

Region. Złoto Bałtyku. Wspaniałe okazy budzą podziw str. 5



FOT. MUZEUM BURSZTYNU W JAROSŁAWCU

Niedokrwienia kończyn nie można lekceważyć. Nielezione jest groźne - str. 8

STRONA
ZDROWIA



Środa
22.03.2023

Nr 68 (4920)
Nakład: 7.095 egz.

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

Beata Szydło.
Twarzą kampanii
wyborczej PiS będą
Polacy
str. 2

Słupsk. O umowie
z miastem na Krymie
zadecydują radni
str. 4

Region. Rozpoczęła
się budowa drugiej
jezdni na obwodnicy
Słupska
str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



SPOŁECZEŃSTWO DRASTYCZNE ZDJĘCIA I OPISY PRAKTYK, DO JAKICH MA DOCHODZIĆ W JEDNEJ Z PLACÓWEK

Czy to Dom Przemocy Społecznej?

Bogumiła Rzeczowska
Polska

Co tak naprawdę dzieje się w Domu Pomocy Społecznej w Machowinku pod Ustką? Do naszej redakcji dotarły zdjęcia i budzące grozę opisy. Starosta słupski i pomorski wojewoda zlecili kontrolę. O sprawie zawiadomiona została też prokuratura.

Kilka dni temu w redakcyjnej skrzynce mailowej pojawiła się wiadomość. List i załączone do niego fotografie. „Zdjęcia zostały zrobione ukradkiem. Jest ich więcej. W ośrodku dzieją się rzeczy straszne od wielu lat. Niedawno był bal charytatywny w Dolinie Charlotty na rzecz podopiecznych. Te wszystkie imprezy, wycieczki, zdjęcia na Facebooku są na pokaz. Piszę tego maila z myślą, że zrobię coś dobrego i pomogą państwo przede wszystkim podopiecznym, bo wierzę, że po waszej interwencji to się skończy” - to fragment tej korespondencji. Podpisała ją osoba podająca się za pracownicę DPS w Machowinku w gminie Ustka.

„Osoba leżąca w łóżku z przywiązanymi rękoma to pan... (tu pada imię podopiecznego). Osoba na podłodze związana kaftanem to niepełnosprawny, regularnie wiązany przez opiekunki i pielęgniarki, leżący bez śniadania czy obiadu całymi dniami. Dodatkowo jest bity na podłodze” - czytamy w mailu.

Na kolejnym zdjęciu podopieczny kąpie leżącego w wanience chłopaka. „To osoba niepełnosprawna intelektualnie wykorzystywana do mycia innych niepełnosprawnych i przenoszenia pacjentów”.

W informacji jest więcej zarzutów: jeden z podopiecznych został pobity przez opiekunkę i stracił zęby. Na SOR w szpitalu wytłumaczono to upadkiem. Zresztą deska dobidależywzasięgu ręki - pod stołem albo na parapecie.

Do poręczy i kaloryfera

Do listu załączonych zostało wiele zdjęć unieruchomionych osób. Z rękoma przywiązanymi do bariery łóżka,

w kaftanie, leżących na podłodze, przywiązanych do poręczy wersalki, a nawet do kaloryfera. Po mailu był też telefon. Informator chcący zachować anonimowość opowiedział historię powstania tej fotograficznej dokumentacji.

- To zdjęcia z ubiegłego i tego roku. Dlaczego tak się dzieje? Bo podopieczny cały czas chodzi. Po co go pilnować, jak można przywiązać? Ten leżący nie może chodzić, ale ręce ma sprawne. Trzeba je więc związać, żeby pampersów nie wyciągał. Tak profilaktycznie - słyszymy. - Trzeci jest agresywny. Dwa-trzy razy w tygodniu leży w kaftanie. Ten, który dostał deskę, też jest wiązany, bo za często chodzi do ubikacji. Inny - też na wszelki wypadek, bo kiedyś zwałił telewizor. Dlaczego to mówię? Żeby dzieci nie były bite. Tak, to są kilkudziesięcioletnie dzieci. Mało które rodziny o nich pamiętają. Rozmowy z przełożonymi nic nie dają. „Jeśli się nie podoba, to się zwolnij” - opowiadał. I zarzucał, że to wszystko, co widzimy na zdjęciach, jest działaniem bezprawnym.

Przepisy są jednoznaczne: przymus bezpośredni, np. unieruchomienie, czyli dłużej trwające obezwładnienie z użyciem pasów, uchwytów, prześcieradeł lub kaftana bezpieczeństwa, może zlecić lekarz na czas nie dłuższy niż 4 godziny. W razie potrzeby, po osobistym badaniu pacjenta, może przedłużyć unieruchomienie na następne 6 godzin. W placówkach takich jak Dom Pomocy Społecznej o przymusie może zdecydować pielęgniarka, zawiadamiając o tym niezwłocznie lekarza. Wszystkie należy od razu odnotować w dokumentacji medycznej i nie rzadziej niż co 15 minut kontrolować stan osoby unieruchomionej, również w czasie snu, zamieszczając adnotacje w karcie. Według naszych informacji w Machowinku takich zapisów nie było.

Kontrole i śledztwo

Osoba, która przesłała maila do redakcji, zawiadomiła też starostę słupskiego i organ założycielski DPS, czyli wojewodę. Działania zostały podjęte natychmiast.



FOT. ARCHIWUM

- Potraktowałem skargę bardzo poważnie, mimo że jest anonimowa. Zawsze uważałem, że w miejscach takich jak nasze DPS-y konieczna jest wzmożona czujność, jeśli chodzi o standardy ich prowadzenia, ponieważ dobro ich pensjonariuszy jest dla nas kluczowe - mówi Paweł Lisowski, starosta słupski. - W dniu otrzymania skargi zadecydowałem o niezapowiedzianej kontroli w DPS Machowinko, którą przeprowadzają pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie oraz pracownik starostwa. Na pewno dołożymy wszelkich starań, aby sprawa została dogłębnie wyjaśniona i w razie wskazania jakichkolwiek nieprawidłowości, zostały wyciągnięte konsekwencje.

Kontrola starostwa nie wykazała nieprawidłowości, zlecona przez wojewodę jest w trakcie. Jednak zarówno starosta, jak i wojewoda zdecydowali się na zawiadomienie prokuratury.

- Śledztwo zostało wszczęte z artykułu dotyczącego znęcania się nad osobą nieporadną ze względu

na jej stan psychiczny lub fizyczny. Policja wykonała już w DPS pierwsze czynności i prowadzi dalsze - informuje Magdalena Gadoś, szefowa Prokuratury Rejonowej w Słupsku.

Ktoś to zrobił celowo?

Marek Król, dyrektor DPS w Machowinku, odpiera zarzuty, twierdząc, że są krzywdzące dla niego i pracowników, a skarga narusza dobra osobiste mieszkańców.

- Zarzut dotyczący wykorzystywania podopiecznych do pielęgnacji, przenoszenia oraz kąpienia jest niezgodny z prawdą. Niektórzy sprawniejsi mieszkańcy pomagają mniej sprawnym w grupach. Dzieje się tak wyłącznie za ich zgodą lub opiekunów prawnych - tłumaczy Marek Król i podkreśla, że wobec podopiecznych nigdy nie stosowano żadnej przemocy fizycznej lub psychicznej, nie zastraszano ich i nie bito.

- Doskonale są nam znane procedury w zakresie stosowania przymusu

bezpośredniego, których elementem jest prowadzenie ewidencji tych środków oraz informowanie lekarza o ich zastosowaniu. Jeden z pokoi przygotowany został do izolacji podopiecznych. Zamontowana w nim została kamera uruchamiana w razie izolacji celem obserwacji zgodnie z obowiązującymi przepisami. Od wielu lat przymus bezpośredni nie był stosowany. Ostatni wpis zastosowania przymusu dotyczy 21 kwietnia 2011 roku. Już ten fakt potwierdza, że stosowanie nawet dozwolonych środków przymusu nie jest u nas praktykowane - mówi dyrektor i posuwa się jeszcze dalej twierdząc, że zdjęcie chłopca w kaftanie jest prowokacją. Marek Król ma swoje podejrzenia, kto i dlaczego je zrobił.

- W stosunku do osoby przedstawionej na zdjęciu nigdy nie był zastosowany środek przymusu bezpośredniego. Osobiście jestem przekonany, że mieszkaniak został celowo ubrany w kaftan wyłącznie na potrzeby zrobienia zdjęcia. Rozstrzygnięcie w tym zakresie pozostawię powołanym do tego organom - zapowiada Król.

Jego stronę trzyma też matka sfotografowanego chłopca.

- Jest silny, nie dałby się unieruchomić. Może uwierzył komuś, że to dla żartu. Powiedziała mi, że ktoś mu zrobił krzywdę. To wszystko wysłane z palca, żeby zagrozić DPS-owi. Wierzę, że wszystko się wyjaśni na korzyść DPS - mówi kobieta.

Podobnie jak starosta i wojewoda, także dyrektor Król zawiadomił prokuraturę. To zawiadomienie w sprawie znieważenia podopiecznego oraz zniesławienia jego i pracowników DPS. Król uważa, że rozesłanie skargi i zdjęcia - z ujawnieniem wizerunku i danych - do instytucji nadzorujących Dom Pomocy Społecznej i redakcji „Głosu”, jest przestępstwem.

Na pytanie, co tak naprawdę wydarzyło się w Machowinku, będzie musiało odpowiedzieć prokuratorskie śledztwo, a być może nawet sądowy proces. My do sprawy będziemy jeszcze wracać.

©®

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

• Jak Raymond Chandler poszedł na wojnę. Literacką. Z Rossem Macdonaldem. Powód? Ktoś komuś odebrał sposób na biznes...

Zamów prenumeratę Głosu

(5>94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

22 MARCA URODZILI SIĘ 1734

Nikołaj Repnin, rosyjski książę, generał-feldmarszałek i dyplomata, w latach 1764-1768 rosyjski poseł nadwyczajny i minister pełnomocny .w Warszawie. W tym czasie sprawował faktyczną władzę nad Rzeczpospolitą, jako wykonawca woli Katarzyny II. Po wybuchu insurekcji kościuszkowskiej w 1794 był naczelnym dowódcą wojsk rosyjskich walczących z powstańcami, ale dowodził jedynie rosyjską armią na Litwie. Był autorem tekstu aktu abdykacji Stanisława Augusta Poniatowskiego, który król podpisał 25 listopada 1795 roku w Grodnie.

1948

Jacek Moskwa, dziennikarz prasowy i telewizyjny, pisarz, watykanista. W latach 1990-2005 korespondent z Rzymu i Watykanu. Autor książek biograficznych o papieżu Janie Pawle II. Był korespondentem Polskiego Radia z Watykanu w latach 1992-1994. W latach 80. XX w. był jednym z redaktorów podziemnego dwutygodnika Solidarności Walczącej „Horyzont”. W 1987 r. podczas II pielgrzymki Jana Pawła II do Polski pracował w biurze prasowym Konferencji Episkopatu Polski.

1957

Jacek Kaczmarski, poeta, prozaik, piosenkarz, autor tekstów piosenek. Napisał ponad 600 wierszy, pięć powieści i dwa libretta. Na scenie przez ponad 25 lat reprezentował nurt tak zwanej piosenki autorskiej - pisał teksty i muzykę do swoich utworów, a także był ich wykonawcą. Występował solo, ale również z pianistą Zbigniewem Łapińskim i gitarzystą Przemysławem Gintrowskim. Przez dziesięć lat pracował w redakcji Rozgłośni Polskiej Radia Wolna Europa.

ZMARLI

1832

Johann Wolfgang von Goethe, niemiecki poeta, dramaturg i prozaik, główny przedstawiciel okresu tak zwanej Burzy i Napom', który poprzedzał epokę romantyzmu. Uważany za współtwórcę niemieckiego klasycyzmu. Choć on sam mocno krytykował rodzący się romantyzm, jego twórczość wywarła ogromny wpływ na tę epokę w historii.

Twarzą kampanii PiS będą Polacy

Lidia Lemaniak

Rozmowa

Z Beata Szydło, była premier, a obecnie europosłanką Prawa i Sprawiedliwości

Rozmowy z Polakami w dużej mierze przyniosły PiS sukcesy wyborcze zarówno w 2015, jak i 2019 roku. Macie pewność, że i tym razem dzięki tym spotkaniom wygracie wybory?

W kampanii wyborczej nigdy nie ma takiej pewności.

Trzeba pracować z całych sił i robić swoje, żeby wygrać, bo werdykt jest w dniu wyborów. Musimy się w pełni zmobilizować. Spotkania z ludźmi i w terenie zawsze były naszą mocną stroną.

Rozmowy są potrzebne zarówno politykom, jak i wyborcom. W tej chwili jesteśmy na etapie tworzenia programu. Celem rozmów jest przygotowanie propozycji, która będzie odpowiedzią na oczekiwania Polaków. Chcemy kontynuować realizację programów, które już rozpoczęliśmy, ale mamy świadomość, że świat się zmienia. Polacy mają nowe oczekiwania i potrzeby, należy to wziąć pod uwagę w programach wyborczych. Poza tym, na spotkaniach trzeba tłumaczyć i przypominać, jak wyglądała Polska przed 2015 r. i ile zrobiliśmy, bo ludzie łatwo zapominają.

Przypomina pani często, że w 2015 r. najpierw w kampanii prezydenckiej, a potem w parlamentarnej przejeżdżała Polskę wzdłuż i wszerz. Teraz za panią pierwsze spotkanie w Sandomierzu. Wśród Polaków jest taka sama energia, jaka była osiem lat temu?

