

Bibianna Muszyńska-Czerewkiewicz: Tam, gdzie-
jest przemoc, nie ma myślenia o dobru dziecka **str. 2**



FOT. PIXABAY

ŻJ
Darmowe badania profilaktyczne
40+ zostały przedłużone, ale będą
zmiany – str. 10

**STRONA
ZDROWIA**

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
18.12.2024

Nr 294 (5448)
Nakład: 5.230 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Słupsk. W szkołach
podstawowych
i ponadpodstawowych
pojawia się niebieskie
skrzyneczki **str. 4**

Słupsk. Koncert
kołędowy na rzecz
hospicjum
str. 14

Region. Biblioteka
na kółkach
z Kobylnicy z nagrodą
marszałka
województwa **str. 14**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION

Biskup Zieliński: nie mam za co przepraszać
str. 3



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Nadmiar jedzenia na Wigilię można zamrozić

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je
dłużej i mieć je pod ręką. Bardziej pracowite
dania na Święta lepiej zrobić wcześniej, by
później tylko sięgnąć po nie do zamrażarki **str. 8**

Kraj.
Wątpliwości
po decyzji PKW.
Wybory prezydenckie
mogą być zagrożone?
str. 6

Świat.
Amerykanie kłócą się
o drony. Biały Dom
uspokaja swoich
obywateli
str. 7

POMORZE MASŁO W SKLEPACH DROŻSZE NIŻ KIEDYKOLWIEK

Luksus na stole. Ceny biją rekordy

Edyta Okoniewska, Joanna Surazyńska
joanna.surazyńska@polskajedynka.pl

Święta za tydzień, a na listach zakupów w wielu domach pojawia się jeden problematyczny składnik - masło. Jego cena osiągnęła już niemal luksusowy poziom, sięgając 10 zł za kostkę. Do akcji wkraczają...

Drożące masło stało się jednym z głównych tematów rozmów przed zbliżającymi się świętami. Dla wielu rodzin jego cena, sięgająca nawet 10 zł za kostkę, oznacza konieczność szukania oszczędności i promocji w sklepach. To, co jeszcze niedawno było podstawowym produktem w każdym domu, dziś bywa traktowane niemal jak towar luksusowy. Szczególnie

duże rodziny odczuwają skutki rosnących cen. Polowanie na promocje, przeglądanie gazetek sklepowych i zakupy z samego rana to codzienność wielu konsumentów, starających się zaoszczędzić na codziennych wydatkach.

Sytuacja z masłem nie dotyczy tylko Polski - podobny problem mają nasasiadzi, w tym Czesi, którzy za kostkę płać nawet 15 zł. Ta różnica sprawia, że mieszkańcy terenów przygranicznych zaczęli organizować „maślaną turystykę”, przyjeżdżając do Polski po tańsze zakupy. Ekspert wskazuje, że za rosnącymi cenami masła stoi wiele czynników, w tym globalne zjawiska pogodowe. Ubiegłoroczne upały i susza miały znaczący wpływ na produkcję mleka - podstawowego surowca do produkcji masła. Stres cieplny

u krów mlecznych skutkowało spadkiem ich wydajności, co przełożyło się na ograniczenie podaży mleka.

Pomimo problemów produkcyjnych, rolnicy nie odczuwają korzyści ze wzrostu cen w sklepach.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego cena skupu mleka w październiku 2024 roku wyniosła 220 zł za 100 litrów, podczas gdy w 2022 roku było to 260 zł. W tym samym czasie cena masła w sklepach wzrosła z 7 zł w 2022 roku do ponad 9 zł w październiku br.

Dynamiczna sytuacja na rynku masła niepokoi zarówno konsumentów, jak i ekspertów oraz rząd, który zdecydował o interwencyjnej sprzedaży 1000 ton masła z Agencji Rezerw Strategicznych. *Czytaj str. 4*



Sytuacja z masłem nie dotyczy tylko Polski - podobny problem mają nasi sąsiedzi, w tym Czesi, którzy za kostkę płać nawet 15 zł

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Ti
jutio w naszej 2<łZOQO
Pnrl
* J~H H~I itCIII

W 15 października 1917 r., w Vincennes pod Paryżem, rozstrzelano Matę Hari, czyli Margarethę Geertruidę McLeod, tancerkę i niemieckiego szpiega.

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 3401114
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

18 GRUDNIA
POLSKA

1423
Zbigniew Oleśnicki otrzymał święcenia kapłańskie, a następnego dnia został mianowany biskupem krakowskim. 18 grudnia 1439 roku otrzymał od papieża Eugeniusza IV nominację na pierwszego polskiego kardynała.

1529
Elekcja vivente rege (określenie odnoszące się do elekcji i koronacji królewskiej dokonanej za życia poprzedniego króla) Zygmunt II Augusta na króla Polski na Sejmie w Piotrkowie.

1830
Sejm uznał trwające powstanie listopadowe za narodowe.

1948
Uruchomiono odbudowaną po zniszczeniach wojennych Latarnię Morską Niechorze.

1970
Grudzień 1970: wojsko otoczyło stocznnię w Szczecinie. W Elblągu doszło do starć z demonstrantami. Do miast północnej Polski przyłączyły się Białystok, Nysa, Oświęcim, Warszawa i Wrocław, gdzie zorganizowano krótkotrwałe i namniejszą skalę nowe strajki.

1974
W Instytucie Badań Jądrowych w Świerku uruchomiono reaktor „Maria”.

1988
Powstał Komitet Obywatelski „Solidarność” przy Lechu Wałęsie.

ŚWIAT

1642
Holender Abel Tasman jako pierwszy Europejczyk wyładował na Nowej Zelandii.

1865
Weszła w życie znosząca niewolnictwo 13. poprawka do Konstytucji Stanów Zjednoczonych.

1917
Kongres Stanów Zjednoczonych uchwalił wprowadzającą prohibicję 18. poprawkę do Konstytucji.

1970
Założono europejskie konsorcjum lotnicze Airbus.

1979
Zgromadzenie Ogólne ONZ uchwaliło Konwencję w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji kobiet (CEDAW).

1940
Adolf Hitler zatwierdził plan ataku na ZSRR pod kryptonimem „Barbarossa”.

Tam, gdzie jest przemoc, tam nie ma myślenia o dobru dziecka

Ewa Bąkowska

Rozmowa

z **Bibianną Muszyńską-Czerwiewicz, psychologiem klinicznym**

Dlaczego kochając się kiedyś ludzie stają się wobec siebie przemocowi?

Przez toż jakich domów wyszli i przez to, jaką historią słów i zachowań powstała między nimi.

Uważa się, że z przemocą w rodzinie mamy do czynienia wtedy, kiedy sprawca bije swoją ofiarę lub się nad nią znęca. Czy można być przemocowcem w sposób nie zauważalny?

Powszechnymi formami przemocy są fizyczna, psychiczna, ekonomiczna i seksualna. Najbardziej subtelnym rodzajem przemocy jest tzw. gaslighting - przygaszanie płomienia. W latach 30. ub. w. miała swoją premierę sztuka teatralna „Gas Light”, opowiadająca historię mężczyzny próbującego zmanipulować swoją żonę tak, byta uwierzyła, że doświadcza choroby psychicznej. Bohaterka ufa mężowi i staje się coraz bardziej niepokojona siebie.

Jak rozpoznać ten rodzaj przemocy?

Partner stosuje gaslighting, aby „wychować” drugą osobę, osiągnąć nad nią przewagę. Manipuluje nią, podważa jej opinie, poglądy, nawet wspomnienia. Co ważne, robi to „w grzeczny sposób” i w publicznej sferze życia. Np. podczas spotkania towarzyskiego, mówi: „kochanie, tonie tak było, jak mówisz, wszystko ci się pomyliło, głuptasku”. Osoba, której to dotyczy, nie bardzo może się bronić, wszak wszystko jest miłe, pełnetroski, ale jeśli się powtarza, powoduje brak pewności siebie, utratę poczucia stabilności i własnej wartości. Człowiek przestaje ufać swoim osądom, staje się dezorientowany i załękany.

Kto częściej jest przemocowcem - kobiety czy mężczyźni?



Psycholog kliniczny: przemocowcami są mężczyźni i kobiety

Jedni i drudzy torobią. Jednak przemoc wobec mężczyzny skutkuje większymi obciążeniami niż wtedy, kiedy ofiarą przemocy jest kobieta. Bierze się to z stereotypów społecznych, zgodnie z którymi mężczyzna musi być silny, ma radzić sobie z problemami. Jeśli tak nie jest, rodzi się wstyd, poniżenie, poczucie osłabienia męskości. Dlatego mężczyzna rzadziej niż kobieta, przyzna się do bicia ofiarą przemocy.

W jakich związkach najczęściej dochodzi do przemocy?

Zazwyczaj tam, gdzie jest jakieś uzależnienie - np. alkohol - częściej bywa agresywny fizycznie i psychicznie wobec swoich bliskich. Ale tonie jest regułą, bo zdarzają się, że to właśnie osoba uzależniona jest poniżana. Wyobraźmy sobie sytuację, w której to mąż - alkoholik przychodzi pijany i kładzie się spać, a żona stoi nad nim, wyzywa go o najgorszych. (...) Ma prawo być zdenerwowana, ale w tym momencie ona stosuje przemoc. Dodatkowo - jeśli świadkami tej sytuacji są dzieci - to one są obciążone niezrozumiałymi dla nich tematami.

Kto ma predyspozycję do bycia przemocowcem?

Odpowiedź nie jest prosta. Np. psychopata, osoba z dyssocjacyjnym zaburzeniem osobowości, która poprzez przemoc realizuje swoje cele, a problem z przeżywaniami empatii „zabezpiecza” przed poczuciem winy. Albo osoba narcystyczna, mająca przekonanie,

że jest kimś wyjątkowym, należą się jej wyjątkowe rzeczy, która ma wielki problem z przyznawaniem się do błędów. Jeśli przed byciem kimś zwyczajnym ujawniają się w postaci przemocy, którą narcyz interpretuje jako zachowanie uprawnione. Nie może dopuścić do tego, żeby ktoś zauważył, iż jest nieperfekcyjny. A jeśli coś mu nie wyjdzie, zrobi wszystko, żeby zdeprecjonować „przeciwnika”, zyskać przewagę lub go zgładzić.

Narcyz to okrutnik, który traktuje przemoc jako sposób na budowanie swojej wartości?

Z naszej strony tak to wygląda, ale trzeba wiedzieć, że często takim zachowaniem kieruje przeogromny lęk przed odrzuceniem. To zaburzenie osobowości zaczyna się w dzieciństwie, w którym było dużo zranień np. ktoś był akceptowany przez najbliższych tylko warunkowo.

Czy subtelny rodzaj przemocy między małżonkami może też dotyczyć sfery seksualnej?

Może inie musimy tej przemocy postrzegać tylko i wyłącznie jako walkę o zmuszanie do seksu. Przemocą seksualną jest też uzależnianie współżycia od przewagi ekonomicznej jednego z partnerów np. warunkowanie oddawania żonnie pieniędzy w zamian za seks. Ale przemocą może być także sytuacja, kiedy żona odmawia mężowi seksu pod pretekstem nieprawdziwych dolegliwości

choć wie, że jest to dla niego ważne, mówi otwarcie o swoich potrzebach i zabiega o taki kontakt.

Niektórzy rodzicowie źle o swoim współmałżonku przy dzieciach - toteż jest przemoc?

Dzieci mają prawo mieć z każdym rodzicem dobrą relację, to jest im potrzebne do rozwoju. Wciąganie w ocenianie drugiego rodzica niszczy relację dziecka z nim i stawia je w sytuacji tzw. krzywej lojalności. Dziecko ma poczucie, że powinno być lojalne wobec tego rodzica, który musi zwracać uwagę na to, że jest fajnym rodzicem, ale niekoniecznie udanym partnerem, to dziecko ma problem: z jednej strony go kocha, ale zdaje sobie sprawę, że kieruje miłością do „nie tego” człowieka. Może przestać wierzyć swoim uczuciom, przestać ufać ludziom.

Poza tym wciąganie dziecka w dorosłe problemy stawia je w poczuciu, że musi pomóc swojemu rodzicowi, co prowadzi do parentyfikacji, czyli przyjmowania przez dziecko roli opiekuna, do wejścia w rolę rodzica własnych rodziców.

Jakie są tego skutki?

Może to zaburzać relację z obojgiem rodziców i wpływać na późniejsze relacje z innymi ludźmi. Może wykrzywiać kształtującą się osobowość, sprawić pojawienie się przymusu pomagania. Dziecko opiekujące się rodzicami - choćby tylko przez wysłuchiwanie ich skarg, pocieszanie ich - w dorosłym życiu będzie wiecznym pomagaczem dla wszystkich. To może mu utrudnić funkcjonowanie w relacjach. Ciężko otrząść się z takich obciążeń.

Czy przemocowcy mogą zmienić swoje zachowanie?

Tylko pod warunkiem uznania, że ich zachowanie faktycznie krzywdzi oraz że oni sami nie chcą tego robić. Czasem osoby stosujące przemoc nie wiedzą, że to robią, zwłaszcza, jeśli same doświadczały przemocy. Wyobraźmy sobie kogoś bitego od najmłodszych lat -

stwa za najdrobniejsze przewinienia - jeśli on sam krzyczy na swoich bliskich, może być przekonany, że nie robi nic złego, bo porównuje swoje zachowanie do wzorca, o wiele silniejszej przemocy. Natomiast wiele osób świadomie stosuje przemoc, m.in. dla poprawienia swojego poczucia wartości, z potrzeby władzy, kontroli, żeby rozładować napięcie psychiczne. Przemocowcy mają słabe umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z emocjami, tłumia je i blokują, a kiedy napięcie staje się zbyt duże, następuje rozładowanie - przez przemoc. Tak rodzi się koło przemocy.

Czy terapia jest dobrym pomysłem w takich sytuacjach?

Jeżeli jest wola pracy nad sobą - to tak. Terapia jest trudna, wymaga uznania przemocy za złe, skonfrontowania się z faktem, że czynisz to złe swoim bliskim.

Kiedy małżonkowie powinni szukać pomocy?

W sytuacjach, w których czują dyskomfort, poczucie przekraczania granic. Obecność podczas terapii trzeciej osoby - terapeuty - pacyfikuje skłonność do skłaniania siebie do gwałtu. Niemniej jednak czasem mokaże się, że nie dasię odbudować związku, bo wtedy konkretne osoby nie powinny go nigdy stworzyć.

Ludzie latami trwają w przemocowych związkach dla dobra dzieci. Czy to słuszny kierunek?

Jeżeli dzieci wychowują się w związku, w którym nie widzą miłości, wspierania się, to rosną w przekonaniu, że tak wygląda małżeństwo. Mogą później tworzyć związki chłodne, nierozumiejące, że oprócz bliskości i miłości naturalne w związku jest gniewanie się na siebie czy nierozmawianie z sobą przez jakiś czas. Natomiast tam, gdzie jest przemoc, tonie ma myślenia o dobru dziecka, nawet jeśli nie jest ono jej bezpośrednią ofiarą. W takiej sytuacji lepszym rozwiązaniem będzie rozstanie się go rodziców. PAP

nasz REGION

SŁUPSK

Policjanci słupskiej drogówki zatrzymali do kontroli osobową fiestę, której kierowca niekorzystał z obowiązkowych pasów bezpieczeństwa. Jak się okazało, przewinień było więcej. 56-latek był po amfetaminie, miał przy sobie marihuanę, a pojazd nie miał ani polisy OC, ani aktualnych badań technicznych. Nato-miaś sam kierowca ma aktywny zakaz prowadzenia pojazdów. O jego dalszym losie zadecyduje sąd. **MAG**



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Wojciech Lesner,
tel. 510026924
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl.

Biskup Zieliński: nie mam za co przepraszać

Piotr Polechoński
Region

Biskup Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej Zbigniew Zieliński po raz pierwszy publicznie wypowiedział się o konflikcie, jaki od kilkutygodni rozgrywa się wewnątrz koszalińskiego Kościoła katolickiego. Stwierdził, że nic z tego, co o jego sporze z księdzem Radosławem Siwińskim mówi ten drugi, nie jest prawdą.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Biskup Zieliński stwierdził, że nic, co o jego sporze z księdzem Siwińskim mówi ten drugi, nie jest prawdą

Biskup stwierdził, że Kuria Biskupia nie chce przejmającą stowarzyszenia Dom Miłosierdzia Bożego, a on nigdy nie kwestionował psychicznego zdrowia duchownego. Zapewnił też, że cały czas dąży do zgody, ale mówił też o możliwych konsekwencjach kanonicznych, jeśli tej zgody niebędzie.

O konflikcie pomiędzy środowiskiem Domu Miłosierdzia Bożego - i z jego liderem księdzem Radosławem Siwińskim - a koszalińską Kurią Biskupią stało się głośno po tym, gdy jako pierwszy napisał o tym „Głos Koszaliński”. Do tej pory Kuria ograniczała się do lakonicznych komunikatów w tej sprawie, dopiero kilka dni temu pojawiło się większe oświadczenie w odpowiedzi na tekst opublikowany przez jeden z ogólnopolskich portali.

Ksiądz biskup Zbigniew Zieliński, ordynariusz diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej, poraz

pierwszy publicznie do całej tej sytuacji odniósł się wczoraj. Zapewnił, że koszalińska Kuria Biskupia nigdy nie dążyła do tego, aby przejąć wielomilionowy majątek należący do stowarzyszenia Dom Miłosierdzia Bożego (to cywilne stowarzyszenie zarządza koszalińską placówką, jego prezesem jest ksiądz Radosław Siwiński). Wyjaśnił też, że jedyne intencje, jakie mu towarzyszyły w trakcie rozmów z księdzem Siwińskim, dotyczyły tego, aby we właściwy sposób, zgodny z literą prawa kościelnego, uporządkować funkcjonowanie dwóch wspólnot, które dziś działają na terenie Domu Miłosierdzia Bożego w postaci stowarzyszeń wiernych świeckich, z perspektywą przekształcenia ich we wspólnoty zakonne - Bracia i Siostry Miłosiernego Pana.

- Nigdy nie rozmawiałem z księdzem Siwińskim na temat majątku stowarzyszenia, nigdy

nie był tematem jego przekazania. Po pierwsze, takiego zamiaru nigdy nie mieliśmy, a podrugie, jest to stowarzyszenie cywilne, nie jest to dzieło kościelne - tłumaczył biskup.

Zapewnił też, że nigdy nie groził księdzu Siwińskiemu konsekwencjami za odrzucenie żądania przekazania majątku i że nie był w sytuacji, w której miałby mu powiedzieć, że jeśli tak się nie stanie, to zarówno on, jak i stowarzyszenie, któremu przewodzi, będą przez Kurię Biskupią traktowani jak sekta. W podobny sposób zaprzeczył też, aby kiedykolwiek publicznie kwestionował zdrowie psychiczne księdza Siwińskiego. Stwierdził, że zawsze deklarował dobrą wolę oraz chęć porozumienia i przez długi czas wykazywał się powściągliwością pomimo całej krytyki, jaką pod jego adresem icała Kuria Biskupia kierowała ksiądz z Domu Miłosierdzia Bożego. ©

REKLAMA



Urząd Miejski w Słupsku
76-200 Słupsk, pl. Zwycięstwa 3
GKIOŚ.ROŚ.602.12.2024.IŻ

Słupsk, dnia 16 grudnia 2024 roku

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 17 ust. 4 ustawy z dnia 27 kwietnia 2001 roku Prawo ochrony środowiska (Dz.U. z 2024 r. poz. 54 ze zm.), art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112) Prezydent Miasta Słupska podaje do publicznej wiadomości informację o:

postępowaniu z udziałem społeczeństwa w opracowaniu projektu

Programu ochrony środowiska Miasta Słupska na lata 2025-2028 z uwzględnieniem perspektywy na lata 2029-2032

W postępowaniu każdy ma możliwość zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy (tj. projektem dokumentacji i wymaganymi uzgodnieniami) oraz ma prawo składania uwag i wniosków w terminie **od 27.12.2024 roku do 26.01.2025 roku**.

Dokumentacja udostępniona do wglądu:

- strona internetowa <http://bip.um.słupsk.pl/>,
- Urząd Miejski w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska (pok. 221), poniedziałek 7.30-16.30, wtorek-czwartek 7.30-15.30, piątek 7.30-14.30, tel. 59 848-83-18.

Uwagi i wnioski mogą być wnoszone:

- pisemnie na adres: Urząd Miejski w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3, 76-200 Słupsk,
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności

opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Prezydent Miasta Słupska. Informacja o projekcie dokumentacji została zamieszczona w publicznie dostępnym wykazie danych o środowisku i jego ochronie (www.sios.pl, nr karty 220/2024).

Niniejsze zawiadomienie zamieszcza się:

- 1) na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku
- 2) na stronie internetowej organu <http://bip.um.słupsk.pl/>
- 3) prasa lokalna

REKLAMA

OBWIESZCZENIE STAROSTY SŁUPSKIEGO

Na podstawie art. 11 f. ust. 3 i 4, w związku z art. 11 a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U.2024.311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2024.572),

zawiadamiam

o wydaniu decyzji nr 638/2024 z dnia 16 grudnia 2024 roku o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej w Mianowicach, gmina Darnica”.

Wykaz działek przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej: na działkach nr: 21/1, 21/2, 25/16, 19/5 (powstałej z podziału działki nr 19/2), 22/10 (powstałej z podziału działki nr 22/2), 25/21 (powstałej z podziału działki nr 25/17), 47/1 (powstałej z podziału działki nr 47), 191 (powstałej z podziału działki nr 26), 53/1 (powstałej z podziału działki nr 53), w miejscowości Mianowice, w obrębie ewidencyjnym Mianowice, w gminie Darnica.

Wykaz działek powstałych w wyniku podziału:

- z działki nr 19/2 na działki nr: 19/5, 19/6 w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- z działki nr 22/2 na działki nr: 22/10, 22/11 w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- z działki nr 25/17 na działki nr: 25/21, 25/22 w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- z działki nr 47 na działki nr: 47/1, 47/2 w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- z działki nr 26 na działki nr: 191, 192 w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- z działki nr 53 na działki nr: 53/1, 53/2 w obrębie Mianowice, w gminie Darnica.

Wykaz działek podlegających przejęciu:

- działka nr 25/16 (przejmowana w całości), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- działka nr 19/5 (przed podziałem 19/2), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;

- działka nr 22/10 (przed podziałem 22/2), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- działka nr 25/21 (przed podziałem 25/17), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- działka nr 47/1 (przed podziałem 47), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- działka nr 191 (przed podziałem 26), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica;
- działka nr 53/1 (przed podziałem 53), w obrębie Mianowice, w gminie Darnica.

Starosta tą decyzją zakończył postępowanie wszczęte na wniosek zarządu drogi, tj. Wójta Gminy Darnica.

Starosta Słupski zawiadamia, iż zgodnie z art. 11 f. ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2024.311 t.j.) z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektoniczno-Budowlanym Starostwa Powiatowego w Słupsku, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk (pok. nr 114, poniedziałek 7.30-16.00, wtorek i czwartek 7.30-15.30, piątek 7.30-15.00, środa – dzień bez Interesanta, lub pod nr telefonu: 59 84 18 728).

Stosownie do przepisów art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2024.572) zawiadomienie stron w drodze obwieszczenia uznaje się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia zawiadomienia o wydaniu decyzji.

Od decyzji służy prawo wniesienia odwołania do Wojewody Pomorskiego za pośrednictwem organu wydającego decyzję.

Znak sprawy: AB.6740.794.2024.ii

0011229276

AUTOPROMOCJA

Zostały tylko 2 dni

by zamówić prenumeratę pocztową z dużym rabatem

Masz pytania? **Zadzwoń:** 94 340 1114 w godz. 9-15

lub wyślij **e-mail** na adres: bok.prenumerata@polskapress.pl



Zamów
prenumeratę
do 20 grudnia
na pocztę
lub u listonosza

GŁOS
POMORZA

Ceny masła szokują

J. Surażyńska, E. Okoniewska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Spełnił się czarny scenariusz. Ceny masła osiągają rekordowe poziomy, stając się problemem dla wielu konsumentów. W niektórych sklepach za kostkę trzeba zapłacić nawet 10 zł.

Wielu mieszkańców ma jedno życzenie na nadchodzące święta - tańsze masło! Potwierdziły się niestety najczarniejsze scenariusze. W wielu sklepach już teraz za ten produkt trzeba zapłacić nawet 10 zł, tym samym staje się towarem niemal luksusowym. Drogie masło to problem jednak nie tylko Polaków. Okazuje się, że Czesi płacą jeszcze więcej. Ceny sięgają tam około 80 koron, czyli 15 zł. A to sprawia, że niektórzy po drogocenne kostki przyjeżdżają do Polski. Masłana turystyka naterenach przygranicznych kwitnie jak nigdy.

- Masło to produkt podstawowy i jego obecna cena poprostu zwala z nóg - mówi Agnieszka Lubiszewska z powiatu kościńskiego. - Nie wyobrażam sobie, aby zwiększać dzieciom podawać tańsze zamienniki, więc śledzę wszystkie gazetki promocyjne i szukam tańszego masła. Każda promocja jest dla mnie ważna, bo przy siedmioosobowej rodzinie kostka znika w mgnieniu oka. Jestem na bieżąco z cenami w Biedronce, Lidl, czy Dino. Zwykle trzeba kupiły w cenie dwóch albo jeszcze innych konfiguracjach. Jednak to i tak korzystniejsze niż w regularnej cenie.

Widać, że poszukiwacze tańszego masła jest sporo, bo produkty w promocjach szybko znikają ze sklepowych półek. Ci, którzy wybierają się na zakupy po pracy, zwykle trafiają już na puste kartony.

- Przez dwa dni polowałam na tańsze masło w Dino, gdzie



Wielu klientów szuka promocji, aby kupić masło choć o kilka złotych taniej. Niewykluczone jednak, że to jeszcze nie koniec podwyżek

kostka kosztowała 5,99 zł. Dopiero trzeciego dnia tuż po otwarciu sklepu udało mi się kupić mały zapas - dodaje Katarzyna Zakrzewska. - Aż boję się myśleć, co będzie po nowym roku, bo coraz częściej słyszę opinie, że tonie koniec podwyżek.

Czas, kiedy to w popularnych marketach w promocji można było kupić kostkę za ok. 3 zł, dawno minęły. We wrześniu ceny mocno skoczyły w górę, by w grudniu totalnie zaskoczyć konsumentów. Okazuje się, że ceny masła w Polsce od kilku lat podlegają znaczącym wahaniom, jednak obecna sytuacja na rynku budzi obawy zarówno wśród konsumentów, jak i ekspertów. Okazuje się, że wpływ na produkcję masła mogło mieć m.in. upalne lato, które zdecydowanie nie służyło krowom.

- W związku z upalnym i suchym latem, gdzie przez wiele dni z rzędu utrzymywały się temperatury przekraczające optymalną dla krów mlecznych, spadła wydajność stad - mówi Aleksander Mach, dyrektor Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Lubaniu. - Zadziało się

to globalnie, stąd większa skala tego zjawiska. Krowy mleczne to zwierzęta wrażliwe na niekorzystne warunki środowiskowe. Przekroczenie temperatury i wilgotności optymalnej skutkuje wystąpieniem stresu cieplnego i natychmiastowym spadkiem wydajności mlecznej. Krowa będąca w stresie cieplnym ma mniejszy apetyt, mniejszą częstotliwość przeżuwania, mniejszą aktywność ruchową, pije więcej wody i wzmaga częstotliwość oddechów, tak by ochłodzić organizm.

Zdaniem ekspertów, uzyskanie mniejszego wolumenu mleka do przerobu spowodowało wzrost cen produktów mleczarskich. Na giełdzie Global Dairy Trade już od lipca ceny surowców mlecznych zyskiwały i osiągały wysokie notowania. 20 sierpnia indeks GDT zyskiwał 5,5%, a masło 3,7% w porównaniu do poprzednich notowań. Jednak po aukcji z 3 września widać było spadki - indeks GDT wyniósł 0,4%, a cena masła spadła o 0,9% w porównaniu do aukcji wcześniejszej. Topowało na chwilową stabilizację cen surowców mlecznych.

Niestety zapowiadano również, że w dalszej perspektywie stres cieplny może odbić się negatywnie także na rozrodstwie i tym samym prowadzić do ich redukcji, a co za tym idzie - mniejszej produkcji mleka i dalszym wzroście cen surowca. Sytuacja jest bardzo dynamiczna.

W Kauflandzie 14 i 15 grudnia masło kosztowało 5,66 zł przy zakupie trzech kostek, w Leclercu do 15 grudnia kostka kosztowała 7,99 zł, a w Twoim Marketcie do 17 grudnia płacono 6,99 zł przy zakupie 3 sztuk.

Warto jednak na bieżąco śledzić oferty, bo te w najatrakcyjniejszych cenach często pojawiają się w określone dni. Jeszcze 9 grudnia w Biedronce masło kosztowało z aplikacją 4,98 zł przy zakupie 3 kostek, a w Lidl 4,99 zł.

Jedno jest pewne, na drogim masle ktoś zarabia, ale niekoniecznie są to rolnicy. Drożej w sklepach wcale nie oznacza, że do ich portfela trafia więcej pieniędzy.

- Uważam, że są to typowe działania spekulacyjne - mówi Andrzej Krefta, producent mleka ze Sztórowej Huty. - Na pewno nie ma to żadnego związku z cenami mleka. Na pastwiskach wprowadzono suszę, ale i tak mniej niż w ubiegłym roku. Nie zapominajmy, że producenci mleka karmią krowy w oborach kiszunkami, sianem, zbożem. Niestety, my nie mamy żadnego wpływu na ceny.

Jak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego, w październiku tego roku średnia cena skupu mleka surowego w Polsce wyniosła 220 zł za 100 l. A w październiku 2022 roku - 260 zł/100 l, a w grudniu 2022 r. - 275 zł. Natomiast cena masła w grudniu 2022 r. wyniosła 7 zł, a w październiku 2024 r. już ponad 9 zł.

©

Niebieskie skrzyneczki staną w szkołach

Wojciech Lenser

Słupsk

W słupskich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych pojawią się niebieskie skrzyneczki, do których uczniowie będą mogli wrzucać wiadomości sygnalizujące swoje problemy emocjonalne lub potrzebę wsparcia. Listy trafią do psychologów i pedagogów.

Uczniowie poprzez wiadomości wrzucane do skrzynki będą mogli nie tylko zgłosić trudności, z którymi zmagają się sami, ale także zasignalizować problemy swoich kolegów i koleżanek.

- Niebieska skrzyneczka jest takim drobnym meblem, który zostanie umieszczony w każdej szkole podstawowej i ponadpodstawowej, żeby nasze dzieci - młodsze i starsze - mogły donich wrzucić list, kartkę, jakiegokolwiek sygnał, z którym chcą się podzielić - dotyczący emocji ich, albo ich kolegów. Wiemy, że jest narastający problem w ostatnich latach dotyczący trzymania emocji, frustracji, stresu związanego

z wieloma rzeczami. Z rzeczywistością zewnętrzną, której dzieci nie zawsze są w stanie przerobić w sobie, z hejtem, który jest powszechny, a rozprzecz się łatwo i bez ograniczeń w rzeczywistości wirtualnej - mówi Krystyna Daniłeczka-Wojewódzka, prezydent Słupska.

- Wiemy, że młodzież potrzebuje czasami dać sygnał o swoich albo koleżanek samopoczuciu. Do tej skrzyneczki każdy może wrzucić taki list, apel. Czasem być może będzie to wołanie o pomoc - poto, żeby doradzi odpowiadzieli. Psychologowie i pedagodzy szkolni będą odbiorcami tych listów, żeby wiedzieć komu i jak szybko pomóc zastosować - tłumaczy.

Anonimowe (ale nie tylko) listy uczniowie wrzucą do niebieskich skrzyneczek w 11 szkołach podstawowych, czterech liceach oraz pięciu technikach i szkołach zawodowych. Staną one również w Młodzieżowym Domu Kultury, a także poradni psychologicznej.

- Wszędzie tam, gdzie spotykają się nasi uczniowie, ich rodzice i nauczyciele - mówi prezydent Słupska. ©



Anonimowe listy uczniowie wrzucą do niebieskich skrzyneczek w 11 szkołach prowadzonych przez miasto

KRÓTKO

REGION

W powiecie lęborskim policjanci zatrzymali kierowcę hondy. Powodem był stan techniczny auta.

Do zatrzymania doszło w Czarnobrodku. Kierowca pochodzi z powiatu słupskiego.

- Chociaż samo zatrzymanie do kontroli drogowej może powodować niepokój osoby, która rzadko ma kontakt z policjantami, to 24-latek był wyjątkowo podenerwowany. To oczywisty sygnał dla policjantów, że coś się przed nimi próbuje ukryć - wyjaśnia st. asp. Marta Szałkowska, rzecznik

prasowy komendanta Komendy Powiatowej Policji w Lęborku. * Mundurowi postanowili sprawdzić, co 24-latek ma na sumieniu.

Kontrola wykazała, że w podręcznej szasce mężczyzna przechowywał zawiąniętą z suszem roślinnym. Wstępne badanie wykazało, że to marihuana. Policjanci zatrzymali 24-latkę i przedstawili mu zarzuty posiadania środków odurzających, przestępstwa zagrożonego karą 3 lat więzienia.

ROG
©

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 grudnia 2024 r. w wieku 35 lat
odszedł ukochany
Ojciec, Mąż, Syn, Brat, Zięć, Szwagier, Wujek i Przyjaciół

śp
Tomasz Filoda

lekarz dentysta

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 21 grudnia 2024 r.
w kaplicy na Nowym Cmentarzu.
Wystawienie o godz. 11.20, wyprowadzenie o godz. 11.50.
Msza św. odprawiona zostanie 21 grudnia 2024 r.
o godz. 10.15 w Kościele Parafialnym w Kobylnicy.

Rodzina

Prosimy zamiast wieńców i wiązanek
o datki do puszki na Słupskie Hospicjum.

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Wyrazy szczerego współczucia i wsparcia
Panu lek. med. Romualdowi Filodzie
z powodu śmierci

Syna

składają
dyrekcja i pracownicy SPMZOZ w Słupsku

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
Panu Romualdowi Filodzie
z powodu śmierci

Syna

składają
Zarząd i Pracownicy Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.

REKLAMA

0111212015



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZDROWIE

Mniej szczepień u seniorów

W 2022 roku najwięcej osób w wieku powyżej 65 lat zaszczepiło się przeciwko grypie w Danii, Portugalii i Irlandii, najmniej w Słowacji (5,6 proc.), Polsce (8,6 proc.) i Bułgarii (10,4 proc.) - wynika z danych Eurostatu. W całej Unii Europejskiej preparat przeciwko grypie przyjął 48,2 proc. populacji w wieku powyżej 65 lat. Autorzy opracowania zwrócili uwagę na fakt, że odsetek osób liczących 65 lat lub więcej, które zaszczepiły się przeciwko grypie, był w 2022

roku niższy niż w 2009 r. Eurostat podał też, że w 2021 roku w krajach UE z powodu grypy zmarły 363 osoby i było to wyraźnie mniej niż w poprzednich latach. Według Europejskiego Urzędu Statystycznego spadek liczby zgonów z powodu grypy to efekt m.in. ulepszonych strategii szczepień, utrzymywania większego dystansu społecznego i skuteczniejszych praktyk higienicznych, wprowadzonych jeszcze w związku z pandemią COVID-19. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

Pożegnanie Stanisława Tyma



Na cmentarzu Wojskowym na warszawskich Powązkach odbyły się uroczystości pogrzebowe aktora, satyryka, scenarzysty i reżysera Stanisława Tyma. Podczas ceremonii odczytano list ministra kultury i dziedzictwa narodowego... „Jego satyra była aktem odwagi” - napisała Hanna Wróblewska.

SPOŁECZEŃSTWO

Polacy zadłużają się na święta

Jak wynika z badania Krajowego Rejestru Długów, 1/4 Polaków zaciąga pożyczki na organizację świąt Bożego Narodzenia, a 6 proc. sięgał po nie wielokrotnie. Większość, bo 11 proc. osób, które to robią, korzysta z finansowej pomocy rodziny lub znajomych, kolejne 9 proc. zaciąga pożyczkę w banku. Jednocześnie, jak wskazano, co 20. osobawstrzy-

muje opłacanie bieżących rachunków, aby móc zorganizować „eleganckie święta”. - Nasze dane wskazują, że Polacy mają poważne trudności z regulowaniem zobowiązań. Obecnie w KRD figurują 2 miliony osób, które mają do oddania 43,4 miliarda złotych - stwierdził prezes KRD Biura Informacji Gospodarczej, oprac. WS|PAP

WARSZAWA

Ministerstwo Edukacji Narodowej nie zamierza prowadzić dalszych rozmów z Episkopatem na temat zmniejszenia zajęć z religii do jednej godziny lekcyjnej tygodniowo od przyszłego roku szkolnego. Szefowa MEN Barbara Nowacka podkreśla, że temat uważa za zakończony. Dodaje też, że resort zaprosił stronę kościelną do dialogu, jednak przedstawiała ona „coraz dalej idące oczekiwania”.

99

Rozporządzenie w sprawie lekcji religii nie zmienia konkordatu, dlatego porozumienie ze stroną kościelną nie jest potrzebne

Barbara Nowacka minister edukacji

Wątpliwości po decyzji PKW. Wybory mogą być zagrożone?

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Według części polityków odroczenie obrad Państwowej Komisji Wyborczej w sprawie sprawozdania finansowego PiS może budzić wątpliwości prawne w kontekście wyborów prezydenckich.

Marszałek Sejmu Szymon Hołownia podkreślił, że nie lekceważyłby poniedziałkowej decyzji PKW.

„To, w mojej ocenie naszych służb prawnych, rodzi potencjalnie konsekwencje, jeśli chodzi o wybory prezydenckie, i będziemy musieli się bardzo poważnie zastanowić, jaką drogą pójść, żeby nie zdestabilizować całkowicie” - powiedział we wtorek Hołownia.

Dzień wcześniej Państwowa Komisja Wyborcza odroczyła posiedzenie ws. sprawozdania komitetu wyborczego PiS do czasu „systemowego uregulowania przez konstytucyjne władze RP statusu prawnego Izby Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych SN i sędziów biorących udział w orzekaniu tej izby”.

W ubiegłym tygodniu Izba ta uznała skargę PiS na odrzucenie przez PKW sprawozdania komitetu wyborczego tej partii z wyborów parlamentarnych 2023 r. Status Izby Kontroli Nadzwyczajnej jest jednak kwestionowany m.in. przez obecny rząd i część członków PKW. Szymon



PKW odrzuciła sprawozdanie finansowe komitetu wyborczego PiS, które zaskarżyło tę decyzję

Hołownia dodał, że to „zawsze odbija się czkawka, gdy ktoś kombinuje”.

„Niezależnie od tego, kto będzie prezydentem, kto ma jaką partię, nagle okazuje się, że w tych miejscach w państwie, w których powinno być, nie ma nic, albo to, co jest, jest podawane w wątpliwość” - podkreślił Hołownia.

PKW 29 sierpnia br. odrzuciła sprawozdanie finansowe komitetu wyborczego PiS z wyborów parlamentarnych 2023 r.

Prawo i Sprawiedliwość zaskarżyło decyzję PKW do Sądu Najwyższego.

Tymczasem wice marszałek Sejmu Krzysztof Bosak (Konfederacja) ocenił we wtorek, że Państwowa Komisja Wyborcza działa „bezwładnie i przestępczo”. Jak dodał, pozbawienie jednej z partii politycznych finansowania w roku wyborczym, to oczywista ingerencja w wybory.

„Trudno o bardziej rażące naruszenie niż zmierzanie, poprzez obstrukcję, do niewykonania prawomocnego wyroku SN w przededniu kampanii prezydenckiej” - dodał.

Polityk Konfederacji przyznał jednocześnie, że w tej spr-

wie zawiniło również PiS. „Ta partia tak zmieniła konstrukcję PKW, że umożliwiła większości sejmowej nominować większość członków do ciała, które ma kontrolować wybory. Gdyby nie ta zmiana, tej sytuacji by nie było” - zauważył.

Decyzję PKW inaczej ocenia z kolei minister sprawiedliwości Adam Bodnar. Pytany w TVN24 o decyzję PKW o odroczeniu posiedzenia - powiedział, że ocenia ją pozytywnie.

„Myślę, że wszyscy jesteśmy w trudnej sytuacji, jeśli chodzi o Izbę Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych” - dodał.

Szef resortu sprawiedliwości pytany był także o słowa prezydenta Andrzeja Dudy, który odnosząc się do decyzji PKW, mówił m.in. o „postkomunistycznej hydrze, która broni podkarmia pozostałości komunistycznych łez-elit w Polsce, dzisiaj dała porażkę w PKW”.

Zdaniem Bodnara prezydent używa różnych argumentów, żeby twierdzić, że to wszystko, co „autoryzował” swoim podpisem przez te lata, powinno być niezmiennie.

„Nie ma podstaw do przypuszczeń, że przyszłoroczne wybory prezydenckie się nie odbędą - uważa z kolei członek Państwowej Komisji Wyborczej Paweł Gieras. Dodaje jednak, że problemy mogą się pojawić, gdy odwołania od uchwał Komisji będą rozstrzygane w „niewłaściwej” izbie Sądu Najwyższego. PAP

Rząd sięga do rezerw strategicznych po masło. Sprzedaż ok. 1000 ton ma pomóc ustabilizować ceny

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych ogłosiła przetarg na sprzedaż mrożonego masła w blokach 25kg.

„W ostatnim czasie na rynkach światowych znacznie wzrosła cena masła, co jest przede wszystkim efektem niedoboru mleka. Sytuacja ta dotknęła także Polskę. Aby ustabilizować sytuację na rynku, Rząd

dowa Agencja Rezerw Strategicznych ogłosiła przetarg na sprzedaż dużych ilości masła” - poinformowała Kancelaria Prezesa Rady Ministrów w opublikowanym we wtorek komunikacie.

W sumie - jak podała KPRM - Agencja chce sprzedać ok. 1000 ton tego produktu. Minimalna cena sprzedaży masła wynosi 28,38 zł/kg (bez VAT). Otwarcie ofert związanych z przetargiem nastąpi w czwartek, 19 grudnia 2024 roku.

Kancelaria zaznaczyła, że sprzedawane masło pochodzi z rezerw żywnościowych Agencji. „Rezerwy te są tworzone, aby zachować ciągłość dostaw niezbędnych do funkcjonowania gospodarki i zaspokojenia podstawowych potrzeb obywateli” - wskazała KPRM.

W informacji dotyczącej przetargu podano, że przedmiotem sprzedaży jest masło mrożone w blokach 25 kg, niesolone, wyprodukowane ze

śmietanki otrzymanej z mleka krowiego. Produkt opakowany oraz oznakowany zgodnie z obowiązującymi przepisami. Dodano, że jakość produktu jest zgodna z obowiązującymi przepisami określającymi wymagania weterynaryjne, handlowe, bezpieczeństwa żywności i żywienia.

RARS zaznaczyła, że masło mrożone posiada 24-miesięczny okres przechowywania. PAP

Rosyjski generał zginął po wybuchu bomby na osiedlu w Moskwie

oprac. Anna Nagel

Moskwa

W wyniku eksplozji śmierć na miejscu ponieśli dowódca rosyjskich wojsk ochrony radiochemicznej i biologicznej gen. Igor Kiriłłow oraz jego asystent

Według rosyjskich mediów do eksplozji bomby doszło przed budynkiem mieszkalnym na Prospektie Riazańskim - drodze, która zaczyna się około 7 kilometrów na południowy wschód od Kremla. Na miejscu natychmiast pojawili się śledczy oraz eksperci medycyny sądowej.

Jak podają moskiewskie służby, bomba o sile rażenia równej 200 gramom trotylu została ukryta w skuterze

elektrycznym - przekazały portal Meduza i agencja Reutersa.

Gen. Kiriłłow był znany z tego, że od 2023 r. prowadził briefingi rosyjskiego ministerstwa obrony, podczas których przekazywał doniesienia, jakoby Stany Zjednoczone były zaangażowane w program rozwoju broni biologicznej na Ukrainie.

Przekonywał m.in., że USA opracowały metodę polegającą na wypuszczaniu „komarów przenoszących choroby” w kierunku wojsk przeciwnika - przypomnieli Meduza i kanał Krymskij Wietier na Telegramie.

W związku ze śmiercią gen. Kiriłłowa i jego asystenta zostało wszczęte dochodzenie. PAP



Według śledczych bomba o sile rażenia równej 200 gramom trotylu została ukryta w skuterze elektrycznym

Amerykanie kłócą się o drony. Białe Dom uspokaja obywateli

oprac. Karolina Wrońska

Waszyngton

W ocenie amerykańskich służb, zaobserwowano działalność dronów w New Jersey i okolicach to drony hobbyistyczne, komercyjne i policyjne - informuje Rada Bezpieczeństwa Narodowego USA.

„To jest ocena, która pochodzi od przedstawicieli organów ścigania” - powiedział rzecznik Rady John Kirby podczas briefingu prasowego.

