

Region. Akcja z PGE Baltica. Uczniowie posprzątali plażę zachodnią w Ustce **str. 5**



FOT. BOGUMILA RZECZKOWSKA

Nie wolno lekceważyć tych objawów. Mogą grozić utratą wzroku - str. 9
Post przerywany obniża poziom glukozy we krwi - str. 11

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
29.03.2023

Nr 74 (4926)
Nakład: 7.095 egz.

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

Nauka.
Odkryty został gen, którego mutacja powoduje nowotwór piersi **str. 3**

Region. Są pieniądze na remont budynków straży pożarnej **str. 4**

Region. Dół pełen plastikowych odpadów. Przedsiębiorca się tłumaczy **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



KOMUNIKACJA NOWE INWESTYCJE DROGOWE NA TERENIE WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO. CO PRZED NAMI

Obwodnice odciążą ruch w miastach

Edyta Łosińska-Ononiewska,
Grzegorz Hilarecki, Robert Gębuś,
Bogumiła Rzeczkowska
Region

Połączenie trasy S6 od węzła Lębork-Wschód z ul. Gdańską w Lęborku to pierwszy, ale ważny krok do budowy obwodnicy wschodniej miasta. Równocześnie to jedna z kilku inwestycji, których celem jest rozbudowa i poprawa jakości połączeń drogowych na terenie województwa pomorskiego.

Połączenie pozwoli odciążyć komunikacyjnie dzielnicę Lębork Wschód i przekieruje ruch z trasy S6 na drogę wojewódzką (DW) 214 do Łeby z ominięciem centrum miasta. Lęborski ratusz kilka miesięcy temu przygotował dla tej inwestycji Program Funkcjonalno-Użytkowy, a następnym krokiem ma być opracowanie ZRID-u, czyli zezwolenia na realizację inwestycji drogowej.

- Inwestycja mogłaby ruszyć pod koniec przyszłego roku i zostać zakończona do 2025 roku - mówi burmistrz Lęborka Witold Namyślak. - Ten zjazd byłby w przyszłości częścią obwodnicy wschodniej miasta. Obejmowałaby budowę wiaduktu nad torami, mostu nad rzeką i ronda.

Łącznie powstałby 680-metrowy odcinek drogi. Ma kosztować ok. 30 mln zł, a jego budowę ma sfinansować urząd marszałkowski, z ewentualnym wsparciem miasta. Burmistrz dodaje jednak, że na ten cel jeszcze nie zostały zaplanowane pieniądze w budżetach samorządów.

- Główny ciężar finansowania przedsięwzięcia będzie przypadał na koniec 2024 roku, potem 2025 rok i być może częściowo na 2026 rok, czyli tak, jak jest zaplanowane zakończenie budowy drogi S6 - mówi burmistrz Namyślak. - Główne płatności zaplanowano w 2025 roku. Jeśli uda nam się zdobyć pieniądze z innego źródła, to tę inwestycję wesprzemy, jeśli nie znajdziemy, to będzie to realizowane z budżetu województwa pomorskiego, jako fragment obwodnicy wschodniej.



FOT. LUKASZ CAJAL

Prace przy budowie drugiego pasa obwodnicy Słupska

W1 o długości 19,1 km, W1A o długości 21 km, W2A o długości 23,7 km oraz W4 o długości 29 km. Rekomendację gdańskiej Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad otrzymał wariant W1. Projekty zostały ocenione pod kątem czterech kryteriów: społecznego, ekonomicznego, przyrodniczego oraz techniczno-funkcjonalnego. Jednak rozczarowani są mieszkańcy Sierocznina w gminie Człuchów. Rekomendowany wariant obwodnicy biegnie przez ich wieś. Ostateczna decyzja zapadnie do końca roku.

Przez samo miasto Człuchów przebiegać będzie zaledwie około 10 procent planowanej obwodnicy (w zależności od wariantu). Większość drogi znajdować się będzie na terenie gminy wiejskiej Człuchów. Dlatego też w tej kwestii ważne jest stanowisko wójta Pawła Gibczyńskiego.

- Skoro żaden z wariantów nie spełnia w stu procentach oczekiwań wszystkich mieszkańców, to ja się po prostu zdałem na opinię ekspertów i taką naprawę szczegółową analizę. Przekonuje analiza, którą przedstawili projektanci - mówi Gibczyński. Dodaje, że plusem jest poja-

wienie się w dokumentach kolejnego elementu - obwodnicy Jaromierza, która ma być wykonana jako osobny projekt. W tej miejscowości, położonej wzdłuż DW 22, bardzo często dochodzi do wypadków. Włodarz martwi jednak koszt dodatkowego odcinka. Czterokilometrowa obwodnica Jaromierza ma kosztować 47 mln zł, a nie do końca wiadomo, czy gmina nie będzie musiała wyłożyć części pieniędzy z własnych środków. Koszt całości obwodnicy w najkrótszym wariantcie może wynieść ok. 591 mln zł, a w najdłuższym - 804 mln zł.

Budowa obwodnicy ma ruszyć w roku 2026, a zakończy się prawdopodobnie w roku 2029. Nie istnieje, wariant, który zadowoli wszystkich - wóldarzy, mieszkańców miasta i gminy. Pozostaje mieć nadzieję, że cokolwiek zadecyduje DDKiA w Warszawie, na lokalnym gruncie będą wypracowane rozwiązania jak najlepsze dla każdego.

Natomiast na obwodnicy Słupska rozpoczęte zostały prace ziemne przy budowie drugiej nitki tej drogi. Obwodnica jest drogą dwujezdnioową tylko w obrębie węzłów, stąd konieczność jej rozbudowy w ramach kompleksowej realizacji drogi ekspresowej S6 w województwie pomorskim. Zakres robót na obwodnicy obejmuje nie tylko budowę drugiej jezdni na trzech odcinkach międzywęzłowych. W ramach zamówienia zrealizowane ma być też poszerzenie jezdni południowej do wymaganej szerokości dziesięciu metrów i poprawa jej odwodnienia. Co kluczowe, wybudowane zostaną cztery obiekty mostowe. Największy i najważniejszy z nich to drugi most przez Słupię, który ma mieć ok. 147 m długości. Ponadto przybędzie ekranów akustycznych - wzdłuż trasy stanie ