z płyt. Zdaniem gminnych urzędników mieli oni prawo zlecić rozbiórkę, gdyż działka należy do nich.

Sprawa nie jest jednak aż tak prosta. Płyty, które zniknęły, tonie wszystko. Zrobiono również podbudowę i odwodnienie oraz postawiono słupy oświetleniowe. – Tego nie zabrano. Wygląda to na niegospodarność – ocenia słupski radny Łukasz Jaworski z PiS.

Stąd konieczność rozstrzygnięcia sporu przez niezależne organy.

Warto wspomnieć, że konflikt wokół drogi wcale nie jest nowy. Trwa już kilka miesięcy i zaczął się, gdy tylko droga powstała. Stało się tak dzięki uzyskaniu przez gminę unijnego dofinansowania w kwocie 6 mln zł na uzbrojenie terenu inwestycyjnego opisanego jako Płaszewko – etap (cała inwestycja kosztowała 11,9 mln zł). Gmina uważała, że przejazd przez ul. Gdyńską do Inwestycyjnej to dobre rozwiązanie dla pracowników zatrudnionych w firmach działających w strefie inwestycyjnej Płaszewko. Znaczna ich liczba to mieszkańcy Słupska. A dotychczas mogłaby być komunikacją alternatywną dla policji, straży i pogotowia ratunkowego.

Roboty zakończono 16 maja 2022 r. Tymczasem dzień później na końcu ul. Gdyńskiej miasto postawiło słupki oraz znak zakazu ruchu. To był pomysł władz Słupska, które uznały, że mieszkańcy okolicznego osiedla nie chcą tam zwiększonego ruchu ciężkich pojazdów. W odpowiedzi Zakład Gospodarki Komunalnej w Jezierzycach, który zarządzał drogą w imieniu gminy Słupsk, wystosował pismo do Zakładu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku zapytaniem o podstawę prawną decyzji. Jednak nie doczekał się odpowiedzi. Teraz doszła rozbiórka płyt, zaangażowanie policji i nadzoru budowlanego. Finału sprawy nie widać. ©

Kraj.
Prezydent apeluje:
Pamiętajmy
o powstaniu
wielkopolskim
str. 6

Emilian Kamiński był niezwykle aktywny, nie tylko zawodowo. W swoim teatrze organizował wigilię dla bezdomnych
str. 5

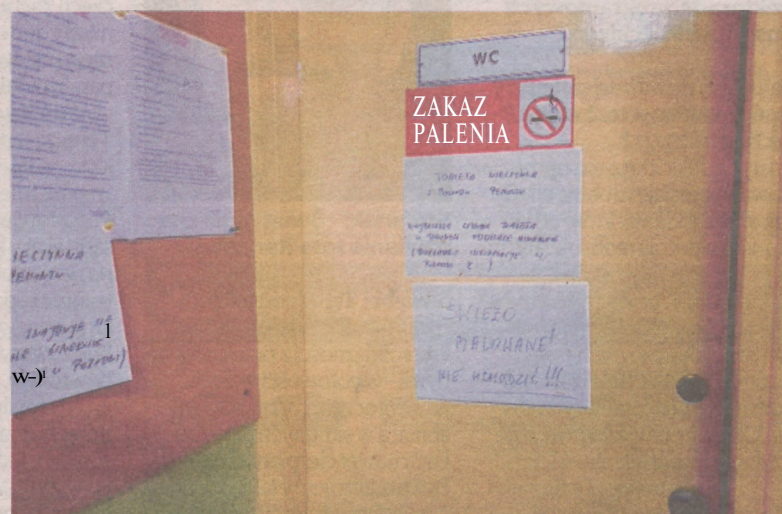
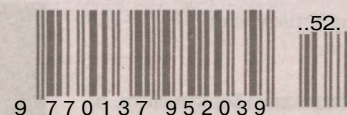
Słupsk.
W Słupi powstało nowe tarlisko dla łososi. Fundusze już zebrano **str. 4**

Region. Nie będzie wycinki drzew przy drodze w Klukach **str. 4**

Region. Po śmierci lekarza rodzinnego w Miastku pacjenci mają kłopot **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



FOT. SYLWIA LIS

REGION

Zamiast remontu – farsa

Po naszej interwencji bytowski szpital zamknął obok toalety, a jego władze oświadczyły, że niebawem rozpocznie się remont. Zamiast niego rozpoczęła się tania liftingowa przebudowa, której tylko nazwą jest toaleta. Zapowiedziana modernizacja to malowanie ścian oraz wymiana deski sedosowej.

– Toaleta przy poradni została zamknięta na kilka dni – informuje Ewa Czechowska, rzecznik prasowy Szpitala Powiatu Bytowskiego.
– W tym czasie zostanie pomalowa-

wana i odświeżona. Pacjentki poradni będą mogły korzystać z pomieszczenia higieniczno-sanitarnego mieszczącego na oddziale dawnej ginekologii. Powyższa informacja została umieszczona na tablicy informacyjnej poradni, ale również personel informuje pacjentki, gdzie w tym okresie mogą załatwić potrzeby fizjologiczne.

Następnie padają zaskakujące sfoimulowania. Otóż szpitalne WC znajduje się w tak złym stanie, bo... deski sedosowe kradną pacjentki.
Czytaj str. 3

REKLAMA

0010667728

MIESZKANIE W CENTRUM SŁUPSKA
Z MIEJSCAMI PARKINGOWYMI!
KILIŃSKIEGO - KASZUBSKA - PODGÓRNA
Ułatwienie dla osób niepełnosprawnych - winda. ET UDA



EXP
ANDRZEJEWSCY
DEVELOPER

K. 669 540 110 <.600 388 311
& andrzejewski.ekp@gmail.com

Jutro w Głosie: Pod paragrafem

— Piotr Jaroszewicz był premierem w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Kiedy przestał nim być, zginął. Kto go zabił?

Zamów
prenumeratę (ilosu
(5)94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pt
prenumerata.gp24.pl

Czas pokazać nasze doświadczenie

Anna Kruszyńska
Rozmowa

Z Tomaszem Stefankiem, historykiem idei i muzealnikiem, pełnomocnikiem dyrektora ds. programowych Instytutu Pileckiego.

Jakie były najważniejsze tematy podejmowane przez Instytut Pileckiego w 2022 r.?

Instytut Pileckiego ma ugruntowaną pozycję i dobrze zdefiniowaną zadania, które od lat konsekwentnie realizuje. Był to więc przede wszystkim kontynuacja naszych głównych programów. Odnoszą się one do trzech kluczowych pojęć, które opisują polskie doświadczenie dwóch totalitaryzmów w XX wieku: świadectwa, solidarności i sprawiedliwości.

Zacznijmy więc od kwestii świadectwa.

Chodzi o systematyczne gromadzenie, opracowywanie i udostępnianie głosów tych, którzy doświadczyli niemieckiej i sowieckiej polityki terroru. Okazuje się bowiem, że świadectwa konkretnych osób są najskuteczniejszym sposobem utrwalenia i popularyzacji wiedzy o masowych zbrodniach – zwłaszcza te najbardziej wiarygodne, zbierane w trybie procesowym, jak powojenne zeznania Polaków przed Główną Komisją Badania Zbrodni Niemieckich w Polsce. Stąd pomysł na archiwum Instytutu Pileckiego – archiwalny hub, który gromadzi kopie cyfrowe dokumentów z całego świata o temacie wojny światowej oraz niemieckiej i sowieckiej okupacji w Polsce. Tworzymy centrum badań nad tym zagadnieniem z dostępem do kompletnej bazy źródłowej. Składają się na nią m.in. zbiory Bundesarchiv i innych archiwów niemieckich, archiwa brytyjskie czy kolekcja Komisji Narodów Zjednoczonych ds. Zbrodni Wojennych (UNWCC), którą udostępniamy jako jedyną instytucję w Polsce i jedną z kilku na świecie.

Drugie pojęcie to solidarność.

Zastanawiamy się często nad adekwatną odpowiedzią na radykalne zło dwudziesto-wiecznych totalitaryzmów, które rozbiły tradycyjne wspólnoty i oddzielały ludzi



FOT. PIOTR ŚMOLINSKI / POLSKA PRESS

Stefanek: - Świat musi znać działanie totalitaryzmów

od siebie. Tej odpowiedzi trzeba szukać właśnie w postaci solidarności i prześladowanym – w gotowości wzięcia na siebie ciężaru ryzyka, zagrożenia, a w skrajnych przypadkach nawet cierpienia i represji. Dokumentujemy takie zachowania, honorujemy je i opowiadamy o nich szeroko. W ramach programu „Zawołani po imieniu” upamiętniamy Polaków zamordowanych przez Niemców zapomocą Żydom podczas okupacji, zwłaszcza na wsi i w małych miejscowościach. Tragich historii, kiedy ratujący Polacy i ratowani Żydzi ginęli najczęściej razem w jednym momencie, przetrwały przez lata w pamięci rodzin. Dziś wydobywamy je na światło dzienne, a rodziny otaczamy opieką i oddajemy im głos. W tym roku odbył się siedem upamiętnień oraz zjazd rodzin „Zawołanych po imieniu” w Łochowie. Kolejne historie ujrzą światło dzienne wiosną 2023 r. W warszawskim Domu Bez Kantów prezentujemy wystawę „Zawołanych po imieniu”, która w najbliższych tygodniach zostanie udostępniona w nowej odsłonie. Ponadto stale badamy i dokumentujemy pomoc udzielaną polskim obywatelom w dobie terroru dwóch totalitaryzmów na potrzeby odznaczenia Virtus et Fraternitas. Ten medal, przyznawany przez prezydenta RP, w mijającym roku otrzymało aż dwadzieścia dziewięć osób, m.in. Ukraińcy, którzy ratowali Polaków na Wołyniu, lecz także Węgrzy, Francuzi, a nawet Portugalczycy i Nowozelandczycy.

Przywołał pan również kategorię sprawiedliwości.

To jest sprawa fundamentalna, a często pomijana – dlatego

w Instytucie Pileckiego poświęcamy jej wiele uwagi. Chodzi o powojenne rozliczenia zbrodni dwóch totalitaryzmów, także o niedostatki i zaniechania w tym zakresie. W Niemczech Zachodnich i Austrii wynikały one często ze świadomego ustawodawstwa, które paraliżowało procesy przeciwko sprawcom ludobójstwa. Tymczasem sprawiedliwość jest podstawą pokojowego współistnienia ludzi i narodów. Pozostawienie zbrodniarzy bez sądu i kary kładzie się cieniem na przyszłości – potęguje traumę rodzin ofiar, zatruwa relacje międzynarodowe, a nawet budzi obawę, że zło może się powtórzyć. Opowiadamy o tym na wystawie o sprawie Heinza Reinefartha – głównego sprawcy ludobójstwa woli w sierpniu 1944 r., który nawet nie stanął przed sądem w RFN, choć w latach 50. i 60. toczyło się przeciwko niemu śledztwo, a dowodów winy nie brakowało. Wystawa, którą przygotowaliśmy wspólnie z Muzeum Powstania Warszawskiego, cieszy się w stolicy dużym zainteresowaniem. Jednocześnie jej wersję mobilną pokazujemy w archiwum krajowym Szlaku Holsztyn – w stolicy landu, w którym Reinefarth zrobił powojenną karierę polityczną jako burmistrz Westerland na wyspie Sylt i deputowany do landtagu. Inna nasza wystawa, opowiadająca o polsko-żydowskim prawniku Rafale Lemkinie i o narodzinach pojęcia ludobójstwa, które po II wojnie światowej zrewolucjonizowało prawo międzynarodowe, była prezentowana w mijającym roku w naszym oddziale w Berlinie. Problem wymiaru sprawiedliwości będziemy podejmować także w przyszłości, w przyszłym roku planujemy m.in. kilkapublikacji na ten temat.

W roku 2022 nie sposób było ograniczyć się do działań zaplanowanych z wyprzedzeniem. 24 lutego Rosja zaatakowała Ukrainę i wszystko się zmieniło.

Postanowiliśmy wykorzystać nasze doświadczenie w dokumentacji i badaniu zbrodni dwóch totalitaryzmów, a zwłaszcza w pracy ze świadkami. W kilka dni po rosyjskiej agresji na Ukrainę z inicja-

tyw prof. Magdaleny Gawin, dyrektor Instytutu, powstało Centrum Lemkina – specjalna jednostka, która zbiera relacje i dowody rosyjskich zbrodni wojennych. W tej chwili mamy już ok. tysiąc świadectw, a przy tym szeregujemy dotychczasowych bezpieczeństwa – równo zbioru, jaki samych świadków, pracy z osobami dotkniętymi traumą, prezentacji efektów szerokiej publiczności. Kiedy zbrodnicze reżimy stosują politykę terroru, kluczową rolę odgrywa właśnie dokumentacja i informowanie świata o wydarzeniach. Jeśli nawet nie sposób od razu powstrzymać zbrodni, trzeba je koniecznie zarejestrować. Zeby mogły zostać kiedyś właściwie rozliczone oraz żeby zakorzeniły się w pamięci zbiorowej i nauce historycznej. Będziemy rozmawiać o tych sprawach z ekspertami – wybitnymi historykami i prawnikami – podczas dużej konferencji, którą organizujemy w Berlinie w lutym 2023 r., w pierwszą rocznicę wybuchu wojny.

Berliński oddział Instytutu stał się jednym z najważniejszych punktów wsparcia dla Ukrainy w stolicy Niemiec.

Hanna Radziejowska i Mateusz Fałkowski, którzy kierują Instytutem Pileckiego w Berlinie, zaprosili do współpracy zaprzyjaźnionych Ukraińców i Białorusinów z miejscowej diaspory. Paczki z pomocą gromadzone są w przestrzeni wystawowej o Witoldzie Pileckim, co samo w sobie robi piorunujące wrażenie – uświadamia, że doświadczenie Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku aktualizuje się dzisiaj na naszych oczach. Narzędzia, które wypracowaliśmy w toku refleksji nad dwoma totalitaryzmami, okazują się przejmująco adekwatne. Kluczową rolę odgrywają znów solidarność z prześladowanymi, zabezpieczenie świadectw oraz zapewnienie, by rosyjskich sprawców dosięgła sprawiedliwość.

W Warszawie Instytut szykuje się do przeprowadzki. Niedawno ruszyła przebudowa siedziby przy ul. Siennej. Jakie są perspektywy na nadchodzący rok?

Najbliższe miesiące będą pod tym względem bardzo pro-

cowite. Czekamy na generalny remont budynku, a później prace wykończeniowe i dostawę wyposażenia. Nie możemy się już doczekać otwarcia – nie tylko dlatego, że na Siennej zmieszcza się wreszcie biura, archiwum i biblioteka. Zaprosimy tam warszawiaków oraz gości z kraju i zagranicy. Wcześniej przestrzeń zostanie zaaranżowana wystawą, która opowie o pracy Instytutu, a przeto o polskiej historii w XX w.

W centrum działalności Instytutu była zawsze współpraca międzynarodowa. Jak to wyglądało w 2022 r. i co planują państwo na przyszłość?

Zadaniem Instytutu jest wprowadzać polskie doświadczenie dwóch totalitaryzmów w pamięć świata. W mijającym roku nasza wystawa o Grupie Ładoś – polskich dyplomatach, którzy we współpracy ze środowiskami żydowskimi wystawiali w Bemie fałszywe paszporty państw latynoamerykańskich, aby ratować Żydów od Zagłady – odwiedziła m.in.: Miami, Wiedeń, Wilno i kilka bibliotek publicznych w Londynie. W tej chwili jest prezentowana w Szwajcarii, niedługo zostanie otwarta w Szkocji. Zrealizowaliśmy też duży projekt dla studentów i doktorantów amerykańskich na temat totalitaryzmu w Europie Środkowo-Wschodniej, zwizytą studyjną w Polsce i konferencją podsumowującą na Wałdosta State University w Stanach Zjednoczonych. Najważniejsza jest jednak stała instytucjonalizowana obecność z granicą – zwłaszcza tam, gdzie toczą się najważniejsze debaty o historii XX wieku. To otwierające się możliwości do realizacji dużych przedsięwzięć, a przede wszystkim umożliwia codzienny kontakt i współpracę nie tylko z uczonymi i liderami opinii, lecz także z mediami i opinią publiczną na miejscu. Tak działa od dawna Instytut Pileckiego w Berlinie. Trwają przygotowania do otwarcia oddziału w USA. W 2021 r. Instytut pozyskał ponadto dla państwa polskiego kompleks Schwanen w szwajcarskim Rapperswilu. Chodziło o uratowanie zbiorów tamtejszego Muzeum Polskiego poprzez znalezienie dla nich nowego miejsca ekspozycji. 11 listopada nasz wicedyrektor

dr Wojciech Kozłowski otworzył w Rapperswilu pierwszą wystawę, która prezentuje wybrane obiekty z tej kolekcji. Ilustrują drogę do odzyskania przez Polskę niepodległości.

