

- Ubezpieczenia to skok cywilizacyjny - mówi
Gertruda Uścińska, prezes ZUS **str. 2**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jak poznać niedobór witaminy C
i kiedy sięgać po suplementy?
str. 8

STRONA
ZDKUWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
4.01.2023

Nr 3 (4855)

* kład: 7.660 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Wojsko. Pojazdy
z USA po przeróbkach
pojadą służyć
na wschodzie Polski
str. 3**

**Region. Radni
Bytowa przyjęli
budżet miasta**

na 2023 X. Str. 4

**Słupsk. Oszustwem
chciała zarobić
na pandemii.
Usłyszała 77 zarzutów
str. 3**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 952039

ZDROWIE TRUDNA SYTUACJA W POMORSKICH PRZYCHODNIACH I SZPITALACH. REGION MOCNO CHORUJE

Grypa, RSV i COVID-19 w natarciu. Lekarze mówią wprost - to tridemia

Leszek Wójcik
Zdrowie

Przychodnie i apteki są obleżone. Nie maszans, by od ręki dostać się do lekarza. Trzeba czekać nawet kilka dni. Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru podaje, że tylko w ostatnim tygodniu grudnia zachorowało w Polsce na gripę 389 088 osób (23 osoby zmarły).

- Obserwujemy wzrost zachorowań na choroby górnych i dolnych dróg oddechowych - przyznaje dr n. med. Joanna Jursa-Kulesza, mikrobiolog, kierownik Zespołu Kontroli Zakażeń Szpitalnych w Szpitalu Wojewódzkim w Szczecinie. - U ludzi dorosłych zachorowania dolnych dróg oddechowych są głównie powodowane przez wirusy grypy i paragrypy. W tej chwili dominuje grypa typu A, która jest gripą epidemiczną, czyli bardzo łatwo się szerzy metodą kropelkową, a indeks zakażeń jest bardzo wysoki. To oznacza, że jedna osoba zakaża kilka innych.

To dlatego szczeciński szpital wojewódzki wprowadził nowe zasady odwiedzin (zarówno przy ul. Arkońskiej, jak i w Zdunowie).

Lekarze zauważyli bowiem, że w szpitalu pojawia się coraz więcej osób z infekcją - przebywają już nie tylko na oddziale zakaźnym. Chorzy na inne choroby również „łapią” wirusa grypy i leżą m.in. na internie czy geriatrici.

- Aby uniknąć powstania w szpitalu ogniska choroby, postanowiliśmy wprowadzić restrykcje związane z odwiedzinami - tłumaczy Tomasz Owsik-Kozłowski, rzecznik prasowy SPWSZ.

Jak podkreśla Joanna Jursa-Kulesza, grypa jest najbardziej niebezpieczna dla dzieci i osób starszych.

- Czyli osób o obniżonej odporności - podkreśla dr Jursa-Kulesza. - One będą ciężiej grypę przeżywały.

Kierowniczka Zespołu Kontroli Zakażeń Szpitalnych zauważa, że większość dorosłych miała już wcześniej kontakt z wirusem grypy. Zakażenia u nich mogą więc mieć postać od łagodnej do średnio ciężkiej. Mimo to wielu dorosłych przechodzi gripę na tyle źle, że decydują się na pozostanie w domach (jak podkreślają specjaliści nawet przy łagodnym przebiegu choroby warto zwolnić tempo i w spokoju odpocząć). Spora liczba zainfekowanych rejestruje się u lekarza.

- Szczególnie powinni się na to zdecydować osoby z grupy ryzyka - dodaje mikrobiolog.

Wzrost liczby zachorowań widać też w zakładach pracy - duża liczba pracowników jest na zwolnieniach lekarskich. Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Szczecinie przyznaje, że od listopada rośnie liczba osób na L4.

- Dla porównania w tygodniu między 21 a 28 listopada na zwolnieniu było 15,4

Sytuacja w kraju: w ostatnich dziewięciu dniach wirusem grypy zakażyło się 389 tys. osób. W Ministerstwie Zdrowia działa cały czas sztab kryzysowy.

tysiąca osób, a już w tygodniu od 5 do 11 grudnia - 17,4 tysiąca - podaje Karol Jagielski, rzecznik prasowy ZUS w Szczecinie. - Mówię o części województwa będącej w zakresie działalności szczecińskiego oddziału ZUS. Jak zapewnił Karol Jagielski, w części byłego województwa koszalińskiego, liczba osób na zwolnieniach lekarskich jest relatywnie jeszcze wyższa - sięga 15 proc.

- W grudniu na terenie oddziału ZUS w Słupsku wystawiono ponad 35 tysięcy zwolnień, w obecny dzień 26 tysięcy w listopadzie - poinformował „Głos” Krzysztof Cieszyński, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa pomorskiego. Marzena Sutryk, rzecznik koszalińskiego szpitala wojewódzkiego

Podczas choroby nie należy też zaniedbywać sprawdzonych sposobów: odpoczynku w łóżku, nawadniania, przyjmowania elektrolitów

mówi, że coraz trudniejsza sytuacja, szczególnie na pediatrii, zmusiła szpital do zaostreżenia zasad odwiedzin na oddziale dziecięcym.

Narazie jednak w łóżku nie ma pediatrii i nie ma braku. 2 stycznia z dwudziestu zajętych było dwanaście - wśród tych dzieci dwoje było z RSV, a kolejna dwójka z grypą.

Krzysztof Stobiecki, dyrektor wydziału oświaty koszalińskiego ratusza, przyznaje, że dyrektorzy przedszkoli alarmują, że rosną absencje chorobowe wśród dzieci i personelu.

- Dokładnych statystyk nie prowadzimy, ale widzimy, że infekcje sezonowe zbierają swoje żniwo - dodaje.

Bardzo dużo małych pacjentów zgłasza się do przychodni.

- Mamy zdecydowanie więcej wizyt. Znacznie przekroczyliśmy już limity, ale staramy się przyjmować każdego chorego, zwłaszcza z gorączką - mówi dr Dorota Szpemałowska, dyrektor poradni w Szczecinku. - Dominują wszelkiego rodzaju infekcje, przebiegi, których przyczynę trudno czasami zdiagnozować. Oceniamy to na podstawie objawów klinicznych lub testów covidowych, które mamy i stosujemy, aby wykluczyć inną przyczynę - dodaje Dorota Szpemałowska. - Nie mamy natomiast testów grypowych, co utrudnia diagnostykę.

Oddział Pediatryczny Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku już od początku grudnia notuje

wzmoczone zachorowania na infekcje wirusowe. Nawet w czasie świąt Bożego Narodzenia, niemal wszystkie łóżka szpitalne były zajęte przez dzieci chore na różnego typu infekcje.

- W poniedziałek, 2 stycznia, na pediatrii leżono 22 dzieci (na 25 dostępnych łóżek - przyp. red.) w tym: sześć osób z RSV, dwoje z grypą i pięć osób z innymi infekcjami wirusowymi - informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala. - Pozostali dzieci przebywali na oddziale z powodu innych schorzeń. U żadnego nie stwierdzono wirusa COVID-19.

Do lekarzy w przychodniach nie dośłaniemy się od ręki. Trzeba czekać.

- Lekarze pracują po godzinach, mają bardzo dużo pacjentów, a do tego także sami chorują. Sytuacja jest trudna, ale opanowana - mówi Violetta Karwalska, dyrektor Samodzielnego Miejskiego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

Lekarze mówią nawet o tridemii: grypa, COVID-19 i RSV. Jednak na co choruje pacjent, rozstrzygnąć może dopiero diagnostyka, bo choroby dają podobne objawy. Ministerstwo Zdrowia przymierza się do wprowadzenia potrójnych testów. - Chcemy, żeby takie testy były szeroko dostępne u lekarzy rodzinnych. NFZ będzie płacił za wykonanie - zastrzegł wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. ©

Współpraca: Rajmund Welnie, Magdalena Olechnowicz, Joanna Boroń

**Słupsk. Społeczna
lodówka potrzebuje
wsparcia. Miasto
apeluje o pomoc
żywnościową
str. 4**

**Mewa, nowy
niszczyciel min
wkrótce otrzyma
banderę. W planach
kolejne jednostki
str. 5**

**Koniec z superofertami!
Kary będą bolesne. Od nowego
roku obowiązują nowe, przejrzyste
zasady prezentowania cen
str. 13**

**Sport.
Polscy tenisiści
zagrają o półfinał
w turnieju United
Cup
str. 15**

Jutro w Głosie: Puls i Tygodnik Regionów

— Na czym polega uniwersalizm Święta Trzech Króli? Cemu jest takie ważne?
• Szacunek, dyscyplina, cierpliwość, wierność ideałom - Zasady Dojo

Zamów prenumeratę Głosu

(5 94 340 1114)

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Ubezpieczenia to skok cywilizacyjny

Karolina Kropiwek (PAP)

Rozmowa

Z prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych prof. Gertrudą Uścińską.

Każdy przedsiębiorca ma obowiązek komunikować się z ZUS za pomocą jego Platformy Usług Elektronicznych. Po co ten nowy obowiązek?

Dotychczas obowiązek posiadania profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS mieli w praktyce płatnicy rozliczający składki za więcej niż 5 osób.

Od nowego roku każdy płatnik składki będzie potrzebował w trakcie realizacji swoich obowiązków jako płatnik składki. Jesteśmy też instytucją, która stale szkoli płatników składki - na bieżąco oraz przed każdą dużą reformą, jak ostatnio reforma podatkowa. Muszę też podkreślić, że nie nastąpiła zmiana przepisów w zakresie sposobu składania dokumentów ubezpieczeniowych przez płatników składki. Zgodnie z prawem płatnicy rozliczający składki nie więcej niż zas osóbnadalbę mogli przekazywać do ZUS w formie papierowej dokumenty niezbędne do prowadzenia kont płatników składki ubezpieczeniowych. Ale płatnik musi posiadać profil, na który ZUS będzie przekazywał korespondencję w formie elektronicznej.

Czy takie rozwiązanie dyskryminuje osoby starsze, osób wykluczonych czy frowo? Zastępca Rzecznika Praw Obywatelskich zwrócił się do ZUS ze skargą w tej sprawie.

Ten proces przechodzenia na elektroniczną obsługę przedsiębiorcy był ewolucyjny i systematycznie komunikowany. Nie jest on zaskoczeniem, bowiem ustawa wprowadzająca obowiązkowe profile na PUE dla płatników składki została uchwalona 24 czerwca 2021 r., czyli ponad półtora roku temu. Nie marnowaliśmy tego czasu. Zwróciliśmy się indywidualnie drogą telefoniczną, mailowo, osobiście albo przez e-wizytę do każdego płatnika składki, który nie miał profilu. Pytaliśmy, jakiej pomocy potrzebują. Zawsze jesteśmy do dyspozycji, żeby



FOT. ADAM JANKOWSKI

Gertruda Uścińska: - Rosną pensje, rosną też składki

udzielać pomocy, jeżeli klient będzie potrzebował w trakcie realizacji swoich obowiązków jako płatnik składki. Jesteśmy też instytucją, która stale szkoli płatników składki - na bieżąco oraz przed każdą dużą reformą, jak ostatnio reforma podatkowa. Muszę też podkreślić, że nie nastąpiła zmiana przepisów w zakresie sposobu składania dokumentów ubezpieczeniowych przez płatników składki. Zgodnie z prawem płatnicy rozliczający składki nie więcej niż zas osóbnadalbę mogli przekazywać do ZUS w formie papierowej dokumenty niezbędne do prowadzenia kont płatników składki ubezpieczeniowych. Ale płatnik musi posiadać profil, na który ZUS będzie przekazywał korespondencję w formie elektronicznej.

Skąd się bierze coroczny wzrost wysokości składek od przedsiębiorców?

Wymaga wyjaśnienia, że w przeciwieństwie do pracowników czy zleceniobiorców, przedsiębiorcy mają swobodę samodzielnego określania, od jakiej kwoty chcą opłacać składki na ubezpieczenia społeczne. Pozwala im to w zdecydowanej większości przypadków płacić znacznie niższe składki niż pracownicy czy zleceniobiorcy, których podstawą wymiaru składek jest przychód z wynagrodzenia. To szczególnie uprawnienie wynika z tego, że państwo dostrzega również szczególną sytuację przedsiębiorców, a więc tworzenie miejsc pracy, ponoszenie ryzyka biznesowego, wrażliwość na koniunkturę, nieregularne przychody i dochody. Dlatego na gruncie ubezpieczeń społecznych nie pyta o faktyczny przychód; zastrzega je-

dynie pewien minimalny poziom, od którego należy opłacać składki. Niestety zdecydowana większość przedsiębiorców decyduje się płacić składki w najniższej dopuszczalnej wysokości. Ale to nie sprawia, że składki przedsiębiorców można określić mianem ryczałtowych, jak to się częstoczyini.

To skąd się bierze wzrost minimalnej wysokości składek?

To zależy, o których stawkach dokładnie mówimy. W przypadku zasad ogólnych, którym podlega około 1,1 miliona przedsiębiorców, bezpośrednio wynika to z zapisanego w projekcie ustawy budżetowej prognozowanego przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto na 2023 rok. Wynosi ono 6935 zł wobec 5922 zł w 2022 r. Podstawa wymiaru składek za okres od stycznia do grudnia 2023 r. nie będzie mogła być niższa od 60 proc. tej kwoty, czyli 4161 zł. Najniższe składki na ubezpieczenia społeczne, czyli te, które trafią do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, wyniosą 1316,54 zł. Do tego dochodzi składka na Fundusz Pracy w najniższej wysokości 101,94 zł, a także składka na ubezpieczenie zdrowotne, której wysokość od 2022 roku jest związana, zależnie od formy prawnej prowadzenia działalności, z faktycznym dochodem lub przychodem albo jest ustalana ryczałtowo. Wysokość najniższej składki zdrowotnej poznamy w drugiej połowie stycznia, ponieważ wtedy GU ogłosi przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw w IV kwartale 2022 r., łącznie z wypłatami z zysku.

To oznacza wzrost obciążenia około 17 proc. Dlaczego jest to tak duża część minimalny poziom składek przedsiębiorców musi corocznie rosnąć?

W ubezpieczeniach społecznych wysokość płaconych składek ma silny wpływ na wysokość przyszłych świadczeń. Minimalny poziom składek istnieje i rośnie w tempie zgodnym z pewnymi zmiennymi ekonomicznymi. Niższe składki nie zapewniłyby w dłuższym okresie wystarczającego poziomu ochrony społecznej, czyli emerytury, rent, zasiłków. Ale pamiętajmy, że mini-

malny poziom składek nierównie tylko dla przedsiębiorców. Przecież wraz z podnoszeniem minimalnego wynagrodzenia za pracę w praktyce corocznie rośnie także minimalna wysokość składek od pracowników, umów agencyjnych czy zlecenia. I podobnie jest w przypadku przedsiębiorców. Ustawodawca musiał powiązać najniższą dopuszczalną podstawę wymiaru ich składek z jakimś wskaźnikiem ekonomicznym, który odzwierciedlałby według perspektywy ogólny wzrost dochodów ludności. Wybrane zostało do tego celu prognozowane przeciętne wynagrodzenie, które co roku zapisuje się w projekcie ustawy budżetowej. Pamiętajmy, że to tylko wskaźnik, pewna konwencja, ale co ważne, przepisy w tym zakresie nie zmieniały się od ponad 20 lat. Ogólnie rzecz biorąc, wynagrodzenia w gospodarce rosną, czyli ludzie mają coraz więcej dochodów, gospodarka się rozwija. Zatem minimalny poziom świadczeń musi rosnąć, a wraz z nim minimalny poziom składek.

Jak ocenia pani pomysł, dobrowolności w opłacaniu składek na ubezpieczenia społeczne przez właścicieli firm?

Rozumiem, że jednym z motywów stojących za takim pomysłem jest poziom obciążenia przedsiębiorców. Im niższe są przychody z prowadzonej działalności, tym bardziej to obciążenie może być dotkliwe, szczególnie w okresach wysokiej inflacji, rosnących cen energii, malejącego popytu. W takich warunkach sytuacja ekonomiczna drobnych przedsiębiorców bywa trudna. Warto przy tym zaznaczyć, że dla przedsiębiorców o wysokich przychodach składki na ubezpieczenia społeczne opłacane od najniższej podstawy wymiaru nie stanowią istotnego obciążenia. W każdym razie państwo musi realizować konstytucyjny obowiązek zabezpieczenia społecznego obywateli. Brak ubezpieczenia, to brak ochrony, brak świadczeń. Przedsiębiorca ponosi ryzyko społeczne niezależnie od tego, czy jego działalność w danej chwili przynosi dochód. Poza tym, aby ulżyć przedsiębiorcom w trudnych sytuacjach, przewidziano liczne ulgi w opłacaniu

składek dla firm nowych i małych. Korzystają z nich setki tysięcy osób. Jeśli przychody z działalności nie przekraczają połowy minimalnego wynagrodzenia miesięcznie, w ogóle nie trzeba rejestrować firmy. Z kolei po założeniu firmy przez pierwsze 6 miesięcy nie trzeba w ogóle płacić składek na ubezpieczenia społeczne, ale oczywiście nie ma też prawa do świadczeń. Po wykorzystaniu ulgi na start, albo rezygnacji z niej, bo taka opcja też jest wybierana, nowy przedsiębiorca stosuje 2-letni pas startowy, czyli niższą minimalną podstawę wymiaru składek niż na zasadach ogólnych. Płacą oni składki od co najmniej 30% minimalnego wynagrodzenia. Ta podstawa też corocznie rośnie, bo podnosi się wysokość najniższej pensji. W 2023 roku wzrośnie dwukrotnie: od 1 lipca do 3490 zł, a od 1 lipca do 3600 zł. Jest jeszcze mały ZUSplus, czyli możliwość opłacania składek od połowy przeciętnego dochodu z poprzedniego roku. Dotyczy ona osób, które prowadzą działalność na mniejszą skalę. Kryterium skorzystania z ulgi jest osiągnięcie przychodu do 120 tys. zł w poprzednim roku.