W ostatnim czasie odbyłam dużo więcej spotkań. To w Sandomierzu było inaugurującym naszą kampanię wyborczą, wcześniej podobne odbył premier Mateusz Morawiecki, w kolejnych tygodniach spotkania będą mieć nasi kolejni politycy. Na pewno po spotkaniu w Sandomierzu jestem większą optymistką, bo wydawało mi się, że być może te emocje są już nieco mniejsze, że być może pandemia,



Szydło: - Zjednoczona Prawica powinna iść razem

kryzys i wojna w Ukrainie spowodowały zniechęcenie ludzi. Ale widać, że Polacy przychodzą na spotkania, potrzebują rozmowy. Jest to bardzo motywujące i napawa optymizmem. Natomiast od 2015 r. świat poszedł do przodu, życie w Polsce się zmieniło. Kampania z 2015 r. ciągle jest dla nas ważna. Chętnie do niej wracamy, bo dała nam podwójne zwycięstwo - najpierw Andrzeja Dudy, potem PiS. Był to taki moment, że w Polakach bardzo budziły się emocje. Czy uda się je w tej chwili wyzwoić? Nie wiem. Zobaczmy. Mam jednak nadzieję, że uda się nam po prostu przekonać ludzi do siebie i że zaufają nam po raz kolejny.

Ma pani już zaplanowane kolejne spotkania z Polakami? Wszystko będzie się odbywać zgodnie z decyzjami sztabu, więc wszyscy jesteśmy do jego dyspozycji - ja i moi koledzy europarlamentarzyści.

Zgadza się pani ze stwierdzeniem, które często pada z ust pani koleżanek i kolegów - polityków PiS - że będą to najważniejsze wybory po 1989 roku?

Tak, zgadzam się. Stawka tych wyborów jest bardzo duża. Po drugiej stronie mamy przeciwnika, który jest zdeterminowany, żeby po ośmiu latach odebrać władzę Zjednoczonej Pra-

wicy i robi wszystko, żeby tak się stało. Nasi przeciwnicy polityczni, w tym Donald Tusk, wiedzą doskonale, że jeśli PO przegra, to sytuacja tej formacji politycznej będzie bardzo trudna. Reformy, które wprowadzamy, będzie naprawdę bardzo trudno odwrócić, a nie zawsze są one na rękę tym, którzy dzisiaj są w opozycji. Trzeba brać również pod uwagę to, co dzieje się w tej chwili w Parlamencie Europejskim i innych instytucjach unijnych.

Pani koledzy z PiS, ale i część publicystów, często mówi też o tym, że będzie to najbardziej brutalna kampania wyborcza, z jaką mieliśmy do czynienia, a to za sprawą tego, co robi PO. Podziela pani tę opinię?

Tak, ja również jestem tego zdania, że kampania wyborcza będzie bardzo brutalna i agresywna. PO będzie próbowała pogłębiać polaryzację społeczeństwa. Zresztą, politycy, którzy odpowiadają w tym ugrupowaniu za kampanię wyborczą, są przeciwni znanemu z tego, że takie metody stosowali w poprzednich latach i nie cofną się przed niczym.

Proszę sobie wyobrazić czarny dla PiS scenariusz, czyli po wyborach PO wraca do władzy. Co by się wtedy działo? Co stałoby się np. z programami społecznymi, które wprowadził PiS?

Niestety nie można wykluczyć, że jeżeli opozycja dojdzie do władzy, to programy społeczne, takie jak np. 500 plus, które doradcy ekonomiczni Donalda Tuska nazywali rozdawnictwem i „pieniędzmi dla patologii”, wyrzucanymi w błoto, mogą zostać wycofane. Kiedy je wprowadzaliśmy, twierdzono, że w budżecie nie ma na nie pieniędzy. Politycy Platformy wielokrotnie je krytykowali i podważali ich sens. Trzeba też pamiętać o tym, że to ugrupowanie, które w 2011 roku w kampanii wyborczej zapewniało, że nie będzie podnosiło wieku emerytalnego, a po wyborach to zrobili, bez zawahania się.

Różnic między PiS a PO jest mnóstwo, ale gdyby miała pani wskazać jedną, zasadniczą różnicę, która jest między waszymi rządami a rządami PO, to co by to było?

Prawo i Sprawiedliwość jest ugrupowaniem, które uczyniło gospodarzem Polski wszystkich Polaków. Daliśmy im nowe szanse i możliwości skorzystania z rozwoju gospodarczego naszego kraju. Pokazaliśmy, że każdy, kto wymaga wsparcia, to wsparcie otrzyma. Nasze ugrupowanie inwestuje tak duże środki w inicjatywy społeczne, aby wyrównać szanse. Dzięki naszym programom poprawiła się sytuacja osób starszych i zmniejszyło się ubóstwo wśród dzieci. Rząd Platformy stawiał na rozwój kilku dużych ośrodków miejskich, a dzięki nam to mniejsze miejscowości mogły się rozwijać. Mamy też inne spojrzenie i rozumienie roli Polski w Unii Europejskiej. Nasze ugrupowanie walczy o jej silną pozycję na arenie międzynarodowej, broniąc jednocześnie naszych wartości i suwerenności. Z perspektywy pracy w PE dostrzegam, że PO wspiera ideę federalistycznej Unii pod egidą niemiecką.

Kiedy podczas konferencji, zapowiadającej powrót polityków PiS na trasę, zaprezentowany został spot, dziennikarze i część opinii publicznej wywnioskowali,

że to pani będzie twarzą kampanii wyborczej PiS. Tak będzie?

Twarzą kampanii wyborczej PiS będą wszyscy Polacy. Chcemy, żeby to oni byli bohaterami naszej opowieści o przyszłości. To do nich przyjeżdżamy, z nimi rozmawiamy i mam nadzieję, że Polacy będą nam opowiadali o Polsce, o której marzą, w której chcieliby żyć. Wierzę w to, że razem osiągniemy sukces. Ogromnym atutem naszego ugrupowania jest nasz lider, Jarosław Kaczyński, który wielokrotnie poprowadził nas do zwycięstwa.

Kiedy lider PiS wróci do spotkań z Polakami?

Mani nadzieję, że niebawem. Nasz sztab wyborczy ma przygotowaną i bardzo ściśle określoną strategię działań kampanijnych. Teraz jest etap spotykania się z ludźmi i rozmowy na temat programu. Potem będą kolejne i oczywiście będzie brał w nich czynny udział również pan prezes.

Od dłuższego czasu mówi się o tym, że PiS będzie „ściągać” najpopularniejszych polityków z PE, aby wsparli listy wyborcze w krajowych wyborach parlamentarnych. W tej chwili pracuję w Parlamencie Europejskim i na tym się koncentruję, tak samo jak wszyscy moi koledzy i koleżanki, którzy są europosłami. Niemniej jednak wspieramy i będziemy nadal wspierać kampanię wyborczą PiS.

Czy uważa pani, że Zjednoczona Prawica powinna iść razem do wyborów?

Tak. Uważam, że jest to korzystne i daje nam większe szanse na zwycięstwo. Zjednoczona Prawica już teraz ma silną reprezentację w parlamencie, a wierzę w to, że może być jeszcze silniejsza. To dzięki Jarosławowi Kaczyńskiemu udało się w 2015 roku zjednoczyć prawicę. Po tem w 2019 roku, gdy po raz kolejny wspólnie wystartowaliśmy. Dostaliśmy za to premię od Polaków i mam nadzieję, że i tym razem tak będzie. © ®

Codziennie możesz dbać o Bałtyk

22 marca obchodzimy Światowy Dzień Ochrony Morza Bałtyckiego. Wszyscy mamy wpływ na stan jego wód.

Bałtyk jest morzem śródlądowym, a jedyne połączenie z wodami oceanicznymi prowadzi przez Cieśniny Duńskie. To oznacza, że całkowita wymiana wód w Bałtyku może trwać nawet kilkadziesiąt lat. Przez płytkość i niskie zasolenie jest bardzo wrażliwy na zanieczyszczenia, a już teraz należy do jednych z najbardziej zanieczyszczonych mórz na świecie. Wszystkie nieoczyszczone ścieki, które spływają do Bałtyku, pozostają w nim na wiele lat. Wszyscy możemy zadbać o to, by jak najmniej zanieczyszczeń do niego wpływało.

* Plaża i wydmy

Będąc nad morzem, warto zadbać o czystość plaży. Nie tylko wyrzucać swoje odpadki do pojemników dostępnych na plażach. Możemy podnieść i wyrzucić także te rozwiane przez wiatr, na które przypadkiem natrafimy. A jeśli na plaży nie ma pojemników na śmieci, zabierzmy je ze sobą i wyrzucimy do najbliższego kosza na śmieci poza plażą.

Należy pamiętać także, że nie wolno płoszyć zwierząt i niszczyć roślinności. Nie bez powodu nad morzem obowiązuje zakaz chodzenia po wydmach, z wyjątkiem specjalnie wyznaczonych szlaków. Wydmy to miejsce wegetacji rzadkich roślin i wielu gatunków ptaków. Stanowią naturalną ochronę przed wdzieraniem się morskich wód w głąb lądu.

§ Masz wpływ na mniej zanieczyszczeń

Ale o Bałtyk można dbać nie tylko podczas pobytu na plaży. Codzienne zachowania i nawyki mogą pomóc w tym, by do rzek - a w konsekwencji do morza - przedostawało się mniej zanieczyszczeń. Nie wyrzucajmy żywności, produkujmy mniej śmieci, nie używajmy silnych środków chemicznych i ograniczmy wykorzystanie plastiku.

§ Troska o środowisko przy budowie morskiej farmy wiatrowej

PGE Baltica z Grupy PGE prowadzi aktualnie na Bałtyku badania środowiskowe dla jednego ze swoich projektów morskich farm wiatrowych - Baltica 1. To doskonała okazja, by poznać zasoby Morza Bałtyckiego, stan wody, dna morskiego, roślinności, zbadać obecność ptaków, ryb i ssaków. Dzięki takim badaniom powstają rozwiązania, mogące w przyszłości zminimalizować wpływ budowanych na Bałtyku farm wiatrowych na środowisko naturalne morza.

Codziennie możemy zadbać o Morze Bałtyckie. Pamiętajmy o tym nie tylko z okazji Światowego Dnia Ochrony Bałtyku. Światowy Dzień Ochrony Morza Bałtyckiego został ustanowiony z datą 22 marca przez Komisję Helsińską w 1997 roku. Tego Dnia obchodzony jest także Światowy Dzień Wody ogłoszony przez ONZ w 1992 roku.

— PGE buduje —————*

* morskie farmy wiatrowe na Bałtyku

Grupa PGE realizuje obecnie trzy projekty morskich farm wiatrowych na Morzu Bałtyckim. Dwa z nich to morskie elektrownie wiatrowe Baltica 2 i Baltica 3, które składają się na Morską Farmę Wiatrową Baltica o łącznej mocy 2,5 GW. PGE realizuje te projekty razem z duńskim partnerem - Orsted. Rozpoczną one dostarczanie energii elektrycznej do polskich gospodarstw domowych jeszcze w tej dekadzie. Równolegle PGE przygotowuje się do budowy trzeciego projektu - morskiej elektrowni Baltica 1. Przewidziana jest ona do uruchomienia po 2030 roku, a jej moc wyniesie ok. 0,9 GW. PGE Baltica, spółka odpowiedzialna za realizację Programu offshore Grupy PGE, rozpoczęła w maju 2022 roku badania pomiarów wietrzności na potrzeby tego projektu, a jesienią 2022 roku badania środowiskowe. Realizując kolejne projekty morskich farm wiatrowych, PGE zamierza wypełnić strategiczny cel osiągnięcia co najmniej 6,5 GW mocy wytwórczej w technologii offshore na Morzu Bałtyckim do 2040 roku.

Światowy Dzień Ochrony Morza Bałtyckiego 22 marca

Codziennie masz wpływ

- ✓ Chroń rzeki
- ✓ Produkuj mniej śmieci
- ✓ Unikaj silnych środków chemicznych
- ✓ Ogranicz plastik w swoim otoczeniu
- ✓ Nie wyrzucaj żywności



Będąc nad morzem:

- ✓ Dbaj o czystość na plaży
- ✓ Nie niszcz roślinności
- ✓ Nie płosz zwierząt

nasz REGION

SŁUPSK

W ratuszu otwarto oferty firm, które chcą obsługiwać system roweru miejskiego w Słupsku. Firma NextBike Polska SA w Restrukturyzacji z Warszawy zaoferowała obsługę systemu roweru miejskiego za 708.111 zł. Konsorcjum, którego liderem jest Orange Polska SA zaproponowała kwotę 658.180,13 zł. Kto ostatecznie będzie obsługiwał ten system dowiemy się już za kilka dni. **GH**



DYŻURNY GŁOSU

Grzegorz Hilarecki

tel. 510 026 860

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz J pod adresem: 2 alarm@gp24.pl

Budują drugi pas obwodnicy. Możliwe są utrudnienia w ruchu pojazdów

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Na obwodnicy Słupska pojawił się ciężki sprzęt budowlany. W praktyce rozpoczęła się budowa drugiego pasa ruchu w ramach budowy S6 od Trójmiasta do Szczecina

Zezwolenie na realizację tej inwestycji 3 marca podpisał wojewoda pomorski. Na obwodnicy Słupska, będącej częścią trasy S6, między węzłami Głębino a Łosino ustawiono słupki i znaki ograniczenia prędkości. Firma Strabag zaczęła inwestycję położenia drugiej jezdni. Przygotowane są wyjazdy z placu budowy. Wyrównywany jest teren, a przyjezdni położono betonowe płyty ułatwiające poruszanie się pojazdów budowlanych.

Obwodnica Słupska to droga dwujezdniowa, ale tylko w obrębie węzłów (czyli zjazdów z tej drogi). Stąd konieczność jej rozbudowy w ramach kompleksowej realizacji drogi ekspresowej S6 w województwie pomorskim. Zakres robót na ob-



Na obwodnicy Słupska rozpoczęto prace polegające na zdudowaniu drugiej jezdni na tej trasie

wodnicy obejmuje nie tylko budowę drugiej jezdni na trzech odcinkach międzywęzłowych. W ramach zamówienia zrealizowane ma być też poszerzenie jezdni południowej do wymaganej szerokości 10 metrów i poprawa jej odwodnienia.

Co kluczowe, zaprojektowane i wybudowane zostaną cztery obiekty mostowe. Największy i najważniejszy z nich, to drugi most przez Słupię, który ma mieć ok. 147 m długo-

ści. Ponadto, minimalizując przyszłościowo wpływ rozbudowanej obwodnicy na otoczenie, ulegnie zwiększeniu długość ekranów akustycznych. Na trasie stanie ich dodatkowe 640 m.