Wypowiedź Kirby'ego jest pierwszą autorytatywną odpowiedzią amerykańskich władz na temat serii obserwacji dronów w stanie New Jersey i okolicznych stanach w ostatnich tygodniach. Rzecznik podkreślił, że ocena służb oparta jest na dogłębnej analizie ponad 5000 zgłoszeń, z czego mniej niż 100 zostało uznanych za warte dalszego zbadania.

Doniesienia o tajemniczych bezzałogowcach rozpoczęły się od obserwacji dronów nad instalacjami wojskowymi 18 listopada, lecz w kolejnych tygodniach przybrały nasile, powodując duże poruszenie mieszkańców, internautów oraz polityków obydwu partii, którzy domagali się wyjaśnienia sprawy przez władze federalne.

W ubiegłym tygodniu republikanin kongresmen Jeff Van Drew z New Jersey twierdził, że drony są irańskimi bezzałogowcami.



Według Federalnej Administracji Lotnictwa w USA zarejestrowanych jest blisko milion dronów, a posługiwanie się nimi jest legalne w większości lokalizacji

W nocy z piątku na sobotę lotnisko Stewart International Airport, położone około 100 km od Nowego Jorku, zamknęło na godzinę pasy startowe po tym, jak Federalna Administracja Lotnictwa (FAA) poinformowała o zaobserwowaniu tam drona.

„To zaszło za daleko” - oceniła gubernator stanu Nowy Jork Kathy Hochul i wezwała stanowe centrum wywiadu do zbadania incydentów.

FAA wydała też dwa tymczasowe ograniczenia lotów zakazujące aktywności dronów nad Picatinny Arsenalem i klubem golfowym Donalda Trumpa

w Bedminster, w stanie New Jersey.

Sam prezydent elekt oskarżył rząd, że ukrywa wiedzę na ten temat i ogłosił, że odwołał plany podróży do swojej posiadłości w New Jersey.

John Kirby podkreślił, że w Stanach Zjednoczonych zare-

Ocena służb oparta jest na dogłębnej analizie ponad 5000 zgłoszeń, z czego mniej niż 100 zostało uznanych za warte dalszego zbadania

jestrowanych jest ponad milion prywatnych bezzałogowych statków powietrznych, a każdego dnia w powietrzu krąży około 100 tysięcy komercyjnych, hobbyistycznych i policyjnych dronów. Spekulował, że obecne poruszenie jest wynikiem tego, iż pierwsze doniesienia o dronach uruchomiły lawinę zainteresowania ludzi, w wyniku czego „więcej ludzi zaczęło spoglądać w niebo”.

Rzecznik przyznał, że w kilku przypadkach drony zostały zaobserwowane wokół baz wojskowych, lecz podkreślił, że nie jest to niczym nowym. PAP

Włochy są gotowe wysłać swoich żołnierzy na Ukrainę

oprac. Karolina Wrońska

Rzym

Włoski minister obrony Guido Crosetto ogłosił, że jego kraj jest gotów wysłać na Ukrainę żołnierzy w ramach sił pokojowych, jeśli zaistnieje taka potrzeba.

W rozmowie z dziennikiem „La Repubblica” szef resortu obrony zadeklarował: Włoskie wojska są zawsze do dyspozycji, by utrzymać pokój. Jeśli pojawi się potrzeba sił międzynarodowych, my będziemy. Tak jak jesteśmy gotowi uczynić to w Libanie i Strefie Gazy, tak samo jesteśmy gotowi w przypadku Ukrainy.

Crosetto zastrzegł, że nie będzie to misja europejska, ponieważ - jego zdaniem - „nie zostałyby zaakceptowane przez zainteresowane strony”.

Dzisiaj minister obrony przedstawi parlamentarnej komisji ds. służb specjalnych szczegóły 10. rządowego dekrety o pomocy militarnej dla Ukrainy. Jego treść jest tajna.

W wywiadzie dla rzymskiej gazety Crosetto wyraził przekonanie, że Włochy muszą zrealizować zobowiązanie do podniesienia wydatków na obronność do 2 procent PKB.

- Cel 2 procent trzeba osiągnąć. Nie dlatego, że prosimy o to NATO, ale żebyśmy byli gotowi. Dziś jesteśmy w tyle za innymi - oznajmił włoski minister.

Podczas przyszłorocznego szczytu NATO, zaplanowanego na lipiec, prezydent USA Donald Trump ma zaapelować o zwiększenie tych wydatków do co najmniej 2,5 proc. - 1 to będzie apel na wczoraj, a nie na jutro - podsumował Crosetto. PAP

Niemcy coraz bliżej wcześniejszych wyborów. Po upadku rządu czas na decyzję prezydenta

oprac. Anna Nagel

Berlin

Bundestag odmówił udzielenia wotum zaufania kanclerzowi Niemiec Olafowi Scholzowi. Decyzja ta otwiera drogę do przedterminowych wyborów parlamentarnych w lutym 2025 roku.

Kierowana przez Olafa Scholza koalicja rządowa SPD, Zielonych i FDP utraciła większość po dymisji w listopadzie ministra finansów Christiana Lindnera z FDP.

Przebrane głosowanie w sprawie wotum zaufania jest jedynym zgodnym z konstytucją sposobem na doprowadzenie przez kanclerza do przyspieszonych wyborów. Mniejszościowy rząd Scholza pozostanie na stanowisku do czasu ukonstytuowania się nowego



Rozwiązanie Bundestagu musi nastąpić do 6 stycznia

parlamentu, co musi nastąpić najpóźniej 30 dni po wyborach.

Bezpośrednio po głosowaniu w Bundestagu Scholz udał się do pałacu Bellevue, siedziby prezydenta Franka-Waltera Steinmeiera, z wnioskiem

o rozwiązanie Bundestagu. Głowa państwa na podjęcie decyzji ma czas do 6 stycznia. Steinmeier sygnalizował już wcześniej gotowość do przedterminowego zakończenia kadencji parlamentu. Przyspieszone wybory mają się odbyć 23 lutego, siedem miesięcy przed przepisowym terminem.

W debacie poprzedzającej głosowanie Scholz ostro atakował niedawnego koalicjanta, Wolną Partię Demokratyczną (FDP). Kierowani przez ministra finansów Christiana Lindnera liberałowie „tygodniami sabotowali” prace, szkodząc nie tylko rządowi, ale i demokracji - powiedział.

Dr Agnieszka Łada-Konefał, wiceszefowa Niemieckiego Instytutu Spraw Polskich, pytana o możliwe koalicje po przedterminowych wyborach do Bundestagu, wskazała

na powrót Wielkiej Koalicji, czyli sojuszu chadeckiej i SPD pod przewodnictwem kanclerza Friedricha Merza.

„W przypadku partii demokratycznych i centrowych jedyną opcją jest Wielka Koalicja - sojusz chadeckiej i socjaldemokracji, przy czym chadecja będzie silniejszym partnerem i wystawi swojego kandydata na kanclerza. Wszystko wskazuje na to, że będzie to lider CDU, Friedrich Merz” - powiedziała ekspertka.

W badaniu Instytutu INSA z 14 grudnia najwięcej Niemców zagłosowałoby w najbliższych wyborach parlamentarnych na chadeków (CDU/CSU) - 31 proc. Na drugim miejscu znalazła się prawicowo-populistyczna Alternatywa dla Niemiec (20 proc.), a na kolejnym - socjaldemokraci (17 proc.). PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objaw choroby serca, o którym nie wiesz

Choroby serca są powodem 37 proc. wszystkich zgonów w Polsce. Wielu z nich można zapobiec, wprowadzając nie-

zbędne zmiany w stylu życia, takich jak dostosowanie diety lub rzucenie palenia. Objawy choroby serca tonie tylko ból w klatce piersiowej i duszność. Mniej znane mogą pojawić się w miejscach, których się nie spodziewasz. Jednym z nich są kostki.

W NASTĘPNYM NUMERZE

- Jak wzmocnić odporność u dziecka zimą? Pediatra ostrzega: ten błąd popełnia wielu rodziców
- Twoja sylwetka powie ci, czy grozi ci rozwój choroby Alzheimera



FOT. VITAPIX/GETTY IMAGES.COM

Możesz zamrozić pierogi i krokiety na Wigilię, a także nadmiar jedzenia

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je dłużej w każdej chwili pod ręką. Warto wcześniej zrobić bardziej pracochłonne dania na Święta, by później móc tylko sięgnąć po niedo zamrażarki. A jeśli coś zostanie z ze spotkań przy stole, tak można uratować nadmiar jedzenia.

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na Święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po niedo zamrażarki. A jeśli coś zostanie z ze spotkań przy stole, tak można uratować nadmiar jedzenia.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie niszczy bakterie, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba, że są sterylizowane) i znacznego zwiększania się ich liczby.

Przed przygotowaniem mrożonki nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je z wyprzedzeniem np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie.



Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. Pierogi i produkty z ciasta warto zjeść przed upływem miesiąca

Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań takich, jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później naprawdę smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w taczkach i woreczkach do lodu,

warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się również pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzić np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten

Zamrozić można nie tylko potrawy takie jak uszka czy pierogi, ale nawet sałatkę jarzynową - jednak tylko przed dodaniem majonezu

na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Surowe mięs mrozimy bez mycia i po wstępnych schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do dwóch dni, trzeba zamrozić od razu po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy na jutro stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić. Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba, że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za po-

mocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbyć z sypułek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na talerzu lub tacy - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa.

Nie każdy rodzaj jedzenia da się mrozić. Tej metody utrwalania nie poleca się w przypadku produktów, które ulegają wtedy uszkodzeniu lub znacznie pogarsza się ich konsystencja. Należą do nich m.in.: mleko i fermentowane produkty mleczne, np. jogurt, śmietana, kefir, sery (robią się wodniste), kremy na bazie śmietany i masła (warzą się),

majonez (ulega rozwarstwieniu), tłuste ryby oraz niezupełnie świeże ryby surowe (szybciej się psują, zyskując przykry zapach), mięso poddane działaniu wody (zagroza zatruciem pokarmowym).

Niektóre produkty, jak szpinak, jarmuż, brokuł czy kalafior, trzeba zblanszować przed zamrożeniem, czyli zanurzyć w wrzątku i ostudzić.

Przed zamrożeniem odpowiednio przygotowane produkty lub domowe jedzenie powinny być wstępnie schłodzone.

Trwałość w zamrażarce zależy od rodzaju produktu i temperatury np. pierogi i produkty z ciasta warto zjeść przed upływem miesiąca, mięsa i ryb warto przechowywać nie dłużej niż dwa miesiące. W zależności od gatunku, owoce i grzyby mogą leżeć w zamrażarce do 3-6 miesięcy, a warzywa - 6-12 miesięcy.

Stresujesz się? Masz problem z zasypianiem? Ta kołdra może być dobra dla ciebie

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Sen to podstawa dobrego samopoczucia. Żebyśen był dobry, możesz sobie pomóc min. dobrymi nawykami, ale także... rzeczami. Jedną z nich jest kołdra obciążeniowa.

Czy pod kołdrą obciążeniową można spać całą noc? Dowiedz się, co daje spanie pod kołdrą obciążeniową i jak dobrać odpowiednią dla swojej wagi.

Na co pomaga kołdra obciążeniowa?

Choć badania nad kołdrami obciążeniowymi są ograniczone, to niektóre z nich sugerują, że mogą one przynosić korzyści m.in. osobom, które cierpią na bezsenność, przewlekły ból, chorują na chorobę zwyrodnieniową stawów, mają stany lękowe, ADHD lub są w spektrum autyzmu. Wiele osób stosuje kołdry obciążeniowe jako stałą część łagodzenia stresu i zdrowych nawyków snu.

Kołdry obciążeniowe to koce terapeutyczne, które ważą od 1,5 do 10 kilogramów. Mogą być wypełnione szklanymi koralikami, ryżem, kaszą gryczaną, fasolą lub innym wsadem. Nacisk, jaki jest wywierany przez dodatkowy ciężar, naśladuje technikę terapeutyczną zwaną głęboką stymulacją ciśnieniową lub terapią ciśnieniową. Pomaga ona rozluźnić układ nerwowy.

- Równomiernie rozłożony ciężar na tobie mówi twojemu ciału: „Hej, jesteś w spokojnym otoczeniu” - mówi dr Neal Wadia, ekspert medycyny snu w UCLA Health.



Choć kołdra obciążeniowa może przynieść korzyści, nie jest zalecana wszystkim

Stosowanie kołdry obciążeniowej może pomóc:

- złagodzić odczuwanie bólu,
- zmniejszyć objawy lęku,
- poprawić jakość snu,
- złagodzić objawy depresji.

Dodatkowy ciężar może też zasygnalizować mózgowi uwalnianie oksytocyny, czyli tak zwanego hormonu miłości. Co ważne, pod kołdrą obciążeniową można spać przez całą noc, jeżeli nie powoduje dyskomfortu.

Ile kilogramów powinna mieć kołdra obciążeniowa?

Kołdra obciążeniowa może przynieść wiele korzyści, ale ważne jest odpowiednie dobranie kołdry do wagi osoby, która będzie jej używać. W przypadku większości zdrowych dorosłych

osób eksperci zalecają wybór kołdry, która stanowi około 10 proc. ich masy ciała. Zatem osoba ważąca 60-70 kilogramów powinna wybrać kołdrę o wadze 6-7 kilogramów.

W przypadku dzieci warto najpierw skonsultować się z pediatrą i ustalić, czy nie ma przeciwwskazań do stosowania kołdry z obciążeniem. Kołdra powinna być wykonana z naturalnych i oddychających materiałów i być większa o ok. 30 cm od wzrostu dziecka. Podobnie jak w przypadku osób dorosłych, kołdra obciążeniowa dla dzieci powinna stanowić ok. 10 proc. masy ciała. Dziecko powinno ważyć min. 10 kg.

Przeciwwskazania do stosowania

Choć kołdra obciążeniowa wielu osobom może przynieść korzyści, to nie jest zalecana

wszystkim. Nie powinno się ich stosować w przypadku niemowląt i małych dzieci poniżej 2. roku życia, ponieważ mogą utrudniać ruch i oddychanie. Niektórzy mogą uznać je też za zbyt gorące do użytku w cieplejszych miesiącach.

Kołdra obciążeniowa może być również nieodpowiednia dla osób z niektórymi schorzeniami, w tym:

- obturacyjny bezdech senny,
- astma,
- klaustrofobia.

Osoby cierpiące na bezdech senny, zaburzenia związane ze snem lub problemy z oddychaniem powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem kołdry obciążeniowej.

Pamiętaj, że wybierając kołdrę obciążeniową dla siebie, musisz znaleźć wygodny i odpowiedni rozmiar.



Wczesne oznaki lub objawy mogą pojawić się na długo przed wystąpieniem poważnych problemów z sercem

Objaw choroby serca, który może pojawić się na kostkach

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Objawy choroby serca to nie tylko ból w klatce piersiowej i duszność. Mniej znane mogą pojawić się w miejscach, których się nie spodziewasz. Jednym z nich są kostki

Choroby układu sercowo-naczyniowego są dużym problemem na całym świecie. Wielu pacjentów nawet nie zdaje sobie sprawy, że chorują, dlatego warto znać charakterystyczne objawy, które mogą sygnalizować kłopoty ze zdrowiem.

Niektóre objawy chorób serca są dość dobrze znane. Są to m.in. ból w klatce piersiowej i duszność.

Z kolei inne mogą pojawić się w najmniej spodziewanych miejscach. Jak podają eksperci, niektóre objawy mogą pojawić się nawet w kostkach.

British Heart Foundation (BHF) ostrzega, że opuchnięte kostki to jedna z potencjalnych oznak niewydolności serca. Choć opuchnięte kostki mogą mieć wiele przyczyn, nie muszą oznaczać, że masz problem z sercem, to warto je zbadać.

- Opuchnięte kostki są powszechne i mają wiele przyczyn. Na przykład mogą być spowodowane przyjmowanymi tabletami, takimi jak leki na ciśnienie

krwi - wyjaśnia British Heart Foundation.

Jak podkreśla BHF, nie oznacza to jednak, że należy ignorować. Zwłaszcza bardzo opuchnięte kostki mogą być symptodem niewydolności serca. Oznacza to, że serce może nie pompować krwi w organizmie tak dobrze, jak powinno, a płyn gromadzi się w kończynach dolnych. Jeśli więc masz opuchnięte kostki, warto umówić się na wizytę u lekarza rodzinnego. Opuchlizna (lub obrzęk) może oznaczać problemy z sercem.

Gdy serce nie pracuje prawidłowo, przepływ krwi zwalnia i cofa się w tył. Powoduje to gromadzenie się płynu w tkankach.

Obrzęknięte stopy i nogi mogą sygnalizować problemy z sercem. Może też wystąpić obrzęk brzucha lub przyrost masy ciała. Obrzęk może objawiać się jako: opuchnięte lub obrzmiałe kostki, stopy lub nogi, błąszcząca lub rozciągnięta skóra, zmiany koloru skóry, dyskomfort, sztywność i wgłębienie po naciśnięciu skóry.

Opuchnięte kostki mogą też informować o wysokim poziomie cholesterolu. Jak twierdzi BHF, osoby z rodzinną hipercholesterolemią (genetycznie przekazywanym wysokim poziomem cholesterolu) mogą zauważyć obrzęki na ścięgnie Achillesa.



Wielu pacjentów nawet nie zdaje sobie sprawy, że chorują na serce, dlatego warto znać objawy

Nowa lista leków refundowanych od 1 stycznia 2025 roku

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nowa lista leków refundowanych zacznie obowiązywać od 1 stycznia. Znalazło się na niej 31 nowych cząsteczek - wskazań stosowanych m.in. w onkologii, kardiologii i chorobach rzadkich.

Od 1 stycznia 2025 r. zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych. Znalazło się na niej 31 nowych cząsteczek - wskazań stosowanych m.in. w onkologii, kardiologii i chorobach rzadkich, o czym mówią

w piątek 3 grudnia 2024 r. minister zdrowia Izabela Leszczyna.

- Nowych terapii jest coraz więcej i robimy wszystko, by to, co pokażesz na rynku, jak najszybciej wchodziło do listy leków refundowanych - powiedziała podczas konferencji prasowej w Warszawie szefowa resortu zdrowia.

Wśród nowych cząsteczek wskazań znalazło się m.in.:

- 13 substancji we wskazaniach onkologicznych (m.in. w leczeniu raka szyjki macicy, nerki, jelita grubego),
- 12 w chorobach rzadkich i ultraradkich,

- 20 refundacji najdroższymi substancjami, które znajdują się w kategorii dostępności w ramach programów lekowych, • 3 wskazania w chemioterapii, - 1 terapia wysoko innowacyjna.

Nanowej liście leków refundowanych będzie też lek Voxzogo, który jest stosowany w terapii dzieci chorych na achondroplazję. Resort zdrowia przez trzy lata starał się przekonać producenta leku do złożenia wniosku o jego refundację. Na liście znalazła się również terapia genowa produktem Luxturna, wykorzystywana w leczeniu ślepoty Lebera.

Na liście leków refundowanych od 1 stycznia 2025 roku znalazło 605 leków z grupy G1 (leki wytwarzane w Polsce lub do których wytwarzania wykorzystano substancję czynną wyprodukowaną w Polsce) oraz 37 leków z grupy G2 (leki wytwarzane w Polsce z wykorzystaniem substancji czynnej wytwarzanej w Polsce). Są tam m.in.:

- Acenocoumarolum,
- Carbamazepinum,
- Insulinum humanum,
- Perazinum,
- Sitagliptinum.

Pełny wykaz jest dostępny na stronie Ministerstwa Zdrowia.

Darmowe badania profilaktyczne 40+ zostały przedłużone, ale będą zmiany



Bili
HB&f

FOT. PROSTOOLEH/FREPIK.COM

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych (czyli zwykłych raz na 1-2 lata) pomaga wykryć zmiany prowadzące do chorób lub będące objawem nieprawidłowości

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Program „Profilaktyka 40 Plus” jednak będzie przedłużony. Z darmowych badań dla osób po 40. roku życia pacjenci będą mogli skorzystać także w 2025 roku.

Nowy program, ale wzmienionej formule, ma ruszyć najpóźniej 1 maja 2025 roku.

Ważna informacja dla osób, które skończyły 40 lat. Program „Profilaktyka 40 Plus” będzie kontynuowany. Choć miał zostać zakończony z końcem 2024 roku, to w czwartek, 5 grudnia 2024 r., minister zdrowia Izabela Leszczyna zapowiedziała, że program będzie jednak kontynuowany również w 2025 roku - do 30 kwietnia.

- To, że kończy się pilotaż programu, nie oznacza, że nie będzie nic w zmian. Od nowego roku nie się nie zmienią pacjenci, dopóki nie wprowadzimy nowego programu - zapewniła w rozmowie w radiu RMF FM minister Leszczyna.

Powodem pierwotnej decyzji o zakończeniu programu 31 grudnia 2024 roku miała być niska zgłaszalność na badania profilaktyczne. Aktualnie resort zdrowia przygotowuje nowy program.

- Teraz program jest taki: mogą wejść do laboratorium, zrobić sobie badania, później z nimi wyjść i za przeproszeniem pies z kulawą nogą o tym nie wie. Chcę, żeby w progra-

mie, który wprowadzimy w przyszłym roku - najpóźniej od 1 maja - lekarz rodzinny widział te wyniki. Jeśli wyniki nie będą się zadowalające, wtedy koordynator z POZ-u będzie dzwonił do pacjenta i zapraszał go na wizytę - zapowiedziała minister Leszczyna.

Program „Profilaktyka 40 Plus” to program zapewniający wszystkim osobom, które skończyły 40 lat, pakiet bezpłatnych badań podstawowych, jeśli wcześniej niekorzystały z niego lub upłynęło już co najmniej 12 miesięcy. Jest realizowany od 1 lipca 2021 r.

Po trzech latach przedłużono możliwość wykonywania badań o kolejne pół roku, czyli do 31 grudnia 2024 r. Niedawno Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało, że będzie todefinitywne zakończenie jego funkcjonowania, a planowaną alternatywą jest rozszerzenie badań medycyny pracy i możliwości lekarzy rodzinnych. Obecnie z programu można skorzystać do 30 kwietnia 2025 r.

Już w przyszłym roku część badań profilaktycznych trzeba będzie wykonać w ramach medycyny pracy. W przychodniach, które przystąpią do programu, dostępne będą bezpłatne dla pracodawcy i pracownika badania: stężenia lipidów i glukozy we krwi oraz określenie wskaźnika BMI na podstawie pomiaru masy ciała.

Docelowo mają być także badania profilaktyczne antynow-

wotworowe, takie jak mammografia, cytologia i PSA. Zabiegający oto lekarze tłumacząc potrzebę niską zgłaszalnością na badania profilaktyczne w Polsce i podkreślają, że wyniki tych badań mają być dostępne tylko dla lekarzy i pacjentów.

Powodem decyzji miało być małe zainteresowanie badaniami profilaktycznymi wśród czterdziestolatków. Zdaniem

WARTO WIEDZIEĆ

Medycyna stylu życia

Medycyna stylu życia jest dziedziną medycyny, która wykorzystuje wiedzę naukową do kompleksowych zmian codziennych zachowań, by zapobiegać rozwojowi chorób, odwracać ich skutki i wspierać leczenie. Celem medycyny życia jest zapobieganie chorobom za pomocą odpowiedniej diety, aktywności fizycznej i redukcji stresu. Odpowiednie nawyki mogą obniżyć ryzyko wystąpienia chorób sercowych czy cukrzycy typu 2 nawet o kilkadziesiąt procent. Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia istnieje od 2019 roku i zajmuje się prowadzeniem działalności naukowej, edukacyjnej i organizacyjnej.

lekarza Piotra Leszczyńskiego, który specjalizuje się w profilaktyce i edukacji zdrowotnej, niedostateczna popularność badań wynika z braku świadomości, jak potrzebne jest ich wykonywanie.

- Pacjent musi wiedzieć, dlaczego ma się zbadać, jaki jest przebieg procesu oraz musi mieć poczucie bezpieczeństwa, że rezultaty zostaną mu zrozumiale wyjaśnione - mówi Piotr Leszczyński, lekarz i dyrektor medyczny LongLife. - A w przypadku gdy pojawi się diagnoza, otrzyma informację o kolejnych krokach i potrzebnej pomocy.

Jak pokazują wyniki NFZ, inwestowanie w profilaktykę długofalowo może zredukować koszty leczenia nawet o 15 procent.

Zdaniem eksperta największym wyzwaniem jest budowanie pozytywnego przekazu związanego z przewencją: głównym celem badań nie jest jego zdaniem udowodnienie istnienia choroby, a potwierdzenie jej braku.

Jak zadbać o zdrowie, gdy nie jest się chorym? Oprócz profilaktyki zdrowotnej ważna jest też medycyna stylu życia. Celem jest zapobieganie chorobom za pomocą odpowiedniej diety, aktywności fizycznej i redukcji stresu. Odpowiednie nawyki mogą obniżyć ryzyko wystąpienia chorób sercowych czy cukrzycy typu 2 nawet o kilkadziesiąt procent.

Ból gardła, gorączka, osłabienie? Możesz mieć anginę. Zrób szybki test, czy brać antybiotyk

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Ból gardła, gorączka czy osłabienie mogą świadczyć zarówno o grypie, jak i o anginie. Jak więc odróżnić infekcję wirusową od bakteryjnej? Zastosuj strep test.

Strep test jest przeznaczony do diagnostyki in vitro. Można go kupić w aptece i wykonać samodzielnie w domu. Test wykrywa obecność bakterii Strep A (*Streptococcus pyogenes*) w próbkach pobranych z gardła. Wynik testu uzyskuje się już w ciągu 10 minut.

Strep test stosuje się w celu potwierdzenia lub wykluczenia anginy, która jest infekcją bakteryjną. Dzięki temu można ją odróżnić od infekcji wirusowej, z którą często jest mylona, i zastosować odpowiednie leczenie. Większość infekcji gardła wywołują wirusy, w przypadku których stosuje się leczenie objawowe i odpoczynek. Jeśli jednak za pomocą strep testu zostaną wykryte bakterie paciorkowca, konieczne jest zastosowanie antybiotyku.

Aby wykonać szybki test na anginę, należy:

- za pomocą dołączonej do opakowania wymazówki pobrać próbkę wydzieliny z gardła. Jest to bezbolesne, dlatego test można wykonać również u dzieci, które najczęściej chorują na anginę;
- następnie wymazówkę należy umieścić w probówce i dodać do niej płyny ekstrakcyjne;
- po około 2 minutach należy wyjąć wymazówkę, a w płynie umieścić pasek testowy i pozostawić go na 5-10 minut.

Po tym czasie można odczytać wynik.

- Pozytywny wynik testu oznacza, że w próbce wymazu z gardła wykryto antygeny bakterii *Streptococcus pyogenes* i infekcja ma podłoże bakteryjne. Z wynikiem należy udać

się do lekarza, który zaleci odpowiednie leczenie i przepisze antybiotyk. Angina jest ostrą infekcją gardła i migdałków. Test należy więc wykonać, gdy odczuwamy takie objawy, jak: silny ból gardła, problem z przełykaniem, biały nalot na migdałkach, powiększone węzły chłonne, przekrwiona błona śluzowa gardła, gorączka, osłabienie apetytu, ogólne osłabienie, możliwe wymioty, ból brzucha.

Test należy wykonać szczególnie wtedy, gdy infekcja gardła pojawia się nagle, a objawy szybko się nasilają oraz niewystępują objawy infekcji wirusowej, takie jak katarczy kaszel. Zidentyfikowanie infekcji bakteryjnej, jaką jest angina, za pomocą strep testu pozwala również uniknąć ciężkich powikłań nieleczonej anginy, takich jak wstrząs, sepsa, uszkodzenie serca i nerek czy gorączka reumatyczna.

Test na anginę dostępny jest w niemal każdej aptece stacjonarnej i internetowej. Cena testu wynosi 40-50 złotych.

Angina to choroba zakaźna wywołana przez paciorkowce *Streptococcus pyogenes*. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową w czasie kontaktu z zakażoną osobą. Najczęściej na anginę chorują dzieci. Objawy pojawiają się nagle i szybko się nasilają. Objawów anginy należą: silny ból gardła, często utrudniający przełykanie, wysoka gorączka, biały nalot na migdałkach, powiększone węzły chłonne, dreszcze, bóle kostno-stawowe, ogólne osłabienie organizmu, wymioty i bóle brzucha (najczęściej u dzieci).

Angina często mylona jest z infekcją wirusową, która jest najczęstszą przyczyną zapalenia gardła i nie wymaga stosowania antybiotykoterapii. Dlatego w przypadku wystąpienia powyższych objawów najlepiej jest wykonać szybki strep test, aby wiedzieć, jakie leczenie zastosować.



Większość infekcji gardła wywołują wirusy, a angina to bakteryjne zapalenie gardła. Aby zidentyfikować przyczynę bólu gardła, wykonaj strip test

FOT. STEFAMERIV/FREPIK.COM

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z CUKREM

Jak kawa wpływa na organizm?

Wyniki nowych badań zwracają uwagę na ochronny wpływ kawy na układ krążenia, a nawet rzadsze przypadki COVID-19 wśród spożywających ją osób. To wciąż niedoceniany element zdrowej diety, który zasługuje na należne uznanie. Kawę piją nawet co ósmy dorosły – cenimy głównie smaki pobudzające działanie naparu. Warto wiedzieć, że stanowi on ważne źródło cennych przeciwutleniaczy. Substancje te chronią komórki organizmu oraz obecne w nim związki przed zniszczeniami wywołanymi przez wolne rodniki, zmniejszając stan zapalny i ryzyko rozwoju groźnych chorób. Efekt ochronny dotyczy między innymi układu krążenia. Badania wiążą spożycie kawy z niższym ryzy-

kiem choroby Parkinsona, chorób serca, cukrzycy typu 2, otyłości, raka wątroby i prostaty oraz innych schorzeń. Niskie i umiarkowane spożycie kawy wiąże się z mniejszym ryzykiem udaru mózgu oraz rozwoju choroby wieńcowej serca prowadzącej do zawału. Wyniki najnowszych badań dotąd analizy rozwiewają wątpliwości na temat kardiologicznych efektów regularnej, wieloletniej konsumpcji kawy przez osoby bez zdiagnozowanych chorób serca. Dowodzą one, że jest bezpieczna nawet przy wysokim dziennym spożyciu tego napoju nie wiąże się z niekorzystnym działaniem na układ krążenia ani zwiększoną śmiertelnością. Ustalono, że wypijanie od 1/2 do 3 porcji dziennie korelowało z mniejszym prawdopodobieństwem wylewu, śmierci wskutek chorób serca, a także innych powodów. Jednak w ba-

daniach nie brano pod uwagę kawy słodzonej cukrem lub słodzikami.

Czy kawa z cukrem jest zdrowa?

Naukowcy ze Stanów Zjednoczonych postanowili sprawdzić, czy te słodkie dodatki wpływają na zmianę właściwości kawy, a przede wszystkim na ryzyko przedwczesnej śmierci. Badacze przeanalizowali dane pochodzące z brytyjskiego Biobanku od ponad 170 tys. osób w wieku od 37 do 73 lat bez chorób sercowo-naczyniowej lub raka na początku badania. Analiza trwała 7 lat, a badacze przeanalizowali informacje demograficzne oraz dotyczące stylu życia i diety uczestników. Wzięli pod uwagę to, czy

uczestnicy pili kawę słodzoną cukrem, sztucznymi słodzikami czy niesłodzoną. Następnie zbadali związek spożycia kawy ze śmiertelnością z jakiegokolwiek powodu raka i chorób układu krążenia. Połowa osób biorących udział w badaniu piła niesłodzoną kawę. Natomiast ci, którzy dodawali cukier, słodzili mniej niż 1,5 łyżeczki cukru. Okazało się, że umiarkowane spożycie kawy zarówno niesłodzonej, jak i słodzonej cukrem wiązało się z niższym ryzykiem śmierci. Osoby, które piły od 1,5 do 3,5 filiżanek kawy dziennie, niesłodzonej lub posłodzonej 1 łyżeczką cukru, miały o 30 proc. niższe ry-



zyko śmierci w okresie badania niż ci, którzy nie pili kawy. Jednak związek między kawą słodzoną słodzikami a śmiertelnością był mniej spójny. Takie spożycie kawy wpisuje się we wcześniejsze ustalenia naukowców, którzy uznali za bezpieczne spożywanie od 1 do 4 filiżanek kawy dziennie, co daje maksymalnie 400 mg kofeiny na dobę.

Czy trzeba pić kawę, żeby przedłużyć życie?

Pomimo tak zachęcających wniosków dotyczących badań na temat kawy, nie ma wystarczających danych, aby sugerować, że ludzie, którzy obecnie nie piją kawy, powinni koniecznie nią sięgnąć. Również zbyt duża ilość tego napoju nie działa korzystnie na organizm. Badanie wykazało, że korzyści płynące z kawy zmniejszają się u osób,

które codziennie wypijają ponad 4,5 filiżanki kawy. Badanie miało również pewne braki. Było to badanie obserwacyjne, które nie bierze pod uwagę innych czynników mających wpływ na zmniejszenie lub zwiększenie ryzyka przedwczesnej śmierci. Dane nie mogą więc jednoznacznie udowodnić, że sama kawa obniża ryzyko śmierci, ponieważ mają na to wpływ również takie czynniki, jak zdrowa dieta czy regularna aktywność fizyczna. Zmniejszenie ryzyka przedwczesnej śmierci wynikało z picia kawy niesłodzonej lub posłodzonej tylko jedną łyżeczką cukru. Oznacza to, że kawy dostępne w większości kawiarni, słodzone syropami smakowymi, bitą śmietaną czy z dużą ilością mlecznej pianki zawierają zwykle większe ilości kalorii i tłuszczu, co prawdopodobnie osłabia korzyści płynące z samej kawy.

Orzechy włoskie i ich właściwości

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Już jedna garść orzechów włoskich dziennie wspiera układ krążenia, poprawia pamięć i koncentrację, a nawet zmniejsza ryzyko rozwoju wielu nowotworów.

Orzechy włoskie to jadalna nasiona drzewa orzecha włoskiego (*Prunus dulcis*), które powszechnie występują na terenie naszego kraju. Drzewko orzechowe można uprawiać w ogrodzie, jednak należy pamiętać, że jest to dość wymagająca roślina.

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich superfoods, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego.

To kaloryczne i tłuste bakalie, a porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL. Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolem,



Orzech włoski to skarbnica witamin i związków mineralnych. Już jedna garść dziennie wspiera układ krążenia, poprawia pamięć i koncentrację, a nawet zmniejsza ryzyko rozwoju wielu nowotworów

lemią, a także pacjentom po przebytym zawału serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu, a w 100 g zawierają go aż 99 mg! Ten związek mineralny odpowiada za prawidłową funkcję układu nerwowego, mięśniowego, a nawet immunologicznego.

Co jeszcze znajdziemy w orzechach włoskich? Do najważniejszych witamin i związków mineralnych należą: witamina B1 – 0,39 mg, witamina B2 – 0,12 mg, witamina B3 – 1,19 mg, witamina B5 – 0,57 mg, witamina B6 – 0,078 mg, kwas foliowy – 19 g, witamina E – 0,7

mg, witamina A – 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K – 2,7 g, witamina C – 1,3 mg, wapń – 98 mg, magnez – 99 mg, żelazo – 1,8 mg, fosfor – 332 mg, potas – 474 mg, cynk – 3,09 mg, selen – 4,9 g.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, a tym samym przyspiesza proces trawienia i skracza czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii.

Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu, w tym: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Wspierają też pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów. Regularne spożywanie tylko 30 g tych białek dziennie może zmniejszyć

ryzyko zawału serca i udaru mózgu o 30 proc.

Już niewielka garść orzechów włoskich stanowi znakomite źródło koenzymu Q10, który jest silnym przeciwutleniaczem. Związek ten obniża poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejsza ryzyko chorób serca. Dodatkowo reguluje cukier we krwi i zwiększa wrażliwość komórek na działanie insuliny. Większość orzechów stanowi nieodłączny element diety przeciwnowotworowej.

Zawarte w orzechach włoskich składniki, w tym kwasy omega-3 i antyoksydanty walczą z wolnymi rodnikami, które są jednymi z głównych przyczyn rozwoju wszystkich typów nowotworów. Dodatkowo orzechy włoskie zawierają kwas fenolowy elagowy, który wykazuje działanie przeciwzapalne, immunostymulujące i homeostatyczne, czyli utrzymują wewnętrzną równowagę organizmu.

W licznych badaniach naukowych udowodniono, że jedzenie 5 razy w tygodniu po 30 g orzechów włoskich może zmniejszać o 20 proc. ryzyko rozwoju wszystkich typów nowotworów, a szczególnie raka piersi.

Co ważne, orzechy włoskie są bezpiecznie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, o ile kobieta nie ma na nie alergii.

Większość orzechów stanowi nieodłączny element diety przeciwnowotworowej. Zawierają kwasy omega-3 i an-

tyoksydanty, które walczą z wolnymi rodnikami oraz kwas fenolowy elagowy, które wykazują działanie przeciwzapalne, immunostymulujące i homeostatyczne. Niezwykle ważną zaletą orzechów włoskich jest ich pozytywny wpływ na układ nerwowy. Zawierają znaczne ilości witamin z grupy B, szczególnie pirydoksyny, czyli B6. Związek ten odpowiada za prawidłową produkcję neuroprzekazników w mózgu.

WAŻNE

Przeciwwskazania do spożywania orzechów włoskich

Niestety, nie wszyscy mogą bezpiecznie po nie sięgać. Głównym przeciwwskazaniem do ich spożycia jest alergia na orzechy lub ich nietolerancja. Naukowcy sugerują również, żeby orzechy włoskie podawać dzieciom dopiero po ukończeniu 1. roku życia, ponieważ bakalie są mocno alergizującymi produktami. Ostrożność należy zachować również u pacjentów z wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz refluksem żołądkowo-przetykowym, ponieważ orzechy mogą nasilać wydzielanie kwasu solnego w żołądku, co dodatkowo nasila objawy chorobowe.

Postawiliśmy dzieciom sprawę jasno: nie liczcie, że coś po nas zostanie. Wszystko przehulamy

Cezary Pazura w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIAGWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 195

Marcin Hakiel zdradził imię

W grudniu przyszło na świat dziecko popularnego tancerza z nową partnerką – Dominiką Serowską. Instagram rodziców zalął strumień zdjęć chłopczyka. Teraz rodzice zdradzili, że nadali mu imię Romeo. Wiadomość ta podzieliła internautów: jedni uznali, że skrzywdzili w ten sposób syna, a inni – że imię idealnie pasuje do „małego aniołka”.

Podróż Fanny
TVP Kultura, 20:00

Kiedy naziści wkraczają do Włoch, organizacja humanitarna próbuje przetransportować dzieci do Szwajcarii. Zmuszona do ucieczki Fanny zostaje liderką dziecięcej grupy i robi wszystko, żeby przetrwać niebezpieczną podróż przez okupowaną Francję. Film oparty na faktach. Bohaterki przeżyły wojnę, ale nigdy już nie spotkały swoich rodziców.

Michał Milowicz spełnia marzenie

Aktor jest związany z młodszą od niego o 13 lat Katarzyną Kędzierską. Od czasu do czasu w ich mediach społecznościowych pojawiają się wspólne zdjęcia. Teraz jednak zakochani ogłosili dobrą nowinę – spodziewają się pierwszego potomka. „Spełnia się właśnie nasze marzenie” – napisali.

Agnieszka Kaczorowska znalazła wsparcie

Celebrytka rozstała się niedawno ze swym mężem – Maciejem Pelą. Teraz udzieliła wywiadu Plejadzie, w którym zdradziła, kto jej pomógł w pierwszych dniach po tym wydarzeniu. To przede wszystkim psychoterapeutka, do której chodzi od ponad roku. Ale nie tylko. – Moja mama jest zawsze moją ostoją. Mam też bliskich mi ludzi, którzy są wokół mnie. Były sytuacje, że wsiadałam do busa teatralnego i znajdowałam tam ogromne wsparcie i przytulenie – powiedziała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

Gra szpiegów
TVP1, 21:35

Lata 60. XX wieku. Trwa zimna wojna. Biznesmen Greville Wynne (Benedict Cumberbatch) zostaje zwerbowany przez brytyjskie służby specjalne. Celem misji jest odsunięcie groźby wybuchu wojny nuklearnej.

Skok na kasę
TVM 7, 21:50

Sprzątaczką w banku (Diane Keaton) codziennie obserwuje użycie banknotów przeznaczonych do zniszczenia. Wkrótce w jej głowie rodzi się plan, którym dzieli się z koleżankami (Queen Latifah i Katie Holmes)...

Poziomo:

- 1) sztuka sceniczna z jednym aktorem,
- 5) „... dnia”, dramat psychologiczny Luisa Buñuela,
- 9) roślina do majenia, tatarak,
- 10) miara pojemności płynów,
- 12) szyb w wieżowcu na odpadki,
- 14) nosze do transportu chorych,
- 15) kiszony w słoikach,
- 16) używany do klejenia papy,
- 17) maślanka ze Sri Lanki,
- 18) Nat „King”..., pianista jazzowy i piosenkarz,
- 19) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
- 22) ustawiany na śmietniku,
- 23) dawna papieska korona,
- 28) narzędzie walki, wszelka broń,
- 29) słynny dramat Federico Felliniego z Giuliettą Masiną,
- 30) wojskowy zamach stanu,
- 31) stawia drewniane budynki,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 38) dobra opinia o firmie,
- 39) chroni przed bombardowaniem,
- 40) wielkie zamętowanie, mania,
- 41) panuje w tramwaju w godzinach szczytu,
- 42) delikatność w zachowaniu, łagodność.

Pionowo:

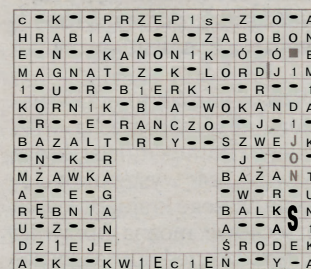
- 1) odwaga na polu walki,
- 2) stan w USA z Las Vegas,
- 3) obcięta włosy Samsonowi,
- 4) miejsce na uwagi w zeszytach,
- 5) posezonowa obniżka cen w sklepie,



- 6) kabaretowa piosenka satyryczna,
- 7) grubo zmielona mąka,
- 8) ostra przyprawa do kiełbasy,
- 11) górna część ciała,
- 13) o tycze lub w dal,
- 20) szerokie u kulturyści,
- 21) pieszczotliwie o małżonku,
- 24) sytuacja bez wyjścia,
- 25) wojskowe zestawy żywnościowe,

- 26) polsko-czeski dopływ Odry,
- 27) dobry jest wart tyńfa,
- 31) nozdrza łosia lub konia,
- 32) imię autora powieści „Komu bije dzwon”,
- 33) kolorowa listwa, ozdoba generalskich spodni,
- 35) cechuje rzeczy nieznanne,
- 36) data płatności abonamentu,
- 37) spotkanie Laury z Filonem pod jaworem.

ROZWIĄZANIE NR 194



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Ktoś będzie próbował zakraść się w Twoje łaski. Horoskop dzienny mówi, że nie będzie w tym niczego, co choćby ocierało się o szczerłość.

Ryby (19.02-20.03)

Wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię bardzo udany dzień. Niektórzy Ci tego pozazdroszą.

Baran (21.03-19.04)

Uporasz się z zadaniem, które od dłuższego czasu spędzało Ci sen z powiek. Horoskop dzienny na środę wróży, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Byk (20.04-20.05)

Podejmiesz się wyzwania, o którym inne osoby boją się nawet myśleć. Horoskop dzienny zapowiada, że dobrze sobie z nim poradzisz.

Bliźnięta (21.05-21.06)

Obowiązki pochłonią Cię bez reszty. Horoskop na dziś wróży, że wieczorem poczujesz spore zmęczenie i wcześniej położysz się spać.

Rak (22.06-22.07)

Unikaj osób, które mają zwykle inne zdanie niż Ty. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że skrzyżowanie Waszych dróg może okazać się kolizyjne...

Lew (23.07-22.08)

Zdanie innych osób nie będzie miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Horoskop dzienny mówi, że polegać będziesz tylko na swojej intuicji.

Panna (23.08-22.09)

Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop na dziś mówi, że niektóre pomysły zostaną przyjęte wręcz z entuzjazmem.

Waga (23.09-22.10)

Trudno Ci będzie przychodziło mierzenie się z codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę wróży, że czeka Cię mało udany dzień.

Skorpion (23.10-21.11)

Nie lekceważ niepokojących sygnałów swego organizmu. Horoskop dzienny radzi robić wszystko, aby Bożego Narodzenia nie spędzić w łóżku.

Strzelec (22.11-21.12)

Sporo czasu poświęcisz na zaspokajanie potrzeb i oczekiwań innych osób. Horoskop na dziś mówi, że ludzie będą Ci za to wdzięczni.

Koziorożec (22.12-19.01)

Łatwo będzie można wyprowadzić Cię z równowagi. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektóre osoby to za-uwaga i zechcą wykorzystać.

DROBNE

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

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 3310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

• NIERUCHOMOŚCI
• HANDLOWE
• MOTORYZACJA

• FINANS/BIZNES
• NAUKA
• PRACA

• ZDROWIE
• USŁUGI
• TURYSTYKA

• BANK KWATER
• ZWIERZĘTA
• ROŚLINY, OGRODY

• MATRYMONIALNE
• RÓŻNE
• KOMUNIKATY

• ŻYCZENIA
• PODZIĘKOWANIA
• GASTRONOMIA

• ROLNICZE
• TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

REKLAMA 0010986208

OMEGA WYCENY OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

FAJNE 2-pok. umeblowane w centrum

Koszalin tel. 601-999-123.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,

płatimy nawet za wraki, oferujemy

najwyższe ceny, 513-109-288

BUSY, AUTOBUSY KUPIĘ

AUTA, Busy-Skup tel. 504672242.

Zdrowie

SB

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny

dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów, kanap,

foteli 889-571-282.

UROCZYSTOŚCI

SYLWESTER 290zł/os. 608-439-118.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

AUTOPROMOCJA

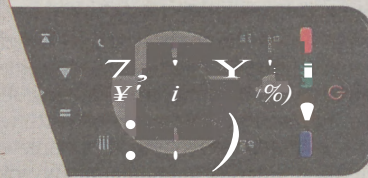
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zleczysz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskappress.pl

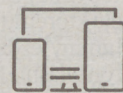
TELEMAGAZYN

Twój wybór programów



czytaj

telemagazyn.pl



0011236298

GŁOS
POMORZA

2i grudnia

J&rzv SOBOCIE

poleca się na mięta

*'Miała malować, ale zaczęła śpiewać.
Irena Santor, pierwsza dama polskiej piosenki*

*Wiktor Zborowski swoją karierę teatralną
zawdzięcza... wujowi*

*Na~talerzu leży karp.
Dlaczego jeni^go tylko razwroka?*



32
strony

Biblioteka na kółkach z nagrodą marszałka pomorskiego

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Kobylnicki bibliobus, czyli biblioteka na kółkach, zdobył nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego. Pięć tysięcy złotych od Marszałka Gminna Biblioteka Publiczna w Kobylnicy przeznaczy na zakup książek, a także na wymianę opon w pojeździe, bo ten przemierza setki kilometrów i musi być sprawny.

Bibliobus kursuje od marca 2023 r. i dociera do 19 miejscowości gminy Kobylnica położonych wzdłuż 2 głównych tras komunikacyjnych. Każdorazowo dowozi mieszkańcom około 400 książek oraz prasę lokalną, audiobooki i filmy.

- Aż chciałoby się powiedzieć, że fortuna kołami się toczy - w tym przypadku dosłownie! Gminna Biblioteka Publiczna w Kobylnicy napisała projekt, dzięki któremu podrogi naszej gminy jeździ bibliobus. Wygrał on właśnie konkurs „PROW zmienia Pomorskie” w kategorii inwestycje w kulturę - cieszy się Renata Sztabnik, dyrektor GBP w Kobylnicy. - Mobilna wypożyczalnia okazała się strzałem w dziesiątkę - nie tylko poszerzyła ofertę kobylnickiej książki, ale też odpowiada na potrzeby czytelników w każdym zakątku Gminy. Szacunkowe dane kończące rok 2024 mówią, że z biblioteki na kółkach korzy-



Bibliobus kursuje od marca 2023 r. i dociera do 19 miejscowości gminy Kobylnica

sta aż 220 osób! Powstała ona w ramach unijnego Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Oprócz bibliobusu, dzięki projektowi filia w Sycewicach wzbogaciła się o klub dla młodzieży i wielojęzyczną pracownię językową - dodaje pani dyrektor.

W tym roku eksperci powołani przez Marszałka Województwa Pomorskiego ocenili wszystkie zadania zgłoszone do konkursu „PROW zmienia Pomorskie”, a na najlepsze z nich głosowali internauci.

- Nie musimy już chyba dodawać, jak ogromna była radość przy ogłoszeniu werdyktu - nasza biblioteka została jednym z laureatów! Projekt „Kobylnicka biblioteka wiedzy, integracji i rozwoju” dostał ogółem 1354 głosy, a tym samym otrzymała nagrodę finansową w wysokości

5000 zł. Książnica już zapowiada, że otrzymane pieniądze przeznaczy m.in. na doposażenie bibliobusa i jeszcze nowszy księgozbiór - kończy dyrektor Sztabnik.

Projekt i działanie

Pomysł był prosty, chodziło o odwołanie się do tam, gdzie nie ma bibliotecznych filii. Jednak już napisanie projektu wymagało wielkiej pracy, ponieważ Unia Europejska stawia wysokie wymagania i wymaga wielu dokumentów, aby przekazać pieniądze. Udało się jednak i od prawie dwóch lat mobilna biblioteka kursuje regularnie po gminie, a od maja do września tego roku poszerzona oferta, realizując program Book Truck - Weekendowa Biblioteka Animacji. W tym okresie mieszkańcom nie tylko dowożono książki, ale

i zorganizowano dla nich serie spotkań, warsztatów i zabaw.

Bibliobus ma już swoich stałych czytelników, w tym studentów i panią, która wcześniej płaciła sąsiadowi 50 zł za dowiezienie jej i odwiezienie z biblioteki. Dzięki niemu książki trafiają do ludzi, którzy nie mieli możliwości, aby korzystać z oferty głównej biblioteki w Kobylnicy, ani jej filii w Kwakowie, Sycewicach i Wrzawie. Ponieważ rozkład jazdy bibliobusa jest stały, każdy wie, kiedy ma zjawić się, by oddać książki i wypożyczyć nowe. A jeżeli czasem trzeba nieco zboczyć z kursu, bo ktoś np. zachorował albo przez pracę nie mógł zjawić się na książkowym przystanku, to też nie ma problemu. Nowe opony na pewno zostaną dobrze wykorzystane.

©

Koncert kolędowy na rzecz słupskiego hospicjum

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Tradycyjnie już w kościele Mariackim w Słupsku w sobotę, 21 grudnia, odbędzie się koncert charytatywny na rzecz słupskiego hospicjum.

Zapraszamy na wyjątkowy koncert na rzecz Hospicjum Miłosierdzia Bożego w Słupsku! Zabrzmią najpiękniejsze kolędy i pastorałki w wykonaniu następujących solistów:

Katarzyna Dudzik, Michałina Gruszka, Karolina Jarmuszcak, Marcel Kamyszek, Martyna Kotowicz, Milena Krumplewska, Kamila Lewicka, Piotr Pastuska, Oliwia Pitura, Sylwia Puławska, Katarzyna Reichert, Sofia Ruda, Daria Sikorska, Eryk Skonieczny, Zofia Stec, Miśka Szczęśniak, Katarzyna Winik, Kaja Wismont, Katarzyna

Wołoszyn, Zofia Żurawska, Alicja Żurek.

Wystąpią również słupskie chóry:

Chóry Fantazja i Pasjonata przygotowane przez Liliannę Zdolińską.

Chóry Kantele i Academia Musica przygotowane przez Jolanę Otwinowską.

Słupską Sinfonietę poprowadzą: Magdalena Dziakoń, Grzegorz Majcher oraz jej założyciel Maciej Banachowski.

Cały dochód z koncertu przeznaczony będzie na wsparcie słupskiego hospicjum.

Koncert objęty jest Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Słupska - Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej.

Kiedy i gdzie?

Sobota, 21 grudnia, godzina 19, kościół Mariacki w Słupsku (ul. Nowobramska).

©



Zdjęcie archiwalne

Muzyka bez granic w OT Rondo

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

„Muzyka bez granic” - taką nazwę nosi koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Migrantów, który odbędzie się w Ośrodku Teatralnym Rondo w Słupsku.

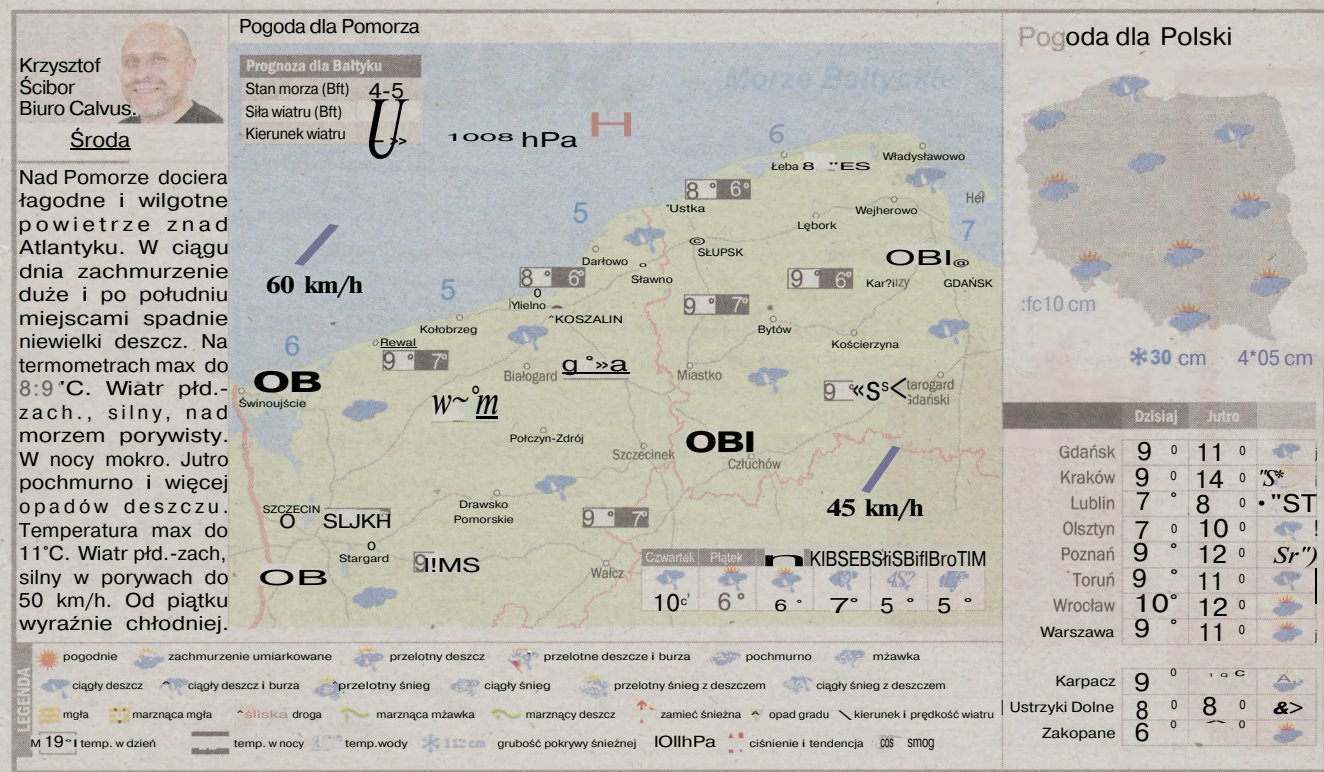
Koncert odbędzie się dzisiaj, środa, o godzinie 17. Wydarzenie to ma na celu celebrować różnorodności kultur oraz pokazanie, jak muzyka łączy ludzi niezależnie od pochodzenia, języka czy tradycji. Naszenie wystąpią artyści pochodzący z róż-

nych zakątków świata, którzy podzielić się swoją muzyką, pieśniami oraz tradycjami artystycznymi.

- Koncert ma być symbolem integracji i otwartości, przypominając o wartości, jaką niesie współistnienie wielu kultur w jednym mieście - piszą organizatorzy. - To wydarzenie to także okazja do wzajemnego poznania się zbudowania mostów międzykulturowych poprzez muzykę - uniwersalny język, który nie zna granic.

Bilety na to wydarzenie: 30 zł, do kupienia w OT Rondo. ©

POGODA



SKOKINARCIARSKIE SKUPIEŃ WIESZCZY 4-6 GORSZYCH LAT W ULUBIONYM ZIMOWYM SPORCIE POLAKÓW

Czeka nas czas posuchy w skokach

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z Wojciechem Skupieniem, byłym reprezentantem Polski w skokach. 4-krotnym mistrzem Polski trzykrotnym uczestnikiem igrzysk olimpijskich, prezesem LKSP Poroniec Poronin.

Polscy skoczkowie wciąż bez znaczących sukcesów w obecnej edycji Pucharu Świata...

Całkiem możliwe, że gorszy czas dla polskich skoków potrwa od czterech do sześciu lat. Starsi zawodnicy nie będą wiecznie skakać. Ruszyła powolna, ale jednak wymiana pokoleniowa, która potrwa pewnie 3-4 lata. Nie skreślałbym jednak całkiem naszych najstarszych skoczków. W tej dyscyplinie sportu dużo może się zdarzyć. Spójrzmy chociażby na formę 34-letniego Niemca Piusa Paschke czy Szwajcara Gregora Deschwandena. Pamiętam, że rywalizowałem z nim jeszcze w zawo-

dach Pucharu Kontynentalnego, a dziś jest wczółowce najlepszych zawodników na świecie.

Wielkich talentów inastępów Małysz czy Stocha póki co nie widać.

Nie brakuje nam uzdolnionej młodzieży, ale w pewnej kwestii nic nie zmienia się od lat. Znam przypadki, że w wieku 17-18 lat chłopcy rezygnowali ze skoków, bo nie potrafiono się nimi odpowiednio zająć i zainteresować. Błąkali się między kadrami A i B lub B i C. Kuleje systemy szkolenia, co przekłada się na gorszy okres, jaki teraz mamy.

Czego konkretnie brakuje w systemie szkoleniowym?

Mam już w głowie pewne wnioski, ale mogę powiedzieć tylko tyle, że brakuje należytego podejścia do zawodników. Nastąpiła era telefonów, komputerów, młodzież nie garnie się do uprawiania sportu. Szkoły też nie pomagają, by zmienić sytuację.



Zdaniem Wojciecha Skupienia, Dawid Kubacki popełnia ten sam błąd, co kilka lat temu - zbyt wysoko odbija się na progu, a potem brakuje mu odpowiedniego noszenia

Stoch od tegosezonu ma swój sztab, a lenie ma wyników.

Wydaje się być sfrustrowany i nie widać symptomów, aby miało być lepiej. Przed sezonem doznał kontuzji, co na pewno utrudniło mu przygotowania. Niewykluczone, że lepsza forma przyjdzie

za kilka tygodni. Jeśli dobrze pamiętam, gdy Małysz zmienił sztab, też wyniki przysły dopiero po około dwóch latach.

Stoch postąpił słusznie odcinając się od kadry?

Nie wiemy, jakie były relacje

Kamila z Thomasem Thumblacherem i między nim a PZN. Może to miało właśnie duży wpływ na jego decyzję? Niektóre relacje mogą źle działać na psychikę zawodnika.

Poprzedni sezon nie był udany dla Dawida Kubackiego.

kiego. Nic nie wskazuje na to, aby obecny był lepszy, podobnie jak dla Piotra Żyły?

Dawid popełnia ten sam błąd, co kilka lat temu. Zbyt wysoko odbija się na progu, a potem brakuje mu odpowiedniego noszenia w drugiej fazie lotu. Gdy odnosił sukcesy, odbijał się niżej. Jeśli chodzi o Piotra, to być może 4. miejsce w Rużu w Pucharze Kontynentalnym doda mu wiary w swoje umiejętności.

Kto będzie liderem polskiej reprezentacji?

Największe nadzieje pokładam w Pawle Wąsku. Radzi sobie coraz lepiej, systematycznie podnosi swoją technikę. Wygrał Letnią Grand Prix, teraz skacze całkiem dobrze.

Przez dwa lata był pan trenerem młodzieży, dlaczego ostatecznie zrezygnował?

Zawsze mówię, co myślę. Nie wszyscy brali na poważnie moje uwagi, a ja swojego zdania nie zamierzałem zmieniać.

„Piłkarskie Orły”. Mraz walczy o króla strzelców

Kamil Wojdat

kamil.wojdat@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Samuel Mraz, bo o nim mowa, z dorobkiem czterech trafień zajmuje trzecie miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelców Ekstraklasy w tym sezonie.

Dla napastnika Motoru Lublin, jak i dla samego klubu, jego forma strzelecka z ostatnich tygodni jest miłą niespodzianką.

- Kiedyś zostałem zapytany, czy Samuel strzeli w tym sezonie dziesięć goli i od razu odpowiedziałem, że tak. Nie będę jednak ukrywał: nie sądziłem, że to może wydarzyć się już w pierwszej rundzie - mówił na dwie kolejki przed jej zakończeniem Mateusz Stolarski, trener Motoru.

„Mrazik” miał wówczas na swoim koncie osiem goli, a przed sobą mecze z Radomiakiem Radom i Rakowem Częstochowa. W tym pierwszym na listę strzelców się nie wpisał, choć miał ku temu dobrą okazję. Nie pierwszy raz w tym sezonie przydarzył mu się kiks, ale na jego szczęście nie miał on wpływu na końcowy wynik. Jego drużyna wygrała 1:0 po голу Pawła Stolarskiego (brata trenera).

Dla lublinian była to czwarta wygrana z rzędu. Tegoroczny beniaminek do Częstochowy pojechał po piątą, aby zakończyć rok z głośnym przypięciem. Do 90. minuty wydawało się, że tak właśnie się stanie. Żółto-biało-niebiescy prowadzili 2:1, a bramkę na wagę prowadzenia strzelił w 73. minucie Mraz. Gospodarze wyrównali w doliczonym



Mraz ma tylko dwa gole mniej niż liderzy tabeli strzelców

czasie gry za sprawą Hiszpana Jeana Carlosa. - Ceny ten punkt - podkreślał jednak trener gości.

W swoim dorobku Motor ma ich już 28 (bilans: 8-4-6), co jest najlepszym wynikiem wśród wszystkich beniaminków (GKS Katowice - 23 pkt., a Lechia Gdańsk - 14 pkt.). - Niezła zaliczka na drugą część sezonu, aby wykonać nasz plan, jakim jest zdobycie 40 oczek - wyjaśnia trener.

Bez wątpienia kluczowa będzie postawa Mraza, który póki co zdobył 33 procent wszystkich goli Motoru w Ekstraklasie (9 z 27). Początków nie miał jednak łatwych, długo obijał słupki i poprzeczki. Przełamanie przyszło w najlepszym dla niego i klubu momencie, czyli wyjazdowej konfrontacji z Lechem Poznań (wygrana 2:1). Była to 11. ko-

lejka Ekstraklasy, a do jej rozpoczęcia na koncie Mraza był tylko jeden gol... W kolejnych ośmiu przyszło kolejnych osiem, w tym hat-trick przeciwko Piastowi Gliwice (zwycięstwo 3:2).

- Samuel Mraz odbił się od polskiej ligi i podobno ma problemy ze strzelaniem bramek... - mówił na pomeczowej konferencji prasowej trener Stolarski, który na Słowaka stawia regularnie. Napastnik każdy ze spotkań ligowych w tym sezonie rozpoczynał w wyjściowym składzie.

27-letni Mraz do Motoru przyszedł w styczniu tego roku. Na swoim koncie miał już epizod w polskiej lidze. W sezonie 2020/21 był bowiem zawodnikiem Zagłębia Lubin, ale w 29 meczach zdobył zaledwie trzy bramki. W „Kozim Grodzie” odżył. ©®



RANKING



PATRONAT
HONOROWY

Ministerstwo
Ss? Sportu i Turystyki

PARTNER
MERYTORYCZNY



Brazowe mistrzostwa świata Biało-Czerwonych

Lukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Zakończone w niedzielę pływackie mistrzostwa świata na krótkim basenie, które odbywały się w Budapeszcie, były udane dla Biało-Czerwonych, którzy zdobyli najwięcej medali w historii.

Tegoroczna edycja imprezy była siedemnastą w historii. W poprzednich szesnastu nasi pływacy wywalczyli 28 krążków, w tym cztery złote i siedem srebrnych. Nigdy jednak nie zdarzyło się, aby Biało-Czerwoni z jednego zawodów przywieźli więcej niż trzy medale, pod tym względem rywalizacja w Budapeszcie jest więc wyjątkowa.

W stolicy Węgier mile zaskoczyły zwłaszcza sztafety. Nigdy wcześniej podczas imprezy wyłaniającej najlepszych pływaków świata nie zdarzyło się, aby w jakiegokolwiek konkurencji drużynowej (nie miało znaczenia, czy zmagania odbywały się na krótkim, czy 50-metrowym basenie oraz czy była to rywalizacja kobiet, mężczyzn czy zespołów mieszanych) Polacy stanęli na podium. W zakończonych w niedzielę zawodach



Sztafeta 4 x 50 m: Katarzyna Wasick, Kornelia Fiedkiewicz, Kamil Sieradzki i Piotr Ludwiczak

niemiec została przełamana już pierwszego dnia. Trzecią lokatę w rywalizacji 4 x 100 metrów stylem dowolnym wywalczyła męska drużyna startująca w składzie Kamil Sieradzki, Jakub Majerski, Ksawery Masiuk i Kacper Stokowski, a po zakończeniu wyścigu zaskoczenia

miejszem wczoraj trójce nie ukrywali sami medaliści.

W niedzielę po medal sięgnęła również Katarzyna Wasick, która czasem 23,37 s zdobyła brązowy medal na 50 m stylem dowolnym. Szybsze były tylko Amerykanka Gretchen Walsh, która wynikiem 22,83 ustanowiła rekord

świata, oraz Kate Douglass - 23,05.

50 m st. dowolnym to koronna konkurencja Wasick, która wcześniej wywalczyła już dwa medale mistrzostw świata na tym dystansie na krótkim basenie - srebrny w 2022 roku w Melbourne i brązowy w 2021 w Abu Zabi.

W piątek w ich ślady poszła mieszana sztafeta rywalizująca w konkurencji 4 x 50 metrów stylem dowolnym. Drużynę tworzyli Sieradzki, Piotr Ludwiczak, Kornelia Fiedkiewicz i Katarzyna Wasick.

- Jest to spełnienie marzeń. Głęboko wierzyłam, że jesteśmy w stanie to zrobić - mówiła po wywalczeniu medalu szczęśliwa Fiedkiewicz.

W zmaganiach indywidualnych Biało-Czerwoni również dostarczyli sporo powodów do radości. Nie tylko zdobywali medale, ale bili rekordy kraju. Zaimponował zwłaszcza Stokowski, który najpierw wywalczył trzecie miejsce w rywalizacji na 100 metrów stylem grzbietowym (było to trzydziesty w historii krążek wywalczony przez naszych pływaków), poprawiając najlepszy wynik w każdym z trzech wyścigów (eliminacje, półfinał, finał), a potem dwukrotnie także uzyskiwał najlepszy w historii naszego kraju czas nad dystansie o połowę krótszym (w finale zajęła piątą lokatę).

- Pierwszy medal, wsztafecie, był niespodziewany również dla nas, a letniego drugiego, można powiedzieć, że się spo-

dziewałem. Nie jestem specjalnie zadowolony z czasu, bo na pewno mogłem mieć lepszy rezultat, a ledwo brązowe medale w tych dwóch konkurencjach brałbym wciemno - ocenił po zdobyciu 30. w historii polskiego krążka zawodnik AZS UMCS Lublin, który w przeszłości stawał już na podium MŚ na krótkim basenie: dwa lata temu wywalczył trzecią lokatę na 50 metrów stylem grzbietowym.

Brąz i rekord Polski (poprzedni od 2009 roku należał do Pawła Korzeniowskiego) ustanowił także Krzysztof Chmielewski, który znakomicie spisał się na dystansie 200 metrów stylem motylkowym. Nasz zawodnik długo płynął jako czwarty, udany finisz sprawił jednak, że zakończył wyścig na podium.

Krajowe rekordy bił także Jan Kałusowski. Specjalizujący się w stylu klasycznym zawodnik notował najlepsze rezultaty w historii naszego kraju w wyścigach na 100 i 200 metrów, uzyskane wyniki nie pozwoliły mu jednak na miejsce nawet w czołowej dziesiątce mistrzostw.

© ©

Udane występy polskich biathlonistów

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Udane występy zanotowali podczas weekendu polscy biathloniści w zawodach Pucharu Świata w niemieckim Hochfilzen.

W piątkowym sprincie na 7,5 km kobiet I. miejsce zajęła Natalia Sidorowicz. Wygrała Niemka Franziska Preuss, na podium stanęły też Francuzka Sophie Chauveau i Norweżka Karoline Offigstad Knoten. Joanna Jakieła była 38., Anna Mąka 39., Kamila Żuk 42., a Daria Gembicka 70. Sidorowicz po raz kolejny w tym sezonie zaprezentowała się bardzo dobrze. Była bezbłędna na strzelnicy, jednak nieco wolniejsza w biegu i ostatecznie straciła do Preuss 44,6 s.

Historycznie u panów

W rywalizacji mężczyzn najlepsze miejsca w karierze w PS zajęli Jan Guńka i Konrad Badacz zajmując odpowiednio 29. i 30. miejsce. Zawody wygrał Norweg Johannes Thingnes Boe. Guńka spudłował jeden z 10 strzałów i dotarł do mety 1.30,12 s. Badacz również zanotował jedną karną rundę, tracąc do Norwega 1.31,4. Pozostali Polacy spisali się znacznie



Podczas zawodów Pucharu Świata w niemieckim Hchfilzen dobre wyniki zanotowali reprezentanci Polski

gorzej - Marcin Zawół był 83. z jedną karną rundą i stratą 2.54,7, natomiast Andrzej Nędza-Kubiniak był 95. z jednym błędem na strzelnicy i stratą 3.29,8.

W sobotę w biegu pościgowym kobiet na 10 km wygrała Francuzka Lou Jeanmonnot. Najlepsza z Polek Jakieła zajęła 21. miejsce. Druga była Niemka Vanessa Voigt, trzecia jej rodaczka Franziska Preuss. Sidorowicz zajęła 28. lokatę, Żuk 42. miejsce, cztery pozycje niżej sklasyfikowana została Mąka.

W biegu mężczyzn na 12,5 km wygrał Norweg Johannes

Thingnes Boe. Na podium stanęli też Francuz Emilien Jacquelin i Norweg Sturla Holm Lægreid. Badacz był 35., a Guńka 44.

W połowie stawki

W niedzielnym biegu sztafet kobiet 4x6 km Polki w składzie Jakieła, Sidorowicz i Żuk zajęły 9. miejsce. Wygrały reprezentantki Niemiec, na drugim miejscu uplasowały się Francuzki, a trzecie były Szwedki. Biało-Czerwone straciły do triumfatorek trzy minuty i 42 sekundy. W zawodach wystartowało dziewiętnaście drużyn. © ©

Zwycięstwo Anny Twardosz w Notodden

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Anna Twardosz wygrała zawody Pucharu Interkontynentalnego w skokach narciarskich w norweskim Notodden. To pierwszy w historii triumf Polki w międzynarodowych zawodach.

Nasza zawodniczka bardzo dobrze spisywała się już w piątek. Dalekie skoki pozwoliły jej na zwycięstwo zarówno w pierwszej serii treningowej, jak i w serii próbnej tuż przed zawodami. Po pierwszej części piątkowego konkursu Twardosz plasowała się na drugiej pozycji, ostatecznie jednak zmagania zakończyła na czwartym miejscu, mogła więc czuć niedosyt.

W sobotę na Polkę nie było już mocnych. Przewodziła stawce po pierwszym skoku, wytrzymała presję także w drugiej próbie i wygrała zawody, wyprzedzając dwie Norweżki: Silje Opseth i Heidi Dyhre Traaaserud.

Cztery Polki w czołowej 20.

Zwycięstwo Twardosz jest pierwszym w historii triumfem Polki w ważnych międzynarodowych zawodach w skokach

narciarskich w sezonie zimowym. W 2017 roku co prawda zwycięstwo odniosła Kamila Karpień, było to jednak w trakcie zmagania letnich.

W czołowej dwudziestce w Notodden uplasowały się z kolei trzy inne nasze zawodniczki. Dwunastą lokatę zajęła Nicole Konderla, natomiast dwie lokaty niżej sklasyfikowana została Natalia Słowik, zaś Pola Bełtowska zajęła 16. pozycję.

Udany występ sameczkarek w Oberhofie

Nikola Domowicz i Dominika Piwkowska zajęły 10. miejsce w konkurencji dwójek w zawodach Pucharu Świata w saneczkarstwie na torze w Oberhofie. Zwyciężyły Austriaczki Selina Egle i Lara Michaela Kipp. Drugie miejsce wywalczyły Niemki Jessica Degenhardt i Cheyenne Rosenthal, a trzecie były Amerykanki Cheyenne Forgan i Sophia Kirkby - strata 0,732 s. Biało-Czerwone uzyskały czas gorszy od Austriaczki o 1,937 s. W klasyfikacji generalnej Pucharu Świata po 3 z 9 zawodów prowadzi Degenhardt i Rosenthal - 255 pkt. Polki są na siódmej pozycji z dorobkiem 121 punktów.

W rywalizacji mężczyzn zwyciężyli Niemcy Hannes Orlamuender i Paul Constantin Gubitz przed rodakami Tobiasem Wendlem i Tobiasem Arlt oraz Austriakami Thomasem Steu i Wolfgangiem Kindlem. Na 13. pozycji zawody ukończyła polska dwójka Jerzy Wojciech Chmielewski i Jakub Kowalewski ze stratą 1,043 s.

W klasyfikacji PS (po 3 z 9 zawodów) prowadzą Niemcy Toni Eggert i Florian Müller - 240 pkt, którzy w Oberhofie zajęli piąte miejsce. Tylko 9 pkt straty ma aktualnie druga załoga - Łotysze Martins Bots i Roberts Plume. Polacy z dorobkiem 24 punktów zajmują 12. miejsce.

23. miejsce w jedynkach kobiet

Klaudia Domaradzka zakończyła zawody po jednym ślizgu. Zawody w Oberhofie wygrała Austriaczka Madeleine Egle. Druga ze stratą 0,156 s była Austriaczka Lisa Schulte, a trzecia Niemka Julia Taubitz - 0,175 s. Po trzech z dziesięciu zawodów w klasyfikacji generalnej prowadzi Taubitz - 255 punktów, przed Egle - 246 i Schulte - 225 pkt.

W rywalizacji jedynek mężczyzn Polacy nie startowali.