Ale co takierozwiązanie oznacza dla przedsiębiorców?

Do tego zmierzam. Innym motywem stojącym za pomysłem dobrowolności jest przeświadczenie, że państwowy system jest zbyt drogi i na własną rękę przedsiębiorcy zabezpieczyliby się lepiej. Niestety wiele wskazuje na to, że tak nie będzie. Obecnie ponad 80 proc. emerytów w Polsce utrzymuje się jedynie ze świadczeń, które wypłacają publiczne systemy emerytalne organizowane przez państwo. To praktyczny dowód tego, na co wskazują ekonomisci, że trudno sobie wyobrazić, aby wszyscy obywatele mogli samodzielnie oszczędzać na starość, inwestować w giełdę, nieruchomości, złoto czy dzieła sztuki i aby te działania przyniosły lepszy rezultat niż system powszechny. Całe społeczeństwo tak nie uzyska długoterminowo wyższej stopy zwrotu niż w systemie powszechnym, za którym stoi całagospodarka. System publiczny, obowiązkowy i powszechny, zapewnia równość uczestnictwa i w istocie niski

koszt obsługi. System ten jest tym bardziej efektywny i tani, im bardziej powszechne jest uczestnictwo w nim. Obowiązek uczestnictwa w systemie jest tylko narzędziem właśnie w celu uzyskania jego powszechności oraz eliminacji zjawiska negatywnej selekcji. Obowiązkowość systemu pełni funkcję ochrony wszystkich ubezpieczonych. Brak powszechności nie tylko prowadzi do rozbicia systemu, ale także - i nato również - zwraca uwagę ekonomia - do występowania zjawiska krótkowzroczności czy jazdy na gapę. Trudno jest nałodzić osoby do dobrowolnego oszczędzania na starość, ponieważ mają skłonność do uważania swoich dochodów za zbyt niskie. Z kolei większość tych, którzy nie oszczędzają, i tak na starość zgłoszą się do państwa o pomoc. Państwo - demokratyczne, socjalne - nie odmówi. A finansowanie spadnie na barki tych, którzy odłożyli. Trzeba to powiedzieć jasno - państwowe, publiczne, powszechne ubezpieczenia społeczne to wielkie osiągnięcie cywilizacyjne XIX, XX i XXI wieku. Zapewniają ochronę setkom milionów pracowników na całym świecie. Raporty międzynarodowe wskazują, że systemy zmniejszają poziom ubóstwa wśród seniorów. Świadczenia wymagają jednak źródeł finansowania, czyli składek podatkowych. W naszym kręgu cywilizacyjnym, w kontynentalnej tradycji prawa państwo realizuje ten obowiązek przez system ubezpieczeniowy, w którym ochrona jest zapewniana dzięki opłacaniu składek. Do dzisiaj nie ma w Polsce na rynku komercyjnym żadnego produktu porównywalnego z dobrocią emerytury wypłacaną z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych w zamian za składki. W Wielkiej Brytanii, czyli w kraju bardzo rozwiniętym prywatnym rynkiem finansowym i wysoką kulturą finansową obywateli, w poważnych raportach emerytalnych otwarcie przyznaje się, że nie ma szans, aby rynek zapewnił równie korzystną ofertę emerytury, co państwowa emerytura. Takie ryzyko aktuarialne może wziąć na siebie jedynie państwo.

nasz REGION

REGION

W poniedziałek późnym wieczorem na drodze krajowej nr 6, w pobliżu Darżyna (gmina Potęgowo) zderzyły się cztery samochody. Poszkodowane zostały trzy osoby. - Przez kilka godzin droga w tym miejscu była całkowicie zablokowana, policja zorganizowała objazdy - poinformował „Głos” mł. kpt. Piotr Basarab z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku. **PW**



DYŻURNY GŁOSU

Andrzej Gurba
tel. 697 770129

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

FOT. ARCHIWUM

Po przeróbkach pojada służyć na wschodzie Polski

Alek Radomski
Region

1 Pomorska Brygada Logistyczna odebrała trzecią partię pojazdów MRAP Cougar. Amerykańskie transportery opancerzone są dostosowane do polskich warunków przez batalion remontowy w Czarnem.

Pod koniec grudnia z USA do Polski trafiła dostawa 63 pojazdów wielozadaniowych MRAP Cougar przeznaczonych dla Wojska Polskiego. Transportery z napędem na wszystkie koła pochodzą z nadwyżek amerykańskiej armii.

Zanim trafią do służby w polskiej armii, muszą zmienić nie tylko maskowanie pustynnego na kolor khaki. Pojazdy trzeba też dostosować do wymogów wojskowych europejskich norm drogowych. Zajmują się tym specjaliści z 52. Batalionu Remontowego w Czarnem, który jest częścią 1 Pomorskiej Brygady Logistycznej.



FOT. 1 POMORSKA BRYGADA LOGISTYCZNA

Cougary jeszcze przed zmianą maskowania

Prace dostosowawcze obejmują m.in. montaż uchwytych na broń i systemy łączności. MRAP-y otrzymują też nowe światła mijania i kierunkowskazy. Po badaniach technicznych i dopuszczeniu MRAP-ów do ruchu pojazdom zakłada się tablice rejestracyjne. Co ważne, charakteryzują się one niskim przebie-

giem sięgającym około 200 km.

To już trzecia transza tych transporterów, która trafiła do Polski. Pierwsza dostawa miała miejsce pół roku temu, kiedy 20 czerwca rozpoczął się ich rozładunek w szczecińskim porcie. Jak do tej pory przemalowano i dostosowano do polskich wymagań około 200 pojazdów.

Konstrukcja Cougarów charakteryzuje się odpornością przeciwbombową na poziomie 7 kg trotylu pod kadłubem i 14 kg pod kołem, przy masie całkowitej pojazdu wynoszącej 17,2 t. Amerykańskie pojazdy przeznaczone są do realizacji zadań patrolowych, konwojowania oraz transportu obsługi broni zespołowej. Pojazdy napędza silnik o mocy 330 KM zespolony z automatyczną skrzynią biegów. Prędkość maksymalna to 105 km/h. Załogę stanowi dwóch żołnierzy. Do tego jest miejsce na desant dla czterech lub sześciu ludzi.

Przypomnijmy, że Ministerstwo Obrony Narodowej zamówiło 300 Cougarów za ponad 27 mln dolarów. W zależności od posiadanego wyposażenia będą one eksploatowane w pododdziałach ochrony, inżynieryjnych lub chemicznych.

Cougary zasila 18. i 16. dywizję, czyli jednostki odpowiedzialne na działania wojskowe na wschód od Wisły.

© ©

Oszustwem chciała się dorobić na pandemii

Sylvia Lis
Słupsk

Słupska prokuratura przesłała do sądu kolejny akt oskarżenia przeciwko 43-letniej kobiecie, która w Internecie sprzedawała maseczki i rękawiczki. Kupujący podokreślili płatności nigdy nie otrzymali zamówionych produktów.

Policjanci z Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą i Korupcją Komendy Miejskiej Policji w Słupsku w czasie pandemii otrzymywali zgłoszenia osób, które kupowały na portalach sprzedażowych rękawiczki nitrylowe i maseczki, jednak po dokonanej płatności nigdy ich nie otrzymywały.

Mundurowi przeanalizowali portale aukcyjne i dokonywane na nich transakcje i wytypowali 43-letnią Małgorzatę C. ze Słupska, która może mieć związek z tymi oszustwami - mówi Jakub Bagiński, oficer prasowy słupskiej policji. - Kobieta do tego procederu wykorzystywała inne osoby, na których dane zakładała konta bankowe i profile na portalach sprzedażowych i oferowa-

wała do sprzedaży deficytowe w czasie pandemii produkty.

Prokuratura precyzuje. - Przestępczy proceder trwał od sierpnia do września 2020 roku, a więc w początkowym okresie stanu epidemii związanej z zagrożeniem wirusowym. W ten sposób oskarżona wyłudziła łącznie około 5 tysięcy złotych - informuje Paweł Wnuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Słupsku. W ten sposób oskarżona wyłudziła łącznie około 5 tysięcy złotych - informuje Paweł Wnuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Słupsku.

Ogółem prokuratura przedstawiła Małgorzacie C. 77 zarzutów oszustwa. Akt oskarżenia w tej sprawie został przekazany do sądu.

To już kolejny akt oskarżenia przeciwko tej kobiecie, bo pierwszy Prokuratura Okręgowa w Słupsku wysłała w czerwcu ubiegłego roku. Dotyczył on popełnienia łącznie 592 przestępstw polegających na wyłudzeniu 70 tysięcy złotych z tytułu fikcyjnej sprzedaży gumowych rękawiczek jednorazowych. © ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0310672145



Społeczna lodówka oczekuje na wsparcie mieszkańców

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Jadłodzielnia przy ul. Jaracza coraz częściej świeci pustkami. Tymczasem osób, które nie korzystają, jest więcej niż tych, którzy coś w niej zostawiają. Pomoc społeczna i władze miasta apelują do mieszkańców o wsparcie.

Lodówkę społeczną, jak obiegowo nazywana jest słupska jadłodzielnia obok Dziennego Domu Pomocy Społecznej i Centrum Integracji Społecznej przy ul. Jaracza 9, otwarto pięć lat temu. Chodzi o to, aby nie marnować żywności i podzielić się nią z osobami potrzebującymi. Jadłodzielnia jest miejscem, do którego każdy może przynieść jedzenie i każdy może je wziąć.

Szybko okazało się, że jadłodzielnię odwiedza wielu potrzebujących. To nie tylko bezdomni, ale także osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. Zachodzą do niej także uchodźcy wojenni z Ukrainy.

Ostatnio społeczna lodówka często jest pusta. Stąd apel władz miasta do mieszkańców Słupska, by przynosili do jadłodzielni zbędne, ale nieprzeterminowane jedzenie.

Monika Zenik-Krupień, kierowniczka Centrum Integracji Społecznej przy Stowarzysze-



W jadłodzielni można zostawić każdy rodzaj żywności, ważne, aby nie była ona przeterminowana

niu Horyzont w Słupsku wyjaśnia, jak można pomóc.

Jednym z naszych programów pomocy potrzebującym jest właśnie społeczna lodówka. Nadal jest więcej potrzebujących się niż przynoszących jedzenie. Ale teraz, po świętach i sylwestrze, na pewno w wielu domach przygotowano lub kupiono więcej produktów niż potrzeba. Zachęcam państwa - podzielnice się, a tutaj wszystko co przyniesiecie, nie zmarnuje się - zapewnia Monika Zenik-Krupień.

Wystarczy przejść się do punktu przy ul. Jaracza 9

(na tyłach budynku) i zostawić w nim jedzenie. Lodówka jest otwarta 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu. Pracownicy socjalni dodają, że nie chodzi tylko o akcję dotyczącą wspierania najbardziej potrzebujących, ale o zapobieganie wyrzucaniu jedzenia.

Jadłodzielnia znajduje się na tyłach Dziennego Domu Pomocy Społecznej i Centrum Integracji Społecznej przy ul. Jaracza 9

Jadłodzielnię, jako punkty służące do nieodpłatnej wymiany żywności pomiędzy ludźmi, powstają na całym świecie. W Polsce pierwsza powstała w maju 2016 r. w Warszawie. Teraz działa ich około dziesięć.

Przypomnijmy, na chodniku przy siedzibie Centrum Integracji Społecznej przy ul. Jaracza 9, wystawiono także wieszaki. W tym miejscu można podzielić się niepotrzebną odzieżą. Ona też szybko znajduje zainteresowanych.

Zapisano ponad 40 milionów na inwestycje

Sylvia Lis
Region

Budżet gminy Bytów przyjęty. - Budżet w przyszłym roku będzie analizowany. Obawiamy się wysokiej inflacji w razie konieczności będziemy interweniować - zapewnia Ryszard Sylka, burmistrz Bytowa.

Bytowski radni przyjęli budżet na najbliższy rok. Przewiduje on dochody w wysokości niemal 136 mln zł i wydatki sięgające 159,9 mln zł. Deficyt budżetowy (ponad 23 mln zł) pokryty zostanie z kredytów i wolnych środków. Zadłużenie gminy sięgnie 36 mln zł.

- Wielkość budżetu po stronie dochodowej w znacznej części nie zależy od decyzji organów samorządowych, a wynika z otrzymanych subwencji lub dotacji celowych - mówi Ryszard Sylka, burmistrz Bytowa. - Wydatki bieżące gminy sukcesywnie rosną, chociażby z tytułu ciągłego zwiększania infrastruktury komunalnej. Ponadto wzrost wydatków podyktowany jest również wzrostem cen energii, wysoką inflacją oraz znacznie wyższym wzrostem płac pracowników od dochodów ustalonych w ustawie.

W 2023 roku gmina Bytów chce przeznaczyć na inwestycje ponad 40 mln zł.

- Wśród wielu zadań dominuje budowa nowych dróg - oznajmił burmistrz. - Niestety, podobnie jak w minionych latach, tak i teraz nie udało się za-

bezpieczyć środków na wszystkie zadania. Niektóre z nich, jak budowa mieszkań komunalnych przy ul. Kwiatowej oraz budowa PSZOK w Przyborzycach są na etapie projektowania i uiszczenia wymaganych pozwoleń na budowę. Przystąpienie do realizacji tych zadań w 2023 roku nie jest wykluczone, ale są to przedsięwzięcia, na które konieczne jest otrzymanie dofinansowania. Szczególną troską objęte są planowane inwestycje w oświacie, czyli modernizacja SP 5 oraz rozbudowa szkoły w Pomysku. Obie inwestycje są stosunkowo drogie. Nadziejemy, że otwiera nam informacja o planowanym naborze w kwietniu przyszłego roku wniosków na budowę, wyposażenie lub remont obiektów oświatowych.

Brak zabezpieczonych w budżecie pieniędzy na remont SP 5 poruszył radnego Ireneusza Gospodarka. - Ta inwestycja miała poprawić bezpieczeństwo dzieci. Rozumiem, że budżet nie jest z gumy, ale są inwestycje mniej pilne, choćby sala wiejska w Mdrzechowie zapółtorę miliona złotych - mówi radny. - Dlatego też zgłaszuję przeciw.

W budżecie wprowadzono kilka zmian, m.in. 650 tys. zł przeznaczono na budowę domu pogrzebowego na cmentarzu w Rzepnicy. O tę inwestycję zabiegała radna Maria Mielewczyk. - Kosztorys opiewa na 6,5 mln zł, zabezpieczyliśmy 10-procentowy wkład własny, jeśli gdziekolwiek będzie ogłoszony nabór wniosków, będziemy starali się o dotację - mówi burmistrz. ©

Węzeł transportowy w budowie. Ma być gotowy do połowy roku. Widać już bryłę budynku

Alek Radomski
Słupsk

Końcówka prac murarskich związanych z wzniesieniem ścian dworca autobusowego i przygotowanie zamontowania odtwarzanej konstrukcji drewnianej dachu i elewacji. Trwają prace na węźle transportowym w Słupsku.

Projekt i budowa przyszłego centrum komunikacyjnego Słupska ma kosztować prawie 29 mln zł. Zgodnie z założeniami, na zapleczu dworca PKP powstanie wielofunkcyjny dworzec autobusowy. Będzie on połączony z dworcem PKP przy ul. Kołłątajów tunelem dla pieszych pod torami kolejowymi.

Jak informuje Zarząd Infrastruktury Miejskiej, wyko-



Budynek główny powstaje na bazie XIX wiecznego magazynu kolejowego

nawca w tej chwili kończy roboty murarskie związane z wzniesieniem ścian dworca autobusowego, wykonuje jego

pokrycie dachowe wraz z przygotowaniem do zamontowania odtwarzanej konstrukcji drewnianej dachu i elewacji.

