

Niezłomny proces identyfikacji trwa.
Rozmowa z dr. hab. Andrzejem Ossowskim **str. 2**



FOT. MICHAŁ DYLUK

Rak jelita grubego: co jeść,
a czego unikać w profilaktyce
tej choroby – **str. 8**

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
1.03.2023

Nr 50 (4902)
Nakład: 7.090 egz.

www.gp24.pl

REGION

Bobry wchodzą w szkodę. Tną drzewa
na potęgę, piętzą wodę **str. 4**



Mieszkańcy lubią porządek, co widać w liczbach

W zeszłym roku strażnicy miejscy w Słupsku
wystawili ponad dwa tysiące mandatów - trzy
razy więcej niż w 2020 roku. Interweniują
głównie na wniosek słupszczan **str. 4**

Zdrowie.
Objawy niedoboru
magnezu to nie tylko
drżenie mięśni
i nerwowość
str. 9

Sport.
W Jezierzycach
w turnieju spotkali się
młodzi piłkarze
z regionu
str. 14

MARTYROLOGIA PAMIĘTAMY O ŻOŁNIERZACH WYKLĘTYCH

Walczyli, by ojczyzna nie zalała komunizm

Tomasz Chudzyński
Pomorze

Dziś Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. W całej Polsce odbywają się uroczystości poświęcone ludziom, którzy po zakończeniu wojny światowej prowadzili walkę zbrojną i polityczną z władzami komunistycznymi.

1 marca 1951 roku, po pokazowym procesie, rozstrzelani przez komunistów zostali przedstawiciele IV Zarządu Stowarzyszenia „Wolność i Niezawisłość”, z ppłk. Łukaszem Cieplińskim „Pługiem” na czele. Po latach dzień tego sądowego mordu na działaczach WiN-u został przyjęty za symboliczną datę ogólnopolskiego uhonorowania żołnierzy wyklętych.

Łącznie w latach 1944-1956 w podziemiu niepodległościowym, w różny sposób, działało od 120 do 180 tys. ludzi - podkreślał w swojej książce „Bohaterowie zdołali śmierci” badacz Waldemar Kowalski. Żołnierze podziemia niepodległościowego, zwanego też poakowskim (drugą konspiracją), mieli jasno sprecyzowany cel: odzyskanie przez Polskę pełnej suwerenności.

Drugą konspirację tworzyły oddziały zlikwidowanej Armii Krajowej, które nie złożyły broni, stawiające na walkę polityczną i wywiadowczą Stowarzyszenie WiN, a także oddziały ideowo związane z ruchem narodowym. Przygotowywały się one do stworzenia struktur partyzanckich, które mogłyby być „uruchomione” w momencie wybuchu wojny alianckich z Sowietami. Prowadziły także akcje zbrojne - ataki napo-

sterunki milicji, więzienia i areszty Urzędu Bezpieczeństwa.

W latach 1945-1956 na Pomorzu, także Zachodnim funkcjonowało ok. 70 organizacji niepodległościowych. Były to V Brygada Wileńska Armii Krajowej, odtworzona w Borach Tucholskich, dowodzona przez mjr. Zygmunta Szendzielarza ps. Łupaszka, Bojowy Oddział Armii por. Stefana Pabisia ps. Stefan w ziemi kaliskiej, a także placówka WiN w Szczecinku oraz szeregi niewielkich organizacyj-wilnych skupiających się na akcjach propagandowych. Do historii przeszły nazwiska zamordowanych mjr. Łupaszki czysanitarzki Danuty Siedzikówny ps. Inka. Za ostatniego żołnierza wyklętego uznaje się Józefa Franczaka ps. Lalek, który zginął w obławie SB i ZOMO w październiku 1963 r. ©
Czytaj str. 3



Ubiegłoroczne uroczystości Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych w Słupsku

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Jutro w naszej gazecie: Pod Paragrafem

— Zbrodnia w okupowanym przez Austriaków Lublinie. Co się wydarzyło na przedmieściach? Kim byli krwawi kochankowie?

Zamów prenumeratę Głosu

<5)943401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

1 MARCA URODZILI SIĘ 1810

Fryderyk Chopin, wybitny kompozytor polski. Tworzył koncerty, mazurki, polonezy, nokturny i etiudy. Jego twórczość łączyła elementy polskiej muzyki ludowej i narodowej z stylem romantycznym. Była inspiracją dla wielu późniejszych kompozytorów: Liszta, Wagnera, Brahmsa, Czajkowskiego, Rachmaninowa. (Według rodziny Chopina, Fryderyk urodził się 1 marca, natomiast w metryce chrztu zapisana jest data 22 lutego 1810 roku).

1897

Jan Zięć, publicysta, pisarz religijny i działacz społeczny, duszpasterz Związku Młodzieży Wiejskiej Rzeczypospolitej Polskiej Wici, kapelan Batalionów Chłopskich, Szarych Szeregów i Komendy Głównej Armii Krajowej, współorganizator Domu Samotnej Matki w Słupsku, współzałożyciel Komitetu Samoobrony Społecznej „KOR”. Autor pracy „Katechizm życia chrześcijańskiego”.

1925

Ireneusz Gwidon Kamiński, pisarz, poeta, redaktor szczyńskiego miesięcznika „Ziemia i Morze”, autor powieści: „Czerwony sokół”, „Węgierska opowieść”, „Anastazja, czyli opowieści garbusa”, „Krystyna i rapier”, „Białe wrony”.

ZMARLI

1877

Antoni Norbert Patek, uczestnik Powstania Listopadowego, działacz emigracyjny w Szwajcarii, zegarmistrz. Założył w Genewie słynną firmę zegarmistrzowską Patek-Philippe, działającą do dzisiaj. Była to pierwsza firma produkująca masowo zegarki szkieletowe.

2011

W Lesie Kabackim pod Warszawą zginęła Jolanta Brzeska, działająca na rzecz obrony eksmitowanych lokatorów kamienic, przejmowanych przez spadkobierców dawnych właścicieli. Pierwsze śledztwo wykazało, że jej śmierć nie mogła być samobójstwem, jednak umorzono je z powodu niewykrycia sprawców. Ponownie wszczęto postępowanie w 2016 roku, badane są także ewentualne zaniedbania w pierwszym śledztwie.

Nieżłomny proces identyfikacji trwa

Marek Jaszczczyński
Rozmowa

Z dr. hab. Andrzejem Ossowskim, koordynatorem Polskiej Bazy Genetycznej Ofiar Totalitaryzmów w ramach Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jak zrodził się pomysł Polskiej Bazy Genetycznej Ofiar Totalitaryzmów?

W 2009 roku za sprawą prac poszukiwawczych żołnierzy Armii Krajowej na Cmentarzu Centralnym w Szczecinie, które zainicjował ówczesny dyrektor oddziału IPN dr Marcin Stefaniak, pojawił się pomysł, że warto byłoby stworzyć projekt, który pozwoliłby na masową identyfikację, czyli każde odnalezienie szczątki profilujemy, wprowadzamy do bazy, porównujemy profile z osobą. Udało się to zrobić w 2012 roku. Polska Baza Genetyczna Ofiar Totalitaryzmów to pierwszego typu tak kompleksowa baza w Europie.

Na czym polega praca nad przywracaniem tożsamości bezimiennych?

Podstawą jest genetyczny materiał porównawczy. W przeszło 90 procent przypadków jest to skuteczna metoda, bez materiału porównawczego nie uda się tych ludzi zidentyfikować. Rozwój technologii powoduje, że możemy identyfikować coraz trudniejsze przypadki. Wdrażamy nowe narzędzia, mamy tu na myśli na przykład genealogię genetyczną. Polega to na tym, że na podstawie bardzo dalekich krewnych jesteśmy w stanie typować i finalnie doprowadzać do identyfikacji szczątków. Kiedyś, gdy zaczynaliśmy projekt PBGOT, to szukaliśmy bardzo bliskich krewnych, mamy tu na myśli rodziców i rodzeństwo. Dzisiaj tak naprawdę jesteśmy w stanie identyfikować tożsamość na podstawie dużo dalszych krewnych. Musi być ich więcej z reguły. Musi to być materiał od kilku osób, ale to się udaje na przykład w przypadku identyfikacji żołnierzy



Zygmunta Szendzielarza „Łupaszkę” udało się pochować siedem lat temu na cmentarzu w Warszawie dzięki identyfikacji szczątków przez zespół PBGOT

z Westerplatte. W tym przypadku w większości bazowaliśmy na materiale od bardzo dalekich krewnych w linii męskiej lub linii matczynej. Przecież ci ludzie nie zdążyli pozakładać rodzin. Identyfikujemy ich na podstawie zstępnych, po ich rodzeństwie. Najczęściej po dzieciach, a z reguły to są wnuki ich rodzeństwa. Jeszcze kilka lat temu ustalenie tożsamości byłoby bardzo trudne. Prace w największych miejscach, na Łączce (kwatery Ł, czyli miejsce pochówku przy murze cmentarnym Cmentarza Wojskowego na Powązkach w Warszawie pomordowanych przez organy bezpieczeństwa publicznego w latach 1945-1956 - przyp. red.), Westerplatte czy wareszcie śledczym w Białymstoku, cały czas trwają. W połowie ubiegłego roku udało nam się zidentyfikować kolejne ofiary z Łączki.

Czy mógłby pan przypomnieć, kogo z Nieżłomnych udało się zidentyfikować?

Wśród najsłynniejszych i najbardziej rozpoznawalnych nazwisk byli major Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka”, major Hieronim Dekutowski „Zapora”, sanitariuszka Danuta Siedzikówna „Inka”. Ale oczywiście w gronie osób, które odzyskały tożsamość, jest dużo bardzo znanych osób, zidentyfikowaliśmy ich przeszło 130. W tej chwili w ramach projektu PBGOT

zajmujemy się nie tylko zbrodniami komunistycznymi, ale także zbrodniami niemieckimi, czyli identyfikacją poległych na Westerplatte, ale też identyfikacją żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie, czyli lotników i żołnierzy 1 Dywizji Pancerniej generała Stanisława Maczka. Warto zaznaczyć, że nasz projekt marównieź charakter międzynarodowy. Razem z naszymi kolegami z Gruzji zidentyfikowaliśmy ofiary zbrodni komunistycznych, których szczątki zostały znalezione w Gruzji. Pracujemy nad kolejnymi kilkunastoma osobami.

Jaki jest główny projekt, nad jakim pan obecnie pracuje?

Poza tymi projektami, którym robimy wspólnie z Instytutem Pamięci Narodowej, mamy duży projekt z Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w ramach którego identyfikujemy żołnierzy 1 Dywizji Pancerniej generała Maczka pochowanych we Francji. Pracowaliśmy pod koniec roku przez dwa tygodnie we Francji, gdzie podjęliśmy szczątki około 31 bezimiennych żołnierzy generała Maczka. W tej chwili to jest główny projekt, nad którym pracujemy. Prowadzimy właśnie badania genetyczne z tego materiału kostnego i mamy nadzieję, że w tym roku będziemy mieli pierwszych zi-

dentyfikowanych żołnierzy. Mamy także bardzo duży projekt w Stargardzie, który prowadzimy jako Pomorski Uniwersytet Medyczny, dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. To jest badanie miejsca grzebalnego przy Stalagu IID, gdzie poza jeńcami wojennymi różnych narodowości, znaleźliśmy szczątki ludności cywilnej Warszawy, która została wysiedlona po powstaniu warszawskim. To było bardzo zaskakujące odkrycie. W tym roku na pewno będziemy te badania kontynuować. To pokazuje, że zbrodnia była nadludzka i to powodowało wysoką śmiertelność. To zmienia nasze spojrzenie na niewolniczą pracę i na los jeńców wojennych. ©R

Jakie wnioski pojawiły się po badaniach?

Do tej pory w północno-zachodniej Polsce wiedzieliśmy, że były miejsca grzebalne, a raczej związane z jeńcami wojennymi, na przykład w Dobiegniewie, w Bornem Sulimowie czy też obozie w Czarnem, filiiach obozu Stutthof w Policach. Natomiast skala śmiertelności w obozach, poprzez badania w Stargardzie, pokazuje gigantyczną śmiertelność wśród jeńców wojennych. Tego nie można wytłumaczyć funkcjonowaniem normalnego obozu jenieckiego. Normalnie nie umiera kilkudziesięciu jeńców wojennych dziennie, a w Stalagu IID tak było. Copokazuje, że to

była celowa eksterminacja poprzez fatalne warunki: brak pożywienia, brak leków. Nie trzeba było rozstrzeliwać jeńców. Wystarczyło tak naprawdę stworzyć ciężkie warunki życia. Jeńcy umierali nie tylko w obozach. Miejscami, doktórzy jeńcy wojenni byli wysyłani do pracy na Pomorzu, były gospodarstwa rolne. Nie ma miejscowości na Pomorzu, w której nie byłoby pochowanych kilku jeńców wojennych. Na cmentarzu pod Drawskiem Pomorskim lokalni pasjonaci historii odnaleźli drugowojenne pochówki. Byli przekonani, że są to żołnierze Wojska Polskiego, a okazało się, że to było 10 jeńców wojennych. Po badaniach okazało się, że należeli do kompanii liczącej 34 osoby, pracującego w majątku ziemskim. Tych 10 jeńców zmarło w ciągu kilkunat. W gospodarstwie rolnym, w którym nie powinno brakować jedzenia, a warunki powinny być po prostu przyzwoite, umierają ludzie, w wyniku wycieńczenia tak z głodu, jak i z chorób. To pokazuje, że zbrodniczy system nie był ograniczony tylko do obozów, ale funkcjonował nawet na poziomie takiego małego gospodarstwa rolnym. Dochodziło do nadużyć, niewolnicza praca była nadludzka i to powodowało wysoką śmiertelność. To zmienia nasze spojrzenie na niewolniczą pracę i na los jeńców wojennych. ©R

ANDRZEJ OSSOWSKI



W ramach PBGOT zajmujemy się nie tylko zbrodniami komunistycznymi

nasz REGION

SŁUPSK

27-latek w audi z dużą prędkością wyprzedził nieoznakowany radiowóz na jednej ze słupskich ulic. Zapłacił za to 1500 zł i „zarobił” 15 punktów karnych. - Kierującym pojazdami zabrania się wyprzedzania innych pojazdów na przejściach dla pieszych i bezpośrednio przed nimi, z wyjątkiem przejść, na których ruch jest kierowany - przypomina Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. **GH**



DYŻURNY GŁOSU

Sylwia Lis
tel. 697770125

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl

Świętujemy dla takich jak on. Dziś msza i kwiaty, a codziennie: wieczna chwała bohaterom!

Alek Radomski
Słupsk

Słupsk będzie dziś w gronie do miast, które organizują obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Uroczystości odbędą się w kościele św. Jacka oraz przy pomniku Polskiego Państwa Podziemnego.

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych jest obchodzony od 2011 r. Ustawę o ustanowieniu tego święta skierował do Sejmu RP śp. Prezydent RP Lech Kaczyński. - Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych ma być wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa, niezłomnej postawy patriotycznej i przywiązania do tradycji niepodległościowych, za krew przelaną w obronie Ojczyzny - podkreślił Lech Kaczyński. Ustawa została uchwalona 3 lutego 2011 r.

Słupskie uroczystości rozpoczną się o godz. 17.30 w kościele św. Jacka. Kwadrans później pod tablicą pamiątkową



Płk. Kazimierz Szostakowski-Kobelis z listami od premiera Mateusza Morawieckiego i prezydent Słupska Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej

poświęcona żołnierzom wyklętym złożone zostaną kwiaty i wiązanki, a o godz. 18 będzie odprawiona msza święta w intencji żołnierzy konspiracji niepodległościowej.

Po mszy uczestnicy uroczystości przejdą ul. Mikołajską

pod pomnik Polskiego Państwa przy kościele Mariackim.

Ostatni żołnierz wyklęty. Niestety, ze względu na podeszły wiek czynnego udziału w tegorocznych obchodach nie weźmie ostatni w regionie wyklęty, czyli płk Kazimierz Szostakowski-Kobelis ps. Kazik, Mieczysław. Urodzony w Wilnie 30 stycznia 1921 roku 102-latek od kwietnia 1943 do sierpnia 1944 walczył w oddziałach partyzanckich AK Okręgu Wilno, Obwód i Inspektorat Osmiana dowodzony przez

stakowski-Kobelis ps. Kazik, Mieczysław. Urodzony w Wilnie 30 stycznia 1921 roku 102-latek od kwietnia 1943 do sierpnia 1944 walczył w oddziałach partyzanckich AK Okręgu Wilno, Obwód i Inspektorat Osmiana dowodzony przez

mjr. Czesława Dębickiego „Jareme”.