Koszt poszerzenia i rozbudowy słupskiej obwodnicy to 128,4 mln zł. Przypomnijmy, że oferta przetargowa Strabaga była nie tylko najbardziej konkurencyjna spośród pozostałych dwóch oferentów, ale też

dużo niższa niż kwota, którą na ten cel chciała przeznaczyć inwestor, czyli Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Kalkulacje GDDKiA wskazywały na budżet rzędu 238 mln zł.

Obwodnica, jak i cała S6 ma zostać oddana do użytku do końca 2025 roku.

Przypomnijmy, obwodnicę Słupska zbudowano w 2010 r. za 435 mln zł.

© ®

O umowie z miastem na Krymie zadecydują radni

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Na najbliższej sesji, która odbędzie się 29 marca, słupscy radni mają zadecydować o uchyleniu uchwały z 2010 roku o podpisaniu umowy partnerskiej z miastem Eupatoria na Krymie.

Eupatoria, piękne miasto na Krymie, zostało zajęte przez Rosję 9 lat temu. To wstrzymało współpracę samorządu słupskiego z ukraińskimi partnerami. Teraz umowa ma zostać formalnie zerwana, bowiem w Eupatorii rządzi rosyjski samorząd.

- Od razu, gdy 24 lutego 2022 roku Rosja zaatakowała Ukrainę, zerwaliśmy umowy z miastami partnerskimi z Rosji i Białorusi, z Archangielskiem 1 Grodnem - mówi Beata Chrzanowska, przewodnicząca Rady Miejskiej w Słupsku. - Mimo że współpraca trwała od lat i w wielu aspektach była daleko rozwinięta. Były wymiany, współpraca kulturalna. Natomiast Krym formalnie nadal jest ukraiński, ale rządzi tam Rosjanie. Nie chcemy współpracować z takim samorządem.

Współpraca z Eupatorią zaczęła się od wizyty delegacji w 2010 roku. W dniach od 18 do 20 września 2010 r. w Słupsku przebywała delegacja ONZ z przedstawicielstwa w Kijowie, która reprezentowała władze Eupatorii.

27 października 2010 roku Rada Miejska w Słupsku podjęła uchwałę w sprawie podpisania umowy partnerskiej o współpracy z Eupatorią na Ukrainie.

18 marca 2014 r. Federacja Rosyjska dokonała nieuznawanej przez społeczność międzynarodową aneksji Krymu. Nie uznaje jej również Polska, traktując Autonomiczną Republikę Krymu jako nieodłączną część Ukrainy.

„W związku z zaistniałą sytuacją geopolityczną, a także trwającym od lutego 2022 roku stanem wojny pomiędzy Federacją Rosyjską a Ukrainą zasadne jest uchylenie uchwały w sprawie podpisania przez Miasto Słupsk umowy partnerskiej o współpracy z miastem Eupatoria na Ukrainie” - czytamy w uzasadnieniu uchwały.

Nieoficjalnie dowiedzieliśmy, że gdy Ukraina odbije Krym.

© ®

Ze smutkiem i żalem

przyjeliśmy wiadomość o śmierci



Marii Ilnickiej-Mądry

przewodniczącej Sejmiku Zachodniopomorskiego.

Złoty Krzyż Zasługi, wieloletnim dyrektorem szpitala, a także nauczycielem akademickim.

Wieczny Odpoczynek racz Jej dać Panie...

W imieniu
Samorządu Województwa Małopolskiego
wyraży głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim zmarłej

składają:

Jan Tadeusz Duda,
przewodniczący Sejmiku Województwa Małopolskiego

OTUZ

Witold Kozłowski,
marszałek Małopolski. J.

„A przecież nie cały umieram. To, co we mnie niezniszczalne, trwa.
Teraz stoję twarzą w twarz z Tym, który jest”
św. Jan Paweł II

Ze smutkiem przyjąłem wiadomość o śmierci

Ś+p

Marii Ilnickiej-Mądry

Przewodniczącej Sejmiku Województwa Zachodniopomorskiego,
od wielu lat związanej z Samorządem Województwa Zachodniopomorskiego.

Żegnam wspaniałą osobę, która przez lata swą pracą służyła innym - jako lekarz, dyrektor Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 1 w Szczecinie oraz jako samorządowiec, z pasją oddając się sprawom swego regionu oraz Małej Ojczyzny.



W chwilach smutku, bólu i żałoby
przekazuję wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie, Bliskim,
Przyjaciółom i Współpracownikom Zmarłej

Marszałek Województwa Podkarpackiego
Władysław Ortyl
wraz z Zarządem Województwa Podkarpackiego

Panu Zygmuntowi Włodarczykowi

wyraży głębokiego współczucia z powodu śmierci

Matki

składają
Dyrektor i pracownicy
Zarządu Dróg Powiatowych w Słupsku

Koleżance Iwonie Bobrowskiej
z powodu śmierci

Mamy

wyraży głębokiego współczucia
składa

Dyrekcja i pracownicy Centrum Zdrowia SALUS w Słupsku

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
reklama.słupsk@polskapress.pl

Złoto Bałtyku. Wspaniałe okazy budzą podziw

Tomasz Turczyn
Wybrzeże

Łowcy skarbów mogą po-
szczycić się nie lada okaza-
mi A i Muzeum Bursztynu
w Jarosławcu chwali się np.
bursztynem ważącym po-
nad 3 kg oraz wspaniałą bry-
lę zwaną Królową Bałtyku.

Bursztyn fascynuje od lat! Po-
trafi leczyć, świetnie smako-
wać w nalewkach oraz zdobić,
cieszyć oko i przynosić majątek
do naszych kieszeni. Od lat bał-
tycki bursztyn jest nieodpar-
tym magnesem, który przy-
ciąga nad polskie morze tłumy.
Poszukiwacze przepatrują pły-
czyny i plaże w poszukiwaniu
charakterystycznego złotego
błysku.

Gdy wśród resztek drewna,
połamanych muszelek trafi się
niewielki bursztyn - radość jest
niezmierna. Wartość ma nie-
wielką i majątku na nim nie zbi-
jemy, ale za to sprawia olbrzy-
mią frajdę.

Profesjonaliści po drobinki
się nie schylą, bo celują w zu-
pełnie inny towar. To okazałe
bryłki, które mogą potem zo-
stać poddane obróbce i trafić
np. do biżuterii.



Profesjonaliści po drobinki się nie schylą, bo celują w zupełnie inny towar. To okazałe bryłki

Czym jest bursztyn i jak powstaje?

„Polski” bursztyn powstał
dawno - około 40 milionów lat
temu. Powalone żywiczne
drzewa, później przykryte zie-
mią i wulkanicznym popio-
łami, zostały zalane wodami
eoceńskich mórz. Z upływem
czasu miękka żywica tward-

niała, przeistaczając się w to, co
dziś znajdujemy na plaży
po dużych sztormach.

Według bursztynników naj-
większe złoża tego surowca
znaleźć możemy w Bałtyku -
mniej więcej od Karwi w stronę
wschodnią, na plażach Półwy-
spu Helskiego, Mierzei Wiślanej
i dalej w kierunku Rosji.

Co warto wiedzieć o Jarosławcu?

Jarosławiec to wieś ry-
backa i rekreacyjno-wypo-
czynkowa w sosnowych la-
sach na wybrzeżu Morza Bał-
tyckiego. Położona między
miejscowościami Wicko Mor-
skie i Darłowo (li km na pół-
noc od drogi wojewódzkiej



FOT. MAT. MUZEUM BURSZTYNU W JAROSŁAWCU

FOT. MAT. MUZEUM BURSZTYNU W JAROSŁAWCU

nr 203, która łączy Koszalin
i Darłowo z Ustką), na zachód
od jeziora Wicko. Przy
wschodniej części wsi do Mo-
rza Bałtyckiego uchodzi rzeka
Głównica.

Jarosławiec to turystyczne
centrum gminy Postomino.
Urokliwe nadmorskie plaże,
wysoki klifowy brzeg o wyso-

kości do 30 metrów i sosnowy
las - to największe walory kra-
jobrazowe tej miejscowości.
I oczywiście to, co stało się
prawdziwym turystycznym
hitem, wielka sztuczna plaża,
która spowodowała nadanie
Jarosławcowi przydomka
„polski Dubaj”.

©

Statek do życia i pracy wokół morskich wiatraków

Oprac. Piotr Peichert
Pomorze

W gdyńskiej stoczni CRIST
została położona stępka
pod budowę jednostki dla
norweskiej firmy Olympic
Subsea. Jej kadłub powsta-
nie w polskim zakładzie,
który jest podwykonawcą
projektu.

Reszta prac odbędzie się w nor-
weskiej stoczni w Ulstein, gdzie
armator zamówił dwie sio-
strzane jednostki. Stępkę
pod pierwszą została położona
w Gdyni już w styczniu tego
roku.

Oba statki będą przeznaczone
dla morskiej energetyki wiatro-
wej. Będą mieć 89,6 m długości
i 19,2 m szerokości. Pomieszczą
126 osób w 91 kabinach.

Projekty obu jednostek opie-
rają się na nowo opracowanym,
wielokrotnie nagradzanym pro-
jekcie kadłuba Twin X-Stem
firmy Ulstein, w którym główne
pędniki umieszczone są
z przodu i z tyłu statków.

Podczas gdy oba kadłuby są
budowane w stoczni w Polsce,
zarządzanie projektem, prace in-



Kadłuby są budowane w stoczni w Polsce, prace inżynieryjne i wyposażeniowe będą wykonane w Ulstein

żynieryjne i wyposażeniowe od-
będą się w Ulstein. Oczekuje się,
że pierwszy kadłub dotrze z Pol-
ski do Ulstein Verft w Norwegii
w czwartym kwartale tego roku.

Tu mieszkają, stąd... idą do pracy

Statek zbudowany zgodnie
z koncepcją Twin X-Stem ma
pędniki główne nie tylko na ru-
fie, ale po dwa, jednakowej
mocy, na rufie i na dziobie. Taką
konfiguracja zmniejsza zapo-

trzebowanie na energię, gdy sta-
tek utrzymywany jest w trybie
pozycjonowania dynamicznego
(komputerowo wspomagany
system bardzo dokładnego ma-
newrowania statkiem.) przy tur-
binach wiatrowych na morzu.
Poprawia też komfort załogi stat-
ków i techników przebywają-
cych na statku i zwiększa niezaw-
odność operacji walk-to-work,
czyli zakwaterowania i transferu
dla osób pracujących na mors-
kich farmach wiatrowych.

Armator norweski Olympic
zamówił w stoczni Ulstein Verft
dwa statki typu CSOV (con-
struction service operation ves-
sels) z dwoma kolejnymi
w opcjach kontraktowych.

Olympic posiada flotę, która
działa na rynku oceanotech-
nicznych usług podwodnych
(subsea offshore) i energii od-
nawialnej.

Dostawa statków planowana
jest na wiosnę i lato 2024 roku.
© © ŹRÓDŁO: ULSTEIN

AUTOPROMOCJA

Głos
Pomorza

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
gp24.pl

REKLAMA

0010770520



Wójt Gminy Potęgowa ogłasza I ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości gminnej położonej na terenie Wielofunkcyjnego
Ośrodka Przemysłowo-Usługowego w Potęgowie
działka nr 753 obręb Potęgowa, pow. 0,7035 ha, cena wywoławcza:
137.886,00 zł, wadium: 13.788,60 zł

Przetarg odbędzie się w sali narad Urzędu Gminy Potęgowa, ul. Kościuszki 5,
w dniu 28.04.2023 r., termin wpłaty wadium: do 24.04.2023 r.

Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z pełną treścią
ogłoszenia o przetargu wraz z warunkami do jego przystąpienia zamiesz-
czonymi na stronie internetowej bip.potegowo.pl, pion.ugpotegowo lub na
tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Potęgowa. Informacje na temat przetar-
gu można uzyskać w Urzędzie Gminy Potęgowa pokój nr 23 lub pod nr
tel. 598 454 986.

Ponadto do publicznej wiadomości podano wykaz nieruchomości stano-
wiących własność Gminy Potęgowa przeznaczonych do wydzierżawienia
w trybie bezprzetargowym. Wykaz został umieszczony na tablicy ogłoszeń
urzędu na okres 21 dni oraz na stronach internetowych bip.potegowo.pl oraz
pion.ugpotegowo.

Wójt Gminy Potęgowa - Dawid Litwin

POLSKA i Świat

KRÓTKO

WARSZAWA

Kaczyński wygrał z Sikorskim

- Prezes PiS Jarosław Kaczyński wygrał sprawę sądową przeciwko Radosławowi Sikorskiemu o ochronę dóbr osobistych - przekazał PAP pełnomocnik szefa PiS mec. Adrian Salus. Chodzi o twitterowy wpis polityka PO, w którym stwierdził, że prezydent Lech Kaczyński „walnie przyczynił się do katastrofy smoleńskiej”.

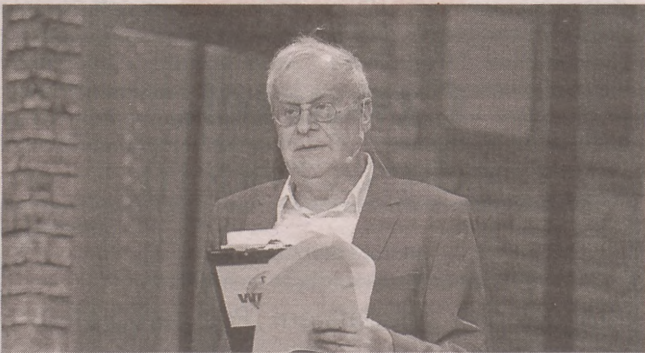
Sąd Okręgowy w Warszawie w wyroku z 17 marca zobowiązał europosła Radosława Sikorskiego, by w ciągu siedmiu dni od uprawomoc-

nienia się wyroku na swoim twitterowym koncie opublikował przeprosiny o treści: „Przepraszam Pana Jarosława Kaczyńskiego za to, że w dniu 14 stycznia 2021 r., na portalu Twitter, naruszyłem jego dobra osobiste, w postaci kultury pamięci osoby zmarłej, stwierdzając, iż Prezydent Lech Kaczyński walnie przyczynił się do katastrofy smoleńskiej. Radosław Sikorski”.