- Równolegle toczą się roboty przy wykonywaniu sieci kanalizacji deszczowej, wodociągów oraz oświetlenia drogowego dworca oraz dróg dojazdowych i przebudowywanej ulicy Towarowej - informuje Tomasz Orłowski, p.o. dyrektora ZIM-u. - Wcześniej po podniwowej węży powstaje drugi kompleks parkingów dla pojazdów osobowych oraz wykonywane są roboty ziemne przy budowie nowego dojazdu do ulicy Towarowej. Wykonawca zrealizował także większość prac związanych z wymianą gruntu oraz wykonaniem spodnich warstw podbudowy pod placem noworowy i zatoki peronowe.

Gotowa jest już żelbetowa konstrukcja wyjścia z tunelu pod torami PKP.

Zgodnie z umową, roboty budowlane powinny zakończyć się w połowie 2023 roku. ©

„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci”
Wisława Szymborska

Pani
Agnieszce Zwierz

Prezes Zarządu

Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o.

wyrazi głębokiego współczucia
w trudnych chwilach po stracie ukochanego

Taty

składają

Pracownicy Urzędu Miejskiego i Radni Miejscy

Krystyna Danilecka-Wojewódzka
Prezydent Miasta Słupska

Beata Chrzanowska
Przewodnicząca
Rady Miejskiej

Mewa niedługo otrzyma banderę

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzyński@pol5kapress.pl

W pierwszym kwartale odbędzie się uroczystość podniesienia bandery na nowym niszczycielu min, który będzie nosił imię ORP „Mewa”. Trwają przygotowania do budowy kolejnej jednostki tego typu

Jeszcze przedświątami Bożego Narodzenia na terenie Stoczni Remontowa Shipbuilding S.A. w Gdańsku podpisany został protokół zdawczo-odbiorczy przyszłego ORP „Mewa”, czyli trzeciego z budowanych dla Marynarki Wojennej nowoczesnych niszczycieli min projektu 258 typu Kormoran. Okręt ten po zamocowaniu w macierzystym porcie z jego załogą spotkał się dowódca 8 Floty Obrony Wybrzeża, kontradmirał Włodzisław Kułagin. Niedawno wpłynął do Gdyni.

Obecnie nowa załoga „zgrywa” się z jednostką w trakcie serii ćwiczeń. Podniesienie bandery ma nastąpić w pierwszym kwartale tego roku. Nieoficjalnie mówi się o dacie uroczystości 10 lutego.

Nowe jednostki

Zaznaczmy, 28 listopada tego roku, w dniu święta Marynarki Wojennej, do służby oficjalnie wszedł ORP „Albatros”, drugi z niszczycieli min. Kolejne trzy jednostki zostały jeszcze w czerwcu zamówione przez MON. Dostarczone mają być w latach 2026-2027.

ORP „Albatros”, przyszły ORP Mewa, a także ORP „Kormoran” (pierwszy z oddanych do służby niszczycieli min) stworzą niebawem niebawem trzon gdyńskiego 13 Dywizjonu Trałowców. Natomiast kolejne trzy tego typu jednostki w latach 2026-27 wejdą w skład 12 Dywizjonu Trałowców, ze Świnoujścia (obowiązki wchodzi w skład 8 FOW). Trwają przygotowania do palenia blach pod czwartą jednostkę.

Dodajmy, okręty buduje konsorcjum Stoczni Remontowej Shipbuilding w Gdańsku, gdyńskiego Ośrodka Badawczo-Rozwojowego Centrum Techniki Morskiej oraz PGZ Stoczni Wojennej w Gdyni.

Platformy przeciw minom

Zaznaczmy, głównym zadaniem jednostek typu Kormoran



Nowy niszczyciel min polskiej MW, przyszły ORP „Mewa”, w gdyńskim porcie

II jest poszukiwanie i zwalczanie min morskich, a także rozpoznanie żeglugowych torów wodnych. Okręty te mają również za zadanie prowadzić inne okręty bądź statki przez morskie akweny tzw. zagrożenia minowego. Mają również walory ofensywne - m.in. przygotowane są do stawiania min dysponują również systemem artyleryjskim. Zaznaczmy, dwa najnowsze niszczyciele minowe przechodziły niedawno próby nowego uzbrojenia - uniwersalnej armaty morskiej, zdolnej do prowadzenia ognia z prędkością 550 pocisków na minutę (zasięg 5 km), wraz z systemem kierowania

ogniem. Docelowo, OSU (okrętowy system uzbrojenia) będzie zainstalowany na każdym z niszczycieli min projektu 258.

Jak pokazuje odsłona agresji rosyjskiej na Ukrainę na Morzu Czarnym, miny morskie stosowane zarówno ofensywnie jak i defensywnie mają ogromne znaczenie. Pola minowe chronią ukraińskie porty przed rosyjskim desantem. Z drugiej strony, używane ofensywnie przez Rosjan są elementem blokady żeglugi na Morzu Czarnym. Miny, zerwane z kotw, stanowią mogą ogromne zagrożenie dla żeglugi, zarówno cywilnej, jak i wojennej. - Okręty te nazy-

wane są niszczycielami min, choć według mnie bardziej pasuje do nich określenie „jednostki obrony przeciwinowej” albo nawet „platformy obrony przeciwinowej” - zaznaczał w „Polsce Zbrojnej” kmdr Piotr Sikora z Inspektoratu Marynarki Wojennej Dowództwa Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych. - To kwestia ich konstrukcji, możliwości i zadań. Okręty mogą na przykład wykrywać i neutralizować miny zdalnym ogniem, używając systemów bezzałogowych. Wcalenie muszą już, jak jednostki starszych typów, wchodzić na pole minowe.

Dodajmy, już po uroczystości podniesienia bandery na ORP „Albatros” pojawiła się petycja, by podobnej uroczystości na przyszłym ORP „Mewa” nadać otwarty charakter. Uroczystości związane z „Albatrosem” odbywały się na terenie Portu Wojennego na Oksywiu. Paweł Zariczny, inicjator listu otwartego do władz Gdyni, wraz z pozostałymi sygnatariuszami domagał się, by podniesienie bandery na „Mewie” zorganizować na Skwerze Kościuszki tak, by w uroczystości mogło wziąć

udział znacznie więcej zainteresowanych osób.

- Niestety, obecny stan otoczenia Skweru Kościuszki, z przeważającą zabudową biurową, nie pozwala na przeprowadzenie tej uroczystości w sposób bezpieczny dla szerokiej społeczności mieszkańców i osób przyjezdnych. Z tego względu uroczystość została przeprowadzona w Porcie Wojennym na Oksywiu, który ze względu na swój obronny charakter cechuje się też bardzo ograniczoną dostępnością dla osób z zewnątrz, zwłaszcza w obecnej sytuacji bezpieczeństwa. (...) Zwracam się z apelem o podjęcie niezbędnych działań porządkowych na Skwerze Kościuszki tak, aby uroczystość pierwszego podniesienia bandery, na kolejnym okręcie, mogła odbyć się z szerokim udziałem lokalnej społeczności w sercu Gdyni - brzmiał fragment petycji.

Zapytany przez nas o tę sprawę samorząd Gdyni podkreślił, że Marynarka Wojenna nie zwracała się do miasta o udostępnienie terenu przy Skwerze Kościuszki na uroczystość podniesienia bandery na ORP „Albatros”. ©

Pierwszy polski kuter rakietowy

BS
Marynarka Wojenna

Rozkazem Dowódcy Marynarki Wojennej z 4 stycznia 1964, do służby wszedł ORP „Hel” (421) - pierwszy kuter rakietowy projektu „205” - typ „Osa”, co zapoczątkowało erę ofensywnego uzbrojenia rakietowego w polskiej flocie. Wg. polskiej nomenklatury kutry klasyfikowano także jako „Małe Okręty Rakietowe”.

Były to nowatorskie na owe czasy, niewielkie, szybkie (40 węzłów) okręty uderzeniowe, zaprojektowane w ZSRR. Ich główne uzbrojenie stanowiły 4 wyrzutnie rakiet przeciwokrętowych P-15/P-15U o zasięgu 40 km. Wejście tych okrętów do służby w polskiej Marynarce Wojennej otoczone było ścisłą tajemnicą. Bazowały w porcie wojennym na Helu. Wewnątrz bazy, dostępu do nich w pierwszym okresie, bronili uzbrojeni wartownicy oraz zasieki z drutu kolczastego. Nawet niejawna, powołana dla nowych okrętów jednostka taktyczna, nosiła dezinformującą nazwę 3 Dywizjon Kutów Torpedowych.



4 stycznia 1964, do służby wszedł ORP „Hel” (421) - pierwszy kuter rakietowy projektu „205” - typ „Osa”

„Osy” przez wiele lat stanowiły trzon uderzeniowych sił naszej Marynarki Wojennej. Służyli i dowodzili tymi okrętami najlepsi oficerowie floty, także wielu późniejszych admirałów. W sumie polską banderę w latach 1964 - 1975 podnosiło

13 kutrów rakietowych projektu „205”. Wszystkie nosiły nazwy pomorskich miast (wyjątkiem Oksywie - dzielnica Gdyni, miejsce głównej bazy polskiej Marynarki Wojennej). Do końca 1966 do służby przeszło 6 jednostek, dwie kolejne

w latach 1967/68. Pięć następnych w latach 1971-1975.

Pierwszy, ORP „Hel”, pełnił służbę pod białą-czerwoną banderą prawie 21 lat - wycofany został z eksploatacji 31.12.1984.

©

Strefa Biznesu

strefabiznesu.pl

czytaj



REKLAMA

0010707311



W Stupsku

WYBIERAM SŁUPSK

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

O nieograniczonym przetargu ustnym na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Miasta Słupska, położonej w Słupsku przy ulicy Olimpijskiej

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość niezabudowana położona w obrębie nr 0003 miasta Słupska, oznaczona w ewidencji gruntów jako działka nr 355 i nr 356 o łącznej powierzchni 874 m², Księga Wieczysta nr SL1S/00042799/2.

Cena wywoławcza 200 000 zł, wadium 20 000 zł, postąpienie nie mniej niż 2 000 zł,

Do wylicytowanej ceny doliczony zostanie należny podatek WAT w stawce 23%.

Nieruchomość znajduje się na obszarze miasta objętym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego „Olimpijska” na terenie o funkcji: tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Zasady, parametry i wskaźniki kształtowania zabudowy oraz informacje dotyczące zagospodarowania przedmiotowego terenu zostały zapisane w karcie terenu 04.10.MN ww. planu zagospodarowania.

Przetarg odbędzie się **w dniu 08.02.2023 r. o godz. 10⁰⁰** w sali nr 212 Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II p.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie **wadium do dnia 2.02.2023 r.** na konto: Miasto Słupsk, mBank S.A. Nr 08 1140 1153 0000 2175 4200 1011.

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz na stronie internetowej <http://bip.um.słupsk.pl/przetargi/> (mapa i plan zagospodarowania).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w pokoju 215 tut. Urzędu lub telefonicznie 59 84 88 410.

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

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

ONZ pomoże wywalczyć reparacje od Niemiec?

Skierowanie wniosku do ONZ z prośbą o podjęcie interwencji w kwestii reparacji wojennych zapowiedział we wtorek wiceszef MSZ Arkadiusz Mularczyk. - Celem jest uświadomienie społeczności międzynarodowej, że jest problem nierozliczonych zbrodni - oświadczył.

Zapytany w Programie 1 Polskiego Radia o kwestię reparacji wojennych, Mular-

czyk zaznaczył, że rząd polski podjął szereg działań w tej sprawie.

- Wysłaliśmy ponad 50 not do krajów Unii Europejskiej, Rady Europy i NATO, tak że ta sprawa jest znana w naszym kręgu kulturowym i cywilizacyjnym, wśród naszych sojuszników - powiedział.

Dodał, że wystąpiono także do UNESCO w sprawie zrabowanych Polsce dzieł kultury oraz do Rady Europy. Oprac. Damian Kelman | PAP

POGODA

Zima wróci tylko na chwilę



Eksperti przewidują, że pod koniec tygodnia w niektórych rejonach Polski może pojawić się mróz, a także opady śniegu. Ochłodzenie będzie jednak krótkotrwałe, bo w przyszłym tygodniu termometry znów pokażą nawet kilkanaście stopni na plusie. Na razie wiadomo, kiedy zima powróci na dobre.

WARSZAWA

Dziś pogrzeb Emiliana Kamińskiego na Powązkach

Aktor i reżyser teatralny oraz filmowy Emilian Kamiński zostanie dzisiaj pochowany na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Uroczystości rozpoczną się mszą świętą w kościele św. Karola Boromeusza przy ul. Powązkowskiej 14. Poniżej nastąpi odprowadzenie na cmentarz.

Zmarły artysta spocznie w Alei Zasłużonych - poinformował o tym Teatr Kamienica.

Emilian Kamiński odszedł 26 grudnia 2022 roku ogod. 730 po długiej i ciężkiej chorobie. Zmarł przy rodzinie w swoim domu w Józefowie - przekazała rzeczniczka Teatru. Piotr Kobyliński

BRUKSELA

- Moskwa nie jest zainteresowana zakończeniem wojny, czego dowodem jest choćby częściowa mobilizacja ogłoszona we wrześniu. Zachód musi być gotowy na udzielanie Ukrainie wsparcia przez długi czas, ponieważ niestety nic nie wskazuje na to, by Rosja zamierzała zakończyć wojnę - powiedział sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg w wywiadzie dla BBC.

99

Nic nie wskazuje na to, by Rosja zamierzała zakończyć wojnę. Rosjanie są gotowi potencjalnie uruchomić nową ofensywę

Jens Stoltenberg, sekretarz generalny NATO

Daniel Obajtek: Nie pozwolę na politykierstwo opozycji

Mateusz Zbroja
Warszawa

- Będę ten koncern prowadził odpowiedzialnie i nie pozwolę sobie na żadnym przypadku na politykierstwo opozycji - powiedział we wtorek prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

- W związku z atakami opozycji, by w Polsce paliwa kosztowały 10 zł, że pomogliśmy Polakom, chciałem złożyć parę wyjaśnień - powiedział we wtorek prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

- Gdybyśmy nie komunikowali wcześniej, że zrobimy wszystko, by ceny utrzymać, na polskich stacjach paliw mielibyśmy panikę. Zbudowaliśmy koncern, który może stabilizować ceny. (...) Koncern prowadzi odpowiedzialną politykę dla dobra Polaków - podkreślił w oświadczeniu.

Prezes PKN Orlen powiedział także, że gdyby ceny były „regulowane ręcznie”, to paliwa mogłyby zabraknąć.

- Słyszeliśmy, że paliwa powinny być po 5 zł. Tłumaczyłem, że nie da się tego zrobić. Jeżeli w tym okresie regulowalibyśmy ceny, nie byłoby importu surowców - powiedział Daniel Obajtek.

- Na Węgrzech ręcznego sterowanie doprowadziło do tego, że zabrakło paliw - podkreślił.

Jak zaznaczył prezes PKN Orlen, zastanawia się, o co chodzi dziś opozycji, która tak bar-



- Odcinamy się całkowicie od rosyjskiej gospodarki. Robiliśmy to jeszcze przed wojną - powiedział Obajtek

dzo krytykuje koncern i podpisywane przez niego umowy.

- Zastanawiam się niejednokrotnie, o co chodzi opozycji. Chodzi im o to, żeby w kraju było jak najgorzej. Dziś musimy się tłumaczyć, dlaczego nie podnieśliśmy cen. To jest absurd. Opozycja wczynać podpisała wszystkie umowy z Rosjanami - zaznaczył Daniel Obajtek.

- Poprzez fuzję doprowadziliśmy do stałych dostaw ropy i gazu. Prowadzimy odpowiedzialną politykę, dziś staraliśmy się krytykować Saudi Aramco. To jeden z największych produ-

centów ropy na świecie. Orlen kupuje ropę dla całej części regionu. Krytykuje się inwestora, który chce zainwestować tutaj miliardy - dodał.

Daniel Obajtek odniósł się również do rządów Donalda Tuska oraz do tego, że za ich czasów wyprzedawano spółki państwowe.

- Rząd Donalda Tuska sprzedał 1000 spółek za 50 mld zł. Czy ujawniał umowy? Gdzie inwestorzy Katarczycy, jeżeli chodzi o nasze stocznie? Opozycja powinna się z tego wytłumaczyć. Dziś krytykuje się Orlen, a my jesteśmy bez-

pieczeni dzięki fuzjom i inwestujemy w naszą przyszłość - zaznaczył prezes PKN Orlen.

Daniel Obajtek podsumował też osiągnięcia Orlenu w ciągu ostatnich kilku lat.

- Od pięciu lat budujemy multienergetyczny koncern, od pięciu lat tłumaczymy wszystkim, że taka budowa polega na stabilności, ale stabilności w zakresie dostaw węglowodorów do Polski, jak i również stabilności cenowej w naszym kraju. I to nie są tylko słowa. Po pięciu latach widzimy, że udaje nam się to realizować - powiedział.