Podpułkownik Szostakowski-Kobelis to uczestnik operacji Ostra Brama, a także bitwy z Niemcami pod Szwajcarowem. Po akcji Ostra Brama podążył z oddziałem „Jareme” na pomoc mającemu wybuchnąć powstaniu warszawskiemu. W drodze do Puszczy Rudnickiej wojska sowieckie NKWD okrażyły oddziały AK, rozbroiły i internowały. Udało mu się zbiec i przedostać na Ziemię Odzyskaną do Słupska, a następnie do Gdańska. Pracował tam w urzędzie wojewódzkim, w którym spotkał kilku kolegów z konspiracji. Za ich namową wstąpił do o Mobilizacyjnego Ośrodka Okręgu Wileńskiego Armii Krajowej.

Wpadł w 1948 roku, gdy UB rozpracowywało organizację Wolność i Niezawisłość. Jej funkcjonariusze przypadkowo trafili natajną organizację działającą przy Urzędzie Wojewódzkim w Gdańsku.

Śledztwo trwało prawie rok. Na różne sposoby, włącznie

z okrutnym biciem i polewaniem zimną wodą, zmuszano go, abysię przyznał do działalności w tajnej organizacji działającej przeciw władzy ludowej i wydał podległych sobie ludzi. Dostał wyrok - osiem lat więzienia we Wronkach. W celi siedział z prawnikiem Wiesławem Chrzanowskim, w wolnej Polsce założycielem i pierwszym prezesem Zjednoczenia Chrześcijańsko-Narodowego oraz marszałkiem Sejmu RP. Przeżył też rok wizolatte.

Z więzienia został zwolniony w 1956 r. na mocy amnestii. Po wyjściu na wolność zamieszkał w Słupsku. Od 1991 jest członkiem Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej. Uczestniczył w Społecznym Komitecie Budowy Pomnika Polskiego Państwa Podziemnego i AK w Słupsku.

W 2019 roku Kazimierz Szostakowski-Kobelis otrzymał Medal Stulecia Odzyskanej Niepodległości, przyznany przez prezydenta RP Andrzeja Dudę na wniosek Zarządu Głównego Związku Żołnierzy NSZ. ©

Nowe wozy dla strażaków ochotników Dokłada rząd

Sylwia Lis
Region

Wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Maciej Wąsik zatwierdził listę jednostek OSP, które w tym roku otrzymają dofinansowanie wozów bojowych. W regionie nowe pojazdy otrzyma blisko 20 jednostek.

- W tym roku będzie to rekordowa liczba 675 wozów strażackich dla ochotniczych straży pożarnych. Chyba nigdy nie było takiej liczby wozów strażackich przekazywanych w jednym roku dla ochotniczych straży pożarnych - podkreślił premier Mateusz Morawiecki.

W tym roku ochotnicze straże pożarne zostaną także wyposażone w inny sprzęt strażacki. Na ten cel przekazane zostanie ponad 236 milionów złotych. Pozwoli to na zakup min. środków

ochrony, osobistej (mundury, hełmy, buty ochronne), sprzętu łączności, uzbrojenia (pilarki do drewna i metalu), sprzętu ratowniczo-gaśniczego (pompy, węże).

Dofinansowanie na zakup średniego wozu bojowego otrzymała między innymi Ochotnicza Straż Pożarna z Czarnej Dąbrówki w powiecie bytowskim.

- W ubiegłym roku na zasłużoną emeryturę przeszedł nasz 52-letni mercedes - mówi Tomasz Małek, prezes OSP Czarna Dąbrówka. - Dodyspozycji mamy 30-letni samochód gaśniczy i jeden lekki operacyjny. Tak więc to dofinansowanie w wysokości 50 procent bardzo nas cieszy. Nowy wóz bojowy to koszt miliona złotych, musimy stanąć na rękach, aby pozyskać kolejne 500 tysięcy złotych. Gdy tylko znaleźliśmy się na liście, zaczęliśmy działać. Już kontaktowa-

liśmy się z naszymi sponsorami w Gdańsku z prośbą o wsparcie zakupu.

Z informacji przekazanych przez rząd cieszą się też ochotnicy z Tuchomia w powiecie bytowskim.

- Jesteśmy wdzięczni, że zostaliśmy objęci dofinansowaniem ciężkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego dla drużyn naszej jednostki - mówi Damian Chamier-Gliszczyński, prezes OSP w Tuchomiu. - To marzenie naszych strażaków, a jednocześnie kolejny duży krok w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa mieszkańcom gminy Tuchomie i powiatu bytowskiego, a więc tonie jest samochód tylko dla strażaków, ale dla wszystkich mieszkańców.

O ciężkim samochodzie ratowniczym z bogatą się również ochotnicy z Korzybia w powiecie słupskim.



Od 2016 roku do strażaków trafiło 2951 samochodów ratowniczo-gaśniczych

- Na stanie wśród ciężkich pojazdów mamy 35-letniego jela - mówi Jacek Miszczyk, prezes OSP w Korzybiu. - Bardzo cieszy nas dofinansowanie, liczymy na wsparcie sponsorów i gminy.

Dofinansowanie trafi także do ochotników w Łupawie w powiecie słupskim. Druhowie są w bardzo dobrej sytuacji, bo pomoc w zakupie ciężkiego wozu zaoferowała gmina Potęgowo w powiecie słupskim.

- Mam dwa wozyciekie, jeden ma 22 lata - mówi Bogdan Chwał, prezes OSP Łupawa. - Ten starszy zostanie zastąpiony nowym, a dotychczasowy pewnie trafi do innej jednostki.

To nie pierwsze tego typu wsparcie dla OSP. Wyposażenie remiz strażackich w nowoczesny sprzęt systematycznie wzrasta. Od 2016 roku do strażaków w całym kraju trafiło 2951 samochodów ratowniczo-gaśniczych ©

To już inwazja? Tną drzewa na potęgę, piętrzą wodę

Tomasz Turczyn
Region

Bobry są coraz większym problemem na Pomorzu. Jest ich już tyle, że niektórzy mówią już o inwazji tych dużych gryzoni

Bobry można spotkać na każdym kroku - lub natknąć się na ślady, które pozostawiają - w pobliżu rzeki Wieprz oraz jej dopływów na terenie powiatu sławieńskiego. Wędkarze mówią o inwazji tych zwierząt.

- Bobrów jest na naszym terenie dużo - potwierdza Tadeusz Lewandowski, nadleśniczy Nadleśnictwa Sławno. - Zwierzęta tamają to do siebie, zero dzinnie żyją około roku. Później, mówiąc wprost, rodzice wyrzucają dzieci z domu, aby się one usamodzielnili. Czyli muszą sobie znaleźć miejsce do zamieszkania. W taki sposób postępuje ekspansja bobrów. A w miejsce usamodzielnionych przychodzi na świat kolejne potomstwo. Bobry są praktycznie wszędzie nad rzeką Wieprzą, od okolic Sławna po Darłowo.

Nadleśniczy mówi, że zwierzęta piętrzą wodę, budując charakterystyczne tamy żeremia (konstrukcja ochronno-lęgowa - przyp. red.) z drewna.

- W okolicy Gwiazdówka (gmina Sławno) zwierzęta tak spiętrzyły wodę w jednej z lokalnych rzeczek, że zalała ona dużą leśną łąkę - mówi Lewan-



Takich śladów bytności bobrów nad rzeką Wieprzą jest bardzo dużo

dowski. - W miejscowości Żyt-nik (gmina Malechowo) pocięły las mocno iwiadać, że próbują się brać za wieloletnie drzewa, na których są ślady ich zębów. Kłopotem dla nas jest to, że zwierzęta te wchodzi na teren leśnych upraw i niszczą młocie drzewka. Nie przeszkadza im ogrodzenie, które pokonują.

Nadleśniczy mówi, że bobry są objęte ochroną gatunkową.

- Co prawda w uzasadnionych przypadkach można wystąpić o ich odstrzał kontrolowany, ale trzeba to umotywić - zaznacza. - Na terenie Nadleśnictwa Sławno bobry nie spowodowały żadnej katastrofy, ale na bieżąco monitorujemy sytuację i populację tych zwierząt. Na szczęście na naszym terenie nie ma wielu miejsc, gdzie bobry mogłyby wyrządzić szkody, któreby bezpo-

średnio przełożyły się na zagrożenie naprzykład napodtopienie jakiejś wsi. Jednakże dostrzegamy również, że gryzonie mają - kopią - swojenory w wałach przeciwpowodziowych na Wieprzy. I nato także zwracamy uwagę.

Jak rozpoznać miejsce, gdzie bytują bobry? Bardzo łatwo. Zwierzęta ścinają drzewa swoimi zębami i przypominają ostrzenie ołówka. Inną oznaką ich pobytu są tamy z drewna oraz żeremia, które wykonują naciekami.

- W kilku miejscach na terenie powiatu widać podwyższony poziom lokalnych dopływów Wieprzy i to na bieżąco jest również przez nas kontrolowane i, gdy trzeba, reagujemy - mówi Lewandowski. - Coraz częściej będziemy trafiali na bobry, bo ich populacja się rozrasta z roku na rok.

Terytorialny, rodzinny

W naszych warunkach występuje bóbr zwyczajny. Jest gryzoniem o masie do 29 kilogramów i długości nawet 110 cm. Jest zwierzęciem silnie rodzinnym, monogamicznym, terytorialnym i do tego wiecie nocny tryb życia.

Bóbr może przebywać pod wodą bez zaczerpnięcia powietrza aż 15 minut. Zwierzęta te mają bardzo silne zęby - siekacze - i potrafią nimi ścinać drzewo nawet o średnicy metra.

Jedna rodzina bobrza to zwykle od czterech do dziesięciu osobników. Jej terytorium obejmuje obszar do czterech kilometrów kwadratowych. Bobry żerują w pasie do 20 m od linii brzegowej danej rzeki. Żywią się m.in. roślinnością wodną i lądową czy korzonkami. © R

Żeby wiedza lepiej trafiała do uczniów

Alek Radomski
Słupsk

Nauczanie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii to program studiów podyplomowych, które rozpoczęła grupa nauczycieli. Mają poznać niekonwencjonalne techniki dydaktyczne

To trzecia edycja tego projektu. Studia podyplomowe edukacja nowej generacji są efektem współpracy Akademii Pomorskiej w Słupsku, Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego w Słupsku oraz Cortland Apple Solutions, przedstawiciela komputerowego giganta firmy Apple.

Celem projektu jest rozwój słupskiej oświaty, m.in. poprzez wprowadzanie innowacji w kształceniu uczniów oraz wykorzystywanie nowych technologii.

Ponad dwudziestu nauczycieli ze słupskich szkół podstawowych rozpoczęło właśnie proces kształcenia, który zwięźczył ma dyplom Akademii Pomorskiej.

- W pierwszej edycji tego programu wymarzyliśmy sobie, żeby dyrektorzy szkół pod-

stawowych zainspirowali się najlepszymi szkołami funkcjonującymi w Polsce i za granicą - podkreśla Marta Makuch, wiceprezydent Słupska. - Odbływały się więc wizyty studyjne w najlepszych placówkach nauczania, które odbiegają od utartego schematu nauczania. W drugiej edycji postanowiliśmy, że trzeba innowacje wdrożyć. Na początek studia z tego projektu dotyczyły nauczycieli klas 1-3.

Celem projektu jest rozwój słupskiej oświaty m.in. poprzez wprowadzanie innowacji w kształceniu uczniów

Teraz przyszedł czas na pedagogów ze starszych klas. Zajęcia potrwają dwa semestry. Słuchacze, m.in. podczas warsztatów, poznają metody pracy z nowymi technologiami, które mają wspierać klasyczny tryb nauczania. W zamyśle pomysłodawców pedagogzy mają stać się doradcami ekspertami w zakresie uczenia się.

Dwa dni wolnego dla krwiodawców. Na stałe

Andrzej Gurba
Region

Do końca marca obowiązują covidowe przepisy, w myśl których osoby oddające krew otrzymują dwa dni wolnego. I to ma się nie zmienić, mimo wygaśnięcia tymczasowych regulacji.

Przed epidemią koronawirusa honorowi dawcy otrzymywali dzień wolnego, aby oddać krew. Przepisy covidowe wprowadziły dwa dni wolnego (obowiązują do końca marca br.). Niedawno Sejm, przy okazji prac nad ustawą o Krajowej Sieci Onkologicznej, wprowadził zmiany do przepisów o publicznej służbie krwi. W myśl nowelizacji dwa dni wolnego dla krwiodawców mają zostać stałe. Ustawę zajmuje się teraz Senat.

W rejonie działania Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku (miasto Słupsk, powiat słupski, lęborski, człuchowski, bytowski, chojnicki) krew, osocze i płytki oddaje rocznie około dziesięciu tysięcy osób (wielkość podobna do siedmiu okolicznych szpitali).

Jak poinformowała Magdalena Żyńska, kierownik sekcji ds. organizacyjnych i sprawozdawczości w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku, w 2022 roku dawcy zgłosili się do oddania krwi 20217 razy.

Obecnie najbardziej poszukiwana jest krew: AB RH minus (stan krytyczny), o RH minus (stan niski), o RH plus (średnia ilość). © R

Mieszkańcy lubią porządek, co widać w liczbach

Wojciech Lesner
Podsumowanie

W zeszłym roku strażnicy miejscy w Słupsku wystawili ponad dwa tysiące mandatów. Totizy razy więcej niż w 2020 r. Wtedy była jednak pandemia, ale od tamtej pory liczba kar nakładanych przez straż miejską rośnie.



W 2022 roku strażnicy miejscy interweniowali 5042 razy

tyczyły głównie wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu i porządkowi w komunikacji. Takich było 1877.

Większość ubiegłorocznych interwencji straży miejskiej była podejmowana w wyniku zgłoszeń otrzymanych od mieszkańców miasta. W 2022 r. strażnicy miejscy reagowali 5042 razy, a 4053 z tych interwencji nastąpiły po sygnałach od słupszczyzan, którzy zawiadamiali oaktach wandalizmu, zakłócaniu porządku czy nieprawidłowo zaparkowanych pojazdach.

- Jeżeli chodzi o wykroczenia, za które może ukarać straż miejska, kwoty mandatów nie zmieniły się w drastycznym stopniu, z wyjątkiem pojedynczych wykroczeń, na przykład za posługiwanie się kartą parkingową przez osobę nieuprawnioną i jednoczesne parkowanie na miejscu przeznaczonym dla osób niepełnosprawnych. W takich przypadkach mandat wynosi 1200 zł - wyjaśnia Dyjas.

Nie zmieniało jednak faktu, że zgłoszeń dotyczących zagro-

żeń w ruchu drogowym zarejestrowano w 2022 r. prawie o tysiąc mniej (dokładnie 2388) niż jeszcze w 2021 r. (wtedy było ich 3382).

Od kilku tygodni słupska straż miejska ma nowoczesne centrum monitoringu, które ulokowane jest w jej nowym siedzibie przy ul. Grottegera. Nowe kamery objęły zasięgiem m.in. Bulwary nad Słupią, a przesyłany światłowodem do centrum monitoringu obraz jest wysokiej jakości, co pozwala na szybkie i precyzyjne rozpoznawanie twarzy czy tablic rejestracyjnych pojazdów.

- Obraz jest oglądany przez naszych pracowników od poniedziałku do piątku, od godziny 6.30 do godziny 22. Ale pracujemy nad tym, by człowiek czuł nad tym monitoringiem siedem dni w tygodniu, przez cały czas. I to się w tym roku uda - zapewnia Dyjas. © R

2185 - to liczba mandatów, które w zeszłym roku wystawiła Straż Miejska w Słupsku. Opiewały one na kwotę 231 tysięcy złotych. Nieznacznie mniej, bo 2160 kar pieniężnych zostało nałożonych w 2021 roku.