Ponadto Sikorski ma ponieść koszty procesu. Wyrok jest nieprawomocny. **Oprac. Anna Nagel | PAP**

WARSZAWA

Pogrzeb Weissa na Powązkach



Ustalono datę i miejsce pogrzebu Janusza Weissa. W sieci pojawił się nekrolog zmarłego 10 marca dziennikarza. Współzałożyciel Radia ZET zostanie pochowany na Wojskowych Powązkach. Z nekrologu wynika, że pogrzeb Janusza Weissa odbędzie się w czwartek, 23 marca o godz. 14-00 na Wojskowych Powązkach.

WARSZAWA

Polsko-izraelskie porozumienie ws. ochrony wycieczek

- Będzie podpisane polsko-izraelskie porozumienie dotyczące ochrony wycieczek izraelskich. Mam nadzieję, że agenci służb ochrony izraelskiej poruszający się z bronią po krakowskim Kazimierzu czy warszawskim Muranowie przejdą już do historii - zapowiedział prezydencki

minister Marcin Przydacz na antenie RMF FM. Dziś szef MSZ Izraela Eli Cohen złożył wizytę w Polsce; spotka się z szefem polskiego MSZ Zbigniewem Rauem. Później zaplanowana jest konferencja prasowa, na której ogłoszone zostanie porozumienie. **Oprac. Anna Nagel | PAP**

WARSZAWA

Liderzy Prawa i Sprawiedliwości kontynuują objazd po Polsce. Sekretarz generalny PiS Krzysztof Sobolewski stwierdził, że po zakończeniu objazdu zostanie zorganizowana konwencja programowa, na której ogłoszona zostanie pierwsza część programu, z którym PiS pójdzie do wyborów. - Konwencja odbędzie się pod koniec czerwca lub na początku lipca - powiedział w Polskim Radiu 24.

99

Programu wyborczego Prawa i Sprawiedliwości możemy spodziewać się przed wakacjami

Krzysztof Sobolewski, sekretarz generalny PiS

Trzaskowski zamiast Tuska? KO powtórzy manewr?

Sławomir Cedzyński

Warszawa

Donald Tusk groźbami „zachęca” opozycję do jedności. Oczywiście pod jego przywództwem. Czy KO zdecyduje się na powtórzenie manewru sprzed wyborów prezydenckich?

O takim rozwiązaniu mówi się nie od dzisiaj. Jeden z naszych informatorów, liberalny polityk, już dobrych kilka tygodni temu przyznawał w nieoficjalnej rozmowie: „Donald może to rozważyć - szukać kogoś, kto poprowadzi Koalicję do zwycięstwa, a jego nie będzie na froncie”.

Nasz rozmówca wyjaśnił też, dlaczego Tuska może zabraknąć „na froncie”: „Bo sobie zdaje sprawę ze swoich obciążeń. One są naprawdę bardzo duże” - podkreślił.

No właśnie, „obciążenia” to słowo kluczowe, podkreślane przez polityków opozycyjnych Lewicy czy Polski2050. Przecież w końcu dlatego, mimo zaklinań Platformy, Donald Tusko pozostał niewzruszony i odmówił udziału w wyborach prezydenckich zarówno w 2020, jak i w 2025 roku.

- Potrzebna jest kandydatura, która nie jest obciążona bagażem trudnych decyzji. A ja takim bagażem jestem obciążony od czasów, kiedy byłem premierem - tłumaczył się jesienią 2019 roku.

- Dobrze wiem, że dla wielu Polaków nie jestem wymarzo-



FOT. KARINA TROJOK

Czy Donald Tusk zdecyduje się na usunięcie w cieniu, a rolę lidera przejmie Rafał Trzaskowski?

nym politykiem... Dajmy sobie z tym już spokój, nie będzie Tuska prezydenta - deklarował w sierpniu dwa lata później.

Tusk wcale się nie krył, że trzeźwo oceniał sytuację. Wyborcy nie zapomną mu choćby przejęcia funduszy OFE, wprowadzenia wyższego wieku emerytalnego lub podniesienia podatku VAT, choć zgodnie z wcześniejszymi obietnicami miało być dokładnie odwrotnie. To przykłady obciążeń, gdy mówimy o polityce krajowej, bo pozostaje jeszcze bagaż zagranicznej i choćby ciepłe relacje z Putinem. Tego mu ludzie

nie zapomną, a gdyby zapomnieli, jego przeciwnicy chętnie przypomną liczby i obrazki.

Jeśli zatem obciążenia z czasów, gdy był premierem, miały mu szkodzić w drodze do prezydentury, to nie przeszkadzają mu w zmaganiach o ponowny urząd szefa rządu?

Najwyraźniej w przypadku wyborów parlamentarnych ciężar tego balastu rozkłada się na wszystkich polityków PO, a może nawet Koalicji Obywatelskiej, i wówczas łatwiej się go dźwiga. Donald Tusk potrzebuje jednak większej liczby ugrupowań, które będą się identyfiko-

wać z jego przeszłością i obciążeniami. Stąd ostatnia groźba wypowiedziana podczas wiecu w Żywcu, zgodnie z którą, kto nie będzie kandydował pod wspólnym szyldem opozycji, ten „do stanie w wyborach srogie baty”.

Tusk i jego polityczni koledzy przyglądają się kolejnym sondażom odnotowującym spadek poparcia dla KO i wzrostu dla PiS. Niewykluczone więc, że chodzi im po głowie numer z zamianą lidera na chwilę przed decydującym momentem. Pytanie tylko, czy taki trik może ponownie wypalić? Podczas ostatniej kampanii prezydenckiej omal się udało. Wyborcy Platformy, przynębieni poziomem swojej kandydatki, Małgorzaty Kidawy-Błońskiej, rozpaczliwie zaczęli rozglądać się za kimkolwiek innym. Ich wzrok już padał na złotoustego konferansjera, choć żółtodzioba w czynnej polityce, gdy nagle zamiast kobiety mema pojawił się świeży człowiek. Rafał Trzaskowski - młodzieniec przed pięćdziesiątką z promiennym uśmiechem, taki fajny, przystojny, postępowy, a jednocześnie bezlitosny dla PiS. Prezydent z poparciem Zjednoczonej Prawicy wygrał, ale wcale nie było wówczas pewne, że tak się to skończy. Można więc powiedzieć, że manewr się powiódł.

W wyborach parlamentarnych może już nie być tak łatwo. Przede wszystkim na drodze stoi sam Tusk. Należy przewidywać, że prędzej wywróci stolik z kartami niż zagra nie swoją talią.

25 członków gangu powiązanego z kibolami GKS Jastrzębie stanie przed sądem. Handlowali narkotykami

Jacek Bombor

Jastrzębie-Zdrój

W trakcie swojej działalności gang powiązany z labolami GKS Jastrzębie wprowadził do obrotu ponad 160 kg silnie trującego dopalacza alfa, marihuanę i MDMA. Zarobili prawie 6 milionów zł.

Po trwającym rok śledztwie Prokuratura Rejonowa w Jastrzębiu-Zdroju skierowała do Sądu Okręgowego w Ryb-

niku akt oskarżenia przeciwko 25 członkom zorganizowanej grupy przestępczej zajmującej się wprowadzaniem do obrotu przede wszystkim znacznej ilości silnie trującego i uzależniającego dopalacza nowego typu (tzw. alfa-PiHP) oraz innych narkotyków: głównie marihuany, tabletek MDMA i Hexen.

Oskarżonych zostało 25 osób, w tym dwie kobiety. Obecnie aresztowanych jest 13 najbardziej istotnych członków grupy, w tym kierujący nią Dawid K.

- Wobec pozostałych oskarżonych stosowane są wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji z zakazem opuszczania kraju i poręczeń majątkowych. Oskarżeni to głównie ludzie młodzi. W większości mieli już konflikt z prawem - wyjaśnia prokurator Arkadiusz Kwapiński, zastępca prokuratora rejonowego w Jastrzębiu-Zdroju.

W trakcie swojej działalności grupa przestępcza wprowadziła do obrotu ponad 160

kg dopalacza alfa, ponad 15 kg marihuany, kilka tysięcy tabletek MDMA (odmiana ekstazy), do tego sprzedawała też mniejsze ilości substancji psychotropowej Hexen.

Grupa składała się z osób związanych ze środowiskiem pseudokibiców klubu piłkarskiego i działała jak prawdziwa struktura organizacji przestępczej, uwzględniająca hierarchię i podział wykonywanych zadań w ramach grupy.

Cameron Diaz ostatecznie zakończy karierę. „Chce poświęcić się rodzinie”

Kazimierz Sikorski
Los Angeles

Cameron Diaz osiągnęła wszystko w branży filmowej. Uznała, że nie musi nikomu już nic udowadniać. Decyzja, którą podjęła, nie spodoba się jej fanom.

Wszystko wskazuje na to, że gwiazda nie wróci już do Hollywood, nie zagra więc w kolejnym filmie. Jej przyjaciel ujawnił, że Diaz ma dość długich godzin spędzanych na planie filmowym, które oddzielają ją od męża Benjiego Maddena i ich trzyletniej córki Raddix.

50-latkę oficjalnie wycofała się z hollywoodzkiej kariery w 2018 r., ale uległa prośbie swojego przyjaciela Jamiego Foxxa i zagrała u jego boku w komedii „Back In Action”. W czasie kręcenia tego filmu dochodziło między nimi do wielu śpieć.

Teraz źródło zbliżone do gwiazdy ujawniło, że prawdopodobnie nie wróci ona do świata filmu, ponieważ ciężko jej było przebywać z dala od rodziny. I nienawidzi „dramatów i kon-

fontacji”, które często wybuchają na planach filmowych.

- Te 10-godzinne dni pracy, jeden po drugim, bardzo ją męczyły i nienawidzi przebywania z dala od Raddix - mówił jeden z przyjaciół aktorki. Cameron kocha być mamą bardziej niż cokolwiek na świecie - dodał.

- Już sprawdziła się w branży filmowej i nie ma już nic do udowodnienia nikomu - powiedziała osoba z otoczenia Cameron. PAP



FOT. EAST NEWS

Przyjaciele Cameron Diaz podkreślają, że najbardziej na świecie kocha ona po prostu być mamą

Przywódca Chin nie zaoferował tego, czego chciał Putin

Oprac. Anna Nagel
Moskwa

Xi Jinping spotkał się z Władimirem Putinem, ale zaoferował mu bardziej powściągliwą wizję dwustronnych relacji, niż ten by sobie życzył - ocenia amerykański Instytut Studiów nad Wojną (ISW).

Na szeroko komentowanym na całym świecie poniedziałkowym spotkaniu Xi i Putin zachwalali siłę dwustronnych relacji, ale w artykułach opublikowanych dzień wcześniej przez media w obu krajach przedstawili odmienne interpretacje co do skali przyszłych stosunków - twierdzi ISW.

- Retoryka Xi sugeruje, że nie jest on skłonny w pełni dać Rosji wsparcia ekonomicznego i politycznego, jakiego ta potrzebuje, by odwrócić niepowodzenia na Ukrainie - uważają analitycy.

Obaj przywódcy przedstawili co prawda dość podobne wizje zwiększenia dwustronnej współpracy gospodarczej,



FOT. ICHIRO OHARA/AP/EAST NEWS

Władimir Putin z pewnością liczył, że Xi Jinping o wiele mocniej zaakcentuje jedność Chin z Rosją i wspólne działania w celu ograniczenia wpływów Zachodu

a oba kraje prawdopodobnie podpiszą szereg porozumień, z których część może mieć na celu ułatwienie omijania sankcji nałożonych na Rosję - zaznacza jednak ISW.

Putin miał przekonywać w tekście opublikowanym w chińskich mediach, że Rosja i Chiny budują partnerstwo na rzecz utworzenia ładu światowego w obliczu dążeń Zachodu do dominacji i USA starających się ograniczyć oba kraje.

Z kolei przywódca Chin proponował w tekście dla mediów w Rosji „mniej agresywny” nadrzędny cel dla relacji chińsko-rosyjskich, oceniając, że oba kraje dążą do wielobiegunowego ładu światowego. Nie napisał jednak wprost, że wymierzone jest to przeciwko Zachodowi - twierdzi amerykański think tank.

Zamiast tego, Xi skupił się na próbie pokazania Chin jako potencjalnego mediatora

w wojnie na Ukrainie, oceniając, że przedstawione przez Pekin stanowisko wzywające do negocjacji „odzwierciedla jedność opinii społeczności światowej w sprawie przezwyciężenia kryzysu ukraińskiego”.

Putin wyraził zadowolenie ze skłonności Chin do „odegrania konstruktywnej roli w zarządzaniu kryzysem”, ale prawdopodobnie liczył, że Xi sięgnie po podobnie agresywną retorykę wobec Zachodu - twierdzi ISW. Według think tanku oznacza to „znaczące odstępstwo” od „partnerstwa bez granic” z Rosją, jakie Chiny deklarowały krótko przed rozpoczęciem inwazji na Ukrainę w lutym 2022 roku.

Xi prawdopodobnie przedstawi bardziej konkretną propozycję osiągnięcia porozumienia w sprawie wojny na Ukrainie, ale nie jest jasne, co ta propozycja będzie zawierała, ani jak na nią zareaguje Kreml. Niejasna pozostaje też kwestia potencjalnych dostaw sprzętu wojskowego z Chin do Rosji - podkreśla ISW. PAP

PZFD
Polski Związek
Firm Deweloperskich

La...i «§* ■' lg?

Zmieniamy Polskę.

Dla Ciebie. Dla pokoleń.

•Deweloperzy wybudowali ponad 1000 000, mieszkań w ciągu ostatnich 10 lat

#SPELNIAMYMARZENIA

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Niedosypianie groźne dla zdrowia!

Złajakość snuichronkzne niedosypianie są groźne dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet życia. Jak zadbać o zdrowy i spokojny sen?



FOT. 123RF

ZA TYDZIEŃ:

- Jaskra: rozwój choroby można powstrzymać, jeśli wykryje się ją wcześniej
- Jak czytanie książek wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne?



FOT. 123RF

Niedokrwienia kończyn nie wolno lekceważyć. Nieleczone jest groźne!

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Przewlekłe niedokrwienie kończyn dolnych jest częstym problemem osób starszych i zwiększa ryzyko zawału i udaru. Warto znać symptomy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza.

Niedokrwienie kończyn dolnych jest wynikiem zwężenia tętnic doprowadzających do nich krew i najczęściej związane jest z występowaniem miażdżycy. Pamiętajmy, że dolegliwości nie wolno lekceważyć. Nieleczone niedokrwienie nóg zwiększa zagrożenie wystąpieniem zawału serca i udaru mózgu.

Wystąpieniu niedokrwienia nóg sprzyja: miażdżycza tętnic kończyn dolnych, miażdżycza innych tętnic niż tych zlokalizowanych w kończynach dolnych, nałóg nikotynowy, zwłaszcza palenie tytoniu, nadciśnienie, cukrzyca, hipercholesterolemia, a zwłaszcza wysokie stężenie cholesterolu całkowitego we krwi przy niskim poziomie cholesterolu HDL, brak aktywności fizycznej, a także płeć męska i wiek powyżej 50 lat. Uprawianie niektórych sportów, np. kolarstwa.

Częstotliwość występowania niedokrwienia nóg wzrasta wraz z wiekiem - w społeczeństwach zachodnich cierpi na nie co piąta osoba po 55. roku życia, a w grupie tych po 70. roku życia występuje nawet 60 procent osób.

Niedokrwienie kończyn dolnych - objawy

Niedostateczne ukrwienie nóg może wiązać się w występowaniem uciążliwych dolegliwości i zmian skórnych, choć nawet u 2/3 chorych przebiega bezobjawowo, co, niestety, nie zmniejsza ryzyka powstania powikłań zagrażających ich zdrowiu lub życiu. U wielu pacjentów symptomy takie, jak ból nóg czy ich drętwienie zaczynają być odczuwane dopiero wtedy, gdy zwężenie tętnic doprowadza do zmniejszenia się ich światła o połowę.

Objawy niedokrwienia nóg to zwłaszcza: chowanie przestankowe, czyli ból nóg (zwłaszcza łydek), który nie promieniuje, ale zwiększa się w czasie chodzenia, a czasem rozszerza na uda i pośladki, po czym zwykle ustępuje po upływie od kilku do 10 minut odpoczynku.

To także stały ból w obrębie kończyn dolnych, który najpierw pojawia się w nocy, po czym jest odczuwany również w ciągu dnia i w spoczynku (w przypadku skrajnego niedokrwienia).

Bładość skóry nóg, która nasila się przy ich uniesieniu powyżej poziomu serca, także obniżenie temperatury stóp, słabe lub niewyczuwalne tętno w tętnicach nogi, parestezje, czyli mrowienie i drętwienie nóg, kurcze w obrębie nóg, uczucie zeszywnienia mięśni po wysiłku. Z tym schorzeniem wiąże się także zespół Leriche'a, czyli niedrożność aortalno-biodrowa (zwężenia aorty albo tętnic biodrowych) - chowanie przestankowe występujące z brakiem obecności tętna w pachwinach i zaburzeniami erekcji u mężczyzn. Obserwuje się także powstawanie patologicznych zmian na skórze, w tym niegojących się ran, ich zakażeń lub martwicy postępującej od palców stóp w górę - przy ciężkim niedokrwieniu, zwłaszcza w przypadku neuropatii cukrzycowej.

Dolegliwości odczuwane w chorobie niedokrwiennej kończyn dolnych często wynikają też z miażdżycy innych tętnic niż te znajdujące się w nogach, najczęściej wieńcowych, nerkowych, zaopatrujących w krew głowę czy aorty brzusznej, obejmując najczęściej:

ból w klatce piersiowej - objaw choroby wieńcowej serca, występujący u ok. 1/3 chorych z niedokrwieniem nóg, zawroty głowy, szum w uszach, przemijające ataki niedokrwienne mózgu - u co dziesiątego pacjenta, nadciśnienie tętnicze i nasilająca się niewydolność nerek. Może pojawiać się ból w podbrzuszu, stały lub nasilający się po jedze-



FOT. 123RF

Niedokrwienie nóg powoduje m.in. ból łydek, który nasila się podczas chodzenia i wywołuje tzw. chowanie przestankowe

niu w przypadku tętniaka aorty brzusznej, który jest rozpoznawany u ok. 8 procent pacjentów (choć u wielu z nich jego obecność nie wywołuje objawów).

Jak odróżnić ból nóg powodowany przez niedokrwienie od tego występującego w niewydolności żyłnej? Ten pierwszy nasila się podczas aktywności, podczas gdy przy niewydolności żył największe natężenie dolegliwości ma miejsce przy braku ruchu, długim siedzeniu lub staniu lub wieczorem, a sposobem na jego zmniejszenie jest wysiłek fizyczny lub uniesienie kończyn.

Częstotliwość występowania niedokrwienia nóg wzrasta wraz z wiekiem. Cierpi na nie nawet co piąta osoba po 55. roku życia

Niedokrwienie nóg to problem, z którym należy zwrócić się do lekarza angiologa, który jest specjalistą chorób naczyń krwionośnych i limfatycznych. Konsultacja zalecana jest w przypadku odczuwania objawów mogących świadczyć o miażdżycy nóg, zwłaszcza tak typowych, jak chowanie przestankowe.

Pilna wizyta u lekarza wymagana jest w sytuacji, gdy pojawi się nagle zasinienie palców stóp, oznaczające zator naczyń krwionośnych, a także gdy występuje ból spoczynkowy, zmiany skórne czy martwica tkanek.

Wskazana jest też wizyta u kardiologa w celu ustalenia terapii w problemach związanych z niedokrwieniem nóg, m.in. choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego czy hipercholesterolemii. Lekarz przeprowadzi wywiad z pacjentem, oceni zmiany

w obrębie skóry i mięśni kończyn dolnych, takich jak siny kolor, zanik owłosienia, zmieniony wygląd paznokci palców stóp, przebarwienia, pęknięcia i owrzodzenia skóry czy obszary martwicy, badanie tętna w kolejnych tętnicach nóg, porównanie tętna udowych i innych, by stwierdzić, czy występuje w nich szum, badanie palpacyjne.

Zmień tryb życia

Metody leczenia niedokrwienia nóg mają na celu zmniejszenie objawów zaburzeń, umożliwiające pacjentom większą aktywność fizyczną, jak również spowolnienie rozwoju choroby. Zmian w tętnicach nóg nie można jednak cofnąć, da się jednak zmniejszyć zagrożenie powikłaniami, a także zredukować odczuwane dolegliwości. Przy znaczącym niedokrwieniu nóg, które

skutkuje wystąpieniem objawów, takich jak chowanie przestankowe, dolegliwości mogą nie ustępować. U niewielkiej grupy pacjentów (odsetek ten wynosi do 2 procent), w przebiegu choroby może dojść do ostrego niedokrwienia kończyn dolnych. U niektórych pacjentów powikłania spowodowane przez niedokrwienie kończyn dolnych są, niestety, powodem do amputacji części kończyny poniżej kolana, która w ciągu dwóch lat prowadzi do konieczności odjęcia dalszej części nogi lub drugiej nogi. Dane te pokazują, jak ważna jest profilaktyka miażdżycy, regularne badania i leczenie niedokrwienia.

Leczenie zaburzeń ukrwienia nóg obejmuje też zmiany stylu życia (ruch, zmiana diety, rzucenie nałogów) i terapię chorób współwystępujących, m.in. cukrzycy, nadciśnienia czy zaburzeń lipidogramu.

Dlaczego sen jest tak ważny i co zrobić, by budzić się z nowymi siłami do życia?

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Za jakość snu i chroniczne niedosypianie jest groźne dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet życia. Oto co się dzieje z organizmem, gdy brak mu snu i co zrobić, by był spokojny i zdrowy.

Sen jest dla człowieka jak oddychanie - jest nam niezbędny do życia i prawidłowego funkcjonowania, ale zwykle nie zwracamy na niego uwagi. Uznajemy go za automatyczną czynność, która jest nam dana raz na zawsze, a nawet uważamy, że nie jest nam potrzebny, bo w tym czasie moglibyśmy zrobić tyle innych rzeczy. Nie zastanawiamy się nad jego jakością, dopóki nie pojawią się problemy.

Zwykle na bezsenność czy wszelkie zaburzenia snu cierpią osoby starsze. Jednak obecnie coraz więcej młodych ludzi również ma problemy z brakiem snu lub jego złą jakością. Przyczynia się do tego stres, codzienny pośpiech, życie w biegu, nadmiar obowiązków i informacji, które powodują nieustanne poczucie braku czasu i przebodźcowanie. W ten sposób zostaje zaburzony dobowy rytm dnia, na który składają się dwie fazy: snu i czuwania zależne od cyklu dnia i nocy.

Wyróżnia się dwa typy zaburzeń snu: dyssomnie (charakteryzują się nieprawidłową ilością i jakością snu) i parasomnie (występowanie niepożądanych objawów podczas snu).

Natomiast do najczęstszych zaburzeń snu należą: bezsenność, narkolepsja (nagle zasypianie w ciągu dnia), lunatykowanie



Już jednorazowe niewyspanie zaburza funkcjonowanie całego organizmu

nie (sennowłótność lub somnambulizm), lęki nocne, koszmary sennne, chrapanie, bezdech senny.

Najgroźniejszym zaburzeniem snu jest bezdech senny, czyli przerwy w oddychaniu podczas snu. Pojawia się on u osób, które cierpią na uporczywe chrapanie (występujące co noc i niezwiązane z urazem czy infekcją). Występowanie częstych bezdechów sennych, czyli przerw w oddychaniu trwających co najmniej 10 sekund występujących więcej niż 20 bezdechów na godzinę, może prowadzić do niedotlenienia, spadku saturacji (natlenienia krwi), a w konsekwencji nawet do śmierci.

- Zaburzenia oddychania podczas snu są w Polsce wciąż dużym problemem. Niestety, co wiemy z praktyki, nadal są one przez pacjentów lekceważone. Zupełnie niesłusznie, gdyż chrapanie może być objawem groźnej choroby - obturacyjnego bezdechu śródśennego - podkreśla dr hab. n. med. Michał Michalik, ekspert ds. diagnostyki i leczenia zaburzeń oddychania podczas snu oraz założyciel Centrum Medycznego MML.

Chroniczne niewyspanie się spowodowane niewystarczającą ilością snu lub zaburzeniami snu może prowadzić także do rozwoju wielu chorób, takich jak depresja, otyłość, cukrzyca, choroby serca, udar, a nawet niektóre choroby nowotworowe.

Dorosły człowiek powinien spać 7-8 godzin, a dziecko w zależności od wieku 10-13 godzin,

niemowlę nawet 12-15 godzin. Sen jest niezbędny do regeneracji organizmu, regulacji wydzielania hormonów, uporządkowania informacji w mózgu.

Aby poprawić jakość snu, należy m.in. zrezygnować z używek, takich jak alkohol czy papierosy, które zaburzają sen, powodują nocne wybudzenia i obniżają jakość, a ostatni posiłek zjeść ok. 2-3 godziny przed snem, aby nie dopuszczać do skoków poziomu cukru we krwi i dać odpocząć układowi trawiennemu. Na jakość snu ma wpływ odpowiednia aktywność w ciągu dnia. Warto zadbać o ćwiczenia, takie jak pływanie, jazda na rowerze, spacer czy nordic walking. Ważne jest dotlenienie organizmu, więc przebywanie na świeżym powietrzu to jeden z warunków zdrowego snu.

Jakość snu zależy też od czasu, jaki na niego przeznaczamy. Najlepiej jest zasypiać około dwudziestej drugiej, a wstawać o szóstej lub o zbliżonych porach. Ważne, by były to stałe pory. Pozwala to wyregulować nasz zegar biologiczny oraz fazy snu i czuwania.

Przez około pół godziny przed pójściem spać należy sypialnię wietrzyć.

Bardzo ważne jest, by na dwie godziny przed snem nie korzystać z urządzeń elektronicznych z ekranami, bo światło niebieskie, emitowane przez ekrany smartfonów, laptopów czy telewizora, zaburza wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu, co może przyczyniać się

do bezsenności. I ostatnia rada - spać przy zgaszonym świetle, najlepiej w zaciemnionej sypialni.

Nieprzespane lub źle przespane noce to nadmierna senność w ciągu dnia, a to może być niebezpieczne w przypadku kierowców. Badania wykazały, że co piąty respondent odczuwa senność podczas prowadzenia samochodu. Wiele wypadków, również śmiertelnych, spowodowanych jest przez kierowców, którzy zasnęli w trakcie jazdy.

Długotrwałe niedosypianie, bezsenność czy budzenie się w nocy lub nad ranem mogą w konsekwencji doprowadzić do rozwoju lub pogłębienia zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy stany lękowe.

Już jednorazowe niewyspanie się zaburza funkcjonowanie całego organizmu, w tym również układu nerwowego. Dlatego, gdy się nie wyspimy, jesteśmy bardziej nerwowi, łatwo się irytujemy i denerwujemy. Wtedy nawet zwykłe, codzienne sytuacje mogą wyprowadzać nas z równowagi emocjonalnej, a pojawiające się problemy wydają się nie do rozwiązania.

Niewyspany mężczyzna oprócz tego, że jest zmęczony, ma też niższy poziom testosteronu, co przyczynia się do spadku libido i problemów z potencją. Sen złej jakości przyczynia się też do zaburzeń krążenia krwi, co również prowadzi do problemu w osiągnięciu wzwodu. Obniżenie libido i brak ochoty na seks dotyczy też niewyspanych kobiet.

Fakty i mity na temat autyzmu

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

2 kwietnia jest Światowym Dniem Świadomości Autyzmu. Warto wiedzieć więcej na temat tego zaburzenia neurorozwojowego, które diagnozuje się nie tylko u dzieci, ale i dorosłych

Autyzm to zaburzenie neurorozwojowe, które związane jest z nieprawidłową pracą mózgu. Objawy zazwyczaj pojawiają się przed ukończeniem 3. roku życia, jednak w niektórych przypadkach ma to miejsce nawet przed pierwszymi urodzinami. Coraz częściej zdarzają się również sytuacje, gdy autyzm diagnozowany jest dopiero u nastolatków, a nawet dorosłych.

W kilku badaniach naukowych zaobserwowano, że wielu autystycznych pacjentów ma nieprawidłowości w budowie kilku rejonów mózgu. Natomiast wyniki innego badania wykazały, że takie osoby mają zbyt niski poziom serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za zasypianie, nastrój i kontrolę emocji.

Do czynników zwiększających ryzyko rozwoju autyzmu mogą należeć również: rodzinne występowanie autyzmu, mutacje genetyczne, niska masa urodzeniowa, przebyte infekcje wirusowe podczas ciąży, niektóre leki przyjmowane podczas ciąży np. na padaczkę, choroby autoimmunologiczne u matki.

Jednak naukowcy podkreślają, że ciągle trwają badania, które w przyszłości pozwoliłyby dokładnie poznać przyczyny występowania autyzmu.

Autyzm wykazuje szereg objawów, a każdy pacjent może inaczej się zachowywać. Wśród najczęstszych objawów autyzmu u dzieci wymienia się: brak kontaktu wzrokowego, unikanie relacji z innymi dziećmi,

nadwrażliwość na światło i hałas, wpatrywanie się w jeden punkt, brak empatii, nadmierne przywiązywanie się do niektórych przedmiotów, kręcenie się wokółko, wymachiwanie rękami.

Wokół autyzmu krąży wiele informacji, które nie zawsze są zgodne z prawdą. To sprawia, że można się zgubić w natłoku informacji i już nie wiadomo, co jest prawdą, a co kłamstwem.

Faktem jest, że osoby z autyzmem są znacznie bardziej wrażliwe na różnego rodzaju bodźce, w tym słuchowe i świetlne. Jednym z objawów tego zaburzenia jest zakrywanie uszu w momencie, gdy muzyka gra zbyt głośno lub ton głosu jest wyższy. Dzieci z autyzmem lepiej czują się w ciemniejszych pomieszczeniach niż jasnych, stąd przy zbyt wysokim natężeniu światła zasłaniają oczy.

Nieprawdą jest, że osoby z autyzmem są zawsze mniej inteligentne od rówieśników. Faktycznie, część wykazuje mniejszy iloraz inteligencji, jednak znaczna część autystycznych osób charakteryzuje się przedętnym poziomem inteligencji. Zdarzają się również przypadki ponadprzeciętnie zdolnych autystycznych osób.

Faktem jest, że wczesne wykrycie zaburzenia i wprowadzenie odpowiedniej terapii może znacznie poprawić komfort życia dziecka oraz pomóc dostosować się do życia w społeczeństwie. Mimo że autyzmu nie można całkowicie wyleczyć lub cofnąć, to prawidłowo prowadzona psychoterapia dziecka zwiększa szansę na w pełni samodzielne życie w przyszłości.

Nieprawdą jest, że autyzm dotyczy również dziewczynek, choć aż 4 razy częściej diagnozowany jest u płd męskiej.

Nieprawdą jest też, że na rozwój autyzmu mają wpływ szczepionki MMR (przedwko odrze, śwince i różyczce).



Naukowcy ciągle prowadzą badania, by poznać istotę tego zaburzenia, by lepiej zrozumieć osoby z autyzmem

22 MARCA - ŚWIĘTUJEMY

Prawie dwie trzecie naszej planety zajmuje woda. Z tych zasobów około 97% to morza i oceany, czyli woda słona. Jedynie 2,5% to woda słodka, a mniej niż 1% to woda zdatna do picia. Woda to skarb - musimy o niego dbać - nie tylko dzisiaj, kiedy obchodzimy ustanowiony przez ONZ Światowy Dzień Wody.

Celem organizacji sponsorujących Światowy Dzień Wody jest prowadzenie kampanii i akcji uświadamiających, jak ogromny wpływ na kondycję ekonomiczną państw oraz zdrowie ludzkie ma prawidłowa gospodarka wodna. W tym roku hasło brzmi Leaving no one behind (w luźnym tłumaczeniu - „Dostęp do wody dla wszystkich”). Degradacja środowiska i zmiany klimatyczne to dwa najważniejsze czynniki sprawcze problemów z dostępem do wody. Oficjalna strona Światowego Dnia Wody 2019 dostępna jest pod adresem: <http://www.worldwaterday.org/>

Woda jest niezbędna do życia każdemu organizmowi na ziemi. Jednak ponad miliard ludzi ma trudności z dostępem do niej. W krajach, takich jak Uganda czy Tanzania, miliony ludzi są pozbawione dostępu do czystej wody. W krajach tych brak czystej wody negatywnie wpływa na zdrowie, jest przyczyną wielu chorób i śmierci - głównie dzieci - z powodu

czernonki, biegunki i duru brzuszego. Brak czystej wody negatywnie wpływa również na edukację i dochody. Narody Zjednoczone szacują, że każdego dnia kobiety i dzieci poświęcają ponad 200 milionów godzin lub 25% dnia, nosząc wodę dla swoich rodzin i domów. Tego czasu nie mogą poświęcić na opiekę nad rodziną, naukę lub pracę, dzięki której mogą utrzymywać rodzinę. Ludność żyjąca na terenach ubogich w wodę często cierpi głód, gdyż ma ograniczone możliwości samodzielnej produkcji żywności.

UNICEF podkreśla, że dostęp do czystej i pitnej wody jest fundamentalnym prawem człowieka, którego miliony ludzi na całym świecie są pozbawione.

Szacuje się, że dostępu do czystej wody nie mają mieszkańcy 48 najsłabiej rozwiniętych krajów świata, głównie w Afryce Subsaharyjskiej i Oceanii. Jest to obecnie 663 mln ludzi.

Z danych UNICEF wynika, że dostępu do czystej wody nie ma większość społeczeństw takich krajów, jak: Angola, Gwinea Równikowa i Papua Nowa Gwinea.

UNICEF zwraca uwagę na związek dostępności do wody i zmian klimatycznych. Zdaniem organizacji zmiany klimatyczne powodują coraz częstsze występowanie ekstremalnych susz, a ich skutki są odczuwalne przede wszystkim przez dzieci. Szacuje się, że na obszarach dotkniętych suszą mieszka ok. 160 mln dzieci. W czasie suszy wiele rodzin korzysta z zanieczyszczonych źródeł wody, co prowadzi do chorób, pogorszenia ich poziomu życia i zahamowania rozwoju dzieci.



ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

Jak oszczędzać wodę i własny portfel?

Najważniejszą rzeczą, od której powinniśmy zacząć, to uświadomienie sobie i członkom rodziny, że warto oszczędzać wodę. Dzięki temu nie tylko zadamy o środowisko, ale również o własny portfel. Taka ogólna świadomość przyda się każdemu na co dzień.

Sposoby oszczędzania wody:

- woda kapie z kranu - dokręć kran
- cieknie z wężyka, przecieka uszczelka
 - zrób hydrauliczny przegląd domu
- zainstaluj perlator - napowietrzy on strumień wody, przez co stanie się on silniejszy przy jednoczesnym mniejszym zużyciu wody
- prysznic zamiast kąpieli - to podstawowa superoszczędność w łazience
- zakręć kran, myjąc zęby lub w czasie golenia
 - to nietrudne, a oszczędność znaczna
- śmieci wyrzucaj do kosza, a nie do toalety - nie tylko zaoszczędzisz wodę, ale zadbasz także o środowisko
- jeśli zmywasz naczynia ręcznie, w jednej komorze myj, w drugiej płucz, możesz też spłukiwać małym strumieniem - najgorszym rozwiązaniem jest mycie pod bieżącą wodą
- jeśli korzystasz ze zmywarki, pamiętaj, aby ją uruchomić, mając ją zapełnioną - nie uruchamiaj urządzenia dla kilku naczyń
- do rozmrażania mięsa lub mrożonek używaj lodówki, a nie pojemnika z zimną wodą, lub wody bieżącej
 - dzięki temu oszczędzisz wodę i prąd
- nie przesadzaj z podlewaniem trawnika, wystarczy raz na pięć

dni - pamiętaj, aby trawnik podlewać wczesnym rankiem lub wieczorem, jeśli podlejesz trawnik latem w ciągu dnia, to większość wody wyparuje, a rośliny zmarnieją

- w ogrodzie warto korzystać z kory do obsypywania niektórych roślin - w ten sposób zatrzymasz wilgoć w ziemi.

DOBRA WODA prosto z kranu...

Naturalnie kranówka.

...woda nie jest produktem handlowym, takim jak każdy inny, ale raczej dziedzicznym dobrem, które musi być chronione, bronię i traktowane jako takie...

z preambuły Ramowej Dyrektywy Wodnej Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej

Pij słupską wodę wodociągową!

„Wodociągi Słupsk” Sp. z o. o.,
ul Elizy Orzeszkowej 1;
tel 59 84 18 301



Pogotowie wodociągowo-kanalizacyjne: dla miasta Słupsk
- tel. 994, inne miejscowości - tel. 59 84 23 994



N# DODAJE ENERGII I ORZEŹWIA

\# PRYCIEMIA SIĘ DO UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEGO PŁ W ORGANIZMIE

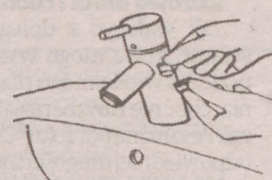
^ POMAGA ZACHOWAĆ ZDROWĄ SKÓRĘ

N* WZMACNIA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

N* ZAPOBIEGA ZAPARCIOM

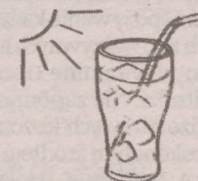
^ OCZYSZCZA Z TOKSYN

^ WSPOMAGA ODCHUDZANIE
- POPRAWIA METABOLIZM



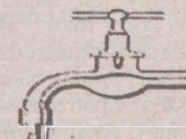
PO JAKIŚ CZAS WYCZYŚĆ PERLATOR W KRANIE

JEŚLI ZDECYDOWAŁEŚ SIĘ NA FILTR, PAMIĘTAJ O JEGO OKRESOWEJ WYMIANIE



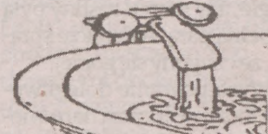
NIE WYSTAWIAJ WODY NA DZIAŁANIE PROMIENI SŁONECZNYCH

PIJ ZAWSZE ŚWIEŻĄ WODĘ NALANĄ PROSTO Z KRANU A ST-1



CIEPŁA WODA JEST DO MYCIA, ZIMNA WODA JEST DO PICIA

RANO SPUŚĆ TROSKĘ WODY Z INSTALACJI



WODĘ DO PICIA NALEWAJ ZAWSZE DO CZYSTEGO NACZYNIA

Wiosenne zmęczenie? Organizm osłabiony po zimie domaga się regeneracji



Apatia, senność, a może rozdrażnienie i kłopoty z koncentracją? Osłabieni po zimie, po infekcjach i w oczekiwaniu na słoneczne dni musimy wzbogacić dietę o warzywa i owoce, sprawdzić poziom wit. D i zacząć się aktywnie ruszać

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Jeśli wczesną wiosną towarzyszą nam bóle głowy, apatia i osłabienie, mamy problemy z koncentracją, jednocześnie wypadają włosy, a paznokcie się łamią, to znak, że czas na regenerację.

Przesilenie wiosenne to zespół objawów, które mogą pojawić się pod koniec zimy. O tej porze roku jesteśmy osłabieni po zimie, co ma związek m.in. z malejącym dostępem do świeżych owoców i warzyw - na przednówku jemy ich najmniej. W zimnej porze roku brakuje też światła słonecznego, dzięki któremu pokrywamy naturalnie większość zapotrzebowania na witaminę D. Po zimie częściej też cierpimy z powodu zaburzeń snu.

Na przedwiośniu i wczesną wiosną mamy ponadto za sobą liczne infekcje wirusowe. Co więcej, nawet 40 procent społeczeństwa cierpi na sezonowe alergie, a w marcu rośliny pyłą już pełną parą. A to także sprawia, że czujemy się gorzej.

Występowanie dolegliwości, które towarzyszą nam wiosną, jest uzasadnione zmianami warunków pogodowych, ale specjaliści coraz częściej wskazują jako przyczynę osłabienia organizmu po sezonie infekcyjnym. Organizm musi się zregenerować.

Zdrowa dieta i ruch

Jak walczyć z dolegliwościami, które mogą wystąpić podczas wiosennego przesilenia, choć nie zawsze mają związek ze zmianą pór roku? Oprócz odpowiedniej długości snu (nawet do około 8 godzin na dobę) w walce z sezonowym osłabieniem pomóc może nam dieta obfitująca w warzywa, owoce, chude mięso i nabiał. Wzmocniającą będzie także działało regularne spożywanie kaszy i syjących zup warzywnych lub bogatym w witaminę C sokiem z rokitnika. Nie zapominajmy o bardzo zdrowych kiszonych.

Doskonałym źródłem witaminy A, B, C, PP, K, a także żelaza, wapnia, chromu i magnezu będzie wyhodowana przez nas samodzielnie rzęchta, a bogate w cynk pestki dyni ograniczą problem z sezonowym wypadaniem włosów. Nastrój poprawić nam może niewielka ilość wysokiej jakości czekolady (o wysokiej zawartości kakao, bogatego w magnez).

Odpowiednia dawka aktywności fizycznej pozwoli nie tylko zrzucić nadmiar kilogramów po zimie, ale także da szansę się dotlenić i przeciwdziałać ogarniającej nas apatii. Wydzielające się w trakcie ruchu endorfiny będą mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i zadziałają jak naturalny antydepresant.

Częste zmiany temperatury, które obserwuje się w pierw-

szych tygodniach wiosny, mogą mieć negatywny wpływ na nasz system immunologiczny i osłabiać naszą odporność. O kondycję pomogą nam zadbać częstsze spacerunki na świeżym powietrzu. Nie powinniśmy też lekceważyć zaleceń dotyczących picia wody (nie mniej niż 21 dziennie), dzięki której organizm będzie mógł łatwiej pozbyć się

WARTO WIEDZIEĆ

Zmiana czasu a samopoczucie

Popchnięcie zegarów o godzinę do przodu nastąpi w nocy z 25 na 26 marca 2023 r. Przetawiamy wskazówki z godziny 2. na 3. Wciąż nie jest to jednak ostatnia zmiana czasu. Tak będzie co najmniej do 2026 roku. Skutki wiosennej zmiany czasu odczuwamy bardziej niż przy cofaniu zegara jesienią: możemy czuć się gorzej w związku z przesileniem wiosennym, odczuwamy je jeszcze bardziej przy nieregularnym trybie życia. Znacznie trudniej jest też zacząć nagle wstać o godzinę wcześniej niż spać godzinę dłużej. Przed 25 marca warto więc zwolnić tempo, starając się chodź spać regularnie 15-20 minut wcześniej.

nadmiaru toksyn, wspomogą prawidłowe funkcjonowanie nerek. Warto także sięgnąć po naturalne, roślinne substancje, które pomogą w regeneracji i wzmocnieniu organizmu po zimie (piszemy o tym obok) lub też spytać farmaceutę, o jaką suplementację warto zadbać. Większość z mieszkańców naszego kraju ma za niski poziom wit. D.

Pamiętajmy: przedłużające się złe samopoczucie i osłabienie wymaga konsultacji lekarskiej!

Czas na... urlop!

Przełom marca i kwietnia jest najlepszym momentem na to, by zadbać o chwilę odpoczynku. Dlatego już teraz warto zaplanować w tym czasie nawet krótki wyjazd. Dlaczego? Ponieważ naukowcom z angielskiego Uniwersytetu Manchester udało się udowodnić, że dla naszego organizmu wbrew pozorom korzystniejszy jest wiosenny urlop niż letnie wakacje. Wyniki badań potwierdzają, że dla mieszkańców Europy początek wiosny jest najwłaściwszy na to, by pozwolić sobie na urlop. Osłabiony zimowymi miesiącami organizm wręcz domaga się wtedy, by dać mu szansę na chwilę odpoczynku.

Naszą odporność skutecznie wzmocni nawet krótki urlop i parę dni wytchnienia od nadmiaru codziennych obowiązków.

Adaptogeny, naturalne i bezpieczne substancje roślinne na stres, odporność, vitalność

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

W&to sięgnąć po naturalne wyciągi roślinne, które mają udowodniony wpływ na organizm. Regularne spożywanie wpływa pozytywnie na odporność na stres, dodaje energii i poprawia koncentrację.

Adaptogeny to roślinne substancje, które mają właściwości adaptogenne, czyli wspomagające przystosowanie się organizmu do niesprzyjających warunków. Ich zadaniem jest utrzymanie organizmu w stanie homeostazy, czyli równowagi wewnętrznego środowiska, w odniesieniu do zmieniających się warunków zewnętrznych.

Jak działają?

Regulują funkcje całego organizmu, mogą przywracać jego fizjologiczne mechanizmy oraz redukować zmęczenie. Są naturalne i nietoksyczne, a większość użytkowników bardzo dobrze toleruje. Nie można się od nich uzależnić.

W wyniku silnego stresu w organizmie następuje zaburzenie homeostazy, co przekłada się na pojawienie się objawów ze strony układu nerwowego, takich jak zdenerwowanie, niepokój, rozdrażnienie, bezsenność. Regularne spożywanie roślinnych substancji zwiększa odporność na stres i pozwala szybciej zaadaptować się do zmiennych warunków.

Cechą charakterystyczną adaptogenów jest to, że przywracają w organizmie stan równowagi, nie powodując przy tym nadmiernej stymulacji. Rośliny o działaniu adaptogennym regulują pracę neuroprzekazników, dzięki czemu zwiększają odporność na stres, redukują uczucie zmęczenia i rozdrażnienia, ułatwiają zasypianie, poprawiają koncentrację oraz pamięć. Wykazują też działanie antyoksydacyjne, czyli chronią komórki 1 tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych.



Aby wzmocnić i zregenerować organizm, warto sięgnąć po naturalne adaptogeny, jak np. żeń-szeń, znany i stosowany od setek lat w medycynie chińskiej

Adaptogeny nie są lekami i mogą tylko wspierać organizm w powrocie do wewnętrznej równowagi. Wykazano, że regularne ich stosowanie może wykazywać działanie przeciwdrożdżycowe, przedwdepresyjne, hipoglikemizujące, czyli zmniejszające stężenie glukozy we krwi, wspierające układ odpornościowy. Mimo że preparaty są bezpieczne i nie powodują uzależnienia, to warto przed ich użyciem skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Ashwagandha i żeń-szeń

Do najbardziej popularnych adaptogenów należą ashwagandha oraz żeń-szeń. Ashwagandha (aszwaganda) nazywana też witanią ośpałą. Jej działanie jest szerokie, począwszy od redukcji stresu i zmęczenia, aż po wzrost poziomu testosteronu we krwi. Obniża we krwi poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dlatego charakteryzuje się działaniem uspokajającym przedwlekowym. Regularne spożywanie preparatów z ashwagandy poprawia jakość snu, dlatego z powodzeniem może być stosowana w bezsenności lub zaburzeniach snu. Wykazują działanie antyoksydacyjne, czyli chronią komórki organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych.

Żeń-szeń jest bardzo popularny w medycynie chińskiej. Stosowanie preparatów z jego wyciągiem polecane jest osobom chronicznie zmęczonym oraz narażonym na długotrwały stres. Wspomaga również sprawność seksualną oraz intelektualną. Zaobserwowano, że regularne spożywanie preparatów z tej rośliny poprawia koncentrację oraz przyspiesza proces uczenia.

Wpływa na metabolizm tłuszczów, dzięki czemu powoduje obniżenie poziomu cholesterolu frakcji LDL, przy jednoczesnym podwyższeniu frakcji HDL. Uwaga, osoby przed zabiegami chirurgicznymi powinny zrezygnować z żeń-szenia 36 godzin przed operacją, ponieważ może nasilać krwawienie.

Jestem Zadowolona, ale w granicach rozsądku, bo granica jest cienka i łatwo ją przekroczyć



Edyta Pazura na Instagramie na temat medycyny estetycznej Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Martyna Wojciechowska zmieniła znak rozpoznawczy
Podróżniczka ma 2 miliony obserwatorów na Instagramie. Ostatnio wrzuciła na swoje zdjęcie w nowej fryzurze. Zamiast zaczesanych na bok blond włosów, Wojciechowska miała ciemne włosy i grzywkę. „Ty zawsze jak bogini, ale wiadomo, że twoje piękne blond włosy to twój znak rozpoznawczy” - napisał jeden z fanów.



Ukryte skarby Afryki
Planete* HD, 19:00
Autorzy serii pokazują zdumiewającą różnorodność południowoafrykańskiej przyrody. To wyprawa do najpiękniejszych miejsc w południowej Afryce, tam, gdzie natura objawia swą pierwotną siłę.

Mścicielka
Stopklatka, 21:45
Doktor Rachel Jane (Sigourney Weaver) jest chirurgiem plastycznym. Kilka lat wcześniej zamordowano jej brata i kiedy wreszcie znalazła sprawcę, ten wkrótce ląduje na stole chirurgicznym. Efektem jest zmiana płci i jej konsekwencje...

Matusia
TVP1, 21:50
Historia Matyldy Getter, matki przełożonej prowincji warszawskiej Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi, która wraz z innymi zakonnicami udzielała schronienia żydowskim dzieciom.

Zaginiona dziewczyna
TVN, 22:40
Małżeństwo Nicka i Amy Dunne'ów niedawno przeszło kryzys. Dzień po piątej rocznicy ślubu Nick odkrywa, że jego żona zniknęła. Wkrótce staje się podejrzanym o zabicie żony.

Gwiazdy
TVP Historia, 22:45
Inspirowana życiem piłkarza Jana Banasia (Mateusz Kościukiewicz) opowieść o przyjaźni, która została wystawiona na próbę.

KRZYŻÓWKA NR 46

Poziomo:
3) chorobliwy omam, majak,
6) żelazny lub polecony,
11) narciarskie lub sztafetowe,
12) Arnold, sąsiad Ferdynanda Kiepskiego,
13) portugalski archipelag,
14) młody, urodziwy młodzieniec,
15) pocisk do broni myśliwskiej,
16) przodek owcy domowej,
17) imię Smedzianki, polskiej pianistki,
18) do sączenia drinków lub ciasto z kremem,
19) psalmista w kościele prawosławnym,
22) osprzet w łazience,
24) kajdany na nogach więźnia,
26) dramat Wyspiańskiego,
27) bogini z warszawskiego pomnika,
28) imię Keatona, aktora o kamiennej twarzy,
29) czterośladowy pojazd konny na resorach,
32) dźwięk przekręcanego klucza w zamku,
36) emaliowane naczynie kuchenne,
37) wieńczy je koniec,
38) główny plac w miasteczku,
39) pokrywa kufra,
40) przyjęcie warunków, zgoda.
Pionowo:
1) wyrażenie bez sensu,
2) myśl przewodnia, sentencja,
3) jaskółcze lub angielskie,
4) dawny mieszkaniec Hiszpanii,
5) pies o silnej budowie ciała,
6) doglądane przez bartników,



7) składana podczas tarła,
8) góry z Morskim Okiem,
9) osesek ssaka z... kielnią,
10) głośny owad, piewik,
20) włoski samochód dostawczy,
21) woreczek z dukatami,
22) początkujący w zawodzie,
23) soczysty krewniak melona,
24) skupuje kradzione rzeczy,
25) cykl wierszy Jana Kochanowskiego,
29) na tarło podąży do Morza Sargassowego,
30) sztuczny pierwiastek promieniotwórczy,
31) podłużne naczynie do wyrabiania ciasta,
33) piana na grzbiecie fali,
34) mieszanina różnych elementów, konglomerat,
35) ... Roosevelt, amerykański polityk, 26. prezydent USA.

ROZWIĄZANIE NR 45



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Twoje umiejętności będą dzisiaj przydatne komuś z grona znajomych. Horoskop dzienny mówi, że wzbijesz się na wyżyny swojego talentu.
Ryby (19.02-20.03)
Dość łatwo będzie można wyprowadzić Cię z równowagi. Horoskop na dziś radzi zatem unikać ludzi, którzy „grają” Ci na nerwach...
Rak (21.03-19.04)
Z dystansem podejdź do małych problemów, jakich doświadczysz. Horoskop dzienny na środę wyraźnie mówi, że szybko się z nimi uporasz.

Byk (20.04-20.05)
Niektóre osoby będą sprzeciwiać się zgłaszanym przez Ciebie propozycjom. Horoskop dzienny ostrzega, że awantura wisi w powietrzu.
Bliźnięta (21.05-21.06)
Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych. Horoskop na dziś zapowiada, że ludzie z podziwem popatrzą na to, co uda Ci się osiągnąć.
Rak (22.06-22.07)
Ktoś będzie próbował dzisiaj wpływać na Twoje decyzje. Horoskop dzienny na środę mówi, że robi to w mało finiszny sposób.

Lew (23.07-22.08)
Horoskop dzienny zapowiada, że nie wszystko, co dzisiaj usłyszysz, będzie polegać na prawdzie. Musisz zachować wyjątkową czujność...
Panna (23.08-22.09)
Twoja uwaga będzie w dużej mierze skupiona na potrzebach innych osób. Horoskop na dziś wróży, że ludzie będą Ci za to bardzo wdzięczni.
Waga (23.09-22.10)
Słuchaj tego, co mają do powiedzenia inne osoby. Horoskop dzienny na środę mówi, że ich słowa mogą być dla Ciebie bardzo inspirujące.

Skorpion (23.10-21.11)
Trzymaj się przyjętego na dzisiaj planu. Horoskop dzienny ostrzega, że jakiegokolwiek odstępstwa mogą narazić Cię na przykre konsekwencje.
Strzelec (22.11-21.12)
Jeśli wybierasz się na zakupy, nie szataj pieniędzmi. Horoskop na dziś ostrzega, że rozrzutność może skutkować „chudymi” świętami...
Koziorożec (22.12-19.01)
Łatwo będzie Ci dzisiaj przychodziło mierzenie z codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę mówi, że postanowisz to uczcić.



PIŁKA NOŻNA REPREZENTACJA POLSKI MA NAPRAWDĘ DUŻY PROBLEM PRZED MECZEM Z CZECHAMI

Atak bez formy, obrona w rozsypce

Jakub Maj
redakcja@polskapresspl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski w piątek zaczyna eL do Euro2024. Wyjazd do Pragi jawi się jako najtrudniejszy ze wszystkich. Przed debiutem Fernando Santosa nie opuszczają problemy.