- Zdywersyfikowaliśmy dostawy ropy, nie tylko do Polski, ale do regionu. Na koniec stycznia uzyskamy 90 proc. dywersyfikacji ropy. Zdywersyfikowaliśmy dostawy gazu do Polski, odcinamy się całkowicie od gospodarki rosyjskiej i to nie na skutek wojny, ale robiliśmy to zdecydowanie wcześniej, nie byliśmy poprostu naiwni - dodał.

- Zbudowaliśmy koncern, który ma dużą siłę gospodarczą w tej części Europy, koncern, który może stabilizować ceny. Budowa multienergetycznego koncernu również polega na stabilizowaniu cen i przez ten trudny czas COVID-u, wojny pokazujemy, że w Polsce możemy te ceny stabilizować i jesteśmy odpowiedzialni za rynek. Nie robi tego w żadnym przypadku opozycja - stwierdził Daniel Obajtek.

Prokurator o śledztwie w Zatoce Sztuki: Sytuacja jest dynamiczna. Czynności nadal trwają

Adam Kielar
Sopot

Wciąż trwają czynności prokuratorskie na terenie Zatoki Sztuki w Sopocie. Jak poinformował portal Lp1 Prokuratura Krajowa, póki nie da się stwierdzić, kiedy działania prokuratury się skończą.

Nie potwierdzono do tej pory, czy działania służb w Zatoce Sztuki dotyczą zaginięcia Iwony Wieczorek.

- Czynności w Zatoce Sztuki nadal trwają - powiedział portalowi i.pl prokurator Karol Borcholski z działu prasowego Prokuratury Krajowej.

Teren wokół budynku został zabezpieczony przez służby jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia na wniosek Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji w Krakowie. To właśnie ta jednostka prowadzi śledztwo w sprawie

zaginięcia przed ponad 12 laty Iwony Wieczorek.

Wokół lokalu sprawdzane były m.in. studzienka kanalizacyjna, przekopano plażę, a teren badano przy użyciu wykrywacza metalu. Na miejscu wystawiono też psatropiącego.

Znajdująca się w Sopocie Zatoce Sztuki - restauracja z prywatną plażą - była opisywana jako miejsce, w którym miało dochodzić do przestępstw seksualnych. Krystian W., znany jako „Krystek”, miał tam dokonać

wielu gwałtów na młodych dziewczętach. Zarzucono mu popełnienie w sumie 65 przestępstw, w większości seksualnych, na szkodę ponad 30 osób.

Lokal pojawia się też w kontekście zaginięcia Iwony Wieczorek, której słuch zaginął w nocy z 16 na 17 lipca 2010 roku, po tym jak bawiła się w nieistniejącym już Dream Clubie w Sopocie. Lokalem zarządzała firma Art Invest, która również zajmowała się powstałą już po zaginięciu Iwony Zatoką Sztuki.

ROZDAJEMY ZA DARMO 1000 SZTUK miniaturowych urządzeń, które wzmacniają słuch i niwelują szumy uszne

TO NIE JEST BŁĄD DRUKARSKI

Regulamin - rglnprmcjpk.com

JEŚLI URODZIŁEŚ SIĘ W LATACH 1920 - 1990 ORAZ:

- > wciąż wydaje Ci się, że inni mówią niewyraźnie,
- nie nadasz za rozmową, gdy mówi kilka osób,
- 4 masz problem z usłyszeniem głosów kobiet i dzieci,
- 4 coraz głośniejsz nastawiasz TV albo radio,
- > słyszysz szum, syczenie lub piszczenie w uchu,
- 4 coraz częściej prosisz, żeby ktoś się powtórzył,

...odbierz innowacyjny wzmacniacz słuchu, polecany na każdy typ problemów ze słuchem. Specjaliści uznają go za prawdziwy hit. Urządzenie jest bardzo małe i już w 4 minuty zapewnia zmniejszenie szumów usznych i lepszy słuch.

Z magazynu wyrusza właśnie spakowane 1000 sztuk innowacyjnych urządzeń. Każdy z nich to małe, dyskretne urządzenie, którego nikt nie dojrzy w Twoim uchu nawet z bliska, a Ty usłyszysz dzięki niemu wszystko. Mini-wzmacniacz jest banalnie prosty w obsłudze, więc użyjesz go natychmiast, bez żadnych wcześniejszych przygotowań. Rozdajemy te urządzenia CAŁKOWICIE ZA DARMO – według kolejności zgłoszeń – każdemu, kto zadzwoni do 12.01.2023. Wystarczy, że potwierdzisz datę urodzenia ustnie przez telefon. Nie musisz dosyłać żadnych pisemnych zaświadczeń.

Rewolucyjne urządzenie ma wbudowaną funkcję selektywnego wychwytywania i pogłaniania prawdziwych odgłosów otoczenia. Jednocześnie wycisza on fantomowe piski, szumy i trzaski, które powstają w uchu wewnętrznym. Włóż go do ucha, włącz i już po 4 minutach możesz zapomnieć o świdrującym trzeszczeniu, dzwonieniu i klikaniu. Zamiast tego zaczniesz cieszyć się pełną gamą czystych dźwięków z zewnątrz. Usłyszysz zarówno śpiew ptaków za oknem, jak i szept wnuczków tuż przy uchu.

Konsekwentne noszenie miniaturowego urządzenia przyniesie Ci kolejne zmiany na lepsze, pomoże Ci: 1. odnowić błonę bębenkową i powstrzymać dalszą

degradację słuchu. 2. Poprawić pracę kosteczek słuchowych i pozbyć się szumów usznych. 3. Następnie AUDIOwzmacniacz wesprze odnowę komórek rzęsatych ślimaka. To ważne, bo bez tych drobnych „włósk” w uchu człowiek staje się głuchy jak pień! Eksperci informują, że noszenie tego niesamowitego mini-wzmacniacza słuchu to skuteczny sposób, by poprawić zdolność słyszenia, podgłośnić dźwięki otoczenia, wyciszyć szumy i szmery uszne oraz uniknąć dalszego pogorszenia słuchu.

Mini-wzmacniacz audialny już od 1. założenia wycisza szumy uszne, a to z kolei odciąża układ nerwowy z niechcianych hałasów i regeneruje nerw ślimakowy (nervus vestibulocochlearis). Skończy się irytujące „brzęczenie”, dobiegające z Twoich uszu lub z głębi głowy. Wreszcie zdołasz skupić się na rozmowie, czytaniu książek czy oglądaniu TV, a w nocy spokojnie zaśniesz. I nie wybudzi Cię żaden nieprawdziwy dźwięk.

A wiesz, co będzie dla Ciebie największą nagrodą? Poprawią się Twoje kontakty z ludźmi. Skończy się nieustanne proszenie, żeby rozmówca powiedział coś głośniejsz. Już nikt na Ciebie nie krzyknie, że za głośnie oglądasz telewizję. W urzędzie czy na pocście wreszcie bez problemu wszystko zrozumiesz i załatwisz swoje sprawy. Zrobisz to szybko, sprawnie i bez przesłyszeń. Musisz to wiedzieć: regularne rozmawianie twarzą w twarz lub przez telefon jest kluczowe, aby zatrzymać pogorszenie słuchu. I ten miniaturowy audio-wzmacniacz umożliwi Ci to w 100%.

Do stworzenia mini-wzmacniacza dźwięków posłużono się jedną z najbardziej zaawansowanych technologii, jakie są dostępne na rynku. Urządzenie mieści się całe w uchu i ma dyskretny, cielisty kolor. Nikt nie zorientuje się, że w ogóle je nosisz. Ty również już po 4 minutach możesz o nim zapomnieć. Wynalazek jest bardzo lekki i dostępny z nakładkami w aż 3 rozmiarach, a każda z nich została anatomicznie wyprofilowana. Dzięki temu urządzenie pewnie siedzi w uchu, a przy tym wcale go nie gniece. Nie zgubisz tego urządzenia, nawet biegnąc czy schylając głowę. A jeśli zechcesz

położyć się na boku albo przytulić się do kogoś, nie będzie Cię uwierało.

To bardzo wszechstronny, skuteczny, a co za tym idzie drogi model stworzony przez producenta w tej branży. To niezwykle urządzenie jest bardzo uniwersalne: pasuje na prawe i na lewe ucho, mogą nosić go zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Dzięki solidnemu wykonaniu posłuży Ci na lata.

Dlaczego rozdajemy nowatorskie audio-wzmacniacze, które pomagają cofnąć ubytek słuchu i szumy uszne, w 100% ZA DARMO?

Nie jesteśmy instytucją dobroczynną. Jako profesjonalści oferujemy produkt najwyższej jakości i mamy pewność: jak tylko o tej akcji refundacyjnej zrobi się głośno, zamówienia od klientów spłyną do nas z całego kraju.

Uwaga: na rynku pojawiło się obecnie wiele podróbek mini-wzmacniaczy audialnych. Nie wolno ich pomylić z naszym oryginalnym urządzeniem, które w inteligentny sposób rozpoznaje i wycisza szumy uszne, a pogłania prawdziwe dźwięki otoczenia. Pożądany rezultat poprawy słuchu i zmniejszenia szumów usznych można uzyskać tylko przy stosowaniu oryginalnego audio-urządzenia.

NIE ZWLEKAJ! Z tej okazji można skorzystać wyłącznie do 12.01.2023 roku

Nowoczesne urządzenia, które pomagają zmniejszać problemy ze słuchem, nie będą do dostania w żadnych sklepach ani aptekach. DECYDUJE ZASADA „KTO PIERWSZY, TEN LEPSZY”. Radzimy pospieszyć się i zadzwonić od razu pod numer: **55 612 62 39**, aby zdążyć przed wyczerpaniem się GRATISOWYCH zapasów.

WAŻNE! Zadzwonić teraz, aby otrzymać DARMOWE urządzenie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Postanowienia noworoczne

Czy naprawdę są skazane na fiasko? Absolutnie nie. Rzecz w tym, by wiedzieć, jak się do nich zabrać. A zasady są bardzo proste.

Jedną z nich to przygotowanie planu na następny dzień, by rano nie tracić czasu na myślenie, ale od razu całą energię skierować na działanie. To też blokuje mózgowi drogę do podsuwania nam wymówek dla usprawiedliwienia zwykłego lenistwa

ZA TYDZIEŃ:

- Domowe sposoby na uciążliwe problemy z zatokami
- Jak dbać o oczy, by jak najdłużej zachować dobry wzrok?



FOT. 123RF

Jak poznać niedobór witaminy C i kiedy sięgać po suplementy?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Niewyjaśniony przyrost masy ciała, bladej skóry, szybkie męczenie się i zadyszka podczas wysiłku – to jedne z wielu objawów niedostatecznej witaminy C w naszym organizmie.

Przewlekłe zmęczenie, obniżenie nastroju i rozdrażnienie, spadek apetytu, suchość i szorstkość skóry – to też mogą być objawy niedoboru witaminy C.

Lista objawów, które mogą wskazywać na niedostatek witaminy C w naszym organizmie jest długa. Są na niej także: szary odcień i matowy wygląd cery, a rozwijać się może już po trzech miesiącach niedostatecznego spożycia witaminy C, cienie pod oczami (sińce) w wyniku niedotlenienia tkanek spowodowanego niskim poziomem żelaza, łatwe powstawanie siniaków w związku z pękaniem naczynek krwionośnych, osłabione, cienkie i łamliwe paznokcie, powstawanie i pogłębianie się bruzd, zmarszczek i linii na twarzy, powolne gojenie się ran i nawet drobnych uszkodzeń skóry, a także ich odnawianie się.

Niedobór witaminy C może też odpowiadać za: tzw. gęsią skórę czy czerwone kropki na ciele (tzw. truskawkowe nogi czy regularnie rozmieszczone plamki w innych rejonach skóry mogą być objawem osłabienia i pęknięcia naczyń krwionośnych w mieszkach włosowych).

Warto wiedzieć, że także bóle mięśni czy ból i opuchlizna stawów, przy której może wystąpić też krwawienie i zaczerwienienie to także mogą być objawy niedostatecznej witaminy C.

Żeby sprawdzić, czy powyższe objawy mają u nas związek z tym deficytem, warto poddać się badaniu. Jest to badanie krwi, niestety, nie refundowane przez NFZ. W prywatnym laboratorium cena takiego badania waha się w granicach 150-200 zł.



FOT. 123RF

Właściwy poziom witaminy C można sobie zapewnić odpowiednią dietą, a o przyjmowaniu suplementów lepiej, żeby zdecydował lekarz

Na pewno jednak warto bardziej świadomie komponować swoją codzienną dietę, dbając, by były w niej produkty bogate w witaminę C, a są to owoce i warzywa.

Kwaśne owoce i zielone liście

Głównym jej źródłem są owoce, zwłaszcza kwaśne, choć nie tylko cytryna i inne cytrusy, kiwi czy cytrynki. Jeszcze więcej witaminy C mają owoce jagodowe, a już prawdziwy prym wiodą czarne oraz inne porzeczki. W sezonie (i poza nim, w postaci mrożonek) warto sięgać także po truskawki, maliny.

Z warzyw największe bogactwo witaminy C zawierają przede wszystkim papryka, natka pietruszki czy inne zioła oraz zielone liście i kwiaty (np. brokuł).

Ponieważ witamina C jest wrażliwa na utlenianie pod wpływem czynników zewnętrznych, bogatą w nią produkt trzeba jeść natychmiast, ze skórą (pod nią jest najwięcej cennych związków), pokrojone dopiero przed jedzeniem i najlepiej za pomocą noża, który nie jest wykonany ze stali, tylko z materiału ceramicznego. To sprawi, że jej straty wit. C będą najmniejsze.

Jak każdy nadmiar, także nadmiar witaminy C w naszym organizmie jest nie tylko

Głównym źródłem witaminy C są kwaśne owoce oraz warzywa, jak papryka, a zwłaszcza natka pietruszki i inne zioła

niedobry, ale wręcz szkodliwy. Naszczęście przy naturalnych źródłach tej witaminy przedawkowanie raczej nam nie grozi.

Nadmiar witaminy C może szkodzić nerkom

Nie ma też potrzeby włączania suplementów, jeśli nasza dieta jest bogata w produkty zapewniające nam właściwy poziom witaminy C.

Suplementy pomagają w uzupełnianiu wyraźnych niedoborów, a i wtedy trzeba uważać, by miały mniej niż 1000 mg witaminy C.

Nadmierne spożycie szkodzi nerkom i może prowadzić do rozwoju kamicy nerkowej. Objawy przedawkowania witaminy C, możliwego już przy dwukrotnie większych dawkach, dotyczą natomiast

układu pokarmowego i obejmują m.in. zgagę, mdłości, wymioty, wzdęcia, bóle brzucha i biegunkę.

Palacze potrzebują więcej witaminy C

Większe dawki witaminy C nie oznaczają jej większego wchłaniania w organizmie – wręcz przeciwnie! Gdy spożywamy 30-180 mg wit. C na dobę, przyswajamy 70-90 proc. tej ilości. Gdy jednak przekracza ona 1000 mg, połowa jest wyłukiwana z moczem!

Kto jest najbardziej narażony na niedobory witaminy C? Jako witamina związana z odtruwaniem organizmu i redukcją stanu zapalnego, kwas askorbinowy jest zużywany w organizmie w zwiększonych ilościach pod wpływem różnych czynników.

Jest nim na pewno palenie tytoniu, przy którym zalecana dzienna dawka 60-90 mg dla osób dorosłych (zależnie od wieku i płci) powinna zostać zwiększona o 35 mg.

Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C dotyczy nie tylko czynnych, ale też biernych palaczy, jak również osób nadużywających alkoholu, sięgających po narkotyki, a także narażonych na ekstremalny wysiłek fizyczny oraz niską temperaturę.

Niedobory witaminy C mogą też towarzyszyć stanom organizmu ischorzeniom, jak również leczeniu farmakologicznemu.

Narażone na niego są osoby starsze, z chorobami jelit, zespołem złego wchłaniania, nowotworem czy z niewydolnością nerek.

Grzybica, podagra, miażdżyca i inne schorzenia, które widać na stopach

Agata Siemaszko

agata.siemaszko@polskapress.pl

Obrzęki nóg często pojawiają się wieczorem i mogą być objawem długotrwałego siedzenia w jednej pozycji. Gdy jednak nie mijają po podkożnym, może to oznaczać poważną chorobę.

Obserwacja stóp podczas codziennej pielęgnacji to domowy sposób na szybsze wykrycie rozwoju niektórych schorzeń. Każda zmiana w zabarwieniu skóry czy paznokci oraz uczucie mrowienia lub ból powinny w nas zapalić czerwone światło i skłonić do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.

Niektóre schorzenia mogą powodować zmianę zabarwienia skóry na stopach, a także wyraźnie zwiększać ich obwód. Krótko mówiąc, spuchnięte stopy i zmiana zabarwienia skóry to objawy, których nie wolno lekceważyć. Mogą być sygnałem procesu chorobowego w naszym organizmie. Najpopularniejszą chorobą, którą widać na stopach jest przede wszystkim grzybica, ale niepokojący wygląd stóp może wskazywać na wiele chorób, których gołym okiem nie zobaczymy.