- Dla porównania: w roku 2020 wystawiliśmy 775 mandatów, jednak wtedy mieliśmy mniej interwencji, co wiązało się z panującą sytuacją pandemiczną - mówi „Głosowi” Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Mandaty nałożone w ubiegłym roku do-

0010753866

pani Krystynie Woźniak
wyrazi szczerego współczucia oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci

Mamy
składają

Wójt Gminy Główny Danuta Maywraz z pracownikami
Urzędu, Radni Rady Gminy Główny

BIZNES PO RAZ PIERWSZY PREZENTOWANY DOKUMENT DOTYCZYŁ CAŁEGO KONCERNU MULTIENERGETYCZNEGO

Strategia Grupy Orlen. Czas wielkich inwestycji

Bartłomiej Ciepielewski
Artur Kiełbasiński

Zaktualizowana strategia połączonych Grup Orlen oznacza przede wszystkim wielkie inwestycje, zmieniające polski rynek energetyczny i podnoszące nasze bezpieczeństwo w tym zakresie. Grupa Orlen planuje w najbliższych latach inwestycje o wartości 320 mld zł, szczególnie w Polsce.

Liczby podane przez Daniela Obajtka, prezesa PKN Orlen, pokazują najważniejsze kierunki rozwoju połączonego koncernu multienergetycznego. Można je zdefiniować jako inwestycje wspierające rewolucję energetyczną i wzmacniające kierunek zmian, obliczony na zeroemisyjność koncernu.

Miliardy na zielone inwestycje

Jak zapowiedział prezes Obajtek, 70 mld zł zostanie przeznaczonych na nowoczesną energetykę. W 7 lat Orlen planuje uzyskać z OZE 9 GW. Odbędzie się to zarówno poprzez inwestycje, jak też działania akwizycyjne. Jako przykłady zaawansowanych projektów w tej dziedzinie Daniel Obajtek podawał energetykę wiatrową na Bałtyku. Inwestycje w offshore już mają wpływ na gospodarkę poprzez tworzenie krajowych łańcuchów dostaw. Ale w planach Orleu jest nie tylko morski offshore. Inne ważne rozwojowe kierunki to także lądowa energetyka wiatrowa, ale też np. biogaz.

- Strategia wyznacza także cele w zakresie dekarbonizacji i dążenia do neutralności emisyjnej. Ważnym elementem jest elektromobilność - zapowiadał Daniel Obajtek, prezes PKN ORLEN. Do 2030 zakłada się spadek emisji CO₂ w segmencie rafinerii, petrochemii i wydobywczo 25 proc. w odniesieniu do roku bazowego 2019, obniżenie intensywności emisji w segmencie energetyki 0,40 proc., a po 2030 r. zakończenie produkcji energii z węgla do 2035 r. Z 1 do 10 tys. wzrośnie liczba planowanych punktów ładowania w Polsce, Czechach i w Niemczech.

Ważne dostawy gazu, ważna siła koncernu

70 mld zł zainwestowanych zostanie w wydobywczo. Padła ważna zapowiedź połączenia działań wydobywczych Lotosu, PGNiG i PKN Orlen zarówno w kraju, jak i na rynku norweskim. Własne wydobywczo ma wzrosnąć z obecnych 7 mld msc. do 12 mld msc.



Jako elementy strategii prezes PKN Orlen Daniel Obajtek wskazał bezpieczeństwo energetyczne i jego wzmacnianie

Ma to fundamentalne znaczenie dla bezpieczeństwa energetycznego.

Odnosząc się do rynku gazu, Daniel Obajtek przekonywał, że widać już realne korzyści płynące z powstania koncernu multienergetycznego. - Dostrzegamy już efekty synergii i to szybciej, niż zakładaliśmy.

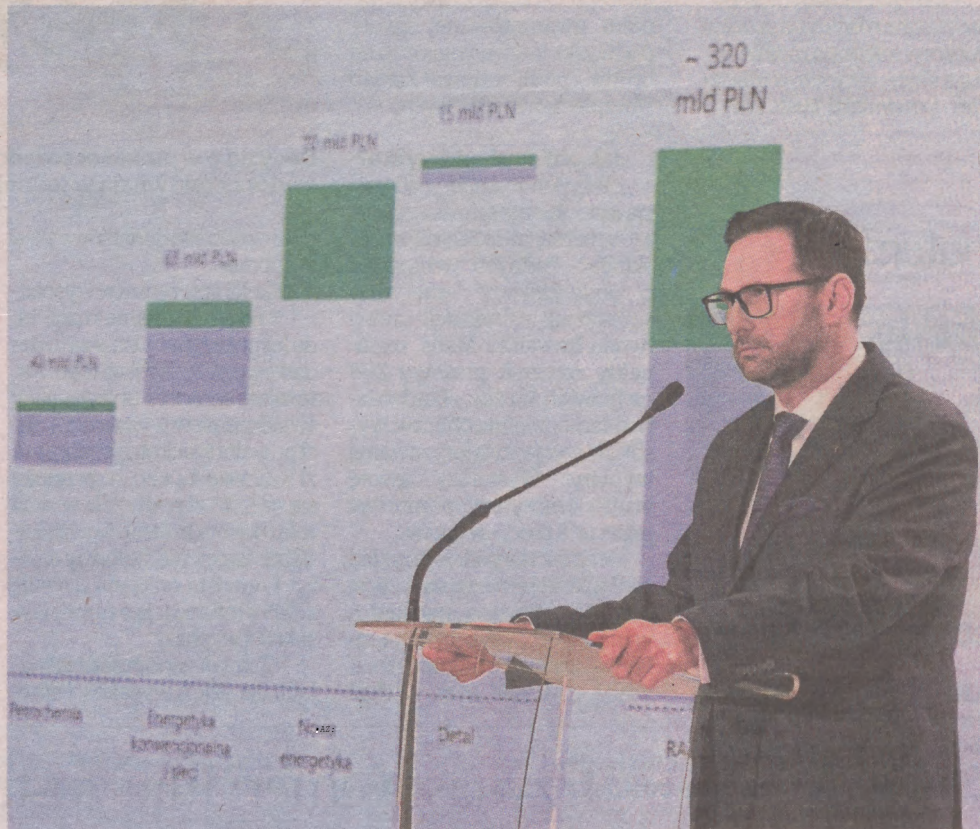
Można to zobrazować na przykładzie stabilizacji cen gazu. Orlen dofunduszu gazu wpłacił 14 mld złotych. - Gdybyśmy nie przejęli PGNiG, czy byłaby możliwość wpłacenia tych środków do funduszu zamrażającego ceny gazu do poziomu 2,17 groszy? - pytał retorycznie prezes Obajtek.

Dzięki tym środkom i pomocy rządu udało się zamrozić ceny gazu dla 7 mln gospodarstw oraz 35 tys. instytucji wrażliwych (szkół, przedszkoli, szpitali).

Niższe ceny dla piekarni

Mówiąc o strategii, Daniel Obajtek podał bardzo ważne informacje dla polskich firm. Cena gazu sprzedawanego dla tzw. klientów cennikowych, m.in. piekarni, zostanie od 15 marca obniżona o ponad 50 proc. do 353 zł (z 650 zł) za jedną MWh. - To jest 130 tys. użytkowników, to są piekarnie, cukiernie, to są drobne zakłady - poinformował prezes PKN Orlen.

Jak doszło do obniżki cen? Daniel Obajtek stwierdził, że Orlen posiadając odpowiednie przepływy gotówki mógł zainwestować w dodatkowe ilości gazu w zdecydowanie niższych cenach. „To spowoduje roz-



Daniel Obajtek: Dostrzegamy już efekty synergii i to szybciej, niż zakładaliśmy

wodnienie tej wyższej ceny (z wcześniejszych zakupów - red.)"

Inne cele, też ekologiczne

65 mld zł zostanie przekazane na energetykę niskoemisyjną. Jednym z kierunków rozwoju będzie budowa tzw. małego atomu, czyli reaktorów MMR i SMR. Pierwszy ma ruszyć już w 2028 r.

W jakich obszarach nastąpią kolejne inwestycje? 60 mld zł zainwestowanych będzie

w segment rafineryjny. 45 mld zł to inwestycje w segment petrochemiczny. Już obecnie realizowana jest inwestycja Olefmy III, największa inwestycja petrochemiczna w Europie. - Chcemy być centrum petrochemicznym w Europie Środkowej - zapowiadał Daniel Obajtek.

Orlen atrakcyjny dla inwestorów

Mówiąc o wydatkach strategicznych, prezes koncernu nie zapomniał o akcjonariuszach i inwestowaniu w PKN Orlen.

Padła deklaracja o podniesieniu tzw. dywidendy bazowej. Ma ona wynosić po 2022 r. 4 złote na akcje, a co roku zwiększać się o 15 groszy. Uwzględniając wyniki za miniony rok, prezes Obajtek zapowiedział, że w tym roku rekomenduje wypłaty dywidendy 5,5 zł na akcje. To jest 6 mld 400 mln, połowa tej kwoty trafi do budżetu państwa. - Firma musi patrzeć na rozwój krótkoterminowy, średnioterminowy i długoterminowy. Takie samopodejście musimy mieć do akcjonariuszy,

by być atrakcyjną firmą - mówił Obajtek.

Polska wolna od rosyjskiej ropy

Jako jeden z głównych elementów strategii Grupy Orlen wskazano przede wszystkim wzrost bezpieczeństwa energetycznego. Jak podkreślał prezes Obajtek, obecnie 100% ropy w Polsce pochodzi ze źródeł innych niż rosyjskie. Dodał, że jeszcze przed wojną Polska budowała niezależność energetyczną. Przed wybuchem wojny 70% ropy pochodziło spoza Rosji. - Robiliśmy to wiedząc, że tak trzeba budować niezależność energetyczną. Mimo że jeszcze nie było sankcji, zrezygnowaliśmy z dostaw drogą morską z Rosji do Polski, mimo że inne państwa tego nie zrobiły - przypominał Daniel Obajtek. Dziś ropa rosyjska całkowicie została zastąpiona surowcem z innych kierunków.

Jak podkreślał szef Orleu, znaczenie dla bezpieczeństwa energetycznego miało też uporządkowanie rynku paliw po 2015 r. Wcześniej mieliśmy do czynienia ze znaczną skalą „szarej strefy”. Nielegalnie ściągano wówczas setki cystern z paliwem, a rafinerie pracowały na 70% możliwości. Dopiero *uporządkowanie rynku wzmocniło pozycję rynkową legalnych producentów paliw.

Strategia w nowych warunkach

Po raz pierwszy prezentowana strategia dotyczyła całego koncernu multienergetycznego w obecnym kształcie. W listopadzie 2022 r. PKN ORLEN sfinalizował proces połączenia z Grupą PGNiG, a trzy miesiące wcześniej z Grupą LOTOS. Tym samym powstała największa w Europie Środkowej grupa paliwowo-energetyczna, która pod względem przychodów jest wśród 150 firm na świecie i obsługuje ponad 100 milionów klientów. Koncern skutecznie zrealizował środki zaradcze uzgodnione z Komisją Europejską w ramach przejęcia Grupy LOTOS. PKN ORLEN sfinalizował m.in. transakcje z Saudi Aramco, której nieodłącznym elementem jest umowa na dostawy ropy do całej połączonej Grupy ORLEN, nie tylko w Polsce, ale też w regionie. Dodatkowo PKN ORLEN, Saudi Aramco i jej spółka zależna SABIC podpisały porozumienie o współpracy przy potencjalnym projekcie petrochemicznym w Gdańsku. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PABIANICE

PO ogłasza własny program mieszkaniowy

-Będziemy proponować kredyty oprocentowane na poziomie 0 proc. na pierwsze mieszkanie dla ludzi do czterdziestego piątego roku życia oraz 600 zł dopłaty do najmu mieszkań - powiedział w poniedziałek lider PO Donald Tusk na spotkaniu z wyborcami w Pabianicach (woj. łódzkie). -Będziemy proponować politykę, która rzeczywiście spowoduje, że mieszkanie będzie prawem, a nie towarem - dodał. Mówiąc o szczegółach przygotowywanego programu

mieszkaniowego Platformy Obywatelskiej, lider tej partii wskazał, że jedna z zawartych w nim propozycji będzie dotyczyć kredytu 0 proc. dla ludzi, którzy będą kupowali swoje pierwsze mieszkanie, i będzie to dotyczyło ludzi młodych i w średnim wieku - do czterdziestego piątego roku życia. -Bardzo chciałbym, żeby ten program kredytu 0 proc. dotyczył także, na możliwie dużą skalę, remontów mieszkań - powiedział Tusk. PAP

BIALYSTOK

Solidarni z Poczobutem



Ze skazanym działaczem mniejszości polskiej na Białorusi, dziennikarzem Andrzejem Poczobutem, i innymi więźniami politycznymi w białoruskich więzieniach solidaryzowali się w poniedziałek mieszkańcy Białymstoku. Poczobut w lutym został skazany na 8 lat więzienia o zastrzygniętych warunkach w politycznym procesie.

WOJSKO

Umowa na 1000 Borsuków

Wicepremier, szef MON Mariusz Błaszczak zatwierdził we wtorek umowę ramową na dostawę blisko 1400 nowych pojazdów dla wojska, w tym blisko 1000 gąsienicowych pojazdów oraz pojazdów towarzyszących. Nowe pojazdy mają zastąpić skonstruowane w ZSRR wozy BWP-i. Pierwsze cztery Borsuki mają zostać dostarczone w tym

roku. Oprócz Borsuków w wariantcie bojowym umowa przewiduje zamówienie wozów rozpoznania, dowodzenia, ewakuacji medycznej, zabezpieczenia technicznego i rozpoznania skażeń. - Czas bojowego wozu piechoty, który dotychczas jest wykorzystywany w Wojsku Polskim, minął, teraz nadeszła era BWP Borsuk - oświadczył Błaszczak. PAP

WARSZAWA

- W styczniu tego roku zrealizowaliśmy budżet nadwyżkowy. Mamy nadwyżkę ponad 11 mld zł w budżecie. Dzięki tym nadwyżkom możemy realizować śmiałą politykę inwestycyjną - oświadczył premier Mateusz Morawiecki, dodając, że to wynik efektywnej polityki gospodarczej oszczędności, osiąganych m.in. dzięki cyfryzacji. Ustawa budżetowa na 2023 r. zakłada dochody napoziomie 604,5 mld zł, wydatki nie większe niż 672,5 mld zł. PAP

Od 1 marca pierwsze wypłaty emerytur po rewaloryzacji

Damian Kelman
Warszawa

1 marca ruszy pierwsza tranza wypłat z waloryzowanych emerytur i rent - przypomina ZUS. W tym roku waloryzacja będzie kwotowo-procentowa z zastosowaniem gwarantowanej kwoty podwyżki.

Według rządowych danych łączny koszt waloryzacji w 2023 roku to około 44,15 mld zł.

1 marca emerytury i renty wzrosną o 14,8 proc. - W tym roku waloryzacja będzie kwotowo-procentowa z zastosowaniem gwarantowanej kwoty podwyżki, która wyniesie 250 zł brutto - poinformował Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Jak obliczyć podwyżkę?

- Przypominam, że waloryzacja jest robiona automatycznie, a to oznacza, że do ZUS nie trzeba składać żadnych wniosków o podwyższenie emerytury o wskaźnik waloryzacji - mówi Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. - Bardzo łatwo samodzielnie obliczyć wysokość swojej z waloryzowanej wypłaty. Wystarczy kwotę brutto emerytury pomnożyć przez 14,8 proc. - wyjaśnia.

Rzeczniczka podaje przykład osoby, której emerytura wynosi obecnie najniższą gwarantowaną kwotę, czyli 1388,44 zł. Po waloryzacji otrzyma 250 zł więcej, czyli 1588,44 zł. - W skali



Decyzję o wysokości świadczeń po waloryzacji seniorzy otrzymają w jednej przesyłce pocztowej

roku oznaczano dodatkowe 3 tys. zł - dodaje.

Z kolei emerytury w wysokości 2 tys. zł wzrosną o 296 zł, do kwoty 2296 zł. Oznacza to dodatkowe 3552 zł w skali roku. Natomiast seniorzy otrzymujący świadczenie w wysokości 3 tys. zł po waloryzacji otrzymają 3444 zł (wzrost o 444 zł), co przełoży się na 5328 zł podwyżki w skali roku (kwoty brutto). Kowalska-Matis zapewnia, że każdy emeryt i rencista otrzyma decyzję z ZUS z informacją o nowej wysokości wypłat.

- Tak jak w poprzednich latach decyzję o wysokości eme-

99
Należy utworzyć specjalny trybunał dla osądzenia zbrodni Władimira Putina i jego otoczenia

Oleksandra Matwijczuk, ukraińska laureatka Pokojowej Nagrody Nobla w 2022 r.

emerytów i rencistów (14,4 proc.).

Od marca wzrosną najniższe gwarantowane kwoty świadczeń emerytalno-rentowych. Minimalna emerytura będzie wynosiła 1588,44 zł brutto, czyli o 250 zł więcej niż dotychczas.

Jak przypomina ZUS, prawo do niej mają osoby, które osiągnęły wymagany staż ubezpieczeniowy (kobieta - co najmniej 20 lat, mężczyzna - co najmniej 25 lat). Do kwoty 1588,44 zł brutto wzrosną również minimalna renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna. Minimalna renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy od marca będzie wynosiła 1191,33 zł brutto, a świadczenie przedemerytalne 1600,70 zł brutto.

Podwyżką objęte będą też dodatki i świadczenia pieniężne. Dodatek pielęgnacyjny wyniesie 294,39 zł. W przypadku renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy gwarantowana kwota podwyżki wynosi 187,50 zł brutto, a w przypadku emerytury częściowej 125 zł brutto. Waloryzacji podlegają wszystkie świadczenia emerytalno-rentowe, do których prawo powstało do końca lutego 2023 roku. Jeśli wypłata świadczenia była zawieszona (np. w związku z osiągnięciem przychodu ponad 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia), to waloryzacja świadczeń będzie możliwa przy wznowieniu wypłaty świadczeń.

- Trzynasta emerytura zostanie wypłacona w kwietniu, czyli tak jak planowano - poinformował rzecznik rządu

Damian Kelman
Warszawa

Rzecznik rządu Piotr Müller poinformował, że 13. emerytura zostanie wypłacona w kwietniu. Chodzi o sprostowanie przebiegu emerytury.

Rzecznik rządu został zapytany w Polsat News o wypowiedź premiera Mateusza Morawieckiego, który powiedział w poniedziałek, że 13. emerytura be-

dzie „wypłacana w maju, czerwcu”.

- Będzie wypłacana w kwietniu. To było przejęcie emerytury. Uspokajam, że zgodnie z przepisami ustawy będzie to wypłacone tak jak było zaplanowane, czyli pierwsze wypłaty są od kwietnia - powiedział Müller.

Był też pytany o doniesienia, według których Marek Weasoły ma zostać wiceministrem aktywów państwowych odpowiedzialnym za przemysł gór-

niczy i hutniczy. - Nie wiem, nie mam takiej informacji ze strony pana premiera na ten moment. Ale dzisiaj jest posiedzenie rządu, więc pewnie będzie wiadomo - powiedział rzecznik rządu.

Müller został zapytany o import rosyjskiej ropy. - My, gdy obaliśmy rządy, zbudowaliśmy gazociąg Baltic Pipe oraz od tego momentu zmniejszaliśmy dostawy ropy z Rosji. W momencie gdy wybuchła wojna, apelowaliśmy o wdrażanie sankcji. Wdrażaliśmy je - powiedział.

Jak dodał, kontrakty z Rosją na ropę można by zerwać, gdyby UE przyjęła w całości sankcje, tak jak chciał tego rząd PiS. - Jeżeli nie ma sankcji, to Polska jest zobowiązana zapłacić za te kontrakty, które były podpisane. Więc byśmy płacili i nie otrzymywali ropy. (...) Wina UE jest to, że od razu nie podjęto decyzji o sankcjach, bo inaczej niema podstawy prawnej, aby nie realizować kontraktów - powiedział rzecznik. PAP

Prezydent Joe Biden będzie się starał o reelekcję

Lidia Lemaniak
Waszyngton

Pierwsza dama USA nie odpowiedziała wprost na pytanie o to, czy Biden zrezygnuje z ponownego kandydowania na prezydenta. Sugerowała, że wystartuje w wyborach.

Jill Biden, zapytana przez CNN o plany męża, powiedziała, że spodziewa się, iż ogłosi on kampanię. Nie odpowiedziała wprost na pytanie, czy 80-letni demokrat może zrezygnować z kandydowania w 2024 roku.

- Oczywiście jestem za tym, aby kandydował - powiedziała pierwsza dama USA, której opinia jest uważana za kluczową dla nadchodzących planów prezydenta, nawet jeśli konsultuje się on też z bliską grupą wieloletnich doradców politycznych.

To, czy Joe Biden powinien kandydować w 2024 roku, nadal jest przedmiotem debaty wśród demokratów. Kolejny start w wyborach pozwoliłby sprawdzić, czy wyborcy są gotowi dać Bidenowi, już teraz najstarszemu amerykańskiemu

prezydentowi w historii, kolejne cztery lata urzędowania.

Sam Joe Biden wielokrotnie powtarzał, że zamierza ubiegać się o reelekcję i odrzucał pytania o swój wiek. Nie złożył jednak jeszcze formalnej deklaracji. Amerykański prezydent powiedział w listopadzie ubiegłego roku, że na początku 2023 roku zdecyduje, czy ponownie wystartuje, ale oficjalne ogłoszenie jego planów nie jest spodziewane przed wiosną.



FOT. ADAM JANOWSKI

Wielu ekspertów twierdzi, że ostatnia wizyta Joe Bidena w Warszawie była początkiem jego kampanii wyborczej

Ukraińska kontrofensywa zależna od dostaw sprzętu

Damian Świderski
Kijów

Według wiceszefa ukraińskiego wywiadu wojskowego Wadyma Skibickiego Ukraina wiosną może przeprowadzić kontrofensywę w obwodzie zaporoskim.

Wojska broniące się od ponad roku kraju mogą przeciąć rosyjską linię frontu na południu Ukrainy i wyzwolić Krym.

Słowa Skibickiego z niedzieli pojawiły się w najnowszym raporcie amerykańskiego Instytutu Studiów nad Wojną (ISW). Jednakże takie rozwiązanie jest uzależnione od dostaw broni z Zachodu. Tak samo sądzi ISW.

ISW w raporcie napisał o taktyce rosyjskich żołnierzy. Agresorzy stosują ją od niedawna. Polega ona na zastępowaniu batalionów bardziej mobilnymi oddziałami szturmowymi. Taką taktykę stosuje chociażby osławiona Grupa Wagnera. Rosyjskie grupy są wyposażone między innymi w sześćczołgów (każda z grup



FOT. AP/PEAST NEWS

Trwają ciężkie walki w rejonie Bachmutu. Po postępach oddziałów rosyjskich w ostatnich dniach ukraińskie wojska odzyskały kilka straconych punktów

czy 12 bojowych wozów piechoty.

Czy Ukraina ma szansę na szybkie zwycięstwo?

Rosjanie chcą ograniczyć straty ciężkiego sprzętu. Według ISW to nie pomoże Rosji w odniesieniu zwycięstwa na froncie. Przewidzenie taktyki agresora pomoże wojskom Ukrainy pogłębić straty w sze-

regach atakujących i przyspieszy możliwość przedostania się do obwodu zaporoskiego i na Krym.

Dzięki tym zmianom rosyjskie wojska chcą położyć większy nacisk na szturm piechoty i ograniczyć straty ciężkiego sprzętu, głównie czołgów, poprzez zredukowanie ich roli na polu walki. Taki sposób działania jest łatwiejszy do droże-

nia woddziałach, które składają się głównie ze słabo wyszkolonych rezerwistów, lecz nie wydaje się prawdopodobne, by przyniósł Rosji istotne sukcesy na froncie - ocenił ISW.

Taktyka przewidująca wykorzystanie oddziałów szturmowych będzie prawdopodobnie pogłębiała straty w szeregach agresora i nie okaże się skuteczna w konfrontacji z ukraińskimi batalionami ibrygadami - twierdzą eksperci z Waszyngtonu.

Według szefa ukraińskiego wywiadu wojskowego Kyryło Budanowa dla powodzenia działań wojskowych Ukrainy kluczowe są szybkie dostawy zachodniego sprzętu. Budanow przekonuje również w wywiadzie dla Voice of America, że rezerwy militarne Rosji są dość ograniczone zarówno pod względem czasu, jak i ilości.

Według Budanowa Rosja nie jest gotowa na przedłużającą się wojnę, choć próbuje sprawiać wrażenie, jakoby mogła walczyć przez dziesięciolecia.

REKLAMA

0010740588

1 Narodowy
Dzień Pamięci
MARCA Żołnierzy Wyklętych



WYKLĘCI
ALE NIE ZAPOMNIANI

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Magnez: czym grozi jego niedobór?

Magnez jest bardzo ważny dla organizmu, wspomaga działanie układu nerwowego oraz pracę mózgu, serca i mięśni. Obecnie wiele osób ma jed-

nak niedobór magnezu, który jest spowodowany głównie nieprawidłową dietą, bogatą w produkty przetworzone, oraz narażeniem na przewlekły stres. Jakie objawy wskazują na brak magnezu w organizmie i po jakie produkty sięgnąć, by go dostarczać?

ZA TYDZIEŃ:

• Zapalenie nerek: objawy i leczenie tej poważnej choroby układu moczowego

• Sól w diecie osób z niewydolnością serca. Jakie są zalecenia specjalistów?



FOT. 123RF

Rak jelita grubego: eo jeść, a czego unikać w profilaktyce tej choroby?

Agata Siemiaszko

3gata.siemiaszko@polskapres5.pl

Naukowcy nie mają wątpliwości: spożywanie znacznej ilości produktów roślinnych może zmniejszyć ryzyko raka jelita grubego, szczególnie wśród mężczyzn. Panowie, czas zmienić nawyki żywieniowe.

Rak jelita grubego to poważna choroba, która długo nie daje objawów, a pierwsze widoczne symptomy pojawiają się w momencie zaawansowania choroby.

Podstawowym elementem profilaktyki są badania diagnostyczne (wykonywanie kolonoskopii), ale także - co potwierdzają badania naukowe - bardzo ważną w zapobieganiu jej rozwojowi jest dieta. Zbilansowana, z dużą ilością błonnika pokarmowego i ograniczeniem mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego.

Kto jest w grupie ryzyka?

Choroba dotyczy najczęściej osób po 65. roku życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentów. Szansa na 5-letnie przeżycie od zdiagnozowania zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby w momencie wykrycia zmian. Szacuje się, że zdiagnozowanie nowotworu w 1. stopniu daje niemal 50-proc. szansę na całkowite wyleczenie i życie w zdrowiu, natomiast w 2. stopniu - 40 proc., z kolei w momencie pojawienia się przerzutów do węzłów chłonnych lub odcinków tkanek (3. i 4. stopień) szanse te znacznie maleją i wynoszą tylko 25-30 proc.

Aby uchronić się przed nowotworem, ważne jest prowadzenie również odpowiedniej profilaktyki zdrowotnej, która powinna opierać się na regularnym wykonywaniu badania kolonoskopii, uprawianiu umiarkowanej aktywności fizycznej, a także stosowaniu zbilansowanej diety bogatej w błonnik pokarmowy.

By sprawdzić wpływ diety roślinnej z ograniczeniem pro-



FOT. 123RF

Mężczyzn częściej niż kobiety trzeba namawiać do zmiany diety i wzbogacenie jej w warzywa i owoce oraz ograniczenie niezdrowych produktów

duktów zwierzęcych na ryzyko rozwoju złośliwego nowotworu jelita grubego, naukowcy postanowili przeanalizować sposób żywienia ponad 137 tys. osób w wieku 45-72 lata. Każdego uczestnika obserwowano średnio przez 19 lat.

Po przeanalizowaniu danych zaobserwowano, że osoby spożywające znaczne ilości produktów roślinnych (należące do grupy zdrowych) wykazywały mniejsze ryzyko rozwoju raka jelita grubego. Ta zależność widoczna była szczególnie wśród mężczyzn.

Co roku na raka jelita grubego zapada ok. 18 tys. Polaków, a każdego dnia 33 osoby umierają wskutek nowotworów w jelicie

- Jedzenie dobrze zbilansowanej diety może pomóc w utrzymaniu zdrowej wagi, co zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Rzucenie palenia, ograniczenie spożycia alkoholu i zachowanie bezpieczeństwa podczas przebywania na słońcu to inne ważne sposoby na zmniejszenie ryzyka zachorowania na różne nowotwory - skomentowała Beth Vincent, główny autor badania.

Jak dieta wpływa na rozwój raka jelita grubego?

Naukowcy do zdrowej żywności pochodzenia roślinnego zaliczyli: owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, oleje roślinne, rośliny strączkowe, herbatę, kawę.

Natomiast wśród mniej zdrowych, które mogą zwięks-

zać ryzyko rozwoju raka, eksperci wymienili soki owocowe, ziemniaki, produkty słodzone i produkty z oczyszczonych ziaren, czyli tzw. białej maki.

Wyniki badań dowodzą, że spożywanie produktów roślinnych może wspierać zdrowie organizmu, a nawet chronić przed rozwojem wielu chorób. Eksperci zaznaczają jednak, że istnieje potrzeba dalszych badań, które pozwoliłyby lepiej zrozumieć uzyskane zależności. Dodatkowo ograniczeniem badania było to, że wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego w tej analizie zostały zaliczone do żywności niezdrowej, co nie jest prawdą, ponieważ np. tłuste ryby morskie są znakomitym źródłem kwasów omega-3, które wykazują działanie przeciwnowotworowe.

Których produktów unikać?

W prewencji i szybkim wykryciu raka jelita grubego ważne jest regularne wykonywanie kolonoskopii. Zaleca się, aby każda osoba po ukończeniu 50. roku życia wykonywała minimum raz na 10 lat takie badanie. Natomiast u osób z predyspozycjami genetycznymi lub wykrytymi polipami zaleca się wykonywanie kolonoskopii raz na 2 lata. Taka diagnostyka jest obecnie bezpłatna dla osób w wieku 55-64 lata. Dodatkowo istnieje również pewna grupa produktów, których częste spożycie może zwiększać ryzyko rozwoju raka jelita grubego. Wśród takich produktów można wymienić:

• czerwone mięso - spożycie już 50 g dziennie zwiększa ryzyko raka o 18 proc., natomiast jedynie 100 g zwiększa o 30 proc.,

• alkohol - jedno piwo dziennie to wzrost ryzyka rozwoju nowotworu o 10 proc., natomiast 2,5 puszki dziennie to wzrost ryzyka aż o 52 proc.,
• cukier i produkty słodzone - zwiększają one ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, która powoduje wzrost ryzyka rozwoju raka jelita grubego aż o 40 proc.,
• produkty obfitujące w kwasy tłuszczowe trans, czyli margaryny twarde, śmietana, słodka śmietanka i kremy do smarowania pieczywa,
• produkty wysoko przetworzone i pozbawione błonnika pokarmowego - już 25 g błonnika dziennie wiąże się z 40-procentowym obniżeniem ryzyka rozwoju tego nowotworu,
• produkty zepsute i po terminie ważności - zawierają toksyny, które mogą przyspieszyć namnażanie się komórek nowotworowych.

Zadba; o magnez! Objawy niedoboru to nie tylko drżenie mięśni i nerwowość

M. Góralska/A. Rokicka-Żuk
monika.goralska@polskapress.pl

Niedobór magnezu, ważnego dla organizmu pierwiastka, jest spowodowany głównie nieprawidłową dietą, bogatą w produkty przetworzone, narażeniem na przewlekły stres.

Magnez to bardzo ważny pierwiastek, który przede wszystkim odpowiada za prawidłowe działanie układu nerwowego oraz pracę mięśni i serca. Reguluje przewodnictwo impulsów nerwowych, napięcie mięśniowe, przepuszczalność błon komórkowych i ciśnienie osmotyczne krwi, a także wydzielanie wielu enzymów.

Najważniejsze funkcje magnezu w organizmie to regulacja ciśnienia tętniczego krwi, uczestniczy w procesie skurczu komórek mięśni sercowych, zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, przeciwdziałanie powstawaniu zakrzepów krwi, a także w regulowaniu stężenia glukozy we krwi.

Magnez wspomaga działanie układu odpornościowego, atakże wspiera działanie układu nerwowego. Odpowiednie stężenie tego pierwiastka w organizmie to poprawa pamięci i koncentracji oraz pracy mózgu. Magnez ma także działanie uspokajające, ma ważne znaczenie w budowaniu struktury kości i zębów, Ponadto wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego, wspiera funkcjonowanie wątroby, regulowanie gospodarki hormonalnej i pracy tarczycy, wspomaganie pracy nerek, zapobieganie kamicy nerkowej.

Kiedy brakuje magnezu: jakie są objawy?

Objawy niedoboru magnezu to zmęczenie, zaburzenia koncentracji, rozdrażnienie, bóle i zawroty głowy, większa skłonność do migren, utrata apetytu, zaburzenia trawienia i nastroju, problemy ze snem, nocne pocenie się i spadek odporności.