Instytut łączy zadania międzynarodowe z zaangażowaniem na rzecz tematów żywych lokalnie, jak choćby Obława Augustowska.

To jeden z naszych priorytetów na najbliższe lata. Od lipca 2021 r. tworzymy w Augustowie nowoczesną placówkę muzealną – Dom Pamięci Obławy Augustowskiej. Wystawa stała opowieścią o historii Obławy Augustowskiej na tle losów Augustowa i Suwalszczyzny w XX wieku w zgodzie z faktami oraz wspomnieniami świadków ofiar i ich bliskich, a zarazem językiem uniwersalnym, który łączy pokolenia i trafia do szerokiej publiczności. To dynamiczny proces – w tej chwili trwa generalny remont i adaptacja budynku, na początku roku planujemy ogłosić konkurs na koncepcję plastyczną przestrzeni wystawy stałej. Już teraz aktywnie działamy na miejscu – cały czas trwa zbiórka pamiątek, zdjęć i świadectw. W lipcu 2022 r. po raz pierwszy przygotowaliśmy rocznie Obławy Augustowskiej. Wielkim zainteresowaniem cieszył się koncert Łukasza Żurkowskiego i zaproszonych przez niego artystów, którzy wykonali premierowy repertuar inspirowany historiami ofiar obławy. W 2023 r. ukaże się płyta. Obława Augustowska to poruszająca historia ludzkiej ofiary, której Sowieci zamordowali w chwili, kiedy wydawało się, że najgorsze minęło, bo wojna właśnie się skończyła. To także opowieść o ich rodzinach, które nigdy nie ustały w poszukiwaniach, a w konsekwencji przechowywały prawdę i pamięć o zbrodni i swoich bliskich aż do naszych czasów. Ta historia ma zarazem szerszy wymiar – stanowi ilustrację losu całej Europy Środkowo-Wschodniej uschylku II wojny światowej. Zachowuje aktualność, zwłaszcza w obliczu rosyjskiej napaści na Ukrainę. Trzeba więc głośno o niej mówić.

PAP

nasz REGION

REGION

Prawie 1 mln zł kosztowała przebudowa skrzyżowania ul. Koszalińskiej i Ogrodowej w Miastku. To była wspólna inwestycja Gminy Miastko i Zarządu Dróg Wojewódzkich w Gdańsku. Poza przebudową samego skrzyżowania (zmieniono jego układ) wykonano jednostronne chodniki do ul. Chrobrego oraz do stacji paliw. Powstała też zatoka autobusowa.
ANG



DYŻURNY GŁOSU

Sylwia Lis
tel. 697770125

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

FOT. ARCHIWUM

Byle jaki „remont” byle jakiej toalety w bytowskiej poradni

Sylwia Lis
Region

Po naszej interwencji bytowski szpital zamknął obok toalety a jego władze oświadczyły, że niebawem rozpocznie się remont. Zamiast niego rozpoczął się tani lifting pomieszczenia, które tylko z nazwy jest toaletą. Zapowiada namodernizacja to malowanie ścian oraz wymiana deski sedesowej.

Kilka dni temu pisaliśmy o fatalnym stanie toalety znajdującej się przy poradni ginekologiczno-położniczej w bytowskim szpitalu. Pacjentki narzekały i miały ku temu powody. Brak deski na muszli klozetowej, zardzewiałe rury, obok ścian pomalowane farbą olejną i nieznosny fetor.

Po interwencji „Głosu” pomieszczenie skontrolował Sanepid. Decyzja mogłaby być tylko jedna. Zamknięcie wychodka i nakaz remontu.

Początkowo szpital tłumaczył, że remont był zaplanowany na przyszły rok, bo w



FOT. SYLWIA LIS

Tak wygląda toaleta w poradni ginekologiczno-położniczej po „remontie”

kasie nie ma na ten cel pieniędzy. Po naszych publikacjach i decyzji Sanepidu rozpoczęto prace, ale trudno określić je inaczej niż tani lifting.

Toaleta przy poradni została zamknięta na kilka dni - informuje Ewa Czechowska, rzeczniczka prasowa Szpitala Powiatu Bytowskiego. - W tym czasie zostanie pomalowana

i odświeżona. Pacjentki poradni będą mogły korzystać z pomieszczenia higieniczno-sanitarnego mieszczącego na oddziale dawnej ginekologii. Powyższa informacja została umieszczona na tablicy informacyjnej poradni, ale również personel informuje pacjentki, gdzie w tym okresie mogą zająć potrzeby fizjologiczne.

Następnie padają zaskakujące sformułowania. Otóż szpitalne WC znajduje się w złym stanie bo deski sedesowe kradną pacjentki.

- Chcemy zauważyć, że deski klozetowe, kurki na zaworach kranowych, klamki, pojemniki na środki myjące i dezynfekcyjne, a także papier toaletowy to najczęściej kradzione rzeczy w szpitalach. Dlatego jeżeli chcemy, żeby te miejsca spełniały swoją funkcję, to możemy zaapelować do pacjentów, którzy z nich korzystają, aby uszanowali je i nie chcieli kradzieży i niszczenia wspólnego mienia - dodaje Ewa Czechowska.

Postanowiliśmy sprawdzić, czy faktycznie rozpoczęto tam jakieś prace. Rzeczywiście, pomieszczenie jest wymalowane a ściany zyskały szary kolor. W środku widać, że zardzewiałe rury zostały pokryte farbą, a sedes ma nową plastikową deskę. Na nasze dziennikarskie oko, koszt prac to nie więcej niż 500 złotych.

Do sprawy wrócimy. ©©

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA

0010702169



Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”
76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 307 02 90

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na:
wykonanie oświetlenia do komórek lokatorskich (z włącznikiem przeciążeniowym)
w budynku zlokalizowanym przy al. 3 Maja 81.

Oferty należy złożyć w terminie do dnia 23 stycznia 2023 r. do godz. 9⁰⁰.

Oferty powinny odpowiadać warunkom specyfikacji, które można pobrać ze strony internetowej www.czyn.słupsk.pl
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyn i bez prawa do zgłaszania przez Oferentów roszczeń z tego tytułu.

REKLAMA

0110633678

USŁUGI POGRZEBOWE w Słupsku

jpnfiif

HERMES, ul. Obrońców Wybrzeża i
(całodobowo), tel. 59 842 8495, 604 434 441.
Winda i baldachim przy grobie.

hffidcs

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

KALLA

KALLA, ul. Armii Krajowej 15,
tel. 59 842 8196, 601 928 600
- całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

P
ZIELEŃ
SŁUPSK

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

AKCJA CHARYTATYWNA

Zaprząg św. Mikołaja

Md

Enea

PGH SŁUPSK

STAKO

EMKA

DZP INVEST KIERECY

VISCON GROUP POLAND

NORDEXPRESS

U WORTHINGTON INDUSTRIES

MQWI

DOLINA DOBRA

POLIPOL international sofa

eWindows

perla

MIREX specjalności od szkła

DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE

DZIĘKUJEMY ZA WSPARCIE

W Słupi powstanie nowe tarlisko dla królewskie; ryby

Andrzej Gurba
Słupsk

Sukcesem zakończyła się publiczna zbiórka na stworzenie nowego sztucznego tarliska dla łososi w rzece Słupi. Ma ono powstać w przy Bulwarach nad Słupią.

Od lat w rzece Słupi funkcjonują dwa naturalne tarliska dla łososi - naturalne w okolicy Bydliny i sztuczne w Kanale Młyńskim w Słupsku. W tym ostatnim miejscu dziki narybek występuje od trzech lat. Aby polepszyć tarlakom łososi warunki do złożenia ikry, kilka lat temu wysypano tam setki ton żwiru. Z biegiem czasu jego część została wypłukana do Słupi, tworząc kolejne małe tarlisko. We wrześniu 2020r. Park Krajobrazowy „Dolina Słupi” oraz Zarząd Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego w Słupsku uzupełnili żwirem tarlisko w kanale. Teraz przyszedł czas na samą Słupię.

W rzece powstanie kolejne tarlisko dla łososi. Tym razem w rejonie Bulwarów nad Słupią, niedaleko ujścia Kanału Młyńskiego do Słupi. Materiał konieczny do stworzenia tarliska, czyli żwir, zostanie zakupiony ze środków, które zebrano podczas publicznej zbiórki pod hasłem „100 ton żwiru dla dzikich łososi w Polsce”.



Nowe tarlisko dla łososi w Słupi powstanie przy bulwarach w pobliżu ujścia Kanału Młyńskiego

Jej pomysłodawcą i organizatorem jest Sebastian Staśkiewicz, niestrudzony edukator, popularyzator rybacki i ekologiczny z Poznania, prowadzący m.in. kanał filmowy. Pieniądze zbierała jego fundacja „Ratuj Ryby”. Cel to 10 tys. zł na budowę sztucznego tarliska łososi w Słupi. Udało się. Pieniądze wpłaciły 134 osoby.

- Pojawiłem się w Słupsku na zaproszenie Wojciecha Sobiegraj, ichtiologa z miejscowego związku wędkarskiego. - Ewidentnie jest potrzebna ingerencja, aby stworzyć kolejne miejsce do złożenia ikry łososi. Żwir jest najlepszym podłożem. Stąd ta zbiórka. Cieszę się

z jej efektów. I dziękuję. Myślę, że Słupia może stać się rzeką łososiową numer jeden w Polsce - mówi Sebastian Staśkiewicz.

Teraz ZO PZW w Słupsku musi załatwić wszelkie zgody formalne. - Najlepiej gdyby nowe tarlisko powstało we wrześniu 2023 roku, a więc około miesiąca przed czasem wycierania się łososi - dodaje Staśkiewicz.

Według szacunków rocznie do Słupi wpływa 100-200 ton żwiru. To niewiele. Nowe tarlisko to szansa na zwiększenie populacji tej królewskiej ryby.

- Gruby żwir i kamienie to doskonałe warunki dla łososi na złożenie ikry. W planach jest

wysypanie żwiru i kamieni od ujścia Kanału Młyńskiego w kierunku nowej kładki przy bulwarach. Tarlisko ma być widoczne z tej kładki - informuje Wojciech Sobiegraj, ichtiolog z ZO PZW w Słupsku. Na prace konieczna jest zgoda Wód Polskich oraz słupskiego ratusza, bowiem ciężki sprzęt musi wjechać na bulwary.

- Na początku nowego roku chcemy spotkać się z panią prezydent Słupska, no i wystąpić do Wód Polskich o zgodę na prace. Mam nadzieję, że uda się osiągnąć porozumienie. Cel naprawdę jest szczytny - mówi Teodor Rudnik, prezes ZOPZW w Słupsku.

© ©

Pacjenci szukają nowego gabinetu POZ

Andrzej Gurba
Region

Kilka dni temu zmarł Jacek Sokołowski, miasteczko-lekarz. Był lekarzem rodzinnym i prowadził gabinet pediatryczny w ramach kontraktu z NFZ. Teraz pacjenci skarżą się, że mają trudności w znalezieniu nowego lekarza rodzinnego

- Właśnie odebrałem z gabinetu moją dokumentację medyczną. Od pielęgniarki usłyszałam, że mam teraz szukać nowego lekarza rodzinnego na własną rękę. Tylko jest z tym problem, bo inni lekarze z Miastka odmawiają, tłumacząc się pełnym limitem pacjentów - denerwuje się mieszkaniec Miastka.

Co mówią przepisy? Nie ma automatycznego hurtoowego przepisania pacjentów z jednego gabinetu Podstawowej Opieki Zdrowotnej do drugiego i to niezależnie od powodu.

- Lekarza POZ można nieodpłatnie zmienić dwa razy w roku i to bez żadnego specjalnego uzasadnienia. To jest już w gestii samych pacjentów. Gabinety POZ mają limity, ale podchodzimy do nich elastycznie, w myśl zasady, że zdrowie pacjenta jest najważniejsze. I płacimy za pacjentów spoza tego limitu - informuje „Głos” Mariusz Szymański, rzecznik prasowy pomorskiego oddziału NFZ w Gdańsku.

Limit na jednego lekarza POZ wynosi 2750 pacjentów. To raczej zalecenie, niż sztywny przepis.

Co mogą zrobić pacjenci z Miastka, którzy do tej pory leczyli się w gabinecie lekarza Jacka Sokołowskiego? Najlepiej zgłosić akces do nowego gabinetu za pośrednictwem internetowego portalu pacjenta (pacjent.gov.pl). Jeśli pacjent spotka się z odmową, to musi ona być uzasadniona na piśmie.

W przypadku nieuzasadnionej odmowy przyjęcia deklaracji, najlepiej poinformować o tym i poprosić o interwencję pomorski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia lub skontaktować się z Telefoniczną Informacją Pacjenta pod nr tel. 800 190 590.

Jeśli wszyscy lekarze rodzinni w Miastku będą mieli przekroczony limit pacjentów i nie wyrażą zgody na jego zwiększenie, to mieszkańcy muszą szukać lekarzy poza Miastkiem. Tymczasowym rozwiązaniem jest korzystanie ze szpitalnego gabinetu POZ w Miastku, ale działa on tylko w godzinach wieczornych.

Problem jest także z dziećmi, bo dla nich również brakuje lekarzy. W samym Miastku jest teraz tylko jeden gabinet pediatryczny, który ma kontrakt z NFZ. Taką działalność prowadzi także inny lekarz, ale w pobliskim Dretynie.

© ©

Remont drogi w Klukach bez wycinki drzew. Inwestor nie otrzymał na to zezwolenia

Alek Radomski
Słupsk

Trzy inwestycje drogowe na terenie powiatu słupskiego otrzymały rządowe wsparcie. Prawie 10 milionów złotych trafią na drugi etap modernizacji trasy Wytowno-Bydliny, ulicę Kopernika w Ustce i przebudowę drogi w Klukach. W przypadku tej ostatniej inwestycji obejdzie się bez wycinki drzew.

Wojewoda Pomorski podpisał trzy umowy z powiatem słupskim opiewające na 9,8 mln zł. To dofinansowanie w ramach wsparcia udzielonego przez Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg. Pieniądze trafią na przebudowę: ul. Kopernika w Ustce, modernizację trasy Wytowno-Bydliny i drogi w Klukach.

Co ważne, w przypadku tej ostatniej inwestycji, udało się ochronić wiekowe drzewa przed wycinką. A takie plany były jeszcze aktualne jesienią.

- Nie mamy nato pozwolenia, a przebudowa zostanie wykonana bez ich usuwania - zapewnia Paweł Bojkowski, zastępca dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych w Słupsku. - Droga otrzyma nawierzchnię bitumiczną, ale jeden fragment zostanie wykonany z kostki kamienniej.

Przypomnijmy, że planowaną wycinkę oprotestowali mieszkańcy. Przeciwni też Słowiński Park Narodowy, na granicy którego położone są Kluki. Za ochroną jesienno-dębowej alei zdbiającejskanen wsi słowińskiej był także Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków, bowiem tamtejsze drzewa tonie-

odłącznym elementem krajobrazu wsi Kluki i gminy Smołdzino.

Wartość planowanych w Klukach prac to ponad 4,2 mln zł, z czego około połowy tej kwoty dorządowe wsparcie. Kilometrowy odcinek drogi ma zostać poszerzony do 5,5 m. Kluki otrzymają wreszcie nowe chodniki z kostki betonowej, kamiennej i jazdy na posesje z klinkieru.

Zdecydowanie poważniejszą wyłagać będzie drugi etap przebudowy trasy Bydliny-Wytowno. W tym przypadku

Powiat słupski otrzyma od wojewody prawie 10 mln zł na dofinansowanie przeprowadzenia remontu trzech odcinków dróg

dotacja rządowa to 5,7 mln zł przy kosztach obliczonych na 11,5 mln zł. Starostwo Powiatowe w Słupsku informuje, że zakres prac to obok poszerzenia drogi również ciąg pieszy, pięć zatok autobusowych i trzy skrzyżowania do przebudowy. Przypominamy, że w realizacji jest pierwszy odcinek dg z Bydliny do Machowina.

Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg wesprze też modernizację ulicy Kopernika w Ustce. W tym przypadku kwota dotacji to 1,5 mln zł.

W sumie od 2019 roku do powiatu słupskiego igmin z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg spłynęło 77,5 mln zł na 58 zadań. Łączna długość zmodernizowanych odcinków wynosi 80 km.

© ©

Policjanci podsumowali świąteczny okres

Andrzej Gurba
Region

Blisko 250 kontroli pojazdów, 13 kolizji drogowych, 4 nietrzeźwych kierowców i 1 z cofniętymi uprawnieniami do kierowania. Słupscy policjanci podsumowali świąteczny okres.

W czasie kontroli drogowych sprawdzano nie tylko trzeź-

wość kierowców, ale także stan techniczny samochodów i sposób przewożenia pasażerów, w szczególności dzieci.

- Na terenie powiatu słupskiego było bezpiecznie. Co prawda, doszło do 13 kolizji, ale większości przypadków były to drobne stłuczki parkingowe spowodowane nieuwagą, rozkojarzeniem - mówi Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. © ©

0010704950

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 21 grudnia 2022 roku zmarł kochany Mąż i Dziadek

Ś+p **Stanisław Bubka**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 28 grudnia 2022 roku na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godz. 14.10, wyprowadzenie o godz. 14.40.

Pograżona w smutku Rodzina

Emilian Kamiński. Aktor, który zawsze się uśmiechał

Mariusz Grabowski

Ogromną sympatię widzów przyniosła mu rola Jerzego-pelnego fantazy malarza w kinowej ekranizacji powieści Kornela Makuszyńskiego „Szaleństwa panny Ewy”.

Emilian Kamiński był nie tylko aktorem. Był także reżyserem teatralnym, filmowym, musicalowym i dubbingowym, ponadto wokalistą i pisarzem. Założył Fundację Atut i szefował Teatrowi Kamienica. A w stanie wojennym prowadził nawet firmę budowlaną. Zmarł podług ciężkiej choroby podwarszawskim Józefowie. Miał 70 lat.

W jednym z wywiadów powiedział, że zawód aktora był mu przeznaczony rodzinnie: jego ojciec Eugeniusz Kamiński był w PRL-u jednym z najbardziej znanych aktorów tzw. drugiego planu. A nim Emilian dostał się na PWST w Warszawie, uczył się rachunków i statystyki w stołecznym Technikum Ekonomicznym nr 8 na Mokotowie, i o mało co – jak żartował – nie wszedł na drogę szacownego księgowego. Studia ukończył bez problemów i w 1975 r. zadebiutował w pierwszym spektaklu Teatru na Woli „Pierwszy dzień wolności” Leona Kruczkowskiego w reż. Tadeusza Łomnickiego. W tym czasie można go było oglądać także jako Valeria w sztuce „Leonce i Lena” George’a Büchnera w inscenizacji Krzysztofa Zaleskiego.

Między 1977 a 1983 rokiem Kamiński był aktorem Teatru Narodowego działającego wówczas pod kierownictwem Adama Hanuszkiewicza, u którego zagrał m.in. Alfreda w „Mężu i żonie” Aleksandra Fredry i Smerdiakowa w „Dostojewskim według Braci Karamazow”. Ale z powodzeniem kreował także role w poetyckich spektaklach Hanuszkiewicza. Wystąpił w „Trenach” Jana Kochanowskiego, był Zmierczuchem w „Leśmianie (interpretacjach)” i Tyrsisem w „Komedii pasterskiej” Jana Andrzeja Morsztyna.

W gorącym stanie wojennym Kamiński brał udział w przedstawieniach Teatru Domowego, który istniał poza oficjalnymi strukturami jako „wyraz sprzeciwu wobec komunistycznej władzy”. Teatr Domowy zagrał



FOT. BARTOMIEJ RYŻY

Emilian Kamiński był niezwykle aktywny nie tylko zawodowo. W swoim teatrze organizował wigilię dla bezdomnych

swoją spektakl poraz pierwszy 1 listopada 1982 r. w mieszkaniu Ewy Dałkowskiej. Wystawiono wtedy sztukę „Przywracanie porządku”, która opowiadała o więźniach stanu wojennego. Przedstawienie obejrzało wtedy około 40 widzów, następnie sztukę powtórzono jeszcze ok. 100 razy. „To był teatr nielegalny, to był teatr, za który ścigali nas; tam groziło kilka lat więzienia, i to politycznego, tak że wszystko nie było takie proste” – wspominał Kamiński.

Ogromną sympatię widzów przyniosła mu rola Jerzego – pełnego fantazy malarza w kinowej ekranizacji powieści Kornela Makuszyńskiego „Szaleństwa panny Ewy”. Był w 1985 roku, a aktor był już związany z Teatrem Ateneum, gdzie zadebiutował m.in. jako reżyser przedstawieniem o szaleństwie dyskotekowej muzyki „Słodkie Miasto” według Stephena Poliakoffa i współtwórca, wraz z Wojciechem Młynarskim, bijącego rekordy popularności i frekwencji spektaklu „Brel”.

O „Brelu” tak pisała recenzentka „Expressu Wieczornego” w kwietniu 1985 r.: „Teatr uodwadnia, że każda z tych trzynututowych ballad to ogromne aktorskie zadanie, wykonane bravurowo przez aktorów. Zdyscyplinowanych, świadomych, rozumiejących. (...) Emilian Ka-

miński, współtwórca tego „Brela”, jest jakby na przekór swojemu debiutowi w Operetce Warszawskiej stale uciekający w coraz głębszą zadumę”.

Ale zatrzymajmy się też na chwilę przy „Szaleństwach panny Ewy”. Rola malarza Jerzego Zawadzkiego, durzącego się w tytułowej Ewie i borykającego się z wiecznymi kłopotami finansowymi, wcale nie była taka łatwa. Aktor musiał się sporo natrudzić, by wejść w konwencję „szczęśliwego szaleńca”, z rozmachem sportretowanego przez Makuszyńskiego. „Przez lata ludzienia mój widok pukali się w czoło. Ale z uśmiechem” – wspominał później Kamiński w wywiadach.

W tamtym czasie jednym z jego największych osiągnięć byłatak zerałowspektaklu prozy Edwarda Stachury „Sie” w maulenkiej salce Teatru Na Rozdrożu. Aby posłuchać Kamińskiego, waliły tłumy. Dodajmy do tego rolę nadużył ekranie: w dramacie Barbary Sass „Bez miłości” (1980) i w powracającym do czasów stalinowskich obrazie polskiej prowincji „Niech się odleci młoda” Andrzeja Barańskiego (1982), a w telewizji w „Ceremonii pogrzebowej” Jacka Bromskiego (1984), wreszcie w sensacyjnych „Tanich pieniądzech” Tomasza Lengrena (1985).

W latach 90. Emilian Kamiński, aktor Ateneum, wkroczył z przytupem w monodramie „Kontrabasista” Patricka Siiskinda wyreżyserowanego przez Roberta Glińskiego. Wraz z rosnącą popularnością przyszyły też role winnych teatrach warszawskich: Komedii, Rozmaitości, Po wszechnym, gdzie odniósł spory sukces jako Janosik-Swój w przedstawieniu Ernesta Brylla „Na szkle malowane” w reż. Krystyny Jandy oraz zagrał w swojej autorskiej sztuce „Romans” (1996) w reż. Roberta Glińskiego i Rampa na Targówku. Z Robertem Glińskim Kamiński pracował też później naplanie filmowym: wystąpił w psychologicznym dramacie tego reżysera „Matka swojej matki” w 1996 r.

Miarą popularności Kamińskiego niech będzie jego udział na XXVII Festiwalu Teatrów Jednego Aktora w Toruniu (1993), gdzie odebrał nagrodę jury oraz nagrodę publiczności za „Kontrabasistę”. Kamiński świetnie wczuł się w istotę pomysłu Siiskinda – pokazanie zmian w świadomości człowieka uwięzionego w maleńkim pokoiku. Dekadę później, w 2002 r., na Krajowym Festiwalu Teatru PR i TV „Dwa Teatry” w Sopocie aktor zdobył z kolei wyróżnienie dla „Romansu”, a w 2004 r. na XLIII Rzeszowskich Spotkaniach Teatralnych otrzymał II

miejsce w plebiscycie publiczności na najlepszą rolę męską zarolę Kempa w przedstawieniu „Czuwanie” Morrisa Panycha.

W 1997 r. aktor rozpoczął ponowną, trwającą 12 lat, współpracę z Teatrem Narodowym. Miał tu sposobność pracy z wybitnymi reżyserami. Można go było zobaczyć jak groźnego Lucyfera w staropolskim „Dialogu de Passione”, inscenizacji Kazimierza Dejmka (1998) i w „Kartotece” Tadeusza Różewicza w reż. Kazimierza Kutza, gdzie grał Dziennikarza (1999). Jerzy Grzegorzewski obsadził go zaś w roli Księdza, przygotowując w 2000 r. głośną inscenizację „Wesela” Stanisława Wyspiańskiego. Ale Kamiński świetnie sprawdzał się także w głębszym gatunku. Miał np. w dossier udaną partię komediową w „Dożywociu” Aleksandra Fredry w scenicznej interpretacji Jana Englerta, zabawny epizod Tenora trackiego w „Śnie nocletniej” Williama Szekspira w reż. Jerzego Grzegorzewskiego, ponadto rolę Heraklesa w Arystofanowskich „Żabach” przygotowanych przez Zbigniewa Zamojskiego. Zagrał też nawróconego gangstera Bociana w filmowych komediach Jacka Bromskiego „U Pana Boga w ogródku” i „U Pana Boga zamieszka”. Nie ominęłygo laury: w 2014 roku Emilian Kamiński dostał

Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski za „wybitne zasługi w pracy twórczej działalności artystycznej, za osiągnięcia w promowaniu polskiej kultury”.

Pięć lat wcześniej rozpoczął się nowy etap w karierze Kamińskiego – bycie szefem teatru. Uruchomił prywatną scenę Teatr Kamienica przy alei Solidarności 93 i to było jego – jak twierdził – „najważniejsze artystyczne miejsce na Ziemi”. Kamienica to komercyjna, kameralna scena, która ma też w repertuarze przedstawienia zaliczane przez Kamińskiego do tzw. „nurtu obywatelskiego”, m.in. „Pamiętnik z powstania warszawskiego” Mirona Białoszewskiego czy traktującego o stanie wojennym „Wrońca” na podstawie prozy Jacka Dukaja. Poza tym „Apel katyński”. Nadeskach Kamienicy odbyły się benefisy 35-lecia pracy artystycznej Kamińskiego. Na jubileusz w 2010 r. aktor wcielił się wroliczającego się ze swoim życiem Don Juan w „Testamencie cnotliwego rozpustnika” Anatolija Kryma we własnej reżyserii. W kolejnych latach w Kamienicy wystawiano spektakle muzyczne (np. „Romanse, romanse...”, które śpiewał wraz z żoną Justyną Sieńczyło) i farsy (w 2014 r. wyreżyserował „ZUS, czyli Zalotny Uśmiech Słonia”). Ponadto aktor wystąpił m.in. w „Legalnej blondynie” w reż. Janusza Józefowicza i „Kolacji na cztery ręce” w reż. Krzysztofa Jasińskiego.

„Wystawiany nadużył scenie „ZUS” zarabia mi na „Wierę Gran” czy „Sceny z życia małżeńskiego” pokazywane na małej. Są to wspaniałe spektakle, ale nie jest prosto sprzedać na nie bilety, bo tutaj trzeba smakoszy teatralnych. A „ZUS” sprzedaje się jak ciepłe bułki” – mówił Kamiński w 2018 r. w wywiadzie dla portalu przedsiebiorycy.eu.

Kamienica z założenia wykraczała jednak poza rolę ściśle artystyczną. Mieści restaurację Nasza Warszawa i prowadzi działalność edukacyjną i misyjną – „propagowanie warszawskości”. W swoim teatrze Emilian Kamiński wspierał bezdomnych, organizując dla nich wigilię. Pomagał także powstaćcom warszawskim i pamiętał o aktorach, którzy odeszli.

AUTOPROMOCJA

0010699534

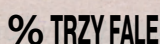
Oddaj swój głos i wybierz najpopularniejszego Sportowca Roku!

Szczegóły na: www.gp24.pl/plebiscyt-sportowy

Partner główny

Mecenas

Partnerzy



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Polacy nie chcą wcześniejszych wyborów parlamentarnych

Ponad połowa badanych (52,5 proc.) uważa, że niepowinno dojść do przedterminowych wyborów parlamentarnych. Przeciwnego zdania jest 41,5 proc. badanych - wynika z sondażu United Surveys dla Wirtualnej Polski.

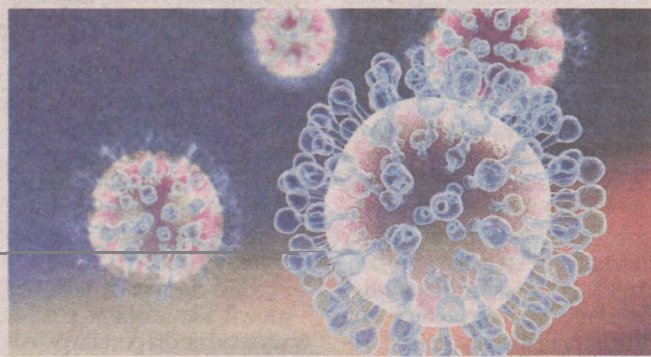
W badaniu United Surveys dla WP zapytano Polaków o to, czy w wyniku różnic i podziałów w koalicji rządzącej (Zjednoczonej Prawicy) powinno dojść do przyspieszonych wyborów (parlamentar-

nych - PAP) - wcześniej niż jesienią 2023 r.

52,5 proc. wybrało odpowiedź przeczącą, 31,2 proc. na pytanie odpowiedziało, że „raczej nie”, 21,2 proc. wskazało, że „zdecydowanie nie”. Przeciwnie zdanie wyraża 41,5 proc. badanych. Odpowiedzi „zdecydowanie tak” udzieliło 26,3 proc. respondentów, a „raczej tak” 15,4 proc. Zdania w tym temacie nie miało 5,9 proc. respondentów. Oprać. Robert Szulc | PAP

ZDROWIE

297 tys. zachorowań na gripę



- Między 16 a 22 grudnia 297 tys. osób w całej Polsce zachorowało lub miało podejrzenie zakażenia wirusem grypy. Ponad 1600 chorych na gripę jest obecnie hospitalizowanych, jedna osoba zmarła - poinformował we wtorek wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. | PAP

ŁÓDŹ

Tragiczny pożar w szpitalu

Jedna osoba zginęła, dwie podtruty się dwiema pracownicami szpitala, które ewakuowały pacjentów z sąsiednich sal. Straty oszacowano na 200 tys. zł. Zapowiedziano wszczęcie dochodzenia, w celu ustalenia dokładnych przyczyn pożaru. Postępowanie prowadzi Prokuratura Rejonowa Łódź-Bałuty. Alicja Zboińska

nie przeżył pożaru. Dymem podtruty się dwie pracownice szpitala, które ewakuowały pacjentów z sąsiednich sal. Straty oszacowano na 200 tys. zł. Zapowiedziano wszczęcie dochodzenia, w celu ustalenia dokładnych przyczyn pożaru. Postępowanie prowadzi Prokuratura Rejonowa Łódź-Bałuty. Alicja Zboińska

KIJÓW

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że choć w okresie świąt Bożego Narodzenia udało się przywrócić prąd do bardzo wielu gospodarstw domowych na Ukrainie, to wciąż prawie dziewięć milionów osób pozostaje bez dostępu do energii elektrycznej. - Sytuacja na froncie jest ciężka. Dziękuję naszym żołnierzom, którzy heroicznie walczą z wrogiem - powiedział. | PAP

99

Prawie dziewięć milionów osób na Ukrainie pozostaje bez dostępu do energii elektrycznej

Wołodymyr Zełenski prezydent Ukrainy

Prezydent: Pamiętajmy o powstaniu wielkopolskim

Oprać. Nicole Młodziejewska
Poznań

Prezydent Andrzej Duda i mieszkańcy Wielkopolski wspólnie promują Narodowy Dzień Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego. W specjalnym spocie zachęcają do upamiętniania tego dnia.

- Pamiętajmy o zwycięskim powstaniu wielkopolskim! Chwała Bohaterom! - powiedział w spocie wyemitowanym z okazji Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego prezydent RP Andrzej Duda. Święto upamiętniające zwycięski czyn zbrojny Polaków sprzed 104 lat było obchodzone po raz drugi.

W specjalnym spocie przygotowanym z okazji rocznicy wybuchu powstania wystąpili także mieszkańcy Wielkopolski w różnym wieku, którzy wspominali zwycięski czyn zbrojny mieszkańców Poznania i całego regionu sprzed 104 lat.