Wielu ekspertów twierdzi, że najmocniejszą formacją reprezentacji Polski jest atak. Jeśli spojrzymy na nazwiska i renomę polskich napastników, rzeczywiście możemy dojść do takiego wniosku. Na czele ofensywy kadry narodowej jest oczywiście Robert Lewandowski. Nominalnym drugim napastnikiem jest Arkadiusz Milik, który obecnie leczy kontuzję. Fernando Santos do wyboru ma jeszcze Krzysztofa Piątkę oraz niezawodnego Karola Świdierskiego. Wachlarz możliwości jest duży. Jeśli przyjrzymy się statystykom, szybko zdamy sobie jednak sprawę z tego, że Fernando Santos wcale nie ma łatwego zadania. Żaden z naszych snajperów nie jest bowiem w opty-



Fernando Santos z pewnością inaczej wyobrażał sobie okoliczności swojego debiutu w roli selekcjonera reprezentacji Polski. Wielu piłkarzy jest w bardzo słabej formie

malnej formie - nawet Robert Lewandowski. Od mundialu w Katarze minęły już trzy miesiące, a wszyscy powołani napastnicy (Lewandowski, Piątek, Świdierski) strzelili od tamtego momentu łącznie tylko dwa gole! Autorem obu trafień okazał się kapitan reprezentacji Polski. Z całej trójki rozgrze-

żyć można tylko Karola Świdierskiego, który zagrał dopiero trzy spotkania ligowe. Fatalnie wygląda natomiast forma Krzysztofa Piątki - to zero bramek w dwunastu występach. Biorąc pod uwagę te liczby, tym bardziej dziwi fakt, że Santos nie zdecydował się na powołanie Dawida Kownackiego. Na-

pastnik Fortuny Düsseldorf rozgrywa obecnie sezon życia: w dwudziestu trzech występach do jedenastu bramek dołożył siedem asyst. Zainteresowanie wykazuje nim m.m. Union Berlin. 26-latek to bardzo wszechstronny piłkarz, który umie nie tylko skutecznie wykończyć sytuację, ale także wziąć udział

w akcji kombinacyjnej. Jego mobilność mogłaby bardzo pomóc Robertowi Lewandowskiemu. Przed Fernando Santosem prawdziwe wyzwanie: jak ustawić obronę reprezentacji Polski na kluczowy wyjazd do Pragi. Aż trzech czołowych defensorów nie będzie mogło zagrać z Czechami z powodu kontuzji. Kamil Glik w połowie lutego przeszedł operację kolana i dopiero pracuje nad powrotem na boisko. Jan Bednarek doznał urazu żeber i niemal na pewno nie zagra w Pradze, chyba że ból nagle ustąpi. Kamil Piątkowski, który w ostatnich tygodniach prezentuje się fenomenalnie, w ogóle nie przyleciał na zgrupowanie do Warszawy. - Bednarek miał podejrzenie złamania żebra. Po badaniu okazało się, że zebro jest całe, ale mocno stłuczone. Janek dostał zastrzyk w bolące miejsce. Trwa walka z czasem. Jeśli nie będzie czuł dyskomfortu, to będzie w dyspozycji przynajmniej na drugi mecz z Albanią. Dzisiaj jest ciężko spekulować - podkreślił w poniedziałek rzecznik kadry, Jakub Kwiatkowski.

- Kamil Piątkowski też zszedł z urazem. Sprawa jest poważniejsza niż w przypadku Bednarka - dodał Kwiatkowski. Zaraz potem dowiedzieliśmy się, że do kadry już nie dołączy, a w jego miejsce dodatkowe powołanie otrzymał Bartosz Salamon z Lecha Poznań. Kolejnym problemem, z którym musi mierzyć się Santos, to brak rytmu meczowego wielu graczy. Nie możemy mieć pewności, że Portugalczyk postawi na podobny blok defensywny, co Czesław Michniewicz na mundialu w Katarze (Cash, Glik, Kiwior, Bereszyński). Matty Cash jest bowiem w zasadzie jedynym zawodnikiem, który gra regularnie w klubie. Jakub Kiwior dopiero kilka dni temu zadebiutował w Premier League, natomiast Bartosz Bereszyński został przyspawany do ławki Napoli. Selekcjoner naszej kadry będzie musiał ocenić zawodników na treningach i zadać sobie pytanie, czy na najważniejszy wyjazd chce wystawić piłkarzy, którzy przez wiele miesięcy nie grali o stawkę.

Pogoń i Kotwica w ostatni weekend bez goli

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Półmetek marcowego plebiscytu „Piłkarskie Orły”. Aktualną klasyfikację poznamy w piątek, ale nie zajdą w niej wielkie zmiany.

W ostatnim notowaniu na prowadzeniu był napastnik drugoligowej Kotwicy Kołobrzeg - Adam Frączczak. Doświadczony figowiec w ostatni weekend nie grał z powodu urazu, a jego drużyna mocno to odczuła, bo mimo przewagi w posiadaniu piłki i strzałach na bramkę - gola nie potrafiła zdobyć. Zatrzymał ją zespół Hutnika Kraków, który wykazał się dużą determinacją, by znad morza nie wracać do domu z niczym. Hutnik broni się przed spadkiem, więc docenił zdobyty punkt.

Konkurenci Adama Frączczaka też nie mieli najlepszego dnia. Czekaliśmy na efektowną wygraną Pogoni Szczecin, ale Portowcy rozzaczarowali siebie i kibiców. Mieli ogromną przewagę w meczu z Koroną Kielce (walczyli o miejsce w elicie), masę sytuacji bramkowych, ale skończyło się na dwóch strzałach w poprzeczkę oraz dwóch kontrowersjach i interwencjach Systemu VAR. Gole mogli i powinni strzelić m.in. Luka Zahović, Marcel Wędrychowski, Sebastian Kowalczyk czy Kamil Grosicki. Dużo więcej emocji było w III fidge. Kolejną bramkę w marcu zdobył Adam Nagórski - napastnik Vinety Wolin. W Kartuzach strzelił drugiego odkąd zimą powrócił do Wikin-gów. Dla rezerw Pogoni (3:0 z Unią Swarzędz) trafiali: Bartosz Krzysztofek, Kacper Łuka-

siak i Kacper Zaborski. Dla Łukasiaka było to już drugie trafienie w marcu. Przypomnijmy, że utalentowany pomocnik jesienią był na wypożyczeniu w pierwszoligowej Skrze Częstochowa, ale za rzadko pojawiał się na boisku i umowę rozwiązano, a Łukasiak ma pomóc Pogoni II w awansie do n figi. Szymon Kapeluszczyk jesienią wygrywał w naszym plebiscycie, a w Gdańsku zdobył jedyną bramkę dla zespołu (1:3 z: Gedanią). Trzecie trafienie w marcu zanotował Konrad Prawucki z Błękitnych Stargard i powinien być w czołówce marcowego rankingu. W czwartofigowych rozgrywkach skutecznością błysnął Adrian Cybula, napastnik Bałtyku Koszalin. Był najlepszym zawodnikiem kolejki, a jego zespół wygrał 4:1 z Wybrzeżem Rewal.



Trener Pogoni Jens Gustafsson cierpliwie czeka na poprawę skuteczności swoich zawodników

Piłkarskie Orły to zabawa na wyłonienie najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej biorących udział w krajowych, zawodowych rozgrywkach figowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, III III, IV ligi oraz w Pucharze Polski, a także bramek zdobytych w europejskich pucharach. Zdobywane bramki muszą mieć zróżnicowaną wagę; w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte. Dla przypomnienia podajemy zatem współczynniki, przez które mnożymy gole przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - wynosi 2; dla I ligi - 1,75; dla II figi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV figi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla Europejskich Pucharów - 2,5. ©©



Ranking
Piłkarskie ORŁY'23

Partner Strategiczny
ORLEN

Patronat Honorowy
Ministerstwo
lilil Sportu i Turystyki

Partner Merytoryczny
PZPN

Patronat Medialny
TVP SPORT

SPORT

www.sportowy24.pl

TENIS ZIEMNY

Magdalena Fręch nie zdołała przebrnąć kwalifikacji tenisowego turnieju rangi 1000 w Miami. Polka w decydującym meczu przegrała z Japonką Nao Hibino 4:6,6:7. Nasza tenisistka pozostaje jednak na amerykańskim kontynencie, bowiem w przyszłym tygodniu planuje wziąć udział w Challengerze w Meksyku. W Miami ma zagrać Iga Świątek, ale ze względu na uraz żeber jej występ stoi pod znakiem zapytania.

KOSZYKÓWKA

King Szczecin zagra w turnieju finałowym ENBL. W rewanżowym spotkaniu ćwierćfinałów European North Basketball League King pokonał KB Sigal Prisztina z Kosowa 85:78 i awansował do Final Four. Pierwszy mecz tych zespołów w Kosowie zakończył się remisem (64:64). W rewanżu King przejął kontrolę nad spotkaniem w III kwarcie, czyli podobnie jak kilka dni wcześniej w ligowym meczu w Słupsku.

Łukasz Gliszczyński na podium w Spale

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Łukasz Gliszczyński zdobył brązowy medal w sztafecie 4x200m w Halowych Mistrzostwach Polski Niesłyszących w Lekkoatletyce w Spale

Łukasz po raz kolejny pokazał na co go stać a tytuł Najlepszego Sportowca Roku w plebiscycie „Głosu Pomorza” nie sprawił, że osiadł na laurach.

Bytowski lekkoatleta, który wcześniej reprezentował klub LKS Fénix Słupsk, wystąpił jako zawodnik Wrocławskiego Klubu Sportowego Niesłyszących Świt. Niewiele brakowało, a sportowiec wróciłby z zawodów z jeszcze jednym medalem - w skoku w dal. Zajął 4. miejsce, a do podium zabrakło mu 11 centymetrów.

- Z powodu bólu lewej stopy spaliłem pierwszą próbę w skoku w dal, jednak awansowałem do finału. Tam niestety zabrakło mi trochę szczęścia. Zawody ukończyłem na czwartym miejscu, jednak do podium zabrakło zaledwie 11 centymetrów - mówi Łukasz Gliszczyński.

Nie jest to kontuzja, której nabawił się podczas ostatnich zawodów, ale cały czas daje się we znaki.

- Kontuzji doznałem dwa lata temu na treningu w skoku wzwyż, jeszcze kiedy trenowałem w Słupsku, w klubie dla słyszących. Rehabilitacja niestety nie pomogła. Po zawodach w Spale zdecydowałem się



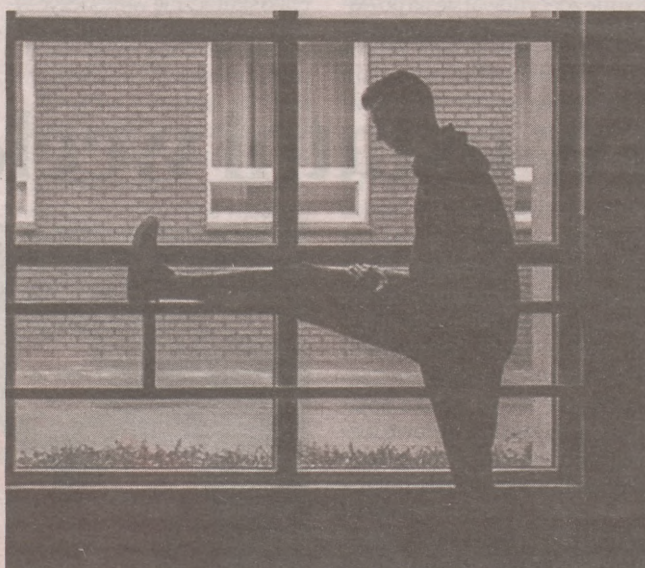
Łukasz Gliszczyński zdobył brązowy medal w sztafecie 4x200m

na zastrzyk z osocza bogactwopłytkowego. Mam nadzieję, że teraz odzyskam formę - mówi Łukasz.

Teraz chce się poświęcić rehabilitacji, aby w maju wystartować w Mistrzostwach Polski Niesłyszących w Lekkoatletyce w Warszawie.

Łukasz urodził się jako osoba niesłysząca, lecz to nie przeszkodziło mu w byciu aktywnym. Od najmłodszych lat uprawia sport, osiąga wielkie sukcesy na arenie ogólnopolskiej i motywuje w języku migowym innych, aby również ruszyli się z kanapy.

Oprócz biegania uprawia jeszcze skok w dal i skok wzwyż. W latach 2015-2020 należał do kadry narodowej niesłyszących w lekkoatletyce. Jest



Łukasz Gliszczyński w Spale mógł mieć lepsze wyniki, ale zmagał się z urazem

w drużynie piłki nożnej, siatkówki i koszykówki dla niesłyszących. Zarówno w piłce nożnej, jak i w koszykówce także reprezentował kraj. Jest wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski Niesłyszących juniorów i seniorów w lekkoatletyce, ma sześć medali Mistrzostw Europy Głuchych Juniorów w lekkoatletyce, był uczestnikiem Mistrzostw Europy Głuchych w Biegach Przełajowych Juniorów na dystansie 6 kilometrów w Bydgoszczy w 2018 r.

Wyjątkowy był dla niego rok 2022, kiedy zdobył aż siedem medali na MP niesłyszących.

Podsumowaniem było zwycięstwo w plebiscycie „Głosu Pomorza” na najlepszego sportowca roku 2022 roku. Podkreślmy, że Łukasz wygrał głosami czytelników i internautów.

Osiągnięcia w 2022 r.

Halowe Mistrzostwa Polski Niesłyszących w Lekkoatletyce
- skok w dal - 2. miejsce
- sztafeta 4x200m - 3. miejsce

Mistrzostwa Polski Niesłyszących Seniorów w Lekkoatletyce
- sztafeta 4x100m - 2. miejsce

- sztafeta mieszana 4x400m - 2. miejsce
- sztafeta 4x400m - 3. miejsce

Mistrzostwa Polski Niesłyszących w Halowej Piłce Nożnej Mężczyzn do lat 23 - 2. miejsce

Mistrzostwa Polski Niesłyszących w Koszykówce Mężczyzn do lat 23 - 1. miejsce.

© ®

Koszalinianki powalczą dziś o półfinał Pucharu Polski

Jakub Lisowski
sport@gk24.pl

PIŁKA RĘCZNA. W środę o godz. 18 rozpocznie się mecz Młyny Stoślaw Koszalin z KPR Kobierzyce. Stawką będzie półfinał Pucharu Polski.

O awansie przesądzi jeden mecz, więc trudno wskazać faworyta rywalizacji. Drużyna KPR to ligowa czołówka w ostatnich sezonach i niemal pewny brązowy medalista trwających rozgrywek, a koszalinianki walczą w strefie spadkowej. W ostatnim meczu wygrały w Chorzowie, a 13 bramek rzuciła Anna Mączka. Jeśli 1 w środę będzie skuteczna - nasz zespół może sprawić niespodziankę. © ®



Anna Mączka - MVP ostatniego meczu z Ruchem

REKLAMA

0010731634

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 53 zł'

Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie

Gazetę dostarczymy
codziennie
do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz!

zamów:

94 3401114

od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

© email:

prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych
prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu
do cen w kiosku w 2023r.