Drętwienie stóp, uczucie zimna? Może to cukrzyca

Ciemniejsze zabarwienie skóry, drętwienie stóp czy uczucie zimna mogą wskazywać na... cukrzycę.

Niewykryta lub nieprawidłowo leczona cukrzyca może

WARTO WIEDZIEĆ

W codziennej pielęgnacji stóp warto wykorzystywać naturalne produkty, które mamy w zasięgu ręki. Jednym z nich są płatki owsiane. Wystarczy zalać 2 szklanki płatków 4 litrami gorącej wody, odcedzić kwadrans, a następnie moczyć stopy przez 20-25 minut. Taka kąpiel co 2-3 dni to dobry sposób na odciski, a także w ogóle na regenerację skóry, jej odżywienie i nawilżenie. Podobny efekt daje woda z solą. Dobrze robi stopom także napar z rumianku (3 łyżki na miskę gorącej wody, odczekać 15 minut i gotowe).



Dbanie o nasze stopy należy zacząć od wyboru odpowiedniego obuwia

prowadzić do poważnego powikłania, jakim jest stopa cukrzycowa. Schorzenie to charakteryzuje się licznymi owrzodzeniami, a w zaawansowanym stadium poważnym zanikiem tkanek. Utrzymujące się zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi, czyli hiperglikemia, może prowadzić do uszkodzenia zakończeń nerwowych i obniżenia czucia.

Opuchnięte kostki mogą świadczyć o nadciśnieniu

Obrzęk w okolicy kostek może być związany z nadciśnieniem tętniczym. Do takich obrzęków prowadzi długotrwałe nadciśnienie tętnicze. Dlaczego? Ponieważ w przebiegu tej choroby dochodzi do zatrzymania sodu i wody w organizmie, a konsekwencją wzrostu ciśnienia żylnego. Charakterystycznym objawem nadciśnienia jest to, że w początkowym stadium choroby nogi puchną tylko wieczorem, ale wraz z jej rozwojem opuchlizna może utrzymywać się cały czas.

Opuchnięte palce? To może być znak podagry

Obrzęki w okolicy palców wskazują z kolei na dnę moczową (podagrę). Ta choroba związana jest nadmiernym odkładaniem się soli kwasu moczowego w stawach. Najczęściej podagra dotyczy stawu w obrębie palucha u stopy, co wywołuje silny ból i utrudnia swobodne poruszanie się. Atak dny zazwyczaj pojawia się w nocy

lub wieczorem, powodując wzrost temperatury, zaczerwienienie i obrzęk wokolicy palców.

Powolny wzrost paznokci? Może to miażdżyca

Kolejną chorobą, której objawy widać na stopach jest miażdżyca. Przyczyną jej rozwoju jest odkładanie się blaszki miażdżycowej w tętnicach. W wyniku tego dochodzi do zwężenia średnicy naczyń i utrudnionego transportu krwi, a w późniejszym czasie nawet całkowitego zahamowania przepływu. Niebezpieczna jest szczególnie miażdżyca kończyn dolnych, która początkowo powoduje ból i obrzęk stóp, a w zaawansowanym stadium: obniżenie temperatury i zasinienie skóry stóp, wolniejszy wzrost paznokci oraz utrudnione gojenie się ran.

Niedoczynność tarczycy wiąże się z zimnymi stopami

Również niedoczynność tarczycy zmienia wygląd stóp. Niedobór hormonów tarczycy (trójiodotyroniny i tyroksyny) powoduje zaburzenie termoregulacji, a w konsekwencji tego dochodzi do oziębienia skóry dłoni i stóp.

Dodatkowo w przebiegu tej choroby, nawet 74 proc. pacjentów skarży się na suchą i łuszczącą się skórę.

Przy niedoczynności tarczycy może również pojawić się silny świąd stóp, który nasila się szczególnie w nocy.

Grzybica i od razu wszystko wiadomo

Chorobą, która wznacznym stopniu zmienia wygląd stóp jest grzybica. Dotyczy ona szczególnie paznokci, które zainfekowane stają się matowe, żółte i bardzo twarde. Można także zauważyć zaczerwienienie skóry, pieczenie oraz uporczywy świąd. W zależności od rodzaju grzybicy, mogą także pojawić się zrogowacenia naskórka, ropne pęcherzyki oraz pęknięcia skóry.

O co chodzi w prawidłowej pielęgnacji stóp?

Wszelkie zmiany na stopach najlepiej można zaobserwować podczas codziennej pielęgnacji. Ale nie tylko staranne mycie nóg składa się na prawidłową ich pielęgnację. To także noszenie odpowiedniego dobrego obuwia, pranie i suszenie obuwia w odpowiedni sposób po to, aby nie dopuścić do namnażania się bakterii.

Prawidłowa pielęgnacja stóp polega też na odpowiednim obcinaniu paznokci - zawsze na prosto, a nie półokrągło. To też usuwanie zrogowaciałego naskórka z pięt, eliminacja modzeli, nagniotków i odcisków oraz nawilżanie skóry za pomocą odpowiednich kremów.

Na pewno dobrze też zrobi lekki masaż.

Natomiast pomoc w pielęgnacji stóp można znaleźć u podologa.



Stopy to jedno z miejsc, gdzie gruczoły potowe ułożone są najgęściej na ciele. W sumie jest ich ok. 250 tysięcy

Jak szybko i tanio zaradzić przykreemu zapachowi nóg?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Stopy mają rekordową ilość gruczołów potowych, więc czasem wręcz muszą być wilgotne, alenie muszą wydzielać przykrego zapachu. Jak to osiągnąć?

Stopy to jedno z miejsc, gdzie gruczoły potowe są ułożone najgęściej na ciele - łącznie mają ich aż około 250 tysięcy. Stąd częściej należy do najbardziej zaangażowanych w termoregulację i wydziela obfite ilości wody latem, a także zimą, gdy chodzimy w butach w pomieszczeniach. Stopień pocenia się jest co prawda kwestią indywidualną, ale u każdej osoby niemożność odprowadzenia ze stopy wilgoci ma konsekwencje w postaci przykrego zapachu.

Pot tonie tylko woda i elektrolity, ale także białka i inne substancje, które są łatworozkładane przez bakterie. Efektem jest brzydki zapach, z którym można i trzeba jednak walczyć za pomocą antyperspirantów.

Choć środki przeznaczone do stóp nie blokują całkiem pocenia się, hamują namnażanie się drobnoustrojów i sprawiają, że wysuszony but np. po bieganiu (a tym bardziej stopy)

zapachnie tylko użytym sprayem.

Antyperspirant, obok soli glinu, która blokuje gruczoły potowe, powinien zawierać składniki hamujące aktywność bakterii. Najlepiej olejki i wyciągi ziołowe - z palczatki, szalwii, lawendy, a także same ziołowe substancje czynne, jak mentol zmięty czy 4-terpineol z drzewka herbacianego. Dobrze jednak, by nie miał w swoim składzie triklosanu. Ten bakteriobójczy związek jest co prawda w większości produktów zakazany ze względu na szkodliwe działanie, ale wciąż zdarza się, że w niektórych występuje. Substancja ta wchłania się przez skórę, ma działanie hormonalne i zaburza metabolizm wątrobowy, może także uczulać.

Dobrze robią też kąpiele w wodzie z solą i olejkami eterycznymi (zwłaszcza z drzewka herbacianego) oraz w naparach czy odwarach z ziół, np. kory dębu, rozmarynu czy szalwii.

Sprzymierzeńcem w walce z przykrym zapachem są bawełniane skarpetki. Ponieważ jednak stu procentowo bawełnianych skarpetek prawie w ogóle nie ma w sprzedaży, wybierajmy takie, które mają tylko do 10 proc. sztucznych włókien.



Na odświeżenie stóp świetne są kąpiele w wodzie z solą i olejkami eterycznymi, zwłaszcza z drzewa herbacianego

Zawał serca: inaczej może się objawiać u mężczyzn, inne symptomy występują u kobiet



Wśród objawów wskazujących na zawał są: zawroty głowy, stan przedomdleniowy lub omdlenie, błąd skóry, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami lub wymiotami, a nawet niepokój i lęk przed śmiercią

Natalia Falarz
natalia.falarz@polskapress.pl

Zawał serca to stan krytyczny, w którym dochodzi do martwicy tkanek tego narządu. Szybka pomoc ratuje życie, dlatego tak ważne jest rozpoznanie pierwszych objawów.

Każdego roku na zawał serca umiera w Polsce około 200 tys. osób. Jak podaje Główny Urząd Statystyczny, zawał serca przeszło 3,3 proc. Polaków, w tym 4,1 proc. mężczyzn i 2,5 proc. kobiet.

Zawał mięśnia sercowego dotyczy nie tylko seniorów, borykają się z nim także coraz młodszych osób. Istotne jest więc, by dobrze odczytywać sygnały ze strony organizmu.

Uznaje się, że zawał serca objawia się bólem analogicznym do tego, jaki towarzyszy stabilnej chorobie wieńcowej, ale nie ustępuje w ciągu 5 minut od zaniechania wywołujących go czynników lub przyjęcia nitrogliceryny.

Piekący lub uciskający ból w klatce piersiowej nie zawsze oznacza zawał. Są jednak pewne symptomy, które nie budzą wątpliwości: silny ból w klatce piersiowej, który narasta z czasem, ból za mostkiem promieniujący w lewą stronę, ból w żuchwie, szyi, plecach, ręce lub barku, obfite zimne poty, duszność, której towarzyszy kaszel lub odrzutowanie pianistej wydzieliny, osłabienie, duszności, zawroty głowy, stan przedomdleniowy lub omdlenie, błąd skóry, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami lub wymiotami, a także niepokój i lęk przed śmiercią.

bień, duszności, zawroty głowy, stan przedomdleniowy lub omdlenie, błąd skóry, kołatanie serca, ból brzucha z nudnościami lub wymiotami, zasłabnięcie lub utrata przytomności, niepokój i lęk przed śmiercią.

Jeśli tylko zachodzi podejrzenie zawału, należy bezzwłocznie skontaktować się z pogotowiem ratunkowym. Najważniejsze jest bowiem rozpoczęcie leczenia, które może odbyć się już w karetce. W drodze do szpitala serce może przestać pracować i tylko dobrze wyposażeni ratownicy będą w stanie przywrócić jego pracę. Personel medyczny szpitala może od razu przygotować się do wdrożenia leczenia zawału.

Im wcześniej zawał serca będzie leczony, tym większą część mięśnia sercowego można uratować. Przyjmując, że najlepszymi rokowaniami mają pacjenci, u których leczenie nastąpiło w pierwszej godzinie od początku objawów, a najpóźniej w ciągu 90 minut.

Istotne jest to, że objawem zawału może być każdy z symptomów, jakie pojawiają się w dławicy piersiowej. Szczególnie czujne muszą być osoby z chorobą wieńcową serca, cukrzycą, w podeszłym wieku i zmagające się z niewydolnością nerek, ponieważ u nich objawy zawału mogą być słabsze lub prawie nierozpoznawalne. Dodatkowo osoby, które już wcześniej przeżyły zawał, często nie rozpoznają

kolejnego, ponieważ każdy może mieć inne objawy.

Na początku ból ma charakter rozlany, a nie punktowy. Oznacza to, że chory nie jest w stanie wskazać miejsca bólu, jednym palcem i bardzo często dotyka całą pięścią swojego mostka.

Ból przy zawale utrzymuje się najczęściej przez ponad 20

WARTO WIEDZIEĆ

Rzucenie palenia, zmiana diety, ograniczenie spożycia alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne czy regularne badania serca – to czynniki, które mogą zredukować ryzyko zawału serca.

W profilaktyce zawału kluczowe jest także utrzymanie prawidłowego profilu lipidowego i ciśnienia krwi, a w przypadku osób chorujących na cukrzycę – optymalne wyrównywanie poziomu glukozy. Zawał serca to sygnał ostrzegawczy. Pacjenci, którzy do tej pory nie dbali o siebie, powinni zmienić dietę, prowadzić zdrowy styl życia i zastosować się do ogólnych wskazówek lekarza prowadzącego. Ważne jest także systematyczne zażywanie wskazanych leków.

minut. Może być ciągły lub wielokrotnie ustępować i powracać. Jeżeli ból w klatce piersiowej utrzymuje się ponad 5 minut i nie mija po odpoczynku bądź po podaniu nitrogliceryny, trzeba się położyć lub poprosić osobę bliską o opiekę i zadzwonić pod numery telefonów ratunkowych.

Do opisanego bólu w środkowej części klatki piersiowej przy zawale pacjenci najczęściej używają następujących określeń: piekący, rozpięający, dławiący, uciskający.

Ból występujący przez krótki czas może być związany z objawami choroby wieńcowej. Ból utrzymujący się przez dłuższy czas może natomiast wskazywać na zawał.

Zawał serca u kobiet może dawać zupełnie inne objawy niż u mężczyzn. Dlatego niedokrwienie serca u kobiet jest około 30 minut później wykrywane i wiąże się z gorszymi rokowaniami.

U kobiet nie zawsze pojawiają się bóle zastawkowe. Kobiety zawał serca może mieć związek z infekcjami lub zmianami hormonalnymi. Objawy pojawiające się u kobiet to: pieczenie lub ucisk w klatce piersiowej, trudności z oddychaniem, nagły ból mięśni z bezwładnością rąk, zmęczenie, ogólne osłabienie, omdlenia, intensywne pocenie się, nudności lub wymioty, trudny dookreślenia ból w klatce piersiowej.

Lasery pikosekundowe czy aleksandrytowe usuwają tatuaż tak, że nie ma śladu

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Najskuteczniejszym sposobem naniechciany tatuaż czy makijaż permanentny jest laser. Jęgorodzaj zależy od tego, co trzeba usunąć. Z tym związane są też koszty, od kilkuset złotych do kilku tysięcy.

Usuwanie tatuaży polegało kiedyś głównie na mechanicznym uszatkowaniu skóry. Wraz z tkanką niszczone i usuwane były barwniki. Do tego celu stosowano także głębokie peelingi chemiczne, mikrodermabrazję (ścieranie skóry) czy zabiegi chirurgiczne; do dziś są dostępne kremy z kwasami do „wywabiania” rysunków, jednak ich skuteczność nie została ustalona.

Dziś inwazyjne usuwanie tatuażu nie jest konieczne, bo działania stosowanych laserów jest ukierunkowane precyzyjnie na pigmenty nadające rysunkowi czarną barwę lub kolor.

Lasery do usuwania tatuażu były dostępne już w latach 60. ub. wieku, jednak wykorzystywały one argon (Ar) albo dwutlenek węgla (CO₂), których działanie wywoływało niepożądane skutki uboczne; głównie bliznowacenie skóry i powstawanie przebarwień.

W latach 80. powstały lasery, które niszczą głównie barwniki stosowane do tatuażu. To przede wszystkim lasery typu Q-switched – technologia tapowania, która umożliwia generowanie impulsów światła o określonej długości fali, które wnika w głąb skóry.

Niedługo potem weszły nowsze lasery tego typu, które działają precyzyjnie i wywołują minimum powikłań. Mowa o nanosekundowych laserach Nd:YAG, a także o jeszcze nowocześniejszych pikosekundowych Nd:YAG i aleksandrytowych (impulsy energii są tu tysiąc razy krótsze).

Obecnie rodzaj lasera dobiera się do rysunku. Jeśli jest on wy-

konany i cieniowany tylko czarnym tuszem (oprócz konturów są w nim różne odcienie szarości), polecany jest laser Q-switched Nd:YAG.

W przypadku pigmentów kolorowych stosuje się lasery pikosekundowe, które generują energię o mniejszej „gęstości”. Dzięki temu powodują mniejsze objawy uboczne po zabiegu niż nanosekundowe, potrzebne jest też mniejsza liczba sesji do osiągnięcia pożądanego efektu. W tym miejscu warto wymienić: laser neodymowo-ityrowo-glinowo-granatowy o długości fali 1064 nm, a także aleksandrytowy (532 nm) czy rubinowy (694 nm).

Istnieją też urządzenia hybrydowe, łączące działania wiązek o dwóch, trzech, a nawet czterech długościach fali. Te są najbardziej polecane w przypadku tatuaży trudnych do usunięcia (kolorowych, o dużej gęstości pigmentów). Wybór takiego modelu to także mniejsze ryzyko powstawania blizn i przebarwień na skórze.

Na to, czy tatuaż da się całkowicie lub niemal całkowicie usunąć, nie wpływa tylko i wyłącznie wybór talera czy innego lasera.

O pełnym sukcesie decydują: cechy samego tuszu permanentnego, czyli rodzaj użytych pigmentów, wielkość ich cząstek, ich struktura, spektrum pochłaniania światła, a także to, jak głęboko tkwią w skórze. Nie bez znaczenia jest też gęstość pigmentu w skórze i wiek tatuażu. Nie da się więc przewidzieć efektów zabiegów, choć na pewno warto próbować.