Powstanie wielkopolskie wybuchło 27 grudnia 1918 r. w Poznaniu. Bezpośrednią jego przyczyną była wizyta w tym mieście wybitnego pianisty, męża stanu Ignacego Jana Paderewskiego. Jego przyjazd 26 grudnia był okazją do zorganizowania manifestacji patriotycznej. Następnego dnia Polacy gromadzili się pod budynkiem hotelu Ba-



FOT. ARCHIWUM

Prezydent Andrzej Duda zaapelował, by Polacy pamiętali o zwycięskim powstaniu wielkopolskim

zar. Niemcy zorganizowali kontrapochód, a jego uczestnicy zniszczyli po drodze siedzibę Komisariatu Naczelnej Rady Ludowej - legalnej polskiej władzy państwowej, uznanej przez Polski Sejm Dzielnicowy.

- Przyjazd Paderewskiego uruchomił serię wydarzeń, których nie można już było kontrolować. Poza tym w Wielkopolsce nie stacjonowały silne jednostki niemieckie. W 1918 r. taprowincja znajdowała się daleko od linii frontu. Polscy powstańcy w początkach zrywu musieli się zmie-

rzyć ze stosunkowo słabym przeciwnikiem - mówił dr hab. Piotr Szlanta w wywiadzie udzielonym PAP w 2018 r. W gotowości bojowej czekały polskie oddziały Służby Straży i Bezpieczeństwa oraz Straży Ludowej. Przed godz. 17 sytuacja wymknęła się spod kontroli. Padł pierwszy strzał - wybuchło powstanie.

Do końca roku, czyli w pierwszym okresie walk powstańczych, Polakom udało się zdobyć większą część Poznania. Ostatecznie miasto zostało wyzwolone 6 stycznia 1919 r., kiedy przejęło lotnisko

Ławica. W polskie ręce wpadło w sumie kilkaset samolotów. Do połowy stycznia wyzwolono większą część Wielkopolski. Pod koniec stycznia Niemcy rozpoczęli ofensywę na froncie północnym, a w połowie lutego przenieśli siedzibę naczelnego dowództwa do Kołobrzegu, co miało świadczyć o planach ofensywnych przeciwko Wielkopolsce.

- W hołdzie bohaterom - uczestnikom narodowego zrywu z lat 1918-1919, którzy wyzwolili Wielkopolskę spod panowania niemieckiego i przyłączyli ją do odrodzonej Rzeczypospolitej - głosi preambuła ustawy, w której kolejnymi artykułami mówią o ustanowieniu 27 grudnia Narodowym Dniem Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego świętem państwowym.

Ustawa, która była inicjatywą ustawodawczą prezydenta, stanowiła odpowiedź na głosy przedstawicieli społeczności, działaczy patriotycznych oraz władz samorządowych z Wielkopolski. Z pomysłem ustanowienia święta państwowego wyszły wspólnie: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, Fundacja Zakłady Kórnickie, Muzeum Narodowe w Poznaniu, poznański oddział Instytutu Pamięci Narodowej, Towarzystwo Pamięci Powstania Wielkopolskiego 1918-1919 oraz Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Wielkopolski. PAP

Solidarna Polska: Rozmowy na temat projektu ustawy dot. Sądu Najwyższego będą kontynuowane

Oprać. MR
Warszawa

Do końca tego roku i na początku przyszłego kontynuowane będą rozmowy premiera z przedstawicielami Solidarnej Polski Dotyczą one ustawy o Sądzie Najwyższym.

Spotkanie premiera Mateusza Morawieckiego z Ministrem Sprawiedliwości Zbigniewem Ziobro i politykami Solidarnej

Polski odbył się w ostatni piątek. We wtorek w rozmowie w Radiu Zet wiceminister sprawiedliwości Michał Woś przekazał, że głównymi tematami tych rozmów były zmiany proponowane w projekcie nowelizacji ustawy o SN autorstwa posłów PiS oraz kwestia funduszy z Krajowego Programu Odbudowy.

Podkreślił przy tym, że Solidarna Polska nie zgłasza projektu noweli o SN w obecnym kształcie. Dopyty-

wany, czy jego ugrupowanie wyjdzie z rządu, jeśli obecny projekt zostanie uchwalony odpowiedział: „Wszystkie opcje są na stole”.

Woś poinformował też, że odbędzie się kolejne spotkanie z premierem w sprawie proponowanych zmian.

- W tym kształcie za tą ustawą nie zagłosujemy. Natomiast są planowane kolejne spotkania posłów. Niezostał podjęty konkretny termin, czy przed Nowym Rokiem, czy

po Nowym Roku - stwierdził Woś.

13 grudnia posłowie PiS złożyli w Sejmie projekt nowelizacji ustawy o Sądzie Najwyższym, który, według autorów, ma wypełnić kluczowy „kamień milowy” dla odblokowania przez Komisję Europejską środków z KPO. Założenia projektu były negocjowane podczas rozmów ministra ds. UE Szymona Szynkowskiego z Sęką w Brukseli. PAP

UWAGA!

WAŻNY KOMUNIKAT

UDOSTĘPNIŁO 1000 DARMOWYCH WZMACNIACZY SŁUCHU

Urodziłeś/aś się w latach 1927-1994
i masz problemy ze słuchem? To Ci pomoże! *

Informujemy, że właśnie **ruszyła akcja refundacyjna producenta: 100% dofinansowania na wzmacniacz słuchu nowej generacji.** Do Polski trafiło **1000 darmowych sztuk urządzenia**, które **pomaga zmniejszyć nawet zaawansowane problemy ze słuchem**, a przy tym praktycznie **nie widać i nie czuć go w uchu.** Rynkowa cena takiego aparatu zwala z nóg. Ty jednak możesz otrzymać go ZA DARMO. Wystarczy, że zadzwonisz pod numer podany na samym dole strony. Nie zwlekaj. O przyznaniu gratisowego urządzenia decyduje zasada kto pierwszy, ten lepszy.

7 x lepszy słuch w 4 minuty

Szwajcarscy naukowcy dokonali prawdziwego medycznego przełomu. Opracowali inteligentny wzmacniacz słuchu, który już **w 4 minuty może zatrzymać i zmniejszyć u Ciebie nawet zaawansowaną utratę słuchu.** Co to oznacza w praktyce?

- **Perfekcyjne słyszenie dźwięków**
- ➔ **Pozbycie się szumów usznych**
- ➔ **Doskonałe rozróżnianie naturalnych odgłosów**
- ➔ **Nadążanie za rozmową nawet w 20-osobowej grupie**
- * **Bezbłędne rozpoznanie kierunku, z którego pochodzi dźwięk**

To wszystko da Ci leciutki wzmacniacz słuchu, który z łatwością chwycisz w 2 palce!

AUDIOwzmacniacz z inteligentnym czujnikiem dźwięku

Specjaliści audiologii twierdzą, że miniaturowy wzmacniacz dźwięków do końca tego roku może wyprzeć inne metody poprawy słuchu. Rewolucyjny wzmacniacz do tej pory **dał szansę na doskonałe słyszenie już 769 875 osobom.** A to pewne, że takich ludzi będzie znacznie więcej! Wśród nich znajdziesz się Ty, jeśli w porę odbierzesz jedno z 1000 darmowych urządzeń, które właśnie zostały wysłane z magazynu w Genewie do Polski.

Słuch doskonały – bez kompleksów i kompromisów

„Mija zwykle aż 7 lat, zanim osoba dotknięta głuchnięciem zdecyduje się włożyć aparat!” – lamentują nasi krajowi eksperci. A my możemy odpowiedzieć tym wszystkim „mądrym głowom”, z czego to wynika! Pani Barbara (711.), której innowacyjne urządzenie pomogło odzyskać doskonały słuch twierdzi: **„wszystko inne, co wkładałam do ucha, było ciężkie, uciskało i wypadało przy każdym ruchu. To nowe urządzenie jest zupełnie inne”.**

Ogromna przytomność słyszenia i., noszenia!

Udostępniony na Polskę w liczbie 1000 sztuk **wzmacniacz słuchu nowej generacji** jest maleńki oraz równie nowoczesny jak systemy stosowane w NASA. Użytkownicy z Europy Zachodniej cenią go m.in. za lekkość, anatomiczne wyprofilowanie, cielisty kolor oraz to, że wyposażono go w nakładki w aż 3 rozmiarach! Można go włożyć zarówno do lewego, jak i do prawego ucha. Nadaje się **dla kobiet i dla mężczyzn.**

Dzięki tym wszystkim starannie przemyślanym usprawnieniom miniaturowe urządzenie jest poręczne i dyskretne, a jednocześnie skuteczne. Wystarczy 4 minuty po włączeniu, aby **słuch znacznie się poprawił.** A przy tym nie musisz się obawiać, że po jego założeniu zaczniesz wyglądać jak kosmita!

Uwaga: 100% refundacji na wzmacniacz słuchu nowej generacji jest jednorazowe i już nigdy nie powtórzy się w tak korzystnej formie. Producent udostępnił **1000 darmowych urządzeń.**

BEZ UKRYTYCH DOPŁAT, ZAPISÓW „Z GWIAZDKĄ” I ZAŚWIADCZEŃ.

Podaruj idealny słuch sobie lub komuś bliskiemu

- ✓ **Czy Twój rok urodzenia mieści się w przedziale 1927-1994?**
- ✓ **Czy na stałe zamieszkujesz w Polsce?**
- ✓ **Czy chcesz mieć najlepszy słuch w Twoim życiu?**

Jeśli odpowiedź na wszystkie 3 pytania brzmi „tak”, gratulujemy! Zyskujesz prawo do odbioru darmowego AUDIOwzmacniacza. Urządzenie opracowane w kraju, który słynie z precyzyjnych miniaturowych mechanizmów, czeka pod numerem telefonu podanym poniżej. Jeśli chcesz je zarezerwować, musisz się pośpieszyć. Doświadczenie z innych krajów pokazuje, że **o te urządzenia ludzie pytają średnio co 7 sekund!**

DLA NAS UCZY SIĘ WYŁĄCZNIE TWÓJ SŁUCH!

Odbierz wzmacniacz słuchu nowej generacji pod numerem:

89 650 14 79

WAŻNE: jedna osoba może odebrać jeden aparat. Oferta jest ważna do 10.01.2023 r.

Seryjny morderca zwolniony w Nepalu będzie skarżył BBC i Netflix

Kazimierz Sikorski
Nepal

Seryjny morderca o pseudonimie „Wąż” jest już na wolności. Nieprzeprasza za swoje zbrodnie. Zapowiada walkę o swoje dobre imię i grozi wieloma pozwami

Charles Sobhraj, zwany „Wężem” (Serpent), po zwolnieniu go z zakrat pod dwóch dekadach rusza do ataku. Seryjny morderca chce bronić swojego dobrego imienia i planuje zaskarżyć BBC i Netflix. Obie firmy wyemitowały w zeszłym roku filmy, w których przedstawiały Sobhraję jako seryjnego zbrodniarza.

Jego prawniczka, Isabelle Coutant-Peyre, twierdzi, że 70 procent informacji zawartych

w serialu to fałsz. Przestępcze życie Sobhrajy i powiązania z ponad 20 zabójstwami zostały udramatyzowane w ośmioczęściowym miniseriale „The Serpent”.

Zaraz po wylądowaniu w Paryżu Sobhraj spotkał się z Coutant-Peyre, która jest prywatnie partnerką „Carlosa Szakala” – wenezuelskiego terrorysty Ilicha Ramireza Sáncheza, który odsiaduje wyroki dożywocia w więzieniu o zastrzonym rygorze we wschodniej Francji.

Prawniczka odebrała Sobhraję z paryskiego lotniska Charles de Gaulle’a i umieściła go w jakiejś kryjówce, „by jej klient dochodził do siebie po 19 latach spędzonych za kratami w Nepalu”.

PAP



Charles Sobhraj został skazany za zamordowanie wielu turystów na terenie Azji Południowo-Wschodniej

Bruce Lee umarł od... nadmiaru wody?

Oprac. Adam Kielar
Hongkong

Są nowe teorie na temat śmierci Bruce’a Lee. Gwiazdor filmów akcji mistrz sztuk walk zmarł w 1973 roku w Hongkongu z powodu obrzęku mózgu, jednak nie wiadomo, co go wywołało.

Były różne teorie dotyczące przyczyny śmierci gwiazdora. Najbardziej spiskowe mówiły o ciosie „odroczonego działania”, zemście chińskiej mafii, ataku serca itp. Dotej pory znana jako oficjalna – przyczyną śmierci gwiazdy filmu „Wejście Smoka” – miało być zażycie środków przeciwbólowych i alkoholu, co spowodowało obrzęk mózgu.

Jednak niedawno zaproponowano nową teorię – obrzęk miał być spowodowany hiponatremią, czyli stanem obniżo-

nego poziomu sodu w surowicy krwi, który jest efektem nadmiaru wody w organizmie.

– Innymi słowy, naszym zdaniem, niezdolność nerek do wydalania nadmiaru wody zabiła Bruce’a Lee – czytamy w „Clinical Kidney Journal”.

Jak podkreślają naukowcy, pewne poszlaki wskazują, że Lee spożywał duże ilości wody. Jego żona Linda wspominała o dziecięcej oparce napłynach, natomiast autor biografii aktora Matthew Polly wspominał o dużej ilości wody, jaką miał spożyć w dniu śmierci i tuż przed tym, jak się poważnie rozchorował.

Naukowcy są zdania, że Bruce Lee mógł więc umrzeć z powodu specyficznej dysfunkcji nerek – niezdolności do wydalania wystarczającej ilości wody z organizmu.

PAP

Rośnie napięcie na Bałkanach. Serbska armia w gotowości

Oprac. Adam Kielar
Belgrad

Coraz większe napięcie w stosunkach między Serbią a Kosowem. Władze w Belgradzie poinformowały, że postawiły swoje wojsko w stan najwyższej gotowości bojowej.

„Prezydent Serbii (...) zarządził, aby serbska armia była na najwyższym poziomie gotowości bojowej, czyli na poziomie użycia siły zbrojnej” – ogłosił serbski minister obrony Milos Vucević.

Generał Milan Mojsilović, dowódca armii serbskiej, poinformował, że został wysłany przez prezydenta Serbii Aleksandara Vucicia na granicę z Kosowem.

– Sytuacja tam jest skomplikowana – stwierdził i dodał, że wymaga ona „obecności armii serbskiej wzdłuż linii administracyjnej”, jak określają władze serbskie granicę z Kosowem.

Serbskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych zaznaczyło, że „wszystkie jednostki natychmiast przejdą pod dowództwo szefa Sztabu Generalnego”.

Serbia nie uznaje niepodległości swojej byłej południowej prowincji, zamieszkałej w przeważającej mierze przez Albańczyków, która proklamowała niepodległość w 2008 roku. Kilku set kosow-



Serbski rząd utrzymuje, że sytuacja na granicy z Kosowem wymaga obecności armii. Wojsko serbskie zostało postawione w stan najwyższej gotowości bojowej

skich Serbów wzniosło na początku grudnia blokady drogowe w północnym Kosowie, aby zaprotestować przeciwko aresztowaniu byłego serbskiego policjanta, który sparaliżował ruch na dwóch przejściach granicznych z Serbią.

Tuż przed wyjazdem generała Mojsilovicia w rejon przygraniczny kilka serbskich mediów zamieściło w sieciach społecznościowych wideo, na którym słychać strzały, twierdząc, że były to „starcia”, które miały miejsce wczesnym wieczorem, kiedy siły kosowskie próbowały rozebrać barykadę. Zostało to

natychmiast zdementowane przez kosowską policję, która poinformowała na swojej stronie na Facebooku, że jej członkowie nie brali udziału w żadnej wymianie ognia.

Z kolei media w Prisztinie poinformowały, że w strefie ostrzału znajduje się patrol sił

W mediach społecznościowych pojawiają się nagrania, na których słychać m.in. strzały. Ich autentyczność nie jest potwierdzona

pokojowych Kosowa KFOR – misji NATO. Kosowski minister spraw wewnętrznych Xhelal Svecla stwierdził, że patrol KFOR został zaatakowany. Ze swojej strony KFOR stwierdził, że incydent nie spowodował „żadnych obrażeń ani szkód materialnych”. W misji KFOR biorą udział także polscy żołnierze z kontyngentu PKW Kosowo.

Według niepotwierdzonych informacji Serbia otrzymała ultimatum od kilku krajów zachodnich, które domagają się unormowania sytuacji.