Inne to zaburzenia pracy serca, skurcze łydek, drżenie mięśni, drętwienie i mrowienie kończyn, zespół niespokojnych nóg i zespół napięcia przedmiesiączkowego.

U osób z niedoborami magnezu może częściej rozwijać się nadciśnienie, stan zapalny, insulinooporność, jak również miażdżyca i kamica nerkowa.

Objawy zewnętrzne to wypadanie włosów i łamliwość paznokci, a ponadto próchnica i silna kruchość kości.



Niedobory magnezu są powszechne. Sprzyja temu zła dieta i przewlekły stres

Zwiększone zapotrzebowanie na magnez ma związek z nieprawidłową dietą, ubogą w produkty roślinne, a obfitującą w te wysokoprzetworzone i zwierzęce. Niekorzystne są też zbilansowane diety niskokaloryczne, te z nadmierną ilością tłuszczu oraz zbyt dużymi dawkami błonnika (zwłaszcza z dodatków takich jak otręby). Niedoborom magnezu sprzyja stres,

nadmiar kawy i alkoholu, zbyt intensywny wysiłek fizyczny, stosowanie doustnej antykoncepcji i niektórych leków, m.in. moczopędnych, nasercowych.

Zbyt mała podaż może też wynikać ze stanów zapalnych jelit i zaburzeń trawienia i wchłaniania. Nasilone wydalanie tego pierwiastka, które prowadzi do jego strat, występuje też w kwasicy ketonowej, nadczyn-

ności przytarczycy przedawkowaniu witaminy D.

W przeciwieństwie do stanów niedoborowych, nadmiar magnezu występuje rzadko, najczęściej na skutek podania zbyt dużego, ew. przedawkowania suplementów diety. Sprzyjać temu może niewydolność nerek, niedoczynność tarczycy, niektóre choroby autoimmunologiczne i nowotwory. Przedawkowanie magnezu objawia się spadkiem biegunki, ciśnienia krwi i spowolnieniem tętna, mogą pojawić się też niewydolność oddechowa i zaburzenia świadomości.

Kto jest narażony na niedobór magnezu?

Niedobór magnezu dotyczy szczególnie osób narażonych na długotrwały stres oraz niedbających o odpowiednio zbilansowaną dietę, a także ciężko pracujących fizycznie, uczniów, studentów oraz ludzi intensywnie pracujących umysłowo, kobiet ciężarnych oraz w okresie menopauzy.

Zbyt niski poziom magnezu w organizmie może skutkować rozwojem nadciśnienia tętniczego, stwardnieniem tętnic wieńcowych, kamicy nerkowej, rozwojem miażdżycy i nowotworów, może też sprzyjać rozwojowi cukrzycy typu 2.

Magnez w pożywieniu. Gdzie jest go najwięcej?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Zamiast po tabletki lepiej jest sięgać po produkty bogate w magnez. Po jakie produkty warto sięgać?

Magnez w jedzeniu występuje głównie w postaci związanej w kompleksy. Mimo to jego przyswajanie z produktów spożywczych jest lepsze niż z suplementów diety. Najwięcej magnezu zawierają produkty roślinne, zwłaszcza zielone, ponieważ składnik ten wchodzi w skład barwnika chlorofilu.

W magnez obfitują też wszelkie nasiona i ziarna. Zawarty jest ponadto w twardej wodzie, która może zawierać nawet około 30 mg tego pierwiastka w 100 ml (dostępne są też filtry do wody kranowej, które wzbogacają ją w magnez do wspomnianego poziomu). Przystępnym jego źródłem jest wysoko mineralizowana woda mineralna o zawartości wapnia do magnezu w proporcji 2:1, która umożliwia optymalne wchłanianie magnezu.

Magnez z jedzenia wchłania się jedynie w 30-50 procentach, co wynika z faktu, że w większości produktów jest związany w niestrawne kompleksy przez chelatujące związki z błonnikiem, nazywane fitynianami. Gdy zawartość magnezu w jedzeniu jest niska, organizm może przyswoić nawet 80 proc. dostarczonych dawek.

Produkty o największej zawartości magnezu to przede wszystkim orzechy, pestki i inne nasiona oleiste, nieoczyszczone ziarna zbóż oraz nasiona roślin strączkowych. Pewne ilości znajdują się

w wybranych warzywach i owocach, jak również w produktach zwierzęcych.

Ziarna i nasiona (zawartość w 100 g):

siemię konopne łuskane 700 mg; pestki dyni 592 mg; siemię lniane 392 mg; pasta sezamowa 362 mg; sezam 351 mg; nasiona chia 335 mg; nasiona słonecznika 325 mg.

Produkty zbożowe (zawartość magnezu w 100 g):

otręby pszenne 611 mg; amarantus suchy 248 mg; żarodki pszenne 239 mg; otręby owsiane 235 mg; kasza gryczana 231 mg; komosa ryżowa 197 mg; dziki ryż 177 mg; owies 177 mg.

Ryby, owoce morza, mięso, sery (zawartość magnezu w 100 g):

kawior 300 mg; łosoś 95 mg; makrela surowa 76 mg; anchovies 69 mg; ser kozi twardy 54 mg; parmezan 51 mg; tuńczyk surowy 44 mg.

Inne (zawartość magnezu w 100 g):

kakao 420 mg; algi spirulina 195 mg; pasta drożdżowa 180 mg; czekolada gorzka 165 mg; woda wysoko mineralizowana 103 mg.

Na rynku dostępne są preparaty zawierające różne formy magnezu. Sięgając po suplement, kiedy cierpimy na choroby przewlekłe, zawsze trzeba konsultować to z lekarzem.

Przeciwwskazaniami do ich przyjmowania są niewydolność nerek, hipotonia (niedociśnienie) i hiperkalcemia (nadmiar magnezu we krwi).

WARTO WIEDZIEĆ

Dziennie, zalecane spożycie magnezu

Niedobór magnezu (hipomagnezemia) to zbyt niskie stężenie magnezu we krwi, które prawidłowo powinno wynosić 0,65-1,2 mmol/l w surowicy krwi.

Według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego zalecane dzienne spożycie magnezu w diecie wynosi:

- mężczyźni do 30. roku życia – 400 mg,
- mężczyźni powyżej 30. roku życia – 420 mg,
- kobiety do 30. roku życia – 310 mg,
- kobiety po 30. roku życia – 320 mg,
- kobiety w ciąży poniżej 19. roku życia – 400 mg,
- kobiety w ciąży powyżej 19. roku życia – 360 mg,
- kobiety w okresie laktacji poniżej 19. roku życia – 360 mg,
- kobiety w okresie laktacji powyżej 19. roku życia – 320 mg,
- niemowlęta do 6. miesiąca – 30 mg,
- dzieci od 6. miesiąca do 1. roku życia – 70 mg,
- dzieci od 1. do 3. roku życia – 80 mg,
- dzieci od 4. do 9. roku życia – 130 mg,
- dzieci od 10. do 12. roku życia – 240 mg,
- dzieci powyżej 13 roku życia – 360 mg.



W magnez obfitują także wszelkiego rodzaju orzechy oraz ziarna i rośliny strączkowe

Duże piersi przysparzają problemów. Jak o nie zadbać dla zdrowia i urody?



Szacuje się, że ok. 80 proc. kobiet nosi niewłaściwy rozmiar stanika. Tymczasem dobrze dobrany biustonosz pomoże uniknąć wielu dolegliwości, które przysparzają wielu paniom duże piersi

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Wiele pań o pełnym biuście mierzy się na co dzień bólem pleców oraz szyi i jest zmuszona do zrezygnowania z niektórych aktywności. Ale nie musi tak być!

Na przestrzeni lat piersi zmieniają swój wygląd, kształt, strukturę, a co za tym idzie - także rozmiar. Zmienia się on przez całe nasze życie, nawet w czasie cyklu miesięcznego. Wahania pojawiają się także przed, w trakcie i po zakończeniu karmienia piersią oraz przy większych skokach wagi.

Ostatnie, ale często znaczące zmiany występują w okresie menopauzy, kiedy w organizmie zaczyna być produkowana mniejsza ilość estrogenów. Skutkuje to m.in. tym, że ciało - w tym piersi - traci jędrność.

Piersi składają się z tkanki włóknistej, gruczołowej i tłuszczowej. Im więcej występuje dwóch ostatnich - szczególnie tłuszczowej - tym biust jest większy i cięższy. Przyjmuje się, że średnio jedna kobieta piersi waży ok. 500 g.

Choć pełen dekolt jest marzeniem wielu kobiet, z których część nawet decyduje się na powiększenie piersi, to wiele z tych, które natura takim ob-

darzyła, twierdzi, że nie jest on powodem dorości.

Bywa bowiem przyczyną silnych bólów pleców, szyi i ramion, utrudnia wykonywanie niektórych ćwiczeń i spanie na brzuchu. Dlatego warto odpowiednio zadbać o duży biust tak, aby stał się on większym powodem do zadowolenia, niż do zmartwienia.

Dobry biustonosz to podstawa

Szacuje się, że ok. 80 proc. kobiet nosi niewłaściwy rozmiar stanika - 70 proc. ma nadciężny, a 10 proc. za duży. Skala problemu jest naprawdę duża, bo pełny biust ma ponad 60 proc. Polek! Większość z nich wybiera rozmiar 75B, choć powinna nosić biustonosze o zdecydowanie pojemniejszych miseczkach, zaczynających się od F.

Dlaczego dobór stanika jest taki ważny? Bo za mały biustonosz może spowodować:

dyskomfort i dolegliwości bólowe (w tym bóle pleców i głowy),

szybsze starzenie się i uszkodzenia skóry piersi,

ucisk tkanki piersi, co może prowadzić do powstawania torbieli.

Udając się na zakupy, warto więc nie tylko każdorazowo zmierzyć obwód w biuście i pod biustem (różnica między

nimi wskazuje cyfrę, która w tabeli literowej oznacza pojemność miseczki), ale także wybrać salon, w którym doświadczona brafiterka pomoże nam dobrać właściwy rozmiar biustonosza. W przypadku pań z dużym biustem ma to szczególnie duże znaczenie, ponieważ pomoże to odciążyć plecy i podnieść codzienny komfort.

Ważna pielęgnacja

Skóra w okolicy piersi jest wyjątkowo delikatna i wymaga więcej uwagi niż zazwyczaj jej poświęcamy. Specjaliści zalecają stosowanie do jej pielęgnacji intensywnie nawilżających kremów.

W ich składzie mogą pojawić się kwas hialuronowy i masło kakaowe. Środki używane do mycia - żele i peelingi - także powinny zawierać substancje nawilżające.

Latem warto dodatkowo pamiętać o regularnym używaniu kremu z filtrem UV. Jeśli piersi mają tendencję do nadmiernej pocenia, wysypek i podrażnień, można używać do ich pielęgnacji także pudru dla niemowląt.

Nie należy zapominać o masażu piersi, który może pomóc zwiększyć krążenie krwi, a tym samym jędrność i wygląd biustu. Masaż należy wykonywać z wycuciem, trzymając piersi w dłoniach delikatnie naciska-

WARTO WIEDZIEĆ

Dobrze dobrany biustonosz, czyli jaki?

Pas dobrze dopasowanego stanika powinien znajdować się mniej więcej na tym samym poziomie, co dół fiszbin pod miseczkami, które będą stabilnie zakotwiczone na klatce piersiowej.

Miseczki powinny całkowicie okalać piersi, nie powodując wybrzuszeń nad ich górną krawędzią lub pod pachą. Jeśli fiszbiny wbijają się w piersi pod pachą, oznacza to, że potrzebujemy większego rozmiaru miseczki.

Pas obwodu nie może podciągać się do góry i zachodzić na łopatki, gdy się schylasz lub po coś sięgasz. Nie powinien też ścisnąć klatki piersiowej, utrudniając swobodne oddychanie.

Mostek biustonosza, czyli jego centralna część łącząca miseczki, powinien gładko przylegać do ciała. Jeśli odstaje, potrzebujemy większego rozmiaru miseczki, a nie ciśniejszego pasa. Wyjątkiem tej reguły mogą być kobiety, których mostek klatki piersiowej ma budowę wklęsłą lub wypukłą. W ich wypadku mostek stanika może odstawać.

Ramiączka powinny być wyregulowane w taki sposób, by zapewniały wygodne, ale stabilne dopasowanie. Wtedy „biorą na siebie” 15-20 proc. podtrzymania biustu. Jeśli powodują ból i pozbawiają czerwone ślady na skórze, powód zwykle jest jeden: zbyt luźny pas stanika. W takim wypadku należy wybrać mniejszy rozmiar pod względem obwodu. (Źródło: Izabela Sakutowa „Brafitting. Lifting piersi bez skalpela”)

jąc, wykonywać koliste ruchy ku górze. Następnie wymasować opuszkami palców każdą z piersi - zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie w przeciwnym kierunku. Masaż można wykonać pod prysznicem (najlepiej naprzemiennie ciepłym i zimnym) lub z użyciem ulubionego olejku.

Samobadanie piersi to podstawa. Jak sprawdzać zdrowie piersi na co dzień?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Uroda i estetyka to jedno. Piersi zadbane i zdrowe to przede wszystkim piersi przebadane. Nie zapominajmy o profilaktyce.

National Breast Cancer Foundation zaleca następujące metody samodzielnego badania piersi:

* pod prysznicem - używając trzech środkowych palców, zbadaj całą powierzchnię piersi i pachę, stopniując nacisk od lekkiego, przez średni po mocny.

* przed lustrem - opuść ramiona wzdłuż ciała i przyjrzyj się swoim piersiom. Następnie unieś ręce wysoko nad głowę i poszukaj wszelkich zmian w kształcie piersi lub w wyglądzie skóry. Zwróć uwagę na ewentualne obrzęki lub zmiany w sutkach. Następnie oprzyj dłonie na biodrach i mocno dociśnij, aby napiąć mięśnie klatki piersiowej. Sprawdź, czy nie ma zauważysz żadnych zmian, szczególnie po jednej stronie.

* leżąc - kiedy leżymy, tkanka piersi rozkłada się równomiernie wzdłuż klatki pier-

siovej. Umieść poduszkę pod prawym ramieniem i połóż prawą rękę za głowę. Palcami lewej ręki delikatnie zbadaj całą prawą pierś i pachę. Następnie zrób to samo prawą ręką na lewej piersi.

Sprawdź obydwie piersi co miesiąc i zgłoś się do lekarza, jeśli wyczujesz grudkę, zgrubienie, stwardniały węzeł chłonny lub zauważysz inne niepokojące zmiany w obrębie piersi.

Nie należy zapominać także o badaniu piersi u specjalisty - powinien on każdorazowo podczas wizyty przeprowadzić badanie palpacyjne oraz zlecić wykonanie mammografii lub USG piersi przynajmniej raz w roku.



Piersi należy badać co miesiąc

Masz obfity biust? Nie rezygnuj z aktywności fizycznej

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Aktywność fizyczna to podstawa dla utrzymania zdrowia i odpowiedniej postawy ciała, a także w walce z dolegliwościami bólowymi pleców.

Mając duży biust, nie należy rezygnować z ćwiczeń! Są one wręcz wskazane, aby uniknąć dolegliwości bólowych. Planując aktywność fizyczną, warto sięgnąć po biustonosz sportowy, który utrzyma piersi i odciąży plecy. Jeśli biust jest na-

prawdę duży, warto wybrać taki rodzaj sportu, w którym nie będzie on przeszkodą, np. jazda na rowerze, joga czy basen.

Kobiety o pełnych piersiach powinny wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią ich plecy, szyję i ramiona - dzięki temu unikną dolegliwości bólowych. Mogą być to wybrane asany jogowe czy pilates. Równie istotne jak ćwiczenia jest utrzymanie odpowiedniej diety sprzyjającej prawidłowej masie ciała. Jest ona zazwyczaj bezpośrednio związana z wielkością piersi.



Jazda na rowerze wpłynie świetnie na cały organizm

Ja bym nie chciała, nie. Bałabym się. To jest jednak konkurs. IV dodatku cała Polska czeka na ten sukces



Maryla Rodowicz w Pomponiku, zapytana, czy chciała by reprezentować Polskę na Eurowizji Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 34

Anna Mucha pospiesza narciarz

Aktorka wybrała się na narty w Alpy. Tam dopadły ją refleksje, którymi podzieliła się na Instagramie. „Nasza planeta się gotuje” – obwieściła. I wytłumaczyła: „Dziś śnieg jest tylko na stoku, na wyznaczonych trasach. Nie ma go nigdzie dookoła! Spieszcie się na narty, snowboard, bo zaraz to będzie bardzo, bardzo ekskluzywna impreza”.



Powrót na wyspę TVP 2, 15:05

Społecznością zwyspy wstrząsa śmierć czworga młodych ludzi. W tym czasie w rodzinne strony wraca zastępca komisarza policji w Mediolanie. Okoliczności sprawiają, że będzie musiała zostać tu dłużej.

Zakup w ciemno TTV HD, 20:00

Kilku handlarzy i sprzedawców licytuje wystawione palety pełne produktów, licząc na strzał w dziesiątkę. Po wygranej licytacji dowiedzą się, co zawierają zakupione palety.

Marcelina Zawadzka gotowa na macierzyństwo

Prezenterka Polsatu od dłuższego czasu związana jest z niemieckim biznesmenem Maxem Gloecknerem. Nic więc dziwnego, że serwis Jastrząb Post zapytał ją o matrymonialne plany. – Nie mówię nie, nie mówię tak – odpowiedziała Zawadzka. I dodała: Czuję duży spokój i poczucie bezpieczeństwa. Ani razu nie byłam o niego zazdrosna, nie daje mi powodów. W rozmowie poruszono również temat macierzyństwa. – Raczej jestem gotowa – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Lulu

Polsat, 20:05

Lulu, odkrywa, że mąż ją zdradza. Kobieta zwalcza stres pieczeniem słodkości. Pasja ma szansę zamienić się w biznes, a spotkanie z byłym ukochanym zmienia życie Lulu.

Hell's Kitchen – piekielna kuchnia

Polsat, 21:05

Ósmy sezon programu, w którym trzynastu miłośników gotowania próbuje swoich sił w piekielnej kuchni. Mateuszowi Gesslerowi będą pomagać Martin Gimenez Castro i Robert Kondziela.

Ugotowani w parach

TVN, 21:35

Kulinarne show w nowej odsłonie. Kamery programu przemierzyły Polskę, aby odnaleźć najbardziej charyzmatyczne, interesujące i kochające przyjmować gości duety.

Poziomo:

- 1) najemny robotnik rolny,
- 6) podróżniczka na szlaku,
- 10) budynek do generalnego remontu,
- 11) doglądana przez pszczołarza,
- 12) człowiek godny współczesności, biedaczysko,
- 13) wolne stanowisko pracy,
- 16) teren i zabudowania portu lotniczego,
- 19) deser podawany na zimno,
- 24) zestawienie z rubrykami,
- 25) odświeżający cukierek jak ryba,
- 27) hazardowa gra w karty,
- 28) śniegowa na stoku narciarskim,
- 29) drzewo liściaste, klon polny,
- 31) powieść Prusa sfilmowana przez Kawalerowicza,
- 33) cel na sportowej strzelnicy,
- 34) duży skupisko krzewów,
- 36) składa urządzenia z podzespołów,
- 37) rośnie w miarę jedzenia,
- 38) budka na wiejskim odpuszcisku,
- 39) rozpryskuje wodę w ogrodzie,
- 40) rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:

- 1) zapotrzebowanie na towary,
- 2) łagodzi wstrząsy w samochodzie,
- 3) średnie lub przełajowe,
- 4) niedozwolony chwyt w zapasach,
- 5) złoty w kulturze polskiej,
- 6) w Tartarze i w tablicy Mendelejewa,



- 7) Amazonka lub Missisipi,
- 8) Sharon, aktorka z filmu „Nagi instynkt”,
- 9) Andora lub Kiribati,
- 14) ostrzeżenie o niebezpieczeństwie,
- 15) tajny pracownik wywiadu,
- 17) film biograficzny z rolą Maudy,
- 18) platyna, złoto lub srebro,
- 20) czas wolny od zajęć,

- 21) Elżbieta, królowa czeska i polska,
- 22) dawny areszt, więzienie,
- 23) wystaje z beretu,
- 26) kurort w stanie Kalifornia,
- 29) następca W rodzinie,
- 30) lekka, ażurowa tkanina na damski peniuar,
- 31) dawniej zbytnik, swawolnik,
- 32) wzbudzany przez autorytet,
- 35) worek wypełniony pierzem.

ROZWIĄZANIE NR 33

P D M O P S F U K S B R
R O Z G A R Y D W A N I K L U C Z
U I T R O N L I G A D E
S P A Z M M E S Z E K R O Z U M
A L A P N B I Y
K L O S S T O L N I C A S K O K
A L Z K C K M E G
S C I A N A I Z B A T E R E N Y
Z W F O C I
D E K A D A R Z E P K A
O O Z A O V
B A R T O K S W I N K A
R A N N I T T
O R L I K S R O D A
C E A K T U A L N O Ś C N R

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Poczujesz znużenie codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny mówi, że nawet tymi, których wykonywanie zazwyczaj dostarcza Ci satysfakcji.

Ryby (19.02-20.03)

Nie miej oporów przed podejmowaniem dużych wyzwań. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że będziesz w wyjątkowo dobrej formie.

Baran (21.03-19.04)

Wyróżniać Cię będzie przywiązywanie wagi do szczegółów. Horoskop dzienny na środę mówi, że nic nie umknie Twojej uwadze.

Byk (20.04-20.05)

Popadniesz dzisiaj w nieco refleksyjny nastrój. Horoskop dzienny zapowiada, że dość trudno będzie pobudzić Twoją aktywność...

Bliźnięta (21.05-21.06)

Będziesz dla kogoś z grona znajomych ostatnią deską ratunku. Horoskop na dziś to wskazówka, by mimo trudności nie odmawiać wsparcia.

Rak (22.06-22.07)

Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że sporo czasu poświęcisz dzisiaj na tłumaczenie ludziom motywów swojego działania.

Lew (23.07-22.08)

W nowy miesiąc wejdiesz z przytupem. Horoskop dzienny mówi, że dzięki dużemu zapałowi i zaangażowaniu uda Ci się sporo osiągnąć.

Panna (23.08-22.09)

Cechować Cię będzie duża otwartość na propozycje innych osób. Horoskop na dziś wróży, że podejmiecie kilka wspólnych przedsięwzięć.

Waga (23.09-22.10)

Twoje oczekiwania wobec innych osób będą przystawać do ich możliwości. Horoskop dzienny na środę mówi, że wszyscy będą zadowoleni.

Skorpion (23.10-21.11)

Nie będziesz w najwyższej formie. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by wymagające dużo zachodu zadania odłożyć na później.

Strzelec (22.11-21.12)

To, co zrobisz, będzie dobrze oceniane przez inne osoby. Horoskop na dziś mówi, że słowa uznania usłyszysz z najmniej oczekiwanej strony.

Koziorożec (22.12-19.01)

Nie noś w sercu urazy, jeśli ktoś zajdzie Ci za skórę. Horoskop dzienny na środę radzi wszystkim sobie wyjaśnić i wyciągnąć rękę do zgody.

DROBNE

Oddział Koszalin:

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94347 35 12

Oddział Słupsk:

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103

Oddział Szczecin:

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

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL 40m², centrum ul. Mickiewicza
7,502-431-967.

GARAŻE

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.slupsk.pl
jomega@nieruchomosci.slupsk.pl

Motoryzacja

OSOBEWIE KUPIĘ

A do Zskup - skupujemy

każde pojazdy, płacimy nawet za
wraki, oferujemy najwyższe ceny,
536079721AUTO skup wszystkie
695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581

Zwycięstwa 140

USŁUGI PRAWNE

ODWOŁANIA, pozwy,
731961209.

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tej. 607 703 135.USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.SPRZĄTANIE strychów,
garaży, piwnic, wywóz starych
mebli oraz gruzu w big
bagach, 607 703 135.

REKLAMA 0010753682

DYREKTOR MIELEŃSKIEGO OŚRODKA SPORTU
I REKREACJI W MIELNIE
informuje,że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Mieleńskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mielnie przy ul. Słonecznej 9 oraz na stronie internetowej www.mosir-mielno.bip.net.pl wywieszony został wykaz nieruchomości nr 1 przeznaczonych do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej oraz wykaz nieruchomości nr 2 przeznaczonych do wydzierżawienia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 94347 3512

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Bim barn, tik tak, na
operę przyszedł czas

Opera w operze - już w ten weekend, 4 marca

Małgorzata Klimczak

Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na rodzinny spektakl w trzech aktach na motywach baśni Hansa Christiana Andersena. „Historia najmniej prawdopodobna” już w ten weekend.

Jeśli umilkniemy na chwilę, zamkniemy oczy, wsłuchamy się w rytm sekund, wtedy czas zaczyna donas mówić. Zegar chce nam coś przekazać. Zapraszamy nas na wyprawę!

Wkraczając do Opery, rozpoczynamy podróż w krainę magicznego Zegara. Każdy z uczestników podróży przypisany jest do określonej grupy Podróżnych. Jest 10 grup i każda wyróżnia się innym kolorem, każda ma też swojego Przewodnika, który prowadzi ją podczas przechadzki po Krainie Czasu. Można go rozpoznać poprzez kolor wstęgi, jaką ma na sobie Przewodnik.

Spotykamy się w sali widowiskowej. Tam poznajemy

Króla, Królową oraz mieszkańców Krainy, w której ogłoszono konkurs na rzecz najmniej prawdopodobną. Wszyscy starają się zaproponować coś niezwykłego, aby zwyciężyć w oczach Króla i Sędziów konkursu. Ale dopiero gdy przychodzi Zegarmistrz ze swoim cudownym wynalazkiem, mieszkańcy Królestwa wpadają w prawdziwy zachwyt. W sercu Zegara zaklęta jest esencja świata i aby w pełni jej zasmakować, wyruszamy - pod okiem Przewodnika - na wędrowkę po korytarzach i komnatkach Opery na Zamku. Wracamy na salę widowiskową, doświadczając pełni i magii wynalazku Zegarmistrza. Zachwycony Zegarem Król pragnie ogłosić swój werdykt. Wtedy jednak pojawia się Otoczek Tinu Młot, zgłaszając swój udział w konkursie. Historia się komplikuje. Kto wygra?

Sobota, 4 marca, godz. 17, bilety 30-45 zł, Operna Zamku. ©

Zrób sobie kwiatka. Sztuczny
będzie jak prawdziwy

Anna Czerny-Marecka

Słupsk

Muzeum Pomorza Środkowego zaprasza na warsztaty papieroplastyki dla kobiet z cyklu „Rozkwitanie tradycji”: Spotkanie IV - Tulipan.

Warsztaty odbędą się w piątek 3 marca w godzinach 17-20 w Młynie Zamkowym, poprowadzi je Jolanta Stryzko, a koszt udziału to 40 zł (w tym materiały). Zapisy prowadzi

Magdalena Lesiecka: nr tel. 795 100 274, e-mail magdalena.lesiecka@muzeum.slupsk.pl.

Tematem przewodnim warsztatów będzie tulipan. Kwiat, który symbolizuje przemijanie ziemskiego bytu, gdyż bez słońca natychmiast umiera, a także zasypia na noc - zamyka swoje płatki. W pieśniach kojarzony jest z męskością. To powszechnie znany w wielu regionach motyw zdobniczy, wykorzystywany w hafcie oraz meblarstwie.

Wybuchowa mieszanka
koncertowa

Joanna Krężelewska

Koszalin

Jazz, rock, punkrock. a może hipnotyzująca podróż od techno przez ambient po IDM? Otmuzyczne propozycje koszańskich scen na najbliższe dni.

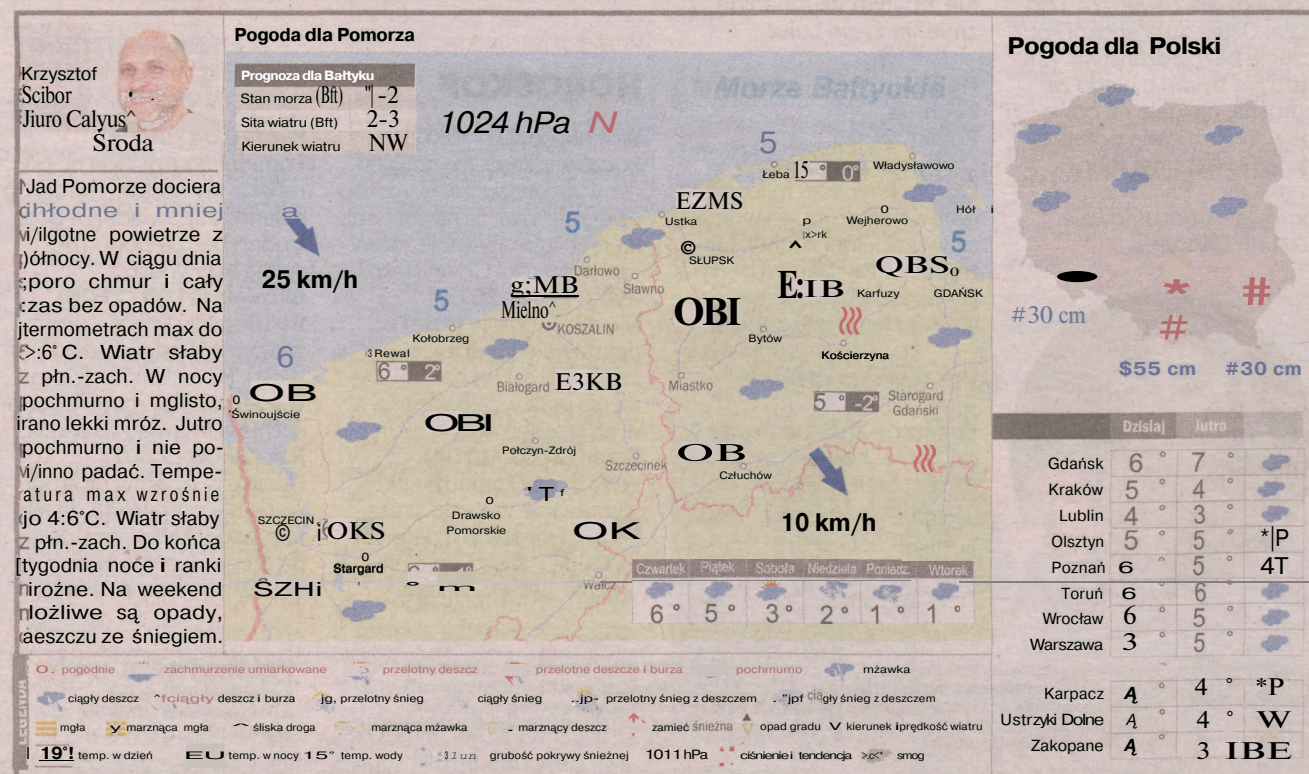
Jutro, 2 marca o godz. 19 w sali widowiskowej Centrum Kultury 105 zagra Mike Stern Band. To muzyczna zapowiedź tegorocznego Hanza Jazz Festiwalu. Bilety: 99 zł parter, 79 zł balkon i 49 zł bilet grupowy dla młodzieży szkolnej oraz studentów (min. 8 osób). Formację tworzą: Mike Stern - gitara, Leni Stern - gitara, Rafał Sarnecki - gitara, Piotr Lemańczyk - gitara basowa, Adam Golicki - perkusja.

W piątek 3 marca o godz. 20 w Event Center G38 przy ul.

Gnieźnieńskiej 38 rozpocznie się koncert formacji Pidżama Porno. Wejście od godz. 19, bilety: 99 zł w przedsprzedaży, 109 zł w dniu koncertu. W ubiegłym roku zespół obchodził swoje 35-lecie istnienia. Został założony przez wokalistę Krzysztofa „Grabaz” Grabowskiego i gitarzystę Andrzeja „Kozaka” Kozakiewicza.

Również w piątek, 3 marca, o godz. 20 muzycznie będzie w Centrum Kultury Studenckiej Kieślarni przy ul. Rejtana 17. Good Vibe Festival zaprasza na kolejny koncert - zagra Searching for Management. Duet debiutuje albumem zaskakującej ekspresji, pełnym elektronicznych zawirowań, zmian tempa i hipnotyzujących podróży od techno, przez ambient po IDM. Bilety w cenie od 30 zł.

POGODA



Dziś u nas **NIEZŁOMNI I NIEUGIĘCI**

- DODATEK TEMATYCZNY Z OKAZJI DNIA ŻOŁNIERZY WYKŁĘTYCH

mr/tAMMI i NIEUGHft.L

Ipif



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
1.03.2023

Nr 50 (4902)
Nakład: 7.090 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Kraj.