Usuwanie tatuażu laserem jest dość kosztowne. Jeden zabieg na bardzo małym obszarze skóry (tatuaż do 4 cm kw.) kosztuje 500–600 zł (w przypadku starszych modeli może być jednak znacznie tańszy).

Przy wykupieniu pakietu kilku spotkań wychodzi znacznie taniej. Za zabieg na średnim tatuażu trzeba zapłacić ok. 1,5 tys., a bardzo dużym – 3,5–4 tys. zł.



Rodzaj lasera dobiera się do rysunku. Jeśli jest wykonany i cieniowany tylko czarnym tuszem, polecany jest laser Q-switched Nd:YAG

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWOROCZNE PLANY

Najczęstsze postanowienia i wymówki

Zrzucenia zbędnych kilogramów, ograniczenie alkoholu lub cukru, rozpoczęcie nauki języków obcych, podjęcie aktywności fizycznej – to nasze najczęstsze postanowienia noworoczne.

A najczęstsza wymówka wyjaśniająca, dlaczego nie robiliśmy danej czynności, brzmi: „Bo nie mam czasu”.

Fryderyk Karzełek, który zasłynął z wyzwania 555 – codziennego łączenia się zfanami o godz. 5-55 rano, mówi, że jest to najłatwiejsze z możliwych wytłumaczeń. Bo, jak twierdzi, każdy ma do kłopotu tyle samo czasu, mamy tylko inne priorytety.

Osoby nieskutecznie walczące z nadwagą często tłumaczą się niewłaściwym me-

tabolizmem lub problemami z hormonami. – Tu chodzi przede wszystkim o gospodarkę energetyczną. Jeśli przyjmowane pokarmy będą pokrywały moje podstawowe zapotrzebowanie na energię, ale niena ruch, którego nie mam, to zacznę chudnąć – tłumaczy Fryderyk Karzełek.

Wśród wymówek często można także usłyszeć, że „muszę przecież mieć jakieś przyjemności w tym życiu”. Często wynika to z braku wiedzy dotyczącej konsekwencji długotrwałego spożywania alkoholu, cukru czy tłuszczów.

Dlaczego chcemy się zmienić akurat od Nowego Roku?

Mimo że ponad 80 proc. postanowień noworocznych traci swoją moc w pierwszym miesiącu, wytrwale powtarzamy corok tensam rytuał.

Dlaczego akurat ten okres tak wyjątkowo nas motywuje?

– To właśnie magia Nowego Roku. Często już we wrześniu zaczynamy planować wielkie zmiany z początkiem stycznia. Uważamy, że wcześniej się nie opłaca. Bo święta i sylwester, czyli okresu, w którym nie chcemy się ograniczać, przymuszają do wysiłku.

Czas ascezy przekładamy na później. Nowy Rok to według wielu osób dobry moment, żeby zrobić coś dla siebie, np. rzucić palenie, zacząć chodzić na siłownię, przejść na dietę, zacząć się uczyć języków obcych czy czytać książki. Moim zdaniem takie założenie to pierwszy błąd, bo każdy czas jest dobry na zmiany – mówi nasz ekspert.

Jak wytrwać przy noworocznych postanowieniach?

Fiasco ponoszone przy realizacji postanowień noworocznych wynika z błędów popełnianych zarówno przed rozpoczęciem procesu zmian, jak i w trakcie jego trwania. – Tych błędów jest sporo. Po pierwsze, nie wyznaczamy sobie konkretnego celu, np. zaczynamy chodzić na siłownię, ale nie wiemy, po co. Kiedy tylko pojawiają się pierwsze problemy w postaci zakwasów czy zmęczenia, umysł będniam podsuwał powody rezygnacji z dalszych ćwiczeń. Mózg chciałby bowiem, żeby było miło i przy-



jemnie, bo potrzebuje hormonów szczęścia. A na początku, zmiany dostarczają nam raczej stresu, więc mózg będzie szukał argumentów, żeby nie robić czegoś, co nie zapewnia endorfin. Trzeba być zatem nato przygotowanym i mieć wyznaczony jasny cel, np. 6 tygodni, przez które, choćby niewiem, co się działo, wytrwam – radzi Fryderyk Karzełek, dodając, że dobrze jest mieć pod ręką listę spisanych motywów naszego działania. Kiedy przychodzi kryzys, sensowne, silne powody pomogą zmotywować nas do dalszej aktywności.

Trzecim kluczowym powodem rezygnacji jest niewłaściwa gospodarka energetyczna organizmu. – Jeśli chodzimy spać późno, po obfitym jedzeniu podłanym dawką alkoholu, poziom naszej energii jest na tak niskim poziomie, że mózg rezerwuje jej resztki na trawienie ciężkostraw-

nego posiłku, regenerację organizmu po kacu, cyna poprawę funkcjonowania układu immunologicznego. Nie wystarczy na samodyscyplinę. Dlatego, chcąc osiągnąć zamierzony cel, trzeba dbać o zdrowy sen i racjonalne odżywianie – tłumaczy Karzełek.

By wytrwać w postanowieniach noworocznych, należy więc określić jasny cel działania i dbać o stan gospodarki energetycznej. Ważne jest także, aby mieć konkretny plan na każdy dzień. – Dobrze jest dzień wcześniej zapisać sobie plan działania na kolejną dobę po to, żeby oddzielać czas na myślenie od czasu działania. Jeśli wstanę rano i zacznę dopiero układać plan dnia, to zacząć mi przychodzić do głowy różne pomysły, które mogą odwieść mnie od realizacji celu. Jeśli zaczynam dzień z gotowym planem, mam szansę powodzenia – mówi.

Żeby zdrowym być i długo żyć

Marta Siesicka-Osiak

marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Włączenie do codziennej diety roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów oraz ograniczenie czerwonego mięsa, może wydłużyć życie nawet o 10 lat

Naukowcy dokonali przeglądu setek badań dotyczących żywienia, aby znaleźć wspólny mianownik wzorca żywieniowego dla długowieczności. Szukali związku między składnikami odżywczymi, genami, praktykowaniem postu a długowiecznością u prostych organizmów, gryzoni, małp oraz ludzi. Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie Celi.

Mięso i produkty zwierzęce tylko od święta

Dr Valter Longo, profesor gerontologii i nauk biologicznych na Uniwersytecie Południowej Kalifornii i jeden z autorów badania, powiedział Medical News Today: „Po pierwsze, dieta ma być żywieniowym stylem życia, a nie „strategią odchudzania”, chociaż utrzymanie zdrowej wagi jest kluczowe. Wszystkie aspekty diety są związane z długoterminowym zdrowiem i długowiecznością.

W świetle przeanalizowanych badań, naukowcy wysunęli wniosek, że dieta sprzyjająca długowieczności charakteryzuje się średnim do wysokiego spożycia węglowodanów i niskim, ale wystarczają-



Wprowadzenie diety bogatej w rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste i orzechy oraz znaczne ograniczenie czerwonego mięsa wydłuża kobietom życie o prawie jedenaście lat, mężczyznom – aż o trzynaście – twierdzą norwescy naukowcy

cym spożyciem białka, które jest głównie oparte na roślinach, ale obejmuje regularne spożywanie białek pochodzących z ryb i owoców morza.

Ma to swoje potwierdzenie na terenach Sardynii i na terenie Loma Linda, zamieszkałych przez dużą liczbę stulatów lub osób z wysoką średnią długością życia, którzy okazjonalnie jedzą mięso lub produkty zwierzęce.

Ponadto spożycie tłuszczu dostarczające około 30 proc. energii głównie ze źródeł ro-

ślinnych jest również częścią diety długowieczności. Analiza badań norweskich naukowców pokazała natomiast, że trwała zmiana z typowej diety zachodniej na optymalną dietę bogatą w rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste i orzechy ze zmniejszoną ilością czerwonego i przetworzonego mięsa wiąże się ze wzrostem oczekiwanej długości życia o 10,7 roku u kobiet i 13 lat u mężczyzn, jeśli rozpocznie się stosowanie diety w wieku

20 lat oraz o ponad 8 lat, gdy dietę rozpocznie się w wieku 60 lat.

Trzynaście godzin postu dziennie

Kolejną konkluzją naukowców dotyczy okresowego stosowania diety naśladującej post (FMD) u osób w wieku od 18 do 70 lat, która może być kluczem do odwrócenia insulinooporności generowanej przez dietę wysokokaloryczną. Może ona również obniżyć ciśnienie krwi, choleste-

rol całkowity oraz stany zapalne, szczególnie u osób z grupy ryzyka.

Badacze doszli do wniosku, że idealnie byłoby, gdyby dieta długowieczności obejmowała również 12-13 godzin codziennego postu, który okazał się bezpieczny, wykonalny i skuteczny w wielu badaniach.

Nie dopuścić do niedożywienia

Badacze doszli też do wniosku, że utrzymanie BMI poniżej 25 oraz zachowanie idealnego poziomu tkanki tłuszczowej i beztłuszczowej masy ciała, a także budowa i obwód brzucha, powinny być stosowane jako wytyczne do ustalenia dziennego spożycia pokarmu, zamiast wytyczonego poziomu kalorii.

Ważnym zastrzeżeniem jest to, że dieta długowieczności powinna być skomponowana tak, aby uniknąć niedożywienia, szczególnie u osób powyżej 65. roku życia. Ma to zapobiec osłabieniu organizmu i chorobom, które mogą wynikać ze zmniejszonej masy kostnej, mięśniowej lub niskiej liczby krwinek.

Podsumowując, proponujemy, aby dieta długowieczności była cennym uzupełnieniem standardowej opieki zdrowotnej. Traktowana jako środek zapobiegawczy, mogłaby pomóc w uniknięciu zachorowalności, utrzymaniu zdrowia w podeszłym wieku – mówią autorzy badania.

Najlepiej zero słodczy

A już zupełnie na koniec dodajmy, że w największym skrócie zdrowa dieta to po prostu unikanie słodczy i wysoko przetworzonej żywności w stylu junk food (śmieciowe jedzenie – przyp. red.), jedzenia dużej ilości warzyw i owoców, którymi mogą (a nawet powinny) być zwykłe polskie jabłka, marchewka czy kapusta. I żadnego lękania multivitamin wawłasną rękę. Sięgamy po nie tylko wtedy, gdy przepisze lekarz.

WAŻNE

Przyjaźń, związek romantyczny, uczynność, wolontariat, znalezienie sensu życia, optymizm, suimienność itd., przyczyniają się do zdrowia i długowieczności w co najmniej równym stopniu co dieta i ćwiczenia, jak w nie większym – pisze Marta Zaraska w książce pt. „Tajemnice długowieczności”. Ostawiona dieta śródziemnomorska może zmniejszyć nasze ryzyko śmiertelności (to w badaniach oznacza, że w ciągu jego trwania, np. 5 czy 10 lat, dana osoba miała mniejsze ryzyko, że umrze), o jakieś 21 procent. A duży i mocny krąg przyjaciół, znajomych, przyjaciół z sąsiedztwa, może zmniejszyć to ryzyko nawet o 65 procent!

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



Marina Łuczenko-Szczęśna w serwisie Jastrząb 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.



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 wyzwanie, 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

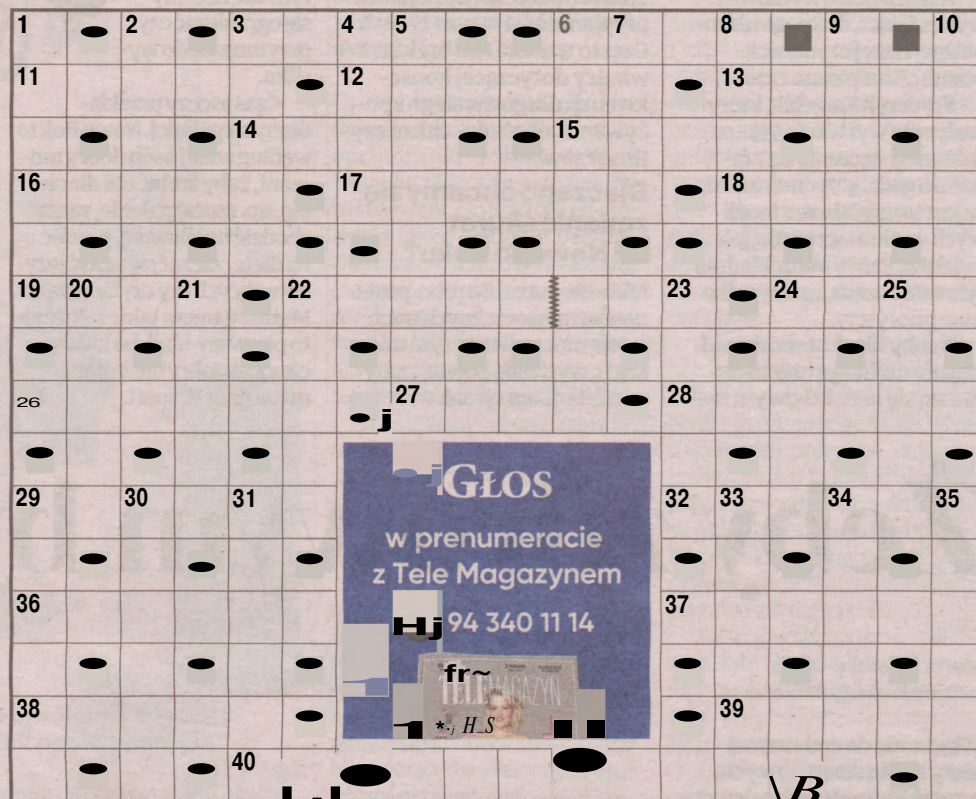
TVN, 21:35
Mistrzowski portret jednego z największych polityków. W pierwszych dniach II wojny światowej, gdy Francja jest bliska porażki, Wielka Brytania obawia się najazdu wojsk niemieckich. Przyszłość Europy Wschodniej zależy od Winstona Churchilla (nagrodzony za tę rolę Oscarem Gary Oldman).

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 krawisty,
- 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 reglowy 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.

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

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. Mazamiar przeniesie 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 nie daje” – pisze „Życie Na Gorąco”. I podsumowuje: „Alicja ostatnio ma zszargane nerwy”.

(GZL) Fot. Krystian Dobuszyński



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 wróży, 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 zatruwał życie nie tylko Tobie.

Byk (20.04-20.05)

Znajdź dzisiaj swoje miejsce w szeregu. Horoskop dzienny ostrzega, że wrywanie 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 zatamuj 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.

Koniec z „superofertami”. Kary zabolą!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Od tego roku obowiązują nowe zasady prezentowania cen towarów i usług. Takie, żeby sklepy wreszcie udawały, że oferują nam promocyjne towary!

- Rok temu nabrałam się na kurtkę za 199 zł. A dopiero w domu odkleiłam starą cenę i jeszcze jedną. Dzień przed promocją było nagle 299 zł, a wcześniej 198 zł! Nagle 199 zł, super, że ktoś chce tym zrobić porządek - mówi pani Ewa z Bydgoszczy.

Zawyżane ceny przed promocją

Chodzi o sytuację, w której konsument widzi na metce starą cenę, a nową cenę promocyjną. Po przeanalizowaniu tylko tych dwóch informacji uznaje, że jest to „superoferta”, z której musi skorzystać.

Tymczasem obowiązek uwidaczniania obok ceny tej jednostkowej również informacja o obniżonej cenie towaru lub usługi zakłada rozporządzenie ministra rozwoju i technologii



FOT. LUCYNA LENOW

Przed nami zimowe wyprzedaże. Uważajcie, żeby nie dać się naciągnąć!

dotyczące uwidaczniania cen towarów i usług - przekazało PAP Ministerstwo Rozwoju i Technologii. Weszło w życie 1 stycznia 2023 roku.

Jak to ma wyglądać w praktyce?

Zgodnie ze zmianami oprócz ceny regularnej i obniżonej na metce towaru na promocji musi znaleźć się najniższa cena z poprzednich 30 dni.

- W praktyce zdarzało się, że „cena była zawyżana przed promocją, potem obniżana,

i ostatecznie kupowaliśmy towar za tę samą cenę albo nawet wyższą” - stwierdził w rozmowie z PAP Waldemar Buda, minister rozwoju i technologii.

Czyli każdy przedsiębiorca, który ogłasza promocję lub wyprzedaż, musi podawać - oprócz aktualnej ceny - także najniższą z 30 dni poprzedzających obniżkę. Takie rozwiązanie pokaże, czy rzeczywiście mamy do czynienia z promocją.

- Gdyby sklepy nie stosowały przepisów, grozi 20 tysięcy złotych kary, albo 40 tysięcy złotych w przypadku recydywy - informuje Luiza Chmielewska, naczelnik Wydziału Prawno-Organizacyjnego i Pozasądowego Rozwiązywania Sporów Konsumentów Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Bydgoszczy.

„Świadomy konsument chce podejmować decyzje w oparciu o jasną i przejrzystą informację. Rozporządzenie

wydane przez MRiT określa obowiązek uwidaczniania obok ceny jednostkowej również informacji o obniżonej cenie towaru lub usługi. Takie rozwiązanie ułatwi nam wszystkim porównanie cen produktów, a tym samym dokonywanie świadomych wyborów konsumenckich” - wskazał Waldemar Buda, minister rozwoju i technologii.

Ministerstwo wyjaśniło, zgodnie z przepisami rozporządzenia, m.in. „cenę, cenę jednostkową lub informację o obniżonej cenie uwidacznia się na danym towarze lub w bliskości towaru, którego dotyczy cena, w miejscu ogólnodostępnym i dobrze widocznym dla konsumentów”.

„Obowiązek ten może być realizowany np. poprzez informację na wywieszce, w cenniku czy w postaci nadruku na towarze” - wskazano.

Jak to będzie kontrolowane na Kujawach i Pomorzu?

- Zgodnie z ustawą o Inspekcji Handlowej w toku kontroli inspektor m.in. może badać akta, dokumenty, ewidencje i informacje w zakresie objętym

kontrolą, przebieg określonych czynności, czy też żądać od kontrolowanego oraz jego przedstawiciela udzielenia w wyznaczonym terminie pisemnych i ustnych wyjaśnień w sprawach objętych zakresem kontroli, przesłuchiwać osoby w charakterze strony, świadka lub biegłego, jeżeli jest to niezbędne dla wyczerpującego wyjaśnienia okoliczności sprawy - wyjaśnia Luiza Chmielewska.

Najpierw kontrola, a później postępowanie

To będzie najpierw kontrola, później postępowanie administracyjne i jego zakończenie (w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości podczas kontroli) kara pieniężna, od której przedsiębiorca będzie mógł się odwołać do organu wyższego stopnia, czyli do Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Polskie przepisy są dostosowane do unijnej dyrektywy Omnibus.

Ma ona za zadanie chronić klientów przed nieuczciwymi praktykami stosowanymi przez sprzedawców. ©

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

GARAŻ do wynajęcia

ul. Szymanowskiego, Koszalin

605251970.

KUPIĘ garaż murowany, tel.

535-480-794.

POŚREDNICTWO

0010705120

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl

tomega@nieruchomosci.słupsk.pl

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO do palenia, 792-669-632.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,

płatimy nawet za wraki, oferujemy

najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie

695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, hydraulik,
malarz, ślusarz, spawacz, cieśla:
730011300

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM esperal
602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu.
603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

POKRYCIA dachowe, Słupsk,
501942474

REMONTY całociowe, 731627 916

GK

Zwierzęta

INNE

OWCZAREK niemiecki, 7 m-cy,
z rodowodem, zaszczepiony,
573344322

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

Komedia omyłek, czyli „Ślub doskonały” z plejadą gwiazd

Małgorzata Klimczak
Region

Oto komedia pomyłek, w której próba ustalenia kto kim jest naprawdę co przed kimukrywa, wydawać się będzie do rozplątania.

„Ślub doskonały” to nowy film Wojtki Pałysa, producenta hitu „Mayday”, na podstawie scenariusza, który napisał wraz z reżyserem filmu Nickiem Moranem oraz współautorką niezapomnianych „Lejdis” – Hanną Węsierską. Na ekranie zobaczymy Adama Woronowicza, Aleksandrę Adamską, Ewę Kasprzyk, Krzysztofa Stelmazyskiego, Piotra Głowackiego, Magdaleny Lamparską, Aleksandrę Popławską, Pawła Delągę, Sandrę Staniszkowską, Krzysztofa Czeżotę, Andrzeja Grabowskiego, Tomasza Oświecińskiego, Filipa Chajzera i wielu innych. Podobnie jak przy „Mayday” pomysł na film powstał na podstawie brawurowej sztuki teatralnej, tym razem autorstwa Robina Hawdona.

Ten ślub niezapowiadał się najlepiej już od samego początku. Panna młoda (Aleksandra Adamska) jest wciąż, a jej zaborcza mamusia (Ewa Kasprzyk) nie chce słyszeć o prawdziwym ojcu dziecka. Pan młody (Adam Woronowicz) w zasadzie nieznajemy przysięgi żony, a do ożenku został zmuszony wymownym szan-



„Ślub doskonały” można będzie oglądać w kinach od 13 stycznia 2023 r.

tażem przez przyszłą teściową. Gdy nastaje dzień ślubu, rusza lawina zdarzeń. Pan młody budzi się w apartamencie dla nowożeńców z gigantycznym bólem głowy po hucznym wieczorze kawalerskim, u boku nieznajomej kobiety. Do drzwi rozlega się pukanie, trzeba działać szybko i ukryć kochankę w łazience. Całe szczęście to tylko drużba (Piotr Głowacki). Niestety chwilę później do tego samego pomieszczenia wpada przyszła panna młoda wraz ze swoją mamusią. Jeżeli obaj panowie chcą wyjść cało z tej niewygodnej sytuacji -

muszą szybko wymyślić alternatywną wersję wydarzeń. To jednak tylko pogarsza sprawę, bo z każdego kolejnego kłamstwa wpadają w następne. Wkrótce okaże się, że tu każdy ma coś do ukrycia. Ten dzień zaczyna niebezpiecznie zapowiadać się jak największa katastrofa w życiu przyszłej teściowej, teścia, świadka, wedding planerki i wszystkich dookoła. Opresja w jakiej się znaleźli i wyjście z niej cało, wydawać się będzie niemożliwą wolą. A nawet jeśli im się uda, będzie to tylko sekunda ciszy przed burzą i preludium

do tego, co jeszcze ich czeka. Jedno wydaje się pewne: o tym ślubie jeszcze długo będzie się mówić. Tylko pytanie... czy tak, jak chciała mamusia?

Reżyseria i scenariusz: Nick Moran, scenariusz: Wojciech Pałys.

Obsada: Adam Woronowicz, Aleksandra Adamska, Ewa Kasprzyk, Piotr Głowacki, Magdalena Lamparska, Aleksandra Popławska, Krzysztof Stelmazyski, Andrzej Grabowski, Paweł Deląg, Krzysztof Czeżot, Sandra Staniszkowska, Otar Saralidze, Tomasz Oświeciński. ©R

Oratorium na Boże Narodzenie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

„Pikantni” togora komedia obyczajowa, którą wykorzystuje znany schemat czworo-kąta. Wystawianą setki razy w całej Polsce - zawsze jest entuzjastycznie przyjmowaną przez publiczność

Święto Trzech Króli uczymy koncertem idealnie wpisującym się w świąteczną atmosferę. Na scenie w złotej sali zabrzmie bowiem wspaniałe Oratorium na Boże Narodzenie BWV 248 Jana Sebastiana Bacha.

To cykl sześciu kantat, z których każda powstała na określony dzień świąteczny od Bożego Narodzenia (25 grudnia) po dzień Epifanii (6 stycznia), czyli święto Trzech Króli właśnie. Podczas naszego koncertu zabrzmie trzy najsłynniejsze kantaty tworzące to oratorium:

pierwsza, piąta i szósta. Oratorium na Boże Narodzenie powstało w oparciu o świeckie utwory już wcześniej skomponowane przez wielkiego mistrza kontrapunktu, które poddał swojemu muzycznemu „recyklingowi”, dostosowując je do religijnego libretta. Każda z kantat składających się na to oratorium to wieloczęściowa struktura, którą otwiera chór, wypełniają arie i recytatywy, a kończy chór. Oratorium na Boże Narodzenie uważane jest jednomyślnie przez muzykologów za jedno z największych arcydzieł tego gatunku.

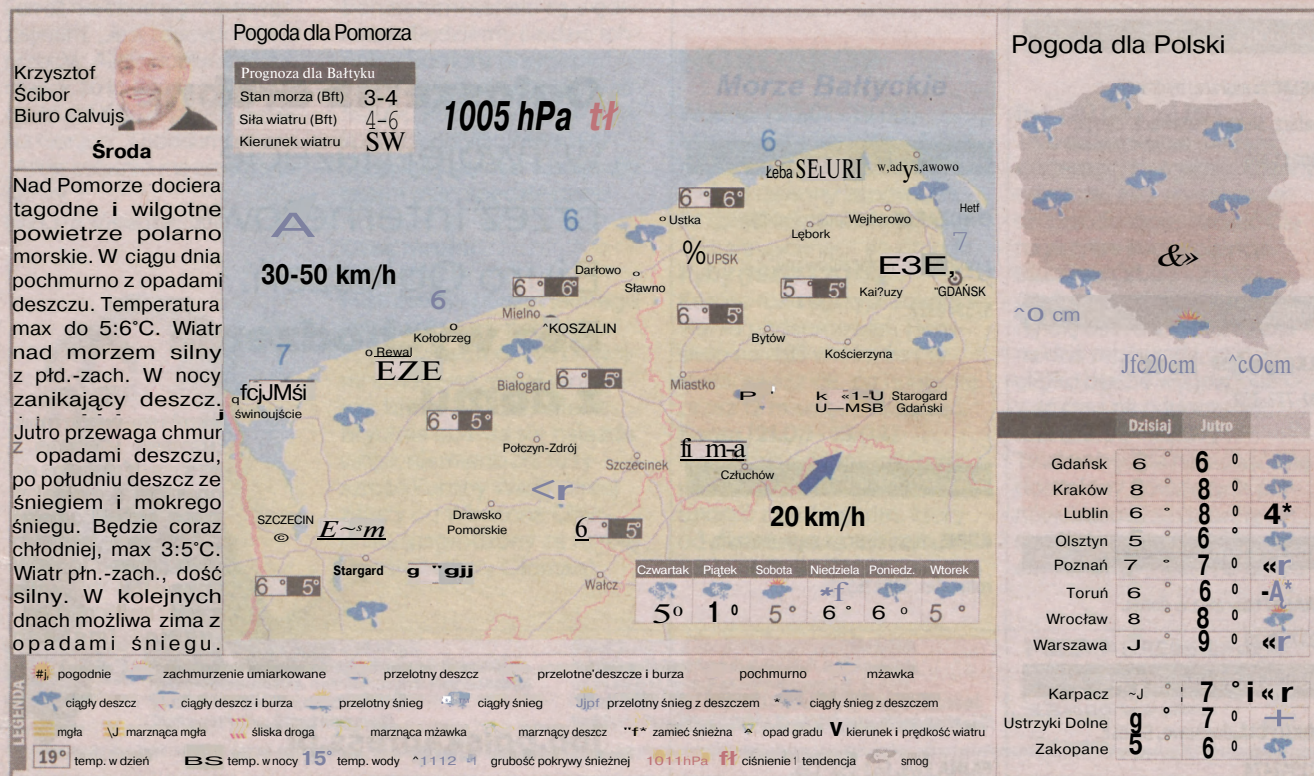
Na scenie zagra Wrocławska Orkiestra Barokowa, jeden z nielicznych zespołów w kraju grających na instrumentach historycznych. Zespół związany z Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu.

Oratorium, 6 stycznia, godz. 19, bilety 25-55 zł, filharmonia. O®



Orkiestrę założył w 2006 roku maestro Andrzej Kosendiak, który poprowadzi muzyków w Szczecinie

POGODA



Opowieść na mroczne czasy w Teatrze Kana

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Teatr Kana zaprasza na spektakl „Światy możliwe” w reżyserii Krzysztofa Popiołka.

Czwórka przedstawicieli gatunku ludzkiego podejmuje próbę uratowania świata. Stawka toczy się o wszystko, a miejscem akcji jest Planeta Ziemia, ten przedziwny escape room.

Wydarzenia ostatnich lat postawiły ludzkość w stan permanentnego kryzysu. Druga dekada XXI wieku tonieustanne, powracające pytania o możliwości globalnego przetrwania na błękitnej planecie. Pandemia, wojny, kryzys ekonomiczny, katastrofa klimatyczna, groźba światowego kry-

zysu żywnościowego, pandemia nienawiści - świat ostatnich lat, zdaje się, przyspieszył.

Ale katalog pytań o przetrwanie należałoby poszerzyć o najmniej trzy wyobraźni i o to, jak mogłaby wyglądać opowieść o mrocznych czasach.

Wyśmialiśmy wszystkie pozytywne końce, happy endy, utopie. Krytycyzm XX wieku zabił w nas to, co pozytywne. Co wobec tego możemy? Jak nie stracić poczucia sprawczości? Jak robić teatr w czasach wojny? O czym opowiadać, kiedy wojna nadzieje się tuż za naszą granicą? Czy raz opowiedzianą opowieść da się zmienić? I czy wpływając na kształt opowieści z przeszłości,

Światy możliwe, 4 stycznia, godz. 19, 5 stycznia, godz. 17, bilety 30-40 zł, Teatr Kana. ©R

Polscy tenisiści zagrają o półfinał United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Polska awansowała do „finału miast” turnieju United Cup, dzięki zwycięstwu nad Szwajcarią 3:2. Dziś nasi reprezentanci zagrają z Włochami o awans do półfinału.

Polski mikst w składzie Alicja Rosolska - Kacper Żuk przegrał ze szwajcarską parą Belinda Bencić - Marc-Andrea Huesler 5:7, 2:6 w meczu drużyn mieszanych podczas turnieju United Cup, rozgrywanego w Australii. Mimo porażki 0:2, Polacy zagrają dziś z Włochami o awans do półfinału, biało-czerwoni już wcześniej zapewnili sobie bowiem zwycięstwo nad Szwajcarią (3:2).

Pierwotnie w meczu miksta mieli zagrać Iga Świątek i Hubert Hurkacz. Po zwycięstwie Magdy Linette nad Jil Teichmann 2:1, które zapewniło Polsce zwycięstwo w spotkaniu ze Szwajcarią, duet trenerski Dawid Celt i Agnieszka Radwańska zdecydowali jednak, że liderka światowego rankingu i najlepszy polski tenisista nie wyjdą na kort. Reprezentanci Polski zbierali się przed dzisiejszym meczem z Włochami o awans do półfinału turnieju.

W pierwszym secie meczu miksta trwała prawdziwa wymiana ciosów. Do stanu 5:5 żadnej z ekip nie udało się przełamać rywala. Jedyne, pierwsze i najważniejsze przełamanie w tej partii nastąpiło przy prowadzeniu Szwajcarów 6:5. Helweci wygrali pierwszego seta 7:5.

Druga partia rozpoczęła się od wygrania przez obydwie drużyny po jednym gemie. Szwajcarzy zdobyli jednak trzy kolejne, wychodząc na prowadzenie 4:1. Helweci, którzy za-



Iga Świątek zbierała we wtorek siły przed dzisiejszym starciem z Włochami o awans do półfinału United Cup

prezentowali się z lepszej strony, nie pozwolili już Polakom odrobić strat i to oni triumfowali 2:0.

Cały mecz zwyciężyła jednak reprezentacja Polski, pokonując Szwajcarię 3:2, dzięki czemu zajęła pierwszeństwo w grupie B. Kluczowy, trzeci punkt zdobyła Magda Linette, która pokonała Jil Teichmann 5:7, 6:4, 6:1.

Pierwszy set zajmujące aktualnie 48. miejsce w rankingu WTA Polki z Teichmann (25. pozycja w zestawieniu WTA) był niezwykle wyrównany. Linette świetnie rozpoczęła mecz od prowadzenia 3:0. Potem jednak jej gawryżnie się zacięła. Do głosu doszła Teichmann,

wygrując kolejne trzy gemy. Linette zdołała jeszcze objąć prowadzenie 4:3 i 5:4, ale trzy ostatnie gemy należały do reprezentantki Szwajcarii. Po 56. minutach wygrała seta 7:5.

Na początku drugiego Linette zapomniała o pierwszej partii i wróciła do dobrej gry. Znowu świetnie rozpoczęła od prowadzenia 3:0. W kolejnych gemach potrafiła utrzymać prowadzenie 4:1 i 5:2, ale wtedy wróciły koszmarny z pierwszego seta. Trzy gemy z rzędu padły łupem Teichmann. Przy stanie 5:3 Linette miała piłkę setową, nie potrafiła jednak jej wykorzystać. Ostatecznie wyszła zwycięsko z nerwowej batalii, przeła-

mała rywalkę, wygrała seta 6:4 i po godzinie, dziewięciu minutach doprowadziła do remisów 1:1.

Trzeci set rozpoczął się identycznie jak dwa poprzednie, od prowadzenia Polki 3:0. Teichmann zerwała się do walki, wygrała jednego gema, ale Linette szybko odpowiedziała. Wygrała trzy gemy z rzędu, seta 6:1, a cały mecz 2:1.

Wcześniej Hubert Hurkacz po raz pierwszy w karierze pokonał Stanisława Wawrinkę 2:0.

37-letni Szwajcar, będący jednocześnie grającym kapitanem kadry Helwetów, był niegdyś zwycięzcą trzech turniejów wielkoszlemowych: w 2014 roku wygrał Australian Open, w 2015 French Open, a w 2016 US Open.

- Czekaliśmy na ten mecz. Nigdy wcześniej nie miałem okazji zagrać z nim, więc bardzo na to czekałem. Jest prawdziwym tenisową legendą. Cieszę się, że wygrałem i zdobyłem punkt dla naszej drużyny - powiedział Hurkacz w krótkim wywiadzie na korcie.

W poniedziałek Iga Świątek wygrała z Belindą Bencić 6:3, 7:6(3), a Daniel Michalski przegrał z Markiem-Andrzejem Hueslerem 3:6, 2:6.

Turniej United Cup rozgrywany jest w trzech miastach: Perth, Brisbane i Sydney. Udział bierze w nim 18 reprezentacji. Podzielono je na sześć grup, po dwie w każdym w mieście.

To właśnie dzisiaj zwycięzcy grup w każdym mieście zagrają ze sobą o awans do półfinału. W półfinale wystąpi też jeden z trzech pokonanych zwycięzców grup, który miał najlepszy bilans w fazie grupowej. Półfinały zaplanowano na 6 i 7 stycznia, a finał na 8 stycznia. Spotkania rozegrane zostaną w Sydney. ©

Brazylia pożegnała legendę. Tłumy oddały hołd Pelegu na stadionie Santosu

Krzysztof Kowalski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Na stadionie klubu Santos FC Brazylijczycy czuwaliby przy trumnie Pelego. Wielbiciele legendarnego piłkarza ustawiali się w długich kolejkach, by pożegnać swojego idola.

Pogrzeb Pelego rozpoczął się we wtorek o 12.00 czasu lokalnego. Były mistrz świata spotykał się na cmentarzu Memorial Necropole Ecumenica, a jego pochówek zgromadził tylko rodzinę i najbliższych przyjaciół legendarnego zawodnika.

W poniedziałek brazylijskie media podawały, że w ceremonii pogrzebowej Pelego weźmie udział m.in. jego 100-letnia matka. W piątek jego siostra powiedziała mediom, że schorowanej matki Pelego nie informowano dotychczas o zgonie syna z powodu jej złego stanu zdrowia.

We wtorek od rana pod stadionem Santos FC, na którym Pele grał w pierwszym zespole

piłkarskim pomiędzy 1956 a 1974 r., gromadzili się kibice, działacze sportowi, a także sportowcy. W pierwszej kolejności do trumny z ciałem słynnego piłkarza dopuszczeni zostali członkowie rodziny, a także przyjaciele, m.in. koledzy z czasów wspólnych występów sportowych.

Relacjonujące czuwanie zorganizowane na stadionie w Santos media wskazywały na rosnącą z godziny na godzinę kolejkę do trumny zmarłego piłkarza. Portale G1 i UOL odnotowały, że kolejka osób pragnących oddać cześć Pelegu wynosiła w poniedziałek popołudnie już ponad 1 km.

- Ludzi nie przeraża upał. Czekają na możliwość podejścia do trumny Pelego w 30-stopniowym upale - zauważył UOL.

Przed samym pogrzebem kondukt żałobny przeszedł ulicami Sao Paulo. Gdy trumna opuszczała stadion, kibice pożegnali Pelego ogromnym aplauzem. ©



W dniu pogrzebu Pelego pod stadionem Santosu zebrały się gigantyczne tłumy jego wielbicieli

Polacy rządzą w kwalifikacjach Pucharu Świata w Innsbrucku

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Pokwalifikacjach Pucharu Świata w Innsbrucku. W tamach Turnieju Czterech Skoczni w polskiej ekipie są świetne nastroje. Wygrał je Dawid Kubacki przed Kamilem Stochem!

Co więcej, do środowego konkursu (początek rywalizacji o godz. 13.30) dostało się wszystkich sześciu naszych skoczków, co ostatnio nam się nie udało.

Dla zawodników ze światowej czołówki kwalifikacje to w praktyce formalność (tym razem zgromadzi 60 wyłaniano 50), a także okazja do zagarnięcia solidnej premii (3000 franków szwajcarskich dla zwycięzcy) oraz zyskania pewnej przewagi psychologicznej nad przeciwnikami przed środowym konkursem.

Na razie w Turnieju Czterech Skoczni dzieli i rządzi Halvor Egner Granerud. Norweg w dobrym stylu wygrał dwa wcześniejsze konkursy cyklu (w Oberstdorfie oraz w Gar-

misch-Partenkirchen) i na półmetku rywalizacji ma dużą przewagę nad rywalkami. Drugi w tym zestawieniu Dawid Kubacki traci do lidera 26,8 punktu, a 3. Piotr Żyła - aż 40,1 pkt. To dość bezpieczna przewaga, można sobie pozwolić na pewną „wpadkę”, ale to jeszcze nie koniec emocji w walce o główne trofeum - prestiżowego „Złotego Orła”.

Patrząc na wyniki kwalifikacji, w lepszym nastroju do zawodów w środę przystąpi Kubacki. Poraz kolejny w tym sezonie okazał się na tym etapie

najlepszy (uzyskał 128 m - największą odległość ze wszystkich skaczących w eliminacjach). Granerud tym razem zaprezentował się nieco słabiej, był „dopiero” 13. (116 m).

Świetny występ zanotował wczoraj na Bergisel Kamil Stoch. Nasz najbardziej utytułowany zawodnik poleciał na 126 m, długo był na 1. miejscu rankingu. Ze szczytu stracił go dopiero zamykający stawkę Kubacki. Dłaskoczek z Zębuto sygnął, że nadal stać go na walkę z najlepszymi. A przypomnijmy, że w Innsbrucku już

kiedyś cieszył się ze zwycięstwa, triumfował w konkursie TCS w 2018 i 2021 roku.

Dzisiaj Polacy wystąpią w zawodach w komplecie. Swoje zrobili regularnie punktujący w PS Piotr Żyła (choć 27. lokata to wynik poniżej oczekiwań) i Paweł Wąsek (22.). Do konkursu, z... ostatnich dwóch lokat, dostali się także: młody Jan Habdas (nie przebrnął eliminacji poprzednio w Garmisch-Partenkirchen) i weteran Stefan Hula. Temu ostatniemu niespodziewany „prezent” sprawił Karl

Geiger. Niemiec, plasując się w tym sezonie w czołówce światowej czołówki, zaważył swój skok (108 m), miał notę gorszą od Polaka o 0,2 pkt, i „wepchnął” go do „50”.

Wyniki

Kwalifikacje PS w Innsbrucku: 1. Dawid Kubacki (Polska) 126,8 pkt (128 m), 2. Kamil Stoch (Polska) 122,8 (126 m), 3. Anze Lanisek (Słowenia) 116,1 (121 m), 4. Marius Lindvik (Norwegia) 114,1 (122,5 m), 5. Johann Andre Forfang (Norwegia) 113,6 (122 m)... 22. Paweł Wąsek (Polska) 99,5 (114 m), 27. Piotr Żyła (Polska) 97,3 (113,5 m), 49. Jan Habdas (Polska) 85,8 (110,5 m), 50. Stefan Hula (Polska) 84,8 (110 m).

SPORT

www.sportowy24.pl

Szachowa bitwa pokoleń
w Słupsku. Juniorzy lepsi
od seniorówGrzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

SZACHY. W szachowym turnieju w Akademii Pomorskiej w Słupsku zmierzylisię najlepsi juniorzy z regionu słupskiego i najlepsi seniorzy. Całopodium zajęli juniorzy!

W trzydniowym turnieju w szachach klasycznych z Aktywną Akademią o Puchar Rektora Akademii Pomorskiej w Słupsku różnica wieku między najmłodszym szachistą turnieju, a najstarszym wyniosła aż 75 lat! Jakby ktoś miał wątpliwości, czy szachy łączą pokolenia, to w zawodach zagrał najstarszy szachista w regionie słupskim - Tadeusz Gryglewicz, który w tym roku skończył 87 lat. W zawodach wystąpiło sześciu najlepszych juniorów z regionu słupskiego oraz czterech najlepszych seniorów. Górą byli najmłodsi szachiści.



Paweł Gołębiewski został zwycięzcą turnieju



Najlepsi zawodnicy słupskiej imprezy

Zwyciężył Piotr Gołębiewski z Olimpijczyka Kwakowo, który uzyskał 7 punktów z 9 partii. Drugi był Dymitry Pylyp (6,5 pkt., mieszkający w Słupsku ale zawodnik Hetmana Koszalin). Trzeci miejsce zajął Jakub Protas z Olimpijczyka Kwakowo (6 pkt) - najmłodszy z uczestników. Czwarte miejsce zajął, najlepszy z seniorów Jerzy Rutkowski - 6 pkt, zawodnik Zryw Słupsk. Piąty był znowu junior - Noel Musiał - 5,5 pkt, zawodnik Olimpijczyka Kwakowo. Dodajmy, że zawodnicy Olimpijczyka są uczniami Słupskiej Akademii Szachowej.

Podczas zakończenia turnieju szachiści z łałem żegnali gościnnie mury słupskiej uczelni. Takiego turnieju z tak wysokim średnim rankingiem i możliwością zdobycia normy napierwszą kategorię szachową, nie było w Słupsku od wielu, wielu lat. Tak jak od wielu lat w Słupsku nie było tak dobrze grających młodych szachistów!

FUTSAL

O awans zagrają w Ustce ZSOiT/Jantar Ustka będzie gospodarzem drugiej fazy eliminacji młodzieżowych mistrzostw Polski U19. Do Ustki przyjadą następujące zespoły: Beniaminek 03 Starogard Gdański, LKS Dragon Bojano i AZS UG Gdańsk. Awans do dalszych rozgrywek z tej grupy uzyskają trzy najlepsze zespoły. Turnieje eliminacyjne w siedmiu grupach rozgrywane będą w dn. 14-15 bm. **Qak)**

PIŁKA RĘCZNA

Szczypiornistki na obozie kadry Dwie młode zawodniczki SSPR Szczypiorniak Ustka zostały powołane na zgrupowanie szkoleniowe kadry narodowej juniorek młodszych (rocznik 2008 i młodsze), które rozpoczęło się w COS OPO Szczyrk. Są nimi Katarzyna Lubecka i Zofia Żurawska (wychowanki UKS Nowa Karczmą). Zgrupowanie rozpoczęło się w poniedziałek, a zakończy się 8 bm. **(jak)**

Nowicki wrócił z Kenii, był w Holandii i leci do Albuquerque

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

LEKKOATLETYKA. Adam Nowicki, zawodnik MKL Szczecin i reprezentant Polski w maratonie za kilka dni wyruszy na drugi obóz wysokogórski. Ma przed sobą najważniejszy start w karierze.

Od kilku miesięcy Nowicki pracuje nad formą. W listopadzie i grudniu był na obozie w kenijskim Iten. W tamtejszym ośrodku trenują najlepsi Kenijczycy, a coraz częściej też Polacy.

- By biegać na najwyższym poziomie, na poziomie minimum olimpijskiego to trzeba trenować na wysokości. W okresie jesieni największe korzyści są z treningów w Kenii. Nigdy wcześniej tam nie byłem, ale wiedziałem, że to jeden z największych bodźców treningowych dla zawodnika długasa. Myślałem o Kenii od dłuższego czasu, ale ten pomysł trzymałem w rezerwie. Gdy jesienią dowiedziałem się o minimach olimpijskich i po przeanalizowaniu swojej dyspozycji i nadchodzących celów to zdecydowałem się na Iten - mówi Nowicki.

By zrealizować swój plan kadrowicz musiał zainwestować swoje pieniądze i liczyć na wsparcie sponsorów.

- Dzięki temu, że jestem objęty szkoleniem centralnym to obóz w Kenii uzyskał refundację PZLA w wysokości jednej czwartej kosztów. Związek planował wydać pieniądze na mój obóz w Polsce, ale zgodził się przeznaczyć je na Kenię. Pozostałe koszty pokryłem ze swoich środków oraz uzyskałem wsparcie firmy Netbox, z którą współpracuję już od poprzedniego sezonu - tłumaczy Adam Nowicki.

W Iten był razem z reprezentantami Polski w maratonie (m.in. Moniką Jackiewicz z MKL). - Wspólne herbatki, rozmowy, a osobne treningi podkreśla z uśmiechem. - Taki obóz kosztuje ok. 13 tys., a w roku potrzebne są dwa. Bez sponsorów nie mógłbym sobie na to pozwolić.

Spędził tam blisko miesiąc (25 treningowych dni) i wrócił



Adam Nowicki podczas jednego z wielu treningów na zgrupowaniu w kenijskim Iten

do domu tuż przed wigilią. - Kenia to kolejne doświadczenie. Chciałem od dawna zobaczyć, jak oni tam żyją, jak trenują. Nieto, że jestem szokowany, ale oni faktycznie żyją bieganiem. Wychodząc z ośrodka - miałem świetne warunki, z łatwością znalazłem sparingpartnerów do treningów - mówi. - Wybrałem Kenię w okresie grudnia także z tego względu, że okres między obozem a zaplanowanym maratonem jest dość długi i gdyby nie wszystko poszło po mojej myśli, to byłaby szansa jeszcze coś odbudować, poprawić. Inaczej byłoby, gdybym z Kenii wrócił bezpośrednio na start. Nie wiem, jakbym zareagował, bo tego nie przeżywałem wcześniej.

Pierwsze wnioski były pozytywne, a więcej uśmiechu pojawiło się w sylwestra.

- Czuję, że obóz zaczyna mi „oddawać” pozytywne efekty. W Kenii musiałem się zaadaptować do wysokości 2200 m n.p.m. Było ciężko, chwilami brakowało tlenu i czułem się źle, ale to było normalne. Przyzwyczaiłem się. 11-12 dni od powrotu do Polski zacząłem lepiej funkcjonować i oby tak już zostało, bo planuję jeszcze mocniejszą robotę w USA. W Sylwestra pobiłem cross w Holandii. Nie liczyłem na wiele, jednak właśnie dwa tygodnie po obozie robię taki szkoleniowy sprawdzian formy. Był dobrze. W mocnej obsadzie zająłem 6. miejsce,

a wygrał 11. zawodnik ostatnich ME.

Teraz Nowicki szykuje się do kolejnego obozu. 6 stycznia leci do Albuquerque w Stanach Zjednoczonych. Tam - na wysokości 1700 n.p.m. spędzi kolejne tygodnie treningowe. Już tam był rok temu. - Przyniosło to wtedy dobre rezultaty, więc liczę na powtórkę. Zresztą trenowałem tam często też obecny rekordzista Polski Henryk Szost - mówi. - Testuję na sobie obóz wysokogórski w Kenii, zjazd do Polski i za chwilę obóz w USA. Trzy tygodnie przerwy między obozami to takisprawy wariant szkoleniowy. Efekty z Kenii pozwolą mi wejść na wyższy poziom podczas drugiego obozu, a to ma zapoczątkować w lutym.

Lekkoatleci już znają minima, które zagwarantują im start w 10 w Paryżu. Maratończycy mogą je uzyskiwać od listopada 2022. Czas - 2:08,10. Rekordowy wynik Szosta to 2:07,39 - Życiówka Nowickiego - 2:10,21. Cały cykl przygotowań podporządkowany jest obecnie podmaraton w Sewilli 19 lutego. - Chcę tam zrobić minimum olimpijskie. Nie będzie łatwo, bo trzeba pobić drugi wynik w historii maratonu w Polsce. Wierzę jednak, że mogę to zrobić. Chcę spełniać swoje marzenia, cały czas rozwijać swoje możliwości i reprezentować nasz kraj na najważniejszych imprezach. W 2023r. będą to MŚ w sierpniu. Jeśli w Seville uda mi się uzyskać mi-



Nowicki był zadowolony po sylwestrowym biegu

nimum to pewnie kolejnym maratonem będzie ten podczas MŚ. Jeśli w Seville nie będzie dobrze to wszystkie pomysły trzeba będzie nabrać modyfikować.

W Seville jest dobry profil trasy, powinna być odpowiednia pogoda do biegania i mocna konkurencja. Dlatego też Nowicki nie zaplanował występu w MP w Dębnie. Związek akceptuje takie wybory.

W kadrze narodowej maratończyków jest biegacz MKL Szczecin oraz Krystian Zalewski (Barnim Goleniów), który ma inny cykl przygotowań dotychczasowych startów. Przed rokiem grupa była szersza.

- Krystian z racji na kontuzję nie mógł wystartować w ME. W Monachium byli ze mną Arkadiusz Gardzielewski czy Marcin Chabowski, z którymi wspólnie często trenowałem, ale obecnie nie są objęci szkoleniem centralnym. PZLA odsunął ich od kadry po nieudanym występie w ME. Sport bywa brutalny, bo koledzy zostali teraz na lodzie i muszą sami się szkolić. Mój występ został pozytywnie oceniony. Byłem najlepszym Polakiem, 18. na mecie, a 4. rodowitym Europejczykiem. Generalnie to był udany rok, bo 2022 rok zakończyłem jako lider tabel na 10 km, w półmaratonie i maratonie. Chcę by 2023 był jeszcze lepszy - dodaje Adam Nowicki.

©®