PAP

Ławrow wygłasza w rosyjskich mediach teorie spiskowe dotyczące Putina

Oprac. Adam Kielar
Moskwa

Jak twierdzi w rosyjskich mediach Siergiej Ławrow, w administracji wojskowej USA są oficjele domagający się przeprowadzenia fizycznej eliminacji przywódcy Federacji Rosyjskiej.

– Opinie niektórych „anonimowych oficjeli” w Pentagonie na temat zadania ciosu „dekapitacyjnego” w Kreml są de facto groźbą fizycznej eliminacji rosyjskiej głowy państwa – powiedział szef rosyjskiej dyplomacji Siergiej Ławrow w wywiadzie dla państwowej agencji TASS.

Jak dodał, gdyby takie idee były faktycznie pielęgnowane, to „ktoś powinien poważnie się zastanowić nad ich konsekwencjami”.



Zdaniem Ławrowa życie Putina jest zagrożone

Zagraniczni eksperci zwracają uwagę, że właściwie od początku agresji Rosji na Ukrainę najważniejsi rosyjscy politycy posługują się kłamstwami, manipulacjami i fake newsami, kierując przekaz do obywateli Rosji. Ław-

row nie pierwszy raz wygłasza niemające nic wspólnego z prawdą teorie.

W opinii Ławrowa Zachód, na czele USA, pragnie „zniszczenia Rosji”, do czego chce wykorzystać wojnę na Ukrainie.

– Działania kolektywnego Zachodu oraz ich marionetki, Wołodymyra Zeleńskiego, potwierdzają globalny charakter ukraińskiego kryzysu. Nie ma tajemnicy w tym, że strategicznym celem Ukrainy i NATO jest zwycięstwo nad Rosją na polu bitwy i osłabienie lub wręcz zniszczenie naszego kraju – stwierdził szef dyplomacji Federacji Rosyjskiej.

Zarzucał też Amerykanom próby niszczenia rzekomych „tradycyjnych więzi Rosji oraz Europy”.

– Waszyngton próbował także osiągnąć swój geopoliti-

yczny cel, jakim było zerwanie tradycyjnych więzi między Rosją a Europą oraz jeszcze głębsze uzależnienie swoich europejskich satelitów od siebie – powiedział Ławrow w rozmowie z agencją TASS.

Rosyjski minister w absurdalnych słowach oskarżył również Ukrainę o próby prowokacji i rzekome wzywanie do użycia broni atomowej.

– Wołodmyr Zeleński zgodził się żądać prewencyjnych uderzeń nuklearnych, których kraje NATO miałyby dokonać przeciwko Rosji. To również przekracza wszelkie granice – mówi Ławrow.

Jego zdaniem była brytyjska premier Liz Truss także miała ogłosić, że Londyn jest gotowy przeprowadzić uderzenie atomowe.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: O odstawieniu „małej czarnej”

Wiele osób nie wyobraża sobie dnia bez kubka ulubionej kawy. Choć kawa poprawia koncentrację, wspiera serce oraz usprawnia trawienie

i posiada wiele cennych właściwości, to pita w nadmiarze może szkodzić. Dlatego warto raz na jakiś czas zniej zrezygnować. Kawowy detoks przyniesie wiele korzyści dla zdrowia, szczególnie osobom, które piją „małą czarną” w zbyt dużych ilościach.

ZA TYDZIEŃ:

- Objawy niedoboru witaminy C
- Dieta długowieczności, czyli co jeść, a co ograniczać, aby żyć długo i w zdrowiu



FOT. 123RF

Ziołowe leki i suplementy na przerost prostaty

Anna Rokicka-Żuk

redakcja@stronazdrowia.pl

Przerost gruczołu krokowego to problem związany z wiekiem. Zmiany hormonalne zachodzą w męskim organizmie już po 45. roku życia, powodując powiększenie prostaty.

Gdy blokuje ona cewkę moczową, może podrażniać pęcherz. Efektem jest częste oddawanie moczu, ból i uczucie parcia przy opróżnianiu pęcherza czy zaleganie w nim moczu, które sprzyja stanom zapalnym. Objawy rozrostu stercza można jednak skutecznie leczyć poprzez działanie na źródło zaburzeń. Gdy nie są nasilone, warto zacząć od przebadanych i skutecznych leków ziołowych i suplementów diety. Zobacz, jak rośliny lecznicze są polecane na zdrową prostatę.

Czym jest prostata?

Prostata, inaczej gruczoł krokowy lub stercz, to gruczoł występujący tylko u mężczyzn, który otacza początkowy odcinek cewki moczowej i do niej uchodzi. Jej rolą jest produkcja płynu, w którym zawieszona są plemniki.

Prostata ma wielkość orzecha włoskiego albo kasztana, ale jako narząd hormonalnie zależny już około 45. roku życia stopniowo się powiększa – mówimy wtedy o jej łagodnym przerostie. Powoduje on zwężanie się cewki moczowej, skutkuje trudnościami w oddawaniu moczu i grozi powikłaniami.

Problemy nasilają się wraz z wiekiem i nastaniem andropauzy, czyli męskiej menopauzy. I tak w 75. roku życia rozrost prostaty dotyczy już 8 na 10 mężczyzn, a u połowy panów w tej grupie wiekowej występują uciążliwe objawy.

Czy prostata to rak?

Przerost gruczołu krokowego ma w większości przypadków łagodny charakter, co oznacza, że wzrastająca



FOT. 123RF

Ziele nawłoci pospolitej (Solidago virgaurea) jest tradycyjnie stosowane jako środek przeciwzapalny w leczeniu prostaty

tkanka nie ma cech nowotworu złośliwego. Należy jednak pamiętać, że rozwijający się zinnymi powodów rak prostaty może przez wiele lat nie wywoływać dolegliwości albo powodować podobne objawy, jak jej niegroźny przerost, a przez to pozostać nierozpoznanym.

Według aktualnych danych rak prostaty jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród mężczyzn w Polsce, który w 2019 r. odpowiadał za 20 proc. zachorowań w tej grupie oraz był drugim głównym powodem śmierci mężczyzn (10,3 procent). Jest więc zagrożeniem, którego nie należy ignorować. W przypadku problemów z gruczołem krokowym warto jak najszybciej zdiagnozować ich przyczynę i rozpocząć leczenie, które zazwyczaj nie jest trudne.

Przerost prostaty

Problemy z prostatą należy leczyć, ponieważ rozrost komórki gruczołu krokowego stale postępuje i prowadzi do nasilenia dolegliwości. Gdy wydalanie moczu staje się utrudnione, zaczyna on zalegać w pęcherzu, co sprzyja infekcjom w drogach moczowych, a więc oznacza stan zapalny. Sytuacja może też prowadzić do rozwoju chorób nerek. Gruczoł krokowy może być też źródłem ucisku nie tylko na cewkę moczową, ale też na pęcherz, sta-

jąc się źródłem jego nadreaktywności.

Przerost prostaty wywołuje objawy takie, jak:

- częstsze oddawanie moczu, również w nocy,
- opóźniony wypływ moczu,
- niezupełne opróżnianie pęcherza,
- słaby lub przerywany strumień moczu,
- odczuwanie napięcia w okolicy pęcherza,
- znaczne zmniejszenie się strumienia pod koniec jego oddawania.

Gdy rozwija się zapalenie gruczołu krokowego, zwiększa się obrzęk prostaty i pojawiają się dodatkowe bolesne parcie na mocz, pieczenie i ból przy oddawaniu moczu, a także ból w podbrzuszu i lędźwiach oraz wysoka temperatura i dreszcze. Może także dojść do niebezpiecznego zabloko-

wania odpływu moczu lub wypływu niekontrolowanego. Taki stan wymaga szybkiego, profesjonalnego leczenia i nie można doniego dopuścić! Najlepiej więc postawić na profilaktykę, w tym na środki ziołowe.

Jakie zioła na prostatę?

Leczenie prostaty w przypadku jej łagodnego przerostu polega na hamowaniu namnażania się jej tkanek, a także jego cofaniu. Ponieważ z wiekiem w organizmie męskim spada poziom testosteronu (tzw. androgenów i męskich hormonów) i stosunek testosteronu do estrogenów, co prowadzi do nasilonej aktywności tego drugiego, stosuje się środki wpływające na ten proces.

Leczenie przerostu prostaty polega na hamowaniu syntezy

estrogenów (za pomocą inhibitorów aromatazy) oraz przemiany testosteronu do dihydrotestosteronu (DHT) – przy użyciu inhibitorów 5-alfa-reduktazy, atakując podawaniu alfa-1-blokerów.

Takie działanie mają jednak nie tylko leki, ale też rośliny lecznicze, które zawierają roślinne sterole i inne cenne antyoksydanty. Nie bez znaczenia są też ich właściwości przeciwzapalne, rozkurczające, moczopędne i zwalczające drobnoustroje. Wśród polecanych produktów są również suplementy diety. Wiele z naturalnych środków na prostatę jest przy tym bezpieczne do stosowania w długim terminie, choć oczywiście w każdym przypadku warto sprawdzić indywidualne przeciwwskazania, a jeszcze lepiej skonsultować ze specjalistą.

Rak prostaty jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród mężczyzn w Polsce.

Masz te objawy? To znaczy, że potrzebujesz przerwy od picia kawy

Monika Góralska
m.goralska@polskapress.pl

Wiele osób nie wyobraża sobie dnia bez kubka ulubionej kawy. Chociaż kawa poprawia koncentrację, to pita w nadmiarze może szkodzić

Dlatego warto raz na jakiś czas z niej zrezygnować. Kawowy detoks przyniesie wiele korzyści dla zdrowia, szczególnie osobom, które piją „małą czarną” w zbyt dużych ilościach. Sprawdź, jakie zalety wiąże się z kilkudniową przerwą od picia kawy.

Zalety i wady picia kawy

Kawa ma wiele właściwości zdrowotnych m.in. polepsza pamięć i koncentrację, przyspiesza metabolizm i usprawnia trawienie, zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu czy choroby wieńcowej serca prowadzącej do zawału, a także chroni przed rozwojem cukrzycy typu 2, schorzeń wątroby, choroby Parkinsona i niektórych nowotworów, a przede wszystkim pobudza i dodaje energii.

Jednak aby takie korzyści z picia kawy osiągnąć, nie można przekraczać zalecanej, bezpiecznej dawki kofeiny, która wynosi 400 mg kofeiny na dobę. Można więc w ciągu dnia wypić maksymalnie 5-6 średnich filiżanek kawy.

Przekroczenie zalecanej ilości kawy może się wiązać z nieprzyjemnymi dolegliwościami. Kofeina wpływa na ośrodkowy układ nerwowy i pobudza uwalnianie neuroprzekazników w mózgu. Przedawkowanie ko-



Po kawowym detoksie napój ten będzie smakował i działał o wiele lepiej

feiny prowadzi do wystąpienia:
• bólów głowy,
• uczucia niepokoju i rozdrażnienia,
• drżenia rąk,
• przyspieszenia pulsu,
• problemów ze zasypianiem.

Regularne picie nadmiernej ilości kawy prowadzi do uzależnienia i wystąpienia negatywnych objawów. Dodatkowo kawa w takim przypadku przestaje również działać pobudzająco, a wręcz odwrotnie, sprawia, że czujemy się cały czas zmęczeni i zestresowani. Jeśli pijesz kawę i uważasz, że na ciebie ona nie działa, oznacza to, że powinieneś na jakiś czas z niej zrezygnować. Wystarczy 10 dni kawowego detoksu, aby zauważyć korzystne efekty z odstawienia „małej czarnej”.

Mniej kawy, więcej snu

Kofeina zawarta w kawie pobudza centralny układ nerwowy, a działanie to utrzymuje się nawet 5 godzin po wypiciu naparu. Dzięki temu mamy więcej energii, ale jeśli pijemy napój po południu, możemy mieć też problemy z wyciszeniem się i zaśnięciem. Picie zbyt dużych ilości kawy w ciągu dnia oraz sięganie po nią o późnych porach dnia może prowadzić do kłopotów z zasypianiem, a nawet bezsenności.

Detoks od kawy polepszy nastrój

Odpowiednia dawka kofeiny działa pobudzająco, ale zbyt duże jej ilości prowadzą

do wystąpienia drżenia rąk, nerwowości, rozdrażnienia i ciągłego odczuwania niepokoju oraz stresu. Zrezygnowanie na kilka dni z picia kawy pozwoli ci się wyciszyć i zrelaksować.

Rezygnacja z kawy to bielszy uśmiech

Mocna kawa taka jak espresso czy ristretto nie tylko powoduje przebarwienia na zębach, ale osłabia też szkliwo zębów, przez co stają się one bardziej podatne na uszkodzenia. Odstawienie na jakiś czas kawy sprawi, że uśmiech będzie bielszy i bardziej promienny.

Bez kawy schudniesz

Wprawdzie kofeina zawarta w kawie przyspiesza metabolizm i zwiększa spalanie tkanki tłuszczowej, jednak dodatki takie jak cukier, śmietanka, a nawet chude mleko czy napój roślinny zwiększają jej kaloryczność. Bowiem słodkie napoje, których należy unikać to nie tylko kolorowe napoje gazowane czy dosładzane soki, ale też słodzona kawa czy herbata. Pijąc kawę, częściej też sięgamy po słodkie i kaloryczne przekąski. Poza tym dodatki smakowe niwelują – także korzystne właściwości samego naparu kawowego. Dlatego zrezygnowanie z picia takich „bomb kalorycznych” każdego dnia może wspomóc odchudzanie i zmniejszyć obwód w pasie.

Odstawienie kawy na kilka dni sprawi, że kofeina zacznie działać

Jeśli pijesz kawę codziennie i uważasz, że możesz ją pić nawet przed snem, bo wcale na ciebie nie działa to znak, że pijesz jej za dużo. Większe niż zalecane dawki kofeiny sprawiają, że organizm się do niej przyzwyczaja i potrzebuje jej coraz więcej. Z czasem jednak nawet duża ilość kofeiny przestaje przynosić oczekiwane korzyści. Zamiast tego pojawiają się skutki przedawkowania kofeiny w postaci nerwowości, nadmiernego pobudzenia, problemów ze snem i koncentracją. Przerwa w picciu kawy sprawi, że po powrocie do spożywania tego napoju będziesz się cieszyć ze wszystkich korzyści jakie on daje.

Kawowy detoks wprowadzaj powoli

Kofeinowy detoks lepiej jest wprowadzać stopniowo, zmniejszając ilość wypijanej kawy. Picie 4-5 filiżanek kawy dziennie od wielu lat, a następnie odstawienie jej zupełnie z dnia na dzień może drastycznie pogorszyć samopoczucie i wywołać objawy takie jak bóle głowy, spadek koncentracji, senność i obniżenie nastroju. Dlatego lepiej stopniowo zredukować ilość wypijanej kawy, a następnie na ok. 10 dni zastąpić ją np. zieloną herbatą. Po kilku dniach detoksu zaczniesz odczuwać zalety z rezygnacji z picia kawy, a po jego zakończeniu łatwiej powrócisz do picia zalecanych ilości tego napoju.



Zielona kawa po zaparzeniu bardziej przypomina zieloną herbatę zarówno w wyglądzie, jak i w smaku

Zielona kawa na odchudzanie?

Monika Góralska
Warszawa

Zielona kawa to surowe ziarna kawowe, które nie zostały poddane paleniu. Ue czy rzeczywiście odchudza i można ją stosować w celu wysmuklenia sylwetki?

W przeciwieństwie do kawy czarnej, ziarna kawy zielonej mają wysoką zawartość kwasu chlorogenowego, który jest silnym antyoksydantem i wykazuje działanie przeciwzapalne, a nawet przeciwnowotworowe. Jednak zielona kawa najbardziej znana jest ze swoich właściwości odchudzających, zmniejsza bowiem apetyt i wchłanianie cukrów.

Badania na zwierzętach wykazały, że kwas chlorogenowy może przyspieszać metabolizm tłuszczów, obniżać poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz poprawiać poziom hormonów związanych z otyłością. Badania na myszach, którym podano ekstrakt z zielonej kawy wykazały, że u gryzoni nastąpiła redukcja tkanki tłuszczowej oraz zmniejszenie całkowitej masy ciała. Jednak większość badań nad zieloną kawą i jej wpływem na masę ciała u ludzi była niejedno-

znaczna, ponieważ badania te były przeprowadzane na małej liczbie osób.

W 8-tygodniowym badaniu 50 osób z zespołem metabolicznym, w tym wysokim ciśnieniem krwi i poziomem cukru we krwi, przyjmowało 400 mg bezkofeinowego ekstraktu z ziaren zielonej kawy dwa razy dziennie. U osób tych wykazano zmniejszenie poziomu cukru we krwi, ciśnienia krwi, a także obwodu talii.

Poza tym wykazano, że zawarty w zielonej kawie kwas chlorogenowy zmniejsza apetyt i niweluje chęć podjadania, co również przyczynia się do utraty masy ciała. Zielona kawa redukuje także ilość węglowodanów prostych (cukrów) wchłanianych przez organizm, przez co musi on czerpać energię ze zmagazynowanej tkanki tłuszczowej, co przyczynia się do jej redukcji. Badanie z 2020 roku udowodniło, że ekstrakt z zielonej kawy w dawce 400 mg dziennie może poprawić poziom glukozy i insuliny we krwi. Kwas chlorogenowy zwiększa bowiem wrażliwość komórek na insulinę, dlatego stosowanie zielonej kawy zaleca się osobom chorującym na cukrzycę typu 2.



Dla złagodzenia goryczki warto do niej dodać mleko, miód lub kardamon, cynamon czy goździki

Przyjrzyj się swojej skórze. Jej wygląd podpowie ci, na co chorujesz



FOT. 123RF

Skóra to największy narząd naszego ciała, który jest równocześnie najbardziej widoczny. Z tego powodu to właśnie ona może nam wiele powiedzieć o funkcjonowaniu całego organizmu. Sprawdź w galerii, jakie choroby widać na skórze

Monika Góralska
m.goralska@polskapress.pl

Przyjrzyj się swojej skórze. Jej wygląd podpowie ci, na co chorujesz. Nie lekceważ wyprysków, bladości czy worków pod oczami

Błada cera, wysypka czy trądzik to nie tylko defekty kosmetyczne, ale też oznaki wielu chorób. W takim przypadku nie wystarczy kremy, ani zabiegi kosmetyczne stosowane na twarzy ciała. Przyczyna tkwi głębiej. Skóra dużo mówi o twoim zdrowiu. Po jej wyglądzie można rozpoznać pierwsze symptomy poważnych chorób wątroby, nerek czy serca. Warto więc dobrze się jej przyjrzeć! Sprawdź, jakie choroby widać na twojej skórze.

Te choroby widać na skórze. Nie lekceważ wyprysków, bladości czy worków pod oczami

Zmiany na skórze nie zawsze muszą świadczyć o chorobach samej skóry, ale mogą być również objawami zaburzeń w funkcjonowaniu całego organizmu oraz narządów wewnętrznych, takich jak nerki, wątroba czy serce.

Niestety, zwykle przy problemach z cerą, po zauważeniu zmian na skórze zamiast do lekarza udajemy się do kosmetyczki lub do drogerii. Liczymy

na to, że problem rozwiąże kolejny krem czy fluid. Maskowanie lub powierzchowne zabiegi nie dadzą, jeśli przyczyna objawów tkwi w nieprawidłowym funkcjonowaniu organizmu i narządów wewnętrznych. Warto więc przyjrzeć się swojej skórze i w przypadku niepokojących zmian udać do internisty lub dobrego dermatologa. Lekarz przeprowadzi wnikliwy wywiad, obejrzy skórę i zleci odpowiednie badania, które pozwolą znaleźć przyczynę zmian.

Zwróć uwagę na te zmiany skórne

W prawidłowej diagnozie pomoże dokładne przyjrzenie się swojej skórze i zwrócenie uwagi na wszelkie zmiany koloru skóry, ataki sprawdzenia, czy nie pojawiły się na niej: jasne odbarwienia, ciemne plamy, żółtawe zabarwienie, zaczerwienienia lub bladość. Ważna jest też struktura skóry oraz jej nawilżenie. Jeśli skóra jest wysuszona, szorstka, chropowata, pojawiają się na niej grudki, wypryski czy inne zmiany, ich przyczyną mogą być choroby ogólnoustrojowe. Zanik lub pojawienie się owłosienia, świąd albo nadmierna potliwość także powinny nas zaniepokoić.

Donajczęstszych zmian skórnych należą:

- trądzik, łojotok,
- rumień, przebarwienia, bladość,

- łuszczenie i świąd,
- pokrzywka,
- zakażenia bakteryjne, wirusowe, grzybicze,
- znamiona oraz zmiany w ich wyglądzie: wielkości, kolorze,
- stwardnienia i guzki,
- obrzęki,
- rozstępy,
- rozszerzone naczynka, siniaki,
- pęcherzyki, nadżerki,
- wypryski.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest trądzik?

Trądzik pospolity to jedna z najpowszechniejszych chorób skóry, która dotyczy ponad 80 proc. osób w przedziale wiekowym od 11. do 30. roku życia. Niestety, trądzik nie ustępuje z wiekiem i obok trądziku młodzieńczego wiele osób boryka się również z trądzikiem w wieku dorosłym. Pozytywną wiadomością jest fakt, że u blisko 85 proc. osób ten rodzaj dermatozy ma łagodny przebieg, a ciężkie postaci zapalne powodujące blizny, dotyczą jedynie 15 proc. osób. Trądzik to szeroko pojęte rozregulowanie prawidłowego funkcjonowania skóry z odczynem zapalnym.

Przyczyny zmian skórnych

Zmiany w wyglądzie skóry najczęściej spowodowane są przez:

- stres,
- stany zapalne,
- zmiany hormonalne,
- choroby nowotworowe,
- choroby układu immunologicznego,
- nieprawidłowe odżywianie,
- środki chemiczne,
- leki.

Wpływ diety na zmiany skórne

Białe plamy na plecach, brzuchu, nogach czy rękach mogą także wynikać z niedoborów witamin i składników mineralnych. Żle zbilansowana dieta, sięganie po fast food, smaki i inne niezdrowe jedzenie, a także gotowe sklepowe posiłki, nie sprzyjają dostarczaniu do organizmu wszystkich niezbędnych mudo prawidłowego funkcjonowania składników odżywczych. Zdrowe i świadome odżywianie się to nie tylko sposób na piękną skórę, ale także dobre samopoczucie. Najczęściej osoby borykające się z przebarwieniami skórnymi od razu sięgają po produkty do użytku zewnętrznego, np. maści, by pozbyć się problemu. O wiele lepiej jednak zadziałać od wewnątrz. Za białe plamy na skórze odpowiadają najczęściej niedobory witaminy E oraz wapnia.

JAK SZYBKO ZRZUCIĆ BRZUCH, A JAK OBNIŻYĆ CIŚNIENIE KRWI

Anna Rokicka-Żuk

Szukasz skutecznej diety, która zapewni szybkie i trwałe efekty?

Najlepsza dieta odchudzająca to taka, która nie tylko pozwala pozbyć się nadmiaru kilogramów, ale też łatwo utrzymać efekty w długim terminie. Z tym drugim jest najtrudniej, zwłaszcza, że wiele wyszczuplających kuracji to metody niezdrowe, skutkujące efektem jo-jo i pogorszeniem zdrowia. Szkoda wysiłku, jeśli tak ma skończyć się redukcja wagi! Planując odchudzanie, warto więc wybrać dietę skuteczną, a jednocześnie zdrową. Wiele badań wskazuje przy tym na jadłospis w stylu śródziemnomorskim, w innych podkreśla się natomiast niezwyklekorzystni metabolicznie zastosowania diet roślinnych. Który sposób żywienia pozwoli szybciej rozprawić się z nadwagą?

Wyboru najlepszej diety odchudzającej dokonał portal U.S. News w swoim corocznym raporcie. Miejsce pierwsze w rankingu za 2022 rok zajęła dieta fleksitarnańska, a więc

w większości bezmięsna, równocześnie niedostępna w Polsce (dieta Weight Watchers) oraz dietą wolumetryczną. Tę ostatnią z menu wegańskim łączy wiele wspólnych cech. W obu z nich kluczowe jest spożywanie dużych ilości produktów roślinnych, które mają dużą objętość, zawartość wody i błonnika, a przy tym zapewniają niewiele kalorii. Dieta wegańska znalazła się na następnym miejscu po fleksitarnańskiej, a kolejne zajęła dieta wegetariańska. Warto przy tym wiedzieć, że za najlepszą dietę pod każdym względem, a więc również zdrowotnym, uznano dietę śródziemnomorską.



FOT. GLOBALSTOCK/GETTY IMAGES

W osiąganiu sukcesów najważniejsza jest wytrwałość

CHOROBY MOŻESZ WYCZYTAĆ Z OCZU – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Monika Góralska

Każda choroba ma wpływ na cały organizm człowieka. Również oczy mogą zdradzać, na jakie choroby cierpimy, czasem nawet o tym nie wiedząc.

Stwierdzenie, że choroby można wyczytać z oczu brzmi nieprawdopodobnie, a jednak oczy są nie tylko zwierciadłem duszy, ale pokazują również, w jakiej kondycji jest nasze ciało. Patrząc w oczy, można się wiele dowiedzieć: nie tylko o emocjach czy

nastroju drugiej osoby, ale również jej stanu zdrowia. Możemy bowiem wyczytać zarówno choroby wzroku, jak też ogólnoustrojowe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby nerek. Taką diagnozę potrafi postawić lekarz okulista w czasie badania wzroku, ale da się też sprawdzić to samodzielnie. Dowiedz się, jakie choroby możesz wyczytać ze swoich oczu. Różne choroby mogą się objawiać także pogorszeniem ostrości wzroku, ubytkami w polu widzenia czy zakrzywianiem linii prostych.



FOT. 123RF

Patrząc w oczy, można się wiele dowiedzieć: nie tylko o emocjach czy nastroju drugiej osoby, ale również jej stanu zdrowia

PYTANIA I ODPOWIEDZI JAK NATURALNIE PODNIEŚĆ POZIOM PROGESTERONU W ORGANIZMIE?

PROGESTERON

Progesteron to hormon niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu kobiety. Jego stężenie zależy przede wszystkim od fazy cyklu miesięcznego. Stężenie progesteronu wzrasta po owulacji, natomiast zaczyna spadać bezpośrednio przed krwawieniem miesięcznym. Niedobór tego hormonu może powodować wiele dolegliwości zdrowotnych, a także utrudniać zajście w ciążę lub jej utrzymanie. Podpowiadamy, jak naturalnie zwiększyć poziom progesteronu. Progesteron, inaczej luteina, to żeński hormon płciowy wytwarzany głównie przez komórki ciała żółtego w fazie letalnej cyklu menstruacyjnego i przywczesnej ciąży oraz przez łożysko podczas późniejszych stadiów ciąży. Progesteron to jeden z najważ-

niejszych hormonów produkowanych przez jajniki. Luteina umożliwia zagnieżdżenie się zarodka w błonie śluzowej macicy i utrzymanie ciąży. Gdy nie dojdzie do zapłodnienia, wydzielanie hormonu zmniejsza się, co powoduje złuszczenie się Mony śluzowej macicy - wtedy dochodzi do menstruacji. Progesteron jest przedstawicielem jednej z dwóch najważniejszych grup hormonów produkowanych przez kobiety - gestagenów. Jest hormonem steroidowym, który powstaje poprzez syntezę cholesterolu. Stanowi produkt pośredni przy produkcji m.in. estrogenu i testosteronu. Jak działa progesteron? U kobiet luteina działa poprzez receptory zlokalizowane w macicy, gruczołach sutkowych, ośrodkowym układzie nerwowym oraz w przysadce mózgowej.

Efekty działania na narządy rodny to:

- ułatwienie jajczkowania, przygotowanie śluzówki na przyjęcie zarodka,
 - rozwój Mony śluzowej macicy (co umożliwia zagnieżdżenie zapłodnionej komórki jajowej, a jednocześnie hamowanie jej przed nadmiernym rozrostem),
 - cykliczne zmiany w nabłonku jajowodów, szyjki macicy i pochwy, powodowanie zagęszczenia śluzu szyjkowego (co zmniejsza jego przepustowość dla plemników).
- Progesteron wraz z estrogenami oddziałują na gruczoł sutkowy, powodując wzrost jego komórek oraz komórek nabłonka przewodów i uczestnicząc w powstawaniu recept-

torów niezbędnych do produkcji mleka. Hormon ten jest niezbędny do utrzymania ciąży przez cały okres jej trwania, ponieważ:

- hamuje produkcję oksytocyny (pozwala na utrzymanie ciąży),
- hamuje samodzielną czynność skurczową macicy (hamuje poród),
- hamuje odpowiedź immunologiczną matki na antygeny płodu,
- pobudza Mone śluzową jajowodów i macicy do wydzielania substancji odżywczych,
- przygotowuje gruczoł sutkowy do laktacji.

Progesteron pełni bardzo ważną rolę podczas zapłodnienia i trwania ciąży. Ułatwia on zapłodnienie, zagnieżdże-

nie się zarodka w macicy oraz pozwala na prawidłowe utrzymanie ciąży. W pierwszym trymestrze produką hormonu zachodzi w ciałku żółtym, a następnie w łożysku. Kolejne etapy cyklu menstruacyjnego pozwalają na przygotowanie Mony śluzowej macicy do zagnieżdżenia się w niej zarodka. Podczas ciąży śluzówka stanowi maczyną część łożyska. Progesteron pozwala na jej przebudowę w sposób, który umożliwia dostarczenie substancji odżywczych dla płodu. Miesiąc macicy podczas ciąży rozrasta się, a luteina ogranicza jego kurczliwość, co pozwala na donoszenie ciąży.

Progesteron w towarzystwie innych hormonów wpływa na zmianę regulacji układu odpornościowego, dzięki czemu tkanki płodu nie są uznawane za ciało obce i zwalczane przez organizm

matki. Luteina przyczynia się do pobudzenia ośrodka oddechowego pozwalając na pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na tlen. Dochodzi do rozluźnienia wszystkich mięśni gładkich. Zjawisko jest korzystne dla dróg rodnych, ale w przewodzie pokarmowym przyczynia się do spowolnienia perystaltyki i powstawania zaparć oraz zwiększa tendencję do nudności i wymiotów. Podczas ciąży przez progesteron stymulowane są także gruczoły sutkowe - następuje rozwój pęcherzyków gruczołowych i nabłonka przewodów wyprowadzających, a dzięki współpracy progesteronu, estrogenów oraz prolaktyny, gruczoły piersiowe przystosowują się do laktacji. Podczas cyklu menstruacyjnego hormon ten odpowiada za okresowe zmiany struktury piersi.

Uwaga, niedosypianie tuczy!!!!

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Jeśli zdarza ci się spać tylko kilka godzin w ciągu nocy, oprócz zmęczenia możesz odczuwać też inne, mniej zauważalne konsekwencje niedostatecznego wypoczynku.

Brak dostatecznej ilości snu to problem, który występuje u co czwartej dorosłej osoby w Polsce - szacują eksperci. Niestety, sen najbardziej podstawowa potrzeba organizmu jest jednocześnie tą najczęściej zaniebywaną. Jednak to właśnie niedobór nocnego odpoczynku może być tym, co nas tuczy i nie pozwala schudnąć. Zamiast więc przechodzić na kolejną dietę lub wydłużać ćwiczenia, warto zacząć od wyspania się!

Choć wiele badań wykazało już, że niedobór snu zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, zaburzeń odporności i wczesnej śmierci, znacznie mniej wiadomo na temat tempa rozwoju niekorzystnych zmian i ich nasilenia. W pracach Mayo Clinic udało się wręcz zmierzyć efekty niedosypiania u zdrowych osób - i wykazać, że nawet w krótkim okresie jest to sytuacja niezmierznie niekorzystna dla metabolizmu i figury.

Jak czytamy w „Journal of the American College of Cardiology”, w ramach randomizowanego badania zgrupą kontrolną naukowcy obserwowali wpływ niedoboru snu u dwunastu



Niedobór snu może być właśnie tym, co nas tuczy i nie pozwala schudnąć, a nawet utrzymać stałej wagi.

uczestników w wieku 19-39 lat o prawidłowej masie ciała na liczbę przyjmowanych przez nich oraz spalanych kalorii oraz ilość i lokalizację tkanki tłuszczowej.

Okres deprywacji snu, w którym uczestnicy mogli spędzać w łóżku tylko po 4 godziny na dobę, trwał 2 tygodnie, a przez trzeci tydzień (aklimatyzacji) badacze analizowali efekty deprywacji snu. W tym czasie, podobnie jak osoby z grupy kontrolnej, mogli oni pozostawać w łóżku do 9

godzin. Podczas całego eksperymentu wszyscy prowadzili siedzący tryb życia i mieli wolny dostęp do jedzenia. Co wykazano?