Od dziś ruszają
wypłaty emerytur
po rewaloryzacji
str. 6

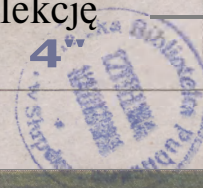
Świat.

Ukraińska
kontrofensywa
zależna od dostaw
sprzętu **str. 7**

Świat. Prezydent
Joe Biden będzie się
starał o reelekcję
str. 7

NrISSN0137-9526

Nrindeksu348-570



0010741131



Strategia dla Polski



ORLEN



ORLEN

**Napędzamy
przyszłość.
Odpowiedzialnie.**

NIEZŁOMNI : NIEUGIĘCI

ŻOŁNIERZE WYKLĘCI



I marca 1951 roku wiktorni bezpieki przy ul. Rakowieckiej 37 w Warszawie komuniści zamordowali siedmiu wspaniałych Polaków. Razem z prezesem IV Zarządu Głównego Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość ppłk Łukaszem Cieplińskim od strzału w tył głowy zrak pijanego kata Mokotowa Aleksandra Dreja zginęli: mjr Adam Lazarowicz, mjr Mieczysław Kawalec, kpt. Franciszek Błazej, kpt. Józef Rzepka, por Karol Chmiel, por Józef Batory. To symboliczny, tragiczny koniec największej polskiej organizacji zbrojnej XX w., fenomenu ukrytego pod nazwami: Służba Zwycięstwu Polski, Związek Walki Zbrojnej, Armia Krajowa i Zrzeszenie Wolność i Niezawisłość.

Bo choć gen. Leopold Okulicki, ps. "Niedźwiadek" w styczniu 1945 roku formalnie rozwiązał AK, polecił jej konspiratorom działać dalej wedle własnego sumienia, a WiN był największym kontynuatorem idei i czynu Armii Krajowej w warunkach okupacji sowieckiej.

Kim są Żołnierze Wyklęci? To niejednolita formacja działająca w Polsce po 1944 roku na praktycznie wszystkich ziemiach polskich, także tych „odzyskanych”, jak również za tzw. kordonem, czyli na zrabowanych nam przez Związek Sowiecki Kresach Wschodnich II Rzeczypospolitej. To setki oddziałów, dziesiątki tysięcy Polaków, tworzących II konspirację niepodległościową, walczących nawet do połowy lat 50-tych XX wieku.

Tadeusz Płużański

NIEZŁOMNI i NIEUGIĘCI



PARTNER DODATKU



Bank Polski

Nr. W *45/11*
 „f. B. P. „ff. 0. K. 0 L”
 yXKO KAK IA : ff IIOK U Ś ii I i g e l -
 Warazswe., dnia *21.11.1945* Wiceprokurator Naczelna
 Prokuratura Wojskowa *z siedzibą w Warszawie* wykonaniu prawomocnego
 wyroku z dnia *11.11.1945* *z dnia 11.11.1945* fv. *z dnia 11.11.1945*
 „aa” zatwierdzonego postanowieniem sąjszyższe-
 go Sądu Wojskowego w Warszawie z dnia *11.11.1945*
 Hr. Sn. Odw. Sl *442/53* i wobec nie skorzystania z prawa łaski
 przez *Bolesława Pruskiego* „aa” zasadzie art. 314 i 515 KSPK.
 zgłosił się do Więzienia Kr. I Warszawa - Kokotów o godz. *16*
 min. *10* i w obecności:
 1/ naczelnika Więzień *Romulus Eugeniusz p.p.*
 2/ Lekarza *f. ywa f. a k U, Maksymilian p.p.*
 za pośrednictwem Dowódcy Plutonu Szkieletowego *Wojciech Aleksander*
 „Tr. aTitt” i po odczytaniu aente E O J L n y r o k u K r .
 S* *137/53* skazanemu *Bolesław Pruski* „Hyllygg”
 i po stwierdzeniu prawomocności tego wyroku oraz oświadczeniu,
 że *Bolesław Pruski* z prawa łaski nie skorzystała - powyż-
 szy wyrok *z dnia 11.11.1945* wykonany przez
 rozstrzelenie.



PKO BANK POLSKI INNOWACYJNE ROZWIĄZANIA, TRADYCYJNE WARTOŚCI

Jesteśmy liderem polskiego sektora bankowego. Inwestujemy w cyfrową transformację i stawiamy na innowacje. Edukujemy, pomagamy, promujemy kulturę i sztukę. Od ponad 100 lat oferujemy usługi finansowe na najwyższym poziomie i dlatego po raz siódmy zostaliśmy bankiem roku w Polsce według miesięcznika The Banker.

Otrzymaliśmy nagrodę „Bank of the Year 2022 in Poland”, przyznaną przez brytyjski miesięcznik „The Banker” należący do grupy Financial Times, m.in. za innowacyjne rozwiązania technologiczne.

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora, +48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora



Bank Polski
dzień dobry

JEDEN BRYDŻYSTA, DRUGI SZACHISTA OBAJ MORDOWALI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

Pierwszy, Marian Frenkiel, urodzony w 1919 r. w Łodzi, przed wojną ukończył łódzkie Prywatne Gimnazjum Męskie i trzy lata prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Drugi, Władysław Litmanowicz, urodzony rok wcześniej jako Abram Wolf, prawo na Uniwersytecie Warszawskim ukończył tuż przed wrześniem 1939 r.

Pierwszy

MARIAN FRENKIEL, we wrześniu 1939 r. wraz z rodziną uciekł do Sowiec. Najpierw do Łucka, gdzie jego ojciec objął miejscową klinikę. Potem na Uniwersytecie Iwana Franki we Lwowie kontynuował studia prawnicze. Tu został członkiem Międzynarodowej Organizacji Pomocy Rewolucjonistom (MOPR), i współpracownikiem „Czerwonego Sztandaru” (sowieckiej propagandówki wojskowej wydawanej w języku polskim). Przez jakiś czas „zwiedzał” Ukrainę w ramach batalionów pracy, by w końcu zatrudnić się w teatrze w Czałowie (Kazachstan), a potem Orsku (południowy Ural).

Karię aktorską (po zmobilizowaniu do LWP pracował w teatrze 1. Korpusu PSZ w ZSRS) przerwał przydział na „oficera” śledczego. Potem już tylko pięć siępo szczeblach stalinowskiego aparatu bezprawia. Po „wyzwoleniu” rodzinnej Łodzi utrwał ludowy terror za biurkiem miejscowych prokuratur wojskowych. Nowy okupant musiał docenić jego pracę, skoro już w 1946 r. awansowano go do Naczelnej Prokuratury Wojskowej. Jednocześnie ukończył prawo na Uniwersytecie w Łodzi. W 1954 r. przyjęty do PZPR.

Z opinii służbowej płk Mariana Ryby, p.o. Naczelnego Prokuratora Wojskowego: „Cieszył się autorytetem przełożonych i podwładnych. Posiadającą wiedzę i doświadczenie umiał przekazać młodym oficerom. (...) Brał udział w opracowaniu poważniejszych instrukcji i zarządzeń Naczelnej Prokuratury Wojskowej. (...) Wolny czas poświęcał na czytanie literatury pięknej. Interesuje się sportem i sztuką”.

Do obowiązków prokuratora Frenkiela należało prowadzenie inazdrowienia śledztw w sprawach wojskowych. Lansował tezę, że jeżeli fakty są inne niż chciałyby prokuratura, to... tym gorzej dla faktów.

W raporcie „odwilżowej” Komisji Mariana Mazura napisano, że Frenkiel ponosi odpo-



Marian Frenkiel



Władysław Litmanowicz

wiedzialność m. in. za: „niereagowanie na wyjaśnienia oskarżonych (...) składane narozprawie, a zawierające zeznania o niedozwolonych metodach śledztwa - przeciwnie - w odpowiedzi naskargę Kryski [płk Jan Kryski był katowany przez Informację Wojskową], zażądał wyższej kary, uznając za obojętność obciążającą. Na stosowanie niedozwolonych metod śledztwa wskazywałowniesienie osk. Rolińskiego na noszach na salę sądową, czym prokurator nie zainteresował się, (...) oskarżanie w znacznej ilości spraw „spisku wojskowego”, w „sprawie bydgoskiej” i żądanie wysokich kar, jakkolwiek w sprawach tych było wienienie wyjaśnionych sprzeczności i wątpliwości, do wyjaśnienia których nie dążył wbrew obowiązki prokuratora (...)”

W 1956 r. Frenkiel zasiadał w komisji badającej miejsca potajemnych pochówków zamordowanych więźniów. Na liście było wiele jego ofiar. Komisja oczywiście niczego nie ustaliła.

Frenkiel został przeniesiony do rezerwy w stopniu pułkownika. W Telewizji Polskiej odpowiadał za audycje dla Polonii. A potem spełniła się jego miłość do sportu - został mistrzem świata w brydżu. Jego okazały grób (zmarł przez nikogo nie ścigany w 1995 r. w Warszawie) znajduje się na stołecznych Powązkach Wojskowych nieopodal „Łączki”.

Władysław

WŁADYSŁAW LITMANOWICZ. Do czerwca 1941 r. kształcił się w Instytucie Nauczycielskim w Równem, pracując również

jako nauczyciel. Potem deportowany w głąb ZSRS. Buchalter w kołchozie w Kagalniku pod Azowem (1941). W sierpniu 1941 r. został zmobilizowany do Armii Czerwonej. Ukończył miesięczną Szkołę Podoficerską. 11 sierpnia 1944 r. przeniesiony do LWP.

W latach 1947-1952 był sędzią Wojskowego Sądu Rejonowego w Krakowie, Kielcach i Warszawie. Wielu polskich oficerów skazał na karę śmierci, w tym 32-letniego porucznika Edmunda Bukowskiego. Ten Wilnianin, uczestnik Powstania Warszawskiego, odznaczony m. in. Krzyżem Walecznych, po 1945 r. nie złożył broni, by przez całą Europę wozic rozkazy i fundusze służące walce o niepodległość. W ciężkim śledztwie na Rakowieckiej nie przyznał się do antypolskiej

działalności, stracony na Mokotowie 13 kwietnia 1950 r.

Zwłoki porucznika Edmunda Bukowskiego zidentyfikowano w 2013 r. na „Łączce” Cmentarza Wojskowego na Powązkach w Warszawie. Podczas uroczystości jego syn Krzysztof Bukowski mówił: „Gdy zabrali mi ojca, miałem osiem miesięcy. Nie było też mamy, która jako łączniczka odsiadywała wyrok 15 lat więzienia. Wychowywali mnie dziadkowie. Znaszej rodziny komuniści aresztowali 16 osób. Przez lata nie wiedziałem, co się stało z ojcem”.

W latach 1952-1955 Litmanowicz był oficerem doleceń doradcy szefa GZP WP płk. W. Zajcewa. Karierę w LWP zakończył w 1955 r. w stopniu majora (przeniesiony do rezerwy). Ale był też jednym z najsłynniej-

szych powojennych... szachistów. W przerwach międzyskazywaniem ludzi na śmierć brał udział w finałach mistrzostw Polski. Itak np. w 1952 r. występował w międzynarodowym turnieju w Międzyzdrojach oraz reprezentował Polskę na olimpiadzie szachowej w Helsinkach.

W szachy grał, zawody szachy sędziował, ale też szachach pisał jako dziennikarz w wielu tytułach. Odznaczony Krzyżem Kawalerskim i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Zmarł nieosądzony w 1992 r., pochowany na Cmentarzu Komunalnym Północnym w Warszawie. Jego żona, Mirosława Litmanowicz, była czołową polską szachistką, mistrzynią Polski i świata.

Tadeusz Płużański

Marcin Oleksy z nagrodą Puskas Award 2023

D. Foltyniewicz, J. Guder
Sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA. Polak, na co dzień uprawiający Amp Futbol, dostał nagrodę Puskas Award 2023 (Nagrodę Puskasa) na gali FIFA The Best za najładniejszą bramkę roku.

Marcin Oleksy (Warta Poznań) dostał Nagrodę Puskasa (Puskas Award) zagola rokuna gali FIFA The Best w Paryżu. To pierwsza bramka amp futbolu wyróżniona w ten sposób. Oleksy nogę stracił w wypadku. Polakowi nagrodę wręczył legendarny Włoch, były zawodnik Juventusu, Alessandro Del Piero.

- Dzień dobry wszystkim. Miło was widzieć. Ciężko mi było nawet pomarzyć o takiej nagrodzie. Dzisiaj ją odbieram. Dedykuję ją Ewelinie, Tomkowi, Tosi. Dzięki nim po wypadku wstałem, podniosłem się i jestem w tym miejscu, strzelam piękne bramki. Dziękuję całemu środowisku amp futbolu - powiedział na scenie Marcin Oleksy.

Zawodnik Warty Poznań pokonał m.in. Brazylijczyka Richarlisona z Tottenhamu, który strzelił przepiękny gol na Mundialu w Katarze, a także Dimitri Payeta z Marsylii.

- Był 20 listopada 2010 roku. Na Szosie Kisielińskiej w Zielonej Górze trwały prace drogowe. W pewnym momencie jednego z robotników potrafił 81-letni kierowca malucha. Poszkodowany okazał się Marcin Oleksy - 23-latek, były bramkarz czwartoligowej Korony Kozuchów, wychowanek Arki Nowa Sól. Pół roku wcześniej zawiesił buty na kołku, aby skupić się na pracy.

Dawid Foltyniewicz zapytał Oleksę o wyróżnienie.

Kylian Mbappé, Theo Hernández, Richarlison, Dimitri Payet,



Pięknego gola zdobytego przez Marcina Oleksego okłaskiwał sam Leo Messi

Mario Balotelli... Jak zareagował Panna wiadomość, że znalazł się w tak wyborowym gronie nominowanych do najładniejszej bramki roku?

W pierwszej chwili trudno mi było w ogóle to sobie wyobrazić. Sam fakt, że mój gol jest porównywany do bramek wspomnianych przez pana gwiazd, to dla mnie ogromny zaszczyt. Okres niedowierzania w końcu jednak minął, uświadomiłem sobie, że zrobiłem coś pięknego, a teraz po prostu czuję z tego ogromną radość.

Pańska nominowana bramka w meczu Warty Poznań ze Stalą Rzeszów padła po ekwilibrystycznym uderzeniu. Czy-

sto decyduje się Pan natego typu strzały?

Ten gol na pewno był najpiękniejszym trafieniem w mojej karierze, choć mam nadzieję, że uda mi się jeszcze zdobyć co najmniej kilkadziesiąt pięknych bramek. Jeśli ktoś śledzi moje występy, na pewno zauważył, że często uderzam głową i próbuję strzelać z głową. Wierzę, że dzięki ciężkiemu treningowi i pasji do sportu można wiele osiągnąć.

O FIFA Puskas Award walczy 11 zawodników. Którą bramkę

najbardziej się Panu spodobała i jakie daje Pan sobie szansę na znalezienie się w finałowej trójce?

Najbardziej w pamięci zapadła mi bramka Dimitriego Payeta. Pięknym trafieniem z dystansu popisała się też Francuzka Amandine Henry, no i oczywiście Richarlison i Mbappé podczas meczów mundialu w Katarze. Myślę, że sporo szans na zwycięstwo też Australijczyk Alou Kuol, który zdobył bramkę po strzale z karnego. Patrząc obiektywnie na trudność uderzenia i fakt, że pilnowali mnie jednak obrońcy, uważam, że moja bramka zasługuje na znalezienie się w finałowej trójce. Przeglądając portale czy media społecznościowe, widzę, że mój gol jest komentowany na całym świecie, więc cieszę się z tego. Mbappé czy Richarlison mają oczywiście miliony fanów, ale mam nadzieję, że kibice podczas głosowania będą kierować się bardziej swoim gustem niż sympatią do poszczególnych piłkarzy.

Czy ma Pan piłkarskich idoli, których chciałbyś sobie poznać?

Gale FIFA gromadzą w jednym miejscu wszystkich najlepszych piłkarzy roku. Naprawdę chciałbym zamienić choć kilka słów z Mbappé, Richarlisonem, Lionelem Messim i naszym Robertem Lewandowskim. Byłaby to mega przygoda. Jeśli znalazłbym się w finałowej trójce, na pewno byłaby to świetna sprawa dla polskiego futbolu. Tworzy się pewna historia - że zawodnik, który nie uczestniczy w rozgrywkach jednego z klubów, może zostać wyróżniony przez FIFA i powalczyć o nagrodę dla najładniejszej bramki roku. ©0

Dawidy kontra Goliaty w ćwierćfinale Pucharu Polski w piłce nożnej

Filip Bares
Sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA. Już dziś KKS Kalisz i Motor Lublin powalczą o sensacyjne awanse do półfinału Pucharu Polski.