U wszystkich osób pozbawionych odpowiedniej ilości snu wystąpiły zmiany wzorca snu ze zwiększeniem jego wydajności i wariacją długości poszczególnych faz. Natomiast w okresie aklimatyzacji odnotowano ich wydłużenie. To jednak zmiany dotyczące samego snu, natomiast te związane z metabolizmem okazały się

znacznie bardziej brzemiennie w skutkach.

Niewyspani uczestnicy przyjmowali średnio co najmniej 300 kcal dziennie więcej niż osoby śpiące normalnie, przy czym konsumpcja tłuszczu w ich diecie zwiększyła się o 17 procent (ok. 22 g), białka - o 13 procent (11 g), natomiast spożycie węglowodanów nie uległo zmianie.

Największy wzrost spożycia kalorii następował na samym początku niedosypiania, ale liczba ta ulegała mniejsze-

niu w okresie aklimatyzacji już po trzech dniach.

Nie wykazano wpływu niedosypiania na metabolizm, co oceniono na podstawie podstawowej przemiany materii, efektu termicznego jedzenia, ilości spalanych kalorii podczas codziennych i zaplanowanych aktywności - wartości te nie uległy zmianie.

Po 2 tygodniach badania osoby śpiące po 4 godziny na dobę przytyły o ok. 0,5 kg. Przyrost masy ciała był najszybszy w połowie fazy deprywacji, czyli już po tygodniu, jednak po okresie aklimatyzacji przestał być zauważalny. Nie wykazano zmian ilości tkanki tłuszczowej i masy bez tłuszczowej w organizmie.

Zwiększeniu prawie o 10 procent uległa ilość całkowitego tłuszczu wokół naczyń brzucha - względem grupy kontrolnej niedosypiającym osobom przybyło 15 metrów kwadratowych tkanki tłuszczowej.

Uczestnikom ograniczającym sen przybyło 11 proc. brzusznej (wisceralnej) tkanki tłuszczowej, co odpowiada przyrostowi o 8 m kw.

Ilość podskórnej tkanki tłuszczowej u niewyspanych osób wzrosła o 8 proc., podczas gdy w grupie kontrolnej zwiększyła się o 4 proc. (to, że przytyły obie grupy, mogło być skutkiem nieograniczonego dostępu do jedzenia).

Chociaż osoby śpiące po 4 godziny dziennie miały wydłużony okres czuwania w ciągu doby, nie wiązało się to

z większą ilością wydatkowanej energii.

Przyrost tłuszczu wisceralnego oraz podskórnego rozpoczął się już w początkowej części etapu niedosypiania i utrzymywał się również podczas tygodnia, gdy uczestnicy mogli spać po 9 godzin. (Co ciekawe, osoby śpiące tyle przez całe badanie zaczęli tyć właśnie wtedy, przy czym zwiększała się u nich ilość tłuszczu podskórnego).

WAŻNE

Kalorie o zwiększonej sile tuczenia

Wyniki badania pokazują, jak szybko i łatwo dochodzi do tycia pod wpływem deficytu snu. Już po tygodniu śpienia po 4 godziny na dobę odkładanie tkanki tłuszczowej przybiera najszybsze tempo, a ilość tej odsyłanej po skórę i do jamy brzucha nie przestaje rosnąć przez co najmniej tydzień, gdy zaległości są odsypiane. Autorzy badania zauważyli także, że nadwyżka energii wynosząca powyżej 300 kcal dziennie, jaką nieświadomie fundowali sobie niewyspani uczestnicy, była niższa niż się spodziewano, ale doprowadziła do większych przyrostów masy ciała i tłuszczu brzuszego.

Podziwiam Anię Lewandowską, która ma tyle biznesów, ale nie każdy może być Anią Lewandowską i mieć tyle siły



Marina Łuczenko-Szczęśna w serwisie Jastrzab PostFot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 199

Radek Liszewski wrócił do domu

Lider zespołu Weekend mieszkał w Sejnach. Kiedy jego dwaj synowie dorośli, przeprowadzili się do Warszawy. Aby być bliżej nich, Liszewski kupił dom pod stolicą. Jakiś czas temu wystawił swą willę w Sejnach na sprzedaż za 2 mln zł. Chętnych do kupna na razie nie ma, dlatego muzyk spędził w niej święta z najbliższymi.

Monika Richardson zgrzała się w autobusie

Celebrytka wybrała się na narty do Andory. Przed wylotem z lotniska Chopina musiała stać w kolejce do kontroli i czapkę przez 20 minut w „nagrzanym do niemożliwości” autobusie – aż w końcu zaczęła krzyczeć. Po powrocie na tym samym lotnisku... zgubiono jej narty. Odzyskała je dopiero dwa dni później.

Alicja Bachleda-Curuś ma zszargane nerwy

Polska aktorka mieszka w Los Angeles, gdzie wychowuje swego syna z Colinem Farrellem – Henia. Chłopiec dorasta i pragnie zostać aktorem, jak rodzice. Ma zamiar przenieść się do Polski, by uczęszczać tu na kurs aktorski. Ten pomysł nie spodobał się jego ojcu. Farrell nie chce się rozstawać z synem. Jest zdecydowanie przeciw. Alicja podkreśla i tłumaczy, że to dopiero plany, ale nic to niedaje – pisze „Życie Na Gorąco”. I podsumowuje: „Alicja ostatnio ma zszargane nerwy”.

(GZL) Fot. Krystian Dobuszyński

**Sto metrów pod wodą****– planeta Morze Śródziemne**

Planete+ HD, 19:00
Laurent Ballesta, francuski biolog morski, fotograf i jeden z najlepszych nurków na świecie, podejmuje kolejne wyzwania, przekraczając granice ludzkich możliwości. Wraz z trzema kolegami postanawia spędzić 28 dni w Morzu Śródziemnym w kapsule, zanurzonej na głębokości 100 metrów.

Grudniowe rany**TVP Historia, 19:25**

Tematem filmu są wspomnienia lekarzy – pracowników pogotowia i szpitali, z wydarzeń w grudniu 1970 roku na Wybrzeżu. Z ich perspektywy widzowie dowiadują się, jak przebiegała praca w tym czasie.

Jedziemy na ryby!**Super Polsat, 20:00**

Bohaterami serialu są wędkarze. Będziemy śledzić ich pełne humoru przygody, biwakowe życie i podziwianie natury. Poznamy wyjątkowych przyjaciół, którzy spotykają się nad wodą, aby razem miło spędzić czas.

Czas mroku**TVN, 21:35**

Mistrzowski portret jednego z największych polityków. W pierwszych dniach II wojny światowej, gdy Francja jest bliska porażki, Wielka Brytania obawia się najazdu wojsk niemieckich. Przyszłość Europy Wschodniej zależy od Winstona Churchilla (nagrodzony za tę rolę Oscarem Gary Oldman).

Poziomo:

- 3) pamięć w komputerze,
- 6) wiadomość w kopercie,
- 11) łączy łopatkę z barkiem,
- 12) stop udający złoto,
- 13) Piotrkowska lub Marszałkowska,
- 14) ozdobny fotel władcy,
- 15) jadalny skorupiak morski,
- 16) na pagonie generała,
- 17) czapeczka duchownego prawosławnego,
- 18) marka niemieckich produktów spożywczych,
- 19) między okrętem a nabrzeżem,
- 22) przepływa przez Bazyleę,
- 24) łagodny pies pokojowy,
- 26) na głowie krawla,
- 27) model Škody jak człowiek śniegu,
- 28) poręczyciel udzielonego kredytu,
- 29) duchowny bez pełnych święceń,
- 32) artyzm, mistrzostwo,
- 36) wyrób z mielonych orzechów, sezamu, miodu,
- 37) średniowieczny aktor wędrowny,
- 38) szczyt regłowy w Tatrach Zachodnich,
- 39) zewnętrzna ośłona poczwarki,
- 40) świeci się w małej latarce.

Pionowo:

- 1) dobierany do koloru koszuli,
- 2) wąskie pasemko dymu,
- 3) ochraniająca przez oponę,
- 4) pacierzowy lub atomowy,
- 5) rzeczy, które istnieją realnie,



- 6) buty z błyszczącą powłoką,
- 7) składana podczas tarła,
- 8) opakowanie pasty do zębów,
- 9) japoński strój narodowy,
- 10) granica działania, zasięg,
- 20) cienkie gałązki do chłosty,
- 21) blizna na środku brzucha,
- 22) ludojad z głębin oceanu,
- 23) element maszyny do gotowania,
- 24) owoc kasztana jadalnego,

- 25) gorący napój alkoholowy,
- 29) stanowisko na wyższej uczelni, wyższe od adiunkta,
- 30) dawne względy, grzeczności,
- 31) ocieplenie w okresie zimowym,
- 33) ozdobna roślina doniczkowa, fuksja,
- 34) nocna, przy łóżku,
- 35) mityczni synowie Uranosa i Gai.

ROZWIĄZANIE NR 198

P	A	N	H	U	L	O	T	-	K	A	R	O	L	I	N	A
T	R	I	-	R	U	N	O	-	A	I	-	A	I	-	A	I
K	A	S	A	N	D	R	A	-	C	O	N	A	M	O	R	E
R	B	E	-	P	L	A	Z	-	G	B	-	I	-	I	-	I
W	I	N	I	A	R	Z	-	Z	-	P	A	S	A	Z	E	R
I	O	G	-	W	L	A	D	C	A	-	K	E	-	O	-	O
S	Z	R	A	N	K	I	-	0	-	K	R	0	-	L	L	E
U	K	-	A	-	S	Y	G	N	E	T	-	R	-	K	-	E
S	Z	A	N	T	A	-	B	A	N	I	A	K	-	-	-	-
B	O	-	O	-	R	-	E	-	I	-	R	-	-	-	-	-
P	O	-	L	E	N	O	C	-	B	L	E	Z	E	R	-	-
J	I	-	H	-	-	-	-	-	E	-	T	-	N	-	-	-
I	N	F	L	E	-	-	-	-	N	I	A	N	I	A	-	-
I	-	S	-	I	-	-	-	-	E	-	K	-	N	B	-	-
S	K	I	Z	-	K	A	P	T	U	R	E	K	-	T	R	Y

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Łatwo będzie można z Tobą dojść do porozumienia. Horoskop dzienny zapowiada, że dzięki temu wiele spraw uda się „pchnąć” do przodu.
Ryby (19.02-20.03)
Koniec roku sprzyja dokonywaniu podsumowań. Horoskop na dziś mówi, że i Ty zastanowisz się, co udało się przez 12 miesięcy osiągnąć.
Baran (21.03-19.04)
Horoskop dzienny na środę mówi, że uda Ci się dzisiaj uporać z problemem, który od dłuższego czasu zatruwało życie nie tylko Tobie.

Byk (20.04-20.05)

Znajdź dzisiaj swoje miejsce w szeregu. Horoskop dzienny ostrzega, że wyrwanie się do przodu może narazić Cię na przykre konsekwencje.
Bliznięta (21.05-21.06)
Codzienne obowiązki pochłonią Cię bez reszty. Horoskop na dziś zapowiada, że dość ciężko będzie wygospodarować czas na odpoczynek.
Rak (22.06-22.07)
Trudno będzie namówić Cię do zmiany powziętych planów. Horoskop dzienny na środę mówi, że nie uda się to nawet Twoim bliskim.

Lew (23.07-22.08)

Zjednasz sobie kogoś do realizacji wspólnego przedsięwzięcia. Horoskop dzienny zapowiada, że sprawiedliwie podzielicie się obowiązkami.
Panna (23.08-22.09)
Będziesz w bardzo dobrym nastroju przez cały dzień. Horoskop na dziś mówi, że nie popsują Ci go nawet drobne niepowodzenia.
Waga (23.09-22.10)
Nie załamuj się, jeśli nie wszystko będzie dzisiaj szło po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę mówi, że jutro wszystko wróci do normy.

Skorpion (23.10-21.11)

Rozpierać Cię będzie dzisiaj wyjątkowa energia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.
Strzelec (22.11-21.12)
Musisz udzielić pomocy osobie, za którą – z wzajemnością – nie przepadasz. Horoskop na dziś radzi zapomnieć o tym, co Was dzieli.
Koziorożec (22.12-19.01)
Horoskop dzienny na środę mówi, że musisz zrezygnować z niektórych planów. Wcześniej zastanów się, co możesz odłożyć na później.



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

Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 4813 310

Legend:

- 29 cm
- 0 cm

	Dzisiaj	Jutro	
Gdańsk	4 °	9 °	★
Kraków	6 °	10 °	☁
Lublin	3 °	6 °	☁
Olśztyn	1 °	8 °	☁
Poznań	6 °	11 °	☁
Toruń	5 °	10 °	☁
Wrocław	7 °	11 °	☁
Warszawa	4 °	8 °	☁
Karpacz	6 °	9 °	☁
Ustrzyki Dolne	3 °	6 °	☁
Zakopane	2 °	6 °	☁

Dawid Kubacki faworytem Turnieju Czterech Skoczni?

Piotr Rutkowski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Dwukrotny zwycięzca Turnieju Czterech Skoczni Gregor Schlierenzauer, na łamach portalu web.de zdradził swoich faworytów do zwycięstwa w najbliższej edycji.

– Stefan Kraft jest z pewnością bardzo stabilnym skoczkiem, ale jak dla mnie nie jest faworytem Turnieju Czterech Skoczni – uważa Schlierenzauer. – Oczywiście lider Pucharu Świata Dawid Kubacki jest czołowym faworytem. Za nim są Laniseki Granerud. Opierając się na przeczuciu, sądzę, że będzie to walka między Kubackim a Granerudem. Ale na tak dużej imprezie, jak Turniej Czterech Skoczni, generalnie wszystko jest możliwe, aswoją rolę odgrywa też szczęście – dodał 32-letni Austriak.

Na łut szczęścia liczą zapewne współgospodarze imprezy, Niemcy, którzy czekają na zwycięstwo swojego zawodnika od ponad dwudziestu lat. Ostatnim Niemcem, który triumfował w TCS, był Sven Hannawald w sezonie 2001/02.

– W przeciwieństwie do ubiegłych lat, nie zaliczamy się do absolutnych faworytów. Jesteśmy jednak pewni siebie przed turniejem, ponieważ forma naszych zawodników idzie w górę. Przez ostatnie tygodnie cierpliwie nad tym pracowaliśmy, zmierzając we właściwym kierunku. Chcemy kontynuować ten proces podczas imprezy i wrócić na szczyt poprzez kolejne starty – przyznał Hornbacher w komunikacie niemieckiej federacji narciarskiej.



Według Gregora Schlierenzauera, Dawid Kubacki jest jednym z głównych faworytów do zwycięstwa w TCS

W pierwszym konkursie 71. TCS Niemcy nie wykorzystają limitu krajowego. W składzie naszych zachodnich sąsiadów pojawi się za to nieobecny od inauguracyjnych zawodów PŚ w Wiśle, Philipp Raimund, który wygrał dwa konkursy Pucharu Kontynentalnego w tym sezonie, i wywalczył dodatkowe miejsce dla Niemiec w kolejnym etapie Pucharu Świata. Oprócz Raimunda w Oberstdorfie zaprezentują się Ci sami zawodnicy co w Engelbergu (Geiger, Paschke, Wellinger, Eisenbichler, Schmid i Leyhe).

Z podopiecznych Hornbachera teoretycznie największe szanse na dobre miejsce w TCS

ma Karl Geiger. Jednak jego forma nie jest tak dobra jak przed dwoma laty, gdy zajmował 2. miejsce w klasyfikacji końcowej niemiecko-austriackiej imprezy. Sam zawodnik zachowuje cierpliwość.

– Początek sezonu był trochę niepewny i przez to nie był dla mnie łatwy, ale wszystko zmierza w dobrym kierunku. Wiem, że moje skoki w zasadzie działają, ale jak dotąd nie byłem w stanie wykonywać ich powtarzalnie. Pozostaję zatem cierpliwy i staram się poprawiać formę z zawodów na zawody – przyznał Geiger w komunikacie Niemieckiego Związku Narciarskiego.

Zmagania o "Złotego Orła" rozpoczną się środowymi kwalifikacjami o 16:30. Dzień później, o tej samej porze, zostanie rozegrany konkurs indywidualny (pierwsza seria z systemem KO). Transmisje wszystkich serii w Eurosporcie 1 i playerze. Konkurs główny także w TVN.

Najbardziej utytułowanym skoczkiem w historii TCS jest Janne Ahonen, który jako jedyny wygrał turniej pięciokrotnie (w 1999, 2003, 2005, 2006 i 2008). Bjorn Wirkola jako jedyny zwyciężył w trzech edycjach turnieju z rzędu (w 1967, 1968 i 1969). Najwięcej zwycięstw w poszczególnych konkursach odnieśli Bjorn Wirkola i Jens Weirflog, którzy na najwyższym stopniu podium stawali po 10 razy. Trzech skoczków wygrało wszystkie cztery konkursy podczas jednej edycji turnieju – Sven Hannawald (w 2002), Kamil Stoch (w 2018) i Ryōyū Kobayashi (w 2019).

Dotychczas trzech polskich skoczków triumfowało w klasyfikacji generalnej TCS – Adam Małysz (w 2001), Kamil Stoch (w 2017, 2018 i 2021) oraz Dawid Kubacki (w 2020). W polskim dorobku znajduje się również drugie miejsce Piotra Żyły (w 2017) oraz trzecie miejsca Małysza (w 2003) i Kubackiego (w 2021).

Co ciekawe, Dawid Kubacki jest rekordzistą dwóch z czterech skoczni, na których rozgrywany jest turniej. 1 stycznia 2021 roku uzyskał odległość 144,0 m na GroEe Olympiaschanze w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy), natomiast 6 stycznia 2019 roku skoczył na odległość 145,0 m na obiekcie Paul-Ausserleitner-Schanze w Bischofshofen (Austria).

Kłopoty Gąsienicy-Daniel na zawodach w Semmering. Powtórka z Sestriere

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

NARCIARSTWO ALPEJSKIE. Pierwsze poświęcone zawodów Pucharu Świata nie były udane dla Maryny Gąsienicy-Daniel.

Polka nie ukończyła pierwszego przejazdu w slalomie gigantycznym podczas zawodów odbywających się w austriackiej miejscowości Semmering, w których najlepsza okazała się Amerykanka Mikaela Shiffrin.

To drugi z rzędu konkurs, w którym najlepsza polska alpejka nie dojechała do mety. Poprzednio taka sytuacja miała miejsce 10 grudnia we włoskiej miejscowości Sestriere.

Startując z numerem piętnastym Polka nierozpoczęła przejazdu przesadnie szybko. Gdyby liczyć się jedynie pomiaryczasowe z pierwszego punktu kontrolnego, naszej zawodniczki zabrakłoby w czołowej trzydziestce. Wydawało się, że poprawa nastąpi w dalszej części trasy, niestety szybko okazało się, że

nasza alpejka marzenia o miejscu w czołówce zawodów musi przełożyć co najmniej do środy.

Gąsienica-Daniel do kolejnego pomiaru czasu już nie dojechała. W pewnym momencie, podczas mijania jednej z bramek Polka straciła na chwilę kontrolę nad jedną z nart, a błąd okazał się niezwykle kosztowny – spowodował bowiem wypadnięcie z trasy.

Do drugiej części zawodów nie awansowała także druga ze startujących w Semmering Polek. Magdalena Łuczak zajęła ostatecznie 40. miejsce, a dołaskaty dającej prawostartu w finałowym przejeździe zabrakło jej niemal półtorej sekundy.

Najlepsza we wtorkowym slalomie gigantycznym okazała się Amerykanka Mikaela Shiffrin, która o 0,13 sekundy wyprzedziła Słowaczkę Petrę Vlhovą (najlepszy czas drugiego przejazdu) i o 0,31 s Włoszkę Martę Basino. Liderka klasyfikacji generalnej odniosła 78. zwycięstwo w Pucharze Świata i czwartym tym sezonie. © PAP



Maryna Gąsienica-Daniel po raz drugi z rzędu nie dojechała do mety – tym razem w Semmering

Wkrótce ruszy proces Cezarego K., byłego menedżera Lewandowskiego

Oprac. Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. 2 lutego w Sądzie Rejonowym dla Warszawy-Śródmieścia ruszy proces Cezarego K., byłego menedżera Roberta Lewandowskiego. Został on oskarżony o szantażowanie.

Prokuratura Regionalna w Warszawie akt oskarżenia przeciwko Cezaremu K. wysłała do sądu w maju 2022 r. Według ustaleń śledczych Cezary K. od września 2019 roku

do września 2020 roku kilkakrotnie groził swojemu byłemu klientowi Robertowi Lewandowskiemu, że rozpowszechni informacje dotyczące „rzekomych nieprawidłowości w rozliczeniach podatkowych należącej do pokrzywdzonego spółki prawa handlowego”.

– Kierując groźbą, podejrzany zapowiadał spowodowanie postępowania karnego i rozgłoszenie wiadomości uwłaczającej czci pokrzywdzonego oraz jego żony, sugerując jednocześnie, że za-

chowa tajemnicę opisaną powyżej okoliczności w przypadku zapłaty przez pokrzywdzonego piłkarza kwoty 20 milionów euro – przekazał rzecznik Prokuratury Regionalnej w Warszawie Marcin Saduś.

– Przedmiotem zarzutu stawianego Cezaremu K. nie są roszczenia kierowane wobec pokrzywdzonego dotyczące rozliczeń finansowych w związku z zawartymi umowami cywilnoprawnymi, w tym umowami spółek, a także roszczenia będące przedmiotem sporów są-

dowych. Zgodnie z drugim z zarzutów zawartych w akcie oskarżenia Cezary K. od sierpnia 2020 r. do drugiej połowy września 2020 r., wbrew przyjętemu przez siebie zobowiązaniu do zachowania poufności, ujawnił przedstawicielowi zagranicznych mediów informacje, z którymi zapoznał się jako menedżer sportowca – tłumaczył prokurator.

Przekazał też, że ze zgromadzonych w śledztwie dowodów wynika, że Cezary K. mejlowo przekazywał dziennikarzowi kopie kontraktów

reklamowych „Lewego” zawartych z międzynarodowymi koncernami z branży odzieżowej, spożywczej oraz elektronicznej. Miał przekazać też kopie kontraktów, które piłkarz w 2010 oraz 2016 roku podpisał z niemieckimi klubami piłkarskimi.

Śledczy zabezpieczyli do sprawy komputer K., w którym znaleziono m.in. wiadomości e-mail wysyłane z adresu byłego menedżera „Lewego” do dziennikarzy jednego z niemieckich tygodników.

W październiku 2020 roku, w trakcie pierwszego przesłuchania, Cezary K. nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu oraz odmówił odpowiedzi na jakiegokolwiek pytania prokuratora, w tym dotyczące ustosunkowania się do zapisu powyższej rozmowy.

Również w trakcie drugiego przesłuchania, w kwietniu 2021 roku, Cezary K. nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu, odmówił składania wyjaśnień oraz odmówił odpowiedzi na pytania prokuratora. © PAP

SPORT

www.sportowy24.pl

TENIS ZIEMNY

Iga Świątek triumfowała w 65. Ankiecie Polskiej Agencji Prasowej na dziesięciu najlepszych sportowców roku w Europie w 2022 roku rozpisanej wśród agencji prasowych Starego Kontynentu. W głosowaniu 20 agencji polska tenisistka zgromadziła 118 punktów i o 12 dystansowała rekordzistę świata w skoku o tyczne Szweda Armanda Duplantisa oraz o 36 mistrza świata Formuły 1 Holendra Maxa Verstappena.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

SPORTY MOTOROWODNE

Międzynarodowa Unia Motorowodna potwierdziła kalendarz na 2023.

Sześć tytułarnych imprez - w randze MŚi ME - odbędzie się w Polsce. Zawody odbędą się w Żninie, Chodzieży, Augustowie, Trzciance i Rogoźnie.

Ostatnie testy Polaków przed mundialem

Jakub Lisowski

sport@gs24.pl

Polska reprezentacja piłkarzy ręcznych rozpocznie w środę udział w turnieju 4 Nations Cup. To jeden z etapów przygotowań do styczniowego mundialu.

Najważniejsza impreza roku szczypiornistów rozpocznie się 11 stycznia i potrwa do 29. Będzie szczególnie ważna, bo gospodarzami będą Polska i Szwecja. W naszym kraju mecze rozgrywane będą w Krakowie, Katowicach, Płocku oraz Gdańsku. W Szwecji zespoły powalczą w Goteborgu, Malmö, Sztokholmie, Kristianstad i Jonkoping.

Polacy bardzo sumiennie przygotowują się do mistrzostw. Można powiedzieć, że nasza reprezentacja rośnie z każdym kolejnym (ostatnim) występem. Po wymianie pokoleniowej - był okres posuchy, gdy białoczerwonych brakowało natychmiast najważniejszych imprez, ale w ostatnich latach jest już dużo lepiej. I to pomimo tego, że selekcjoner Patryk Rombel nie ma takich armat wśród rozgrywających,



FOT. ANDRZEJ SZCZOCKI

Patryk Walczak grał w Pogoni w latach 2011-16. Ma 30 lat

czych, jakich miał Bogdan Wenta.

Od środy do piątku Polacy będą w Krakowie gospodarzami turnieju 4 Nations Cup. W środę o godz. 18 zmierzą się z Tunezją, w czwartek o godz. 18 z Koreą Południową, a w piątek o 18 z Brazylią. Rombel już kilkakrotnie temu

powołał 22 zawodników na turniej. W nim kadra będzie oparta na zawodnikach Vive Kielce i Wisły Płock. W tej szerokiej grupie są również zawodnicy związani w przeszłości z klubami z północnej Polski np. kołowy Patryk Walczak, który kilka lat temu reprezentował Pogon Szczecin,

a od kilku miesięcy gra dla Sportingu Lizbona czy też Arkadiusz Moryto (w latach 2013-16 skrzydłowy SMS Gdańsk). Do lata skrzydłowym Pogoni był Dawid Fedeńczak, ale przeniósł się do Azotów Puław. Jego zadaniem było przekonać selekcjonera do polowania na MŚ, choć szanse na to są bardzo skromne.

Na liście rezerwowych są m.in. Miłosz Wałach (Wybrzeże Gdańsk) czy Rafał Przybylski (urodzony w Szczecinie zawodnik Azotów).

Po zakończeniu turnieju w Krakowie szczypiornistów rozjadą się do domów, by powitać 2023 rok, ale już 2 stycznia w Katowicach rozpocznie się ostatni etap przygotowań do Mistrzostw Świata. Drużyna przeprowadzi dwa treningi i od 4 stycznia będzie gospodarzem kolejnego turnieju towarzyskiego. Tym razem do Polski przyjadą reprezentacje Iranu, Maroka i Belgii. Po trzech dniach zmagania - powrót do treningów, a 11 stycznia początek mundialu.

Tuż przed Wigilią Bożego Narodzenia Rombel ogłosił skład naturalnej kadry w Katowicach. I znów dominują w nim gracze

Vive, Wisły, ale więcej jest też graczy z lig zagranicznych.

Skład na turniej w Katowicach: Bartłomiej Bis (HSC 2000 Coburg), Piotr Chrapkowski (S.C. Magdeburg), Miłkołaj Czapliński (C.d.t. Torbalonmano), Jan Czuwara (HC Vardar 1961), Michał Daszek (Wisła Płock), Dawid Dawydzik (Wisła), Szymon Działakiewicz (Redbergs IF), Maciej Gębala (S.C. DHfK Lipsk), Tomasz Gębala (Vive Kielce), Piotr Jędraszczyk (Piotrkówianin Piotrków), Krzysztof Komarzewski (Wisła), Mateusz Kornecki (Vive), Przemysław Krajewski (Wisła), Adam Morawski (MT Melsungen), Arkadiusz Moryto (Vive), Michał Olejniczak (Vive), Ariel Pietrasik (TSV St. Otmar St. Gallen), Maciej Pilitowski (MKS Kalisz), Szymon Sićko (Vive), Jakub Skrzyniarz (Bidasoa Irún), Patryk Walczak (Sporting Lizbona), Andrzej Widomski (Gwardia Opole). Dodajmy, że z Romblem współpracuje Paulina Adamska - wciąż czynna (wznowiła karierę po kilkuletniej przerwie) bramkarka SPR Pogoni Szczecin, a w kadrze odpowiedzialna m.in. za statystyki.

Po zakończeniu turnieju w Katowicach - selekcjoner ogłosi 18-osobowy skład na MŚ. W tej grupie na pewno już zabraknie kołowego Paris Saint Germain Kamila Syprzaka, który doznał niedawno zmęczenia kości strzałkowej. To spora strata, bo Syprzak był w bardzo wysokiej formie strzeleckiej. Na jego nieobecności skorzystać może m.in. Walczak, który jest bardziej defensywnym kołowym - głównie pracuje w obronie, ale potrafi szybko wybiec do kontry.

Polacy mundial rozpoczną 11 stycznia spotkaniem z Francją. 14 stycznia zagrają ze Słowenią, a 16 z Arabią Saudyjską.

W MŚ zobaczymy też dużą grupę zawodników, którzy na co dzień grają w najsilniejszym polskim zespole - Vive Kielce. W składzie Francji zagrać mogą: Nedom Remili, Dylan Nahim, Benoit Kounkoud i Nicolas Tournat. W ekipie Hiszpanii - Miguel Sanchez-Migallon, Daniel Dujszebaew i Alex Dujszebaew. Andreas Wolff bronić bramki Niemiec, a w reprezentacji Chorwacji jest Igor Karacici. ©

Łukomski dobrze rozpoczął nową pracę, a przed nim spotkanie w Stargardzie

Jakub Lisowski

sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. Szczeciński trener Marek Łukomski dobrze wprowadził się do zespołu Sokoła Łańcut. Wygrał już dwa mecze, a przegrał tylko w Zielonej Górze.

Sokół jest beniaminkiem Energa Basket Ligi. Latem nie szalał na transferowym rynku, a już w trakcie sezonu stracił swojego najlepszego zawodnika (Lee Moore przeniósł się do Anwilu). Zespół „dołował” i działacze doszli do wniosku, że trzeba zmiany trenera. Radosław Soję zastąpił Marek Łukomski, czyli szkoleniowiec, który nie boi się podejmować pracy w trudnych dla klubów okresach. Wcześniej pracował m.in. w Kingu Szczecin, AZS Koszalin czy Czarnych Słupsk.

Debiut Łukomskiego świetny. Wygrana 85:74 z silniejszą Arką Gdynia. Później był wyjazd do Zielonej Góry i porażka 72:81, ale jeszcze przed świętami druga pozytywna niespodzianka i zwycięstwo Sokoła z wiceliderem - Stalą Ostrów 70:67. Obecnie Sokół ma bilans 4 zwycięstw i 9 porażek, zajmuje 12. miejsce.

- Pokazujemy dobrą energię, ale też potrafimy tracić głowy w końcówkach - mówi Marek Łukomski. - Chcemy grać w każdym meczu o pełną pulę. Nema kalkulacji, czy to mecz domowy czy wyjazdowy. Musimy budować mentalność zwycięzców.

Szkoleniowiec swoim podopiecznym dał wolne tylko w wigilię i pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia. 26 grudnia zespół wznowił treningi, by optymalnie przygotować się do piątkowego spo-



Marek Łukomski jeszcze w lutym 2022 kierował Spójnią

tkania z PGE Spójnią w Stargardzie.

- Taki jest zawód trenera czy koszykarzy - dla nas nie ma czegoś takiego jak święta czy weekendy wolne. Jesteśmy do tego przyzwyczajeni - podkreśla.

Ciężar gatunkowy piątkowego spotkania też nie będzie dla Łukomskiego przeszkodą, bo już był w podobnych sytuacjach. W styczniu 2021 r. szkoleniowiec został pierwszym trenerem Spójni, gdzie wyczerpał się możliwość współpracy z trenerem Jackiem Winnickim. Łukomski przed laty był zawodnikiem tego klubu, ale nie miał żadnej taryfy ulgowej. Start miał dobry, bo awansował do finału Pucharu Polski, ale już zabrakło play-offów. Sezon 2021/22 też był średni i w lutym klub rozwiązał z nim umowę. Łukomski powrócił do Szczecina, pomagał w drugoligowym

wym Ogniwie Szczecin, ale skorzystał z propozycji Sokoła. Celtam jest prosty - uratować drużynę przed spadkiem.

Złośliwi mówią, że Marek Łukomski to trener-strażak, któremu brakuje konkretnych sukcesów. Ale wyniki bronią szkoleniowca - z Kingiem awansował do play-off, AZS ratował przed spadkiem, Czarnych pewnie też by uratował, ale klub upadł. W Spójni był finał PP. Prowadził jeszcze Polpharmę Stargard. Nadłóżmy nigdzie nie zakotwiczył, ale taka też jest specyfika polskiej koszykówki, gdzie każdego lata następują ogromne zmiany w składach i sztabach.

W piątek Łukomski po raz pierwszy zagra przeciwko Spójni, a namecze z Czarnymi i Kingiem poczeka do przełomu stycznia i lutego. ©