Ci pierwsi wyeliminowali już Widzew Łódź i Górnik Zabrze, a teraz zmierzą się ze Śląskiem Wrocław. Motor zagra z Rakiem Częstochowa. Do półfinału awansowała już Legia Warszawa.

W obecnej edycji PP wielkopolski drugoligowiec wyrzucił za burtę Wigry Suwałki, Widzew, Olimpię Elbląg oraz Górnika. Teraz wicelider drugiej ligi sprawdzi formę Śląska, który w ostatniej kolejce pokonał Lecha Poznań 2:1.

Czeka nas ciężkie zadanie, ale marzymy o tym, by awansować do półfinału. Jeśli zagramy na takim poziomie jak w tych poprzednich meczach, to sprawa wyniku jest otwarta. Przypomnę, że z Widzewem prowadziliśmy 3:0, z Górnikiem 2:0, lecz nie udało nam się utrzy-

mać przewagi. I z tego też trzeba wyciągać wnioski. Chciałbym rozstrzygnąć spotkanie po 90 minutach, a nie po rzutach karnych. Ja wiem, że to są wspaniałe emocje dla kibiców, ale niekoniecznie dla trenerów - powiedział na konferencji trener kaliszzan Bartosz Tarachulski.

O godz. 20.30 wśród dogry wkroczy broniący trofeum Raków, który na wyjeździe zmierzy się z drugoligowym Motorem. Każdy inny wynik niż zwycięstwo drużyny Marka Papszuna byłby wielką sensacją. Rozgrywki PP stały się w ostatnich latach specjalnością podopiecznych Papszuna - Raków sięgnął po to trofeum w 2021 i 2022 roku.

Motor natomiast pokonał do tej pory na swojej drodze Wisłę Krakówczy Zagłębie Lubin, ale w starciu z ekstraklasowym zespołem grali w przeważnie aż dwóch zawodników.

We wtorek do półfinału awansowała warszawska Legia, która wygrała z Lechią Zielona Góra 3:0. Gole strzelali Pechart, Kapustka i Carlitos.



Bartosz Kapustka (z prawej) zdobył drugą bramkę dla Legii w meczu z Lechią Zielona Góra

Świątek i Hurkacz w LOTTO Superlidze? Sportowy24 patronem

Zbigniew Czyż
Sportowy24.pl

TENIS. Już w maju ruszy LOTTO SuperLIGA 2023, jedyna odbywająca się w tak unikalnym formacie zawodowa liga tenisa ziemnego na świecie.

Tegoroczny sezon przyniesie kilka nowinek i innowacji.

LOTTO SuperLIGA to innowacyjny projekt zawodowej ligi tenisa ziemnego. Premierowa edycja wystartowała w 2022 roku, w 100. rocznicę powstania

Polskiego Związku Tenisa, zakończyła się sukcesem sportowym oraz organizacyjnym.

W rozgrywkach LOTTO SuperLIGA pojawili się między innymi: zajmujący 47. pozycję w rankingu ATP, sensacja tegorocznego Australian Open, Czech Jiri Lehecka, czy 54- „rakietą” Fin Emil Ruusuvuori. Wśród kobiet największą gwiazdą była sklasyfikowana na 27. miejscu w rankingu WTA Chorwatka Petra Martić. Występowały również największe gwiazdy polskiego tenisa ostatnich lat - Agnieszka i Ula

Radwańskie, Łukasz Kubot, Jerzy Janowicz czy tegoroczny finalista gry podwójnej w Australian Open Jan Zieliński. Do LOTTO SuperLIGA została zgłoszona również 21. w rankingu WTAMagda Linette. Łącznie w rozgrywkach uczestniczyło ponad 100 profesjonalnych zawodników, z czego blisko 1/3 zaliczyła w zeszłym sezonie przynajmniej jeden występ w turnieju z cyklu Wielkiego Szlema.

W sezonie zasadniczym zagra osiem zespołów: mistrz Polski BKT Advantage Bielsko-Biała,

CKT Grodzisk Mazowiecki, KT Kubala Ustroń, WKT Mera Warszawa, KS Górnik Bytom, PARK TENISOWY OLIMPIA Poznań, AZS TENIS Poznań oraz WKS GRUNWALD Poznań (awans z forBET 1 LIGA). Pierwsza kolejka sezonu zasadniczego odbędzie się w dniach 6-7 maja, ostatnia 12-13 sierpnia. Mecz barażowy o utrzymanie w najwyższej klasie rozgrywkowej zaplanowany jest na 3 września. FINAŁ FOUR, w którym zagrają cztery najlepsze zespoły z sezonu zasadniczego, odbędzie się w grudniu. Dokładny kalendarz

gier poznamy 14 marca podczas oficjalnego losowania. Rozgrywki będą transmitować Polsat Sport. Honorowy patronat nad projektem drugi rok z rzędu objęło Ministerstwo Sportu i Turystyki.

O promocję rozgrywek zadbają partnerzy medialni, Polsat Sport, Przegląd Sportowy, Tennis Magazyn należący do koncernu Polska Press portal Sportowy24.pl, a także platforma społecznościowa Tik-Tok.

W dalszym ciągu organizowane będą spotkania kolejki. Tym razem jednak to kluby będą

rywalizować o przyznanie im tego statusu, co powinno skutkować większą atrakcyjnością rozgrywek oraz łączeniem formatu profesjonalnych zmagani sportowych z piknikiem o charakterze rekreacyjnym.

- Chcemy, aby spotkania kolejki poza byciem prawdziwym sportowym świętem, stanowiły również platformę dla klubów do budowania oferty eventowo-rekreacyjnej oraz płaszczyznę łączenia lokalnego biznesu - dodaje Danuta Dmowska-Andrzejuk, prezes zarządu SuperLIGA S.A. ©8

SPORT

www.sportowy24.pl

W Jezierzycach grali młodzi piłkarze z całego regionu

Mariusz Surowiec
mariusz.surowiec@gp24.pl

PIŁKA NOŻNA. Whali sportowo widowiskowej w Jezierzycach rozegrano VII edycję turnieju dla dzieci Skrzat Cup. W zawodach udział wzięły dzieci z roczników 2012, 2013, 2014, 2015 i 2016.

- W tym roku gościliśmy aż 17 zespołów. Łącznie na parkiecie hali w Jezierzycach swoje umiejętności pokazało 342 zawodników i zawodniczek. Rozegrane zostało 116 meczów w których strzelono łącznie 446 bramek. Cieszę się, że ten turniej wpisał się już do kalendarza imprez dla młodych piłkarzy naszego regionu. Cieszy fakt, że jest na coś raz więcej podnosi się poziom zawodów - powiedział w rozmowie prezes GAP Bruskowo Wielkie, Andrzej Staszewski.

Klasyfikacja końcowa turnieju dla roczników 2012: 1. Żaki Sławno, 2. Jantar Ustka, 3. UKS GAP Bruskowo Wielkie, 4. Grom Więcbork, 5. UKS GAP 2013 Bruskowo, 6. Magie Niezabyszewo, 7. Żelki Żelkowo, 8. Karol Peplino.

Najlepszym bramkarzem turnieju został zawodnik drużyny Żakó, Kacper Banasik. Najskuteczniejszym strzelcem turnieju z dorobkiem 5 bramek został Aleksander Gajda (UKS GAP 2013).

Klasyfikacja rocznika 2014: 1. FCI Gowidłino, 2. FCI Gowidłino, 3. UKS GAP I Bruskowo Wielkie, 4. Futbolaki/Gryf II Słupsk, 5. AP Energa Gryf Słupsk, 6. Ceramika Lubiana, 7. Polish Agro Stal Jezierzycy, 8. AP Rroma Mściszewice, 9. Jantar Ustka, 10. Futbolaki/Gryf I, 11. Karol Peplino, 12. UKS GAPn. Najlepszym bramkarzem został Maciej Sankowski (UKS GAP I), a najskuteczniejszym strzelcem zdobywca 12 goli, Marcel Rompa (FCI Gowidłino).

W kategorii wiekowej 2015-2016 nie prowadzono klasyfikacji końcowej. Każda drużyna otrzymała pamiątkowy puchar a każdy zawodnik uhonorowany został medalem za udział.

Dodajmy, że dzieci oprócz możliwości zaprezentowania swoich umiejętności mogły podziwiać także pokaz Pawła Skóry, mistrza świata, Europy i Polski w Football Freestyle.

BIEGI PRZELAJOWE

Zapisy na Bieg po Piłży 1 marca ruszyły zapisy elektroniczne na 31. Międzynarodowy Bieg Po Piłży w Jarosławcu oraz na 26. Bieg Samorządowy Bursztyn Jarosławca. W tym roku nadmorskie święto biegania przypada na 2 lipca. Zgłoszenia przyjmowane są w serwisie internetowym online.datasport.pl. Do 30 marca opłata wynosi 70 zł. Od 1 kwietnia do 14 maja trzeba będzie zapłacić 80 zł, a od 15 maja do 20 czerwca - 90 zł.

SPORT LZS

Wyróżnione kluby Akademia Młodego Lekkoatlety Słupsk oraz ULKS Talex Borysław Borzytucho, za sprawą zdobycia wymaganej liczby punktów w systemie sportowym dzieci i młodzieży, zostały Ośrodkami Szkolenia Sportowego Młodzieży LZS na 2023 rok. W woj. pomorskim zostali nimi także GKS Cartusia Kartuzy (sekcje kolarska oraz zapasy mężczyzn) oraz Błoczek Team Pelplin (zapasy kobiet), (jak)

Rywale Polaków odkryli karty

Jacek Wójcik
jacek.wojcik@gk24.pl

FUTSAL. Kołobrzeg i Koszalin będą nadchodzącymi dniami areną meczów z udziałem reprezentacji Polski ich rywale podaliskłady na zbliżające się mecze.

Przypomnijmy, że w piątek (3 bm) o godz. 19.00 Kołobrzeg będzie gospodarzem towarzyskiego meczu Polska - Ukraina (bilety donabycia na portalu kupbilecik.pl). Dla obydwu drużyn będzie to ostatni test formy przed meczami eliminacji do mistrzostw świata 2024. Polacy zagrają 7 marca (wtorek) o godz. 20.00 z Azerbejdżanem w Koszalinie (bilety na aabilet.pl), a Ukraińcy dzień później z Holandią w Almere.

Kadrę powołaną przez selekcjonera reprezentacji Polski, Błażeja Korczyńskiego, już przedstawialiśmy. Skład na zbliżające się mecze podali także rywale. Selekcjoner reprezentacji Ukrainy, Ołeksandr Kosenko, powołał 14 zawodników. Wśród nich jest jeden grający w Polsce, Jarosław Łebid z Piasta Gliwice. Pozostali kadrowicze Ukrainy: bramkarze - Jurij Sawenko (Urahan Iwano-



Biało-czerwonym potrzebny będzie, szczególnie we wtorek, gorący doping z trybun

Frankiws), Ołeksandr Suchow (HIT Kijów); rozgrywający - Danyil Abakshyn, Artem Farenjuk, Ihor Korsun, Mykoła Mykytiuk, Petro Szoturma (wszyscy Urahan), Ihor Czerniawski, Jewhen Simy (obaj HIT), Serhij Małyszko, Witalij Radewycz, Mychajło Zwarycz (wszyscy Enerhia Lwów), Andrij Melnyk (CLUST Kijów).

Reprezentację Azerbejdżanu prowadzi Brazylijczyk José Alesio Da Silva. Znany jako Alesio, jako zawodnik grał m.in. w futsalowym zespole FC Barcelona.

Na mecz z Polską powołał 16 zawodników. Wśród nich jest aż siedmiu piłkarzy urodzonych w Brazylii. Kadra Azerbejdżanu: bramkarze - Rowszan Husejnli (MFK Atyrau, Kazachstan), Emin Kurdów, Cawad Memmedow (obaj Araz Nachiczewan); rozgrywający - Chazar Agalizade, Amadeu Fernandes da Silva Sobrinho, „Amadeu Silva”, Isa Atajew, Czatai Bagirow, Ramiz Cowdarow, Johnatas Felipe Pereira Gonçaves dos Santos „Felipinho” (wszyscy Araz), Hadi Ahmadi, Amir Szodżai

(obaj MFK Bajterek, Kazachstan), Finëode Araújo, Thiago Teles Martins „Bolinha” (obaj Sporting Club de Paris, Francja), Eduardo Mello Borges, „Eduardo Borges” (Anderlecht Bruksela, Belgia), Everton Cardoso „Galio” (Bintang Timur Surabaya, Indonezja), Rafael Carvalho Vilela dos Santos „Rafael Vilela” (MFK Tiumeń, Rosja).

Dodajmy, że mecz Polska - Azerbejdżan, będzie transmitowany w TVP Sport oraz w internecie (sport.tvp.pl). Mecz poprzedzi studio od godz. 19.30.

UKS Sparta górą w Starogardzie

PIŁKA NOŻNA. Uczniowski Klub Sportowy Sparta Sycewice zwyciężyła w turnieju Beniaminek Cup, który rozgrywany był w miniony weekend w Starogardzie Gdańskim.

W turnieju rywalizowały 10 drużyn z Polski i Litwy, dzieci z rocznika 2014 i młodsze. Spartanie wygrali wszystkie 9 spotkań, wyprzedzając Ekranas Panevėžys (Litwa) i Grali widowisko i strzelili dużo bramek. Tito Ignatowicz wybrany najlepszym zawodnikiem turnieju.

UKS Sparta zagrała w składzie: Jakub Goszcz i Borys Laszkiewicz, Natan Kubicki, Zofia Harmacińska, Piotr Gąbarczyk, Tito Ignatowicz, Nikodem Tomkowicz, Ołaf Laszkiewicz, Marcel Lemcio, Krzesimir Kardaś. Trener Ryszard Hendryk.

- Serdecznie dziękujemy rodzicom za pomoc w organizacji i sympatyczną atmosferę przez



Trener Ryszard Hendryk i jego podopieczni

dwa dni Turnieju w Starogardzie - powiedział po turnieju

trener Spartan Ryszard Hendryk. **Mariusz Surowiec**

Słupszczanie z medalami mistrzostw Polski

SPORTY WALKI. Udanym występem słupskich fighterów na XIII Mistrzostwach Polski No Gi Jiu Jitsu w Poznaniu.

Najlepsi zawodnicy kraju spotkali się w Hcy Wielkopolskiej walczyć o tytuły w brazylijskim jiu jitsu, w formule no-gi (walka bez kimon). Dwudniowa impreza w hali Uniwersytetu Adama Mickiewicza zgromadziła ponad 700 najlepszych wojowników z całego kraju. Zmagania prowadzone były we wszystkich kategoriach wiekowych od dzieci do seniorsów.

Swój udział w zdobyciu medalów lokalni zawodnicy reprezentanci Klubu Sportowego Serpentes Słupsk oraz Szop & Jitsu Słupsk/Renato Tavares Polska. Zawodnicy Serpentes zdobyli cztery medale, a Szop & Jitsu stawali na podium osiem razy.

Wyniki: dzieci - chłopcy 4-6 lat do 19 kg - 3. Michał Geleciński



Ekipa Serpentes Słupsk z medalami

ski (Szop & jitsu); kobiety - białe pasy do 61,5 kg - 3. Andżelika Gadińska (Serpentes); adult - białe pasy - do 79,5 kg - 3. Marcin Jędrzycka (Serpentes), +97,5 kg - 3. Daniel Ivisic (Szop & jitsu); master 1 - białe pasy +97,5 kg - 3. D. Ivisic, niebieskie pasy do 79,5 kg - 1. Adrian Maliszewski (Szop & jitsu), brązowe pasy do 91,5 kg - 3. Karol Słowik

(Szop & jitsu); master 2 - białe pasy do 91,5 kg - 1. Maciej Świętosławski (Serpentes), brązowe pasy do 91,5 kg - 1. Karol Słowik (Szop & jitsu), czarne pasy do 91,5 kg - 3. Rafał Zuchniak (Serpentes); master 3 - niebieskie pasy do 91,5 kg - 3. Jerzy Terefenko (Szop & jitsu), purpurowe pasy do 79,5 kg - 1. Lech Szczeniński (Szop & jitsu). (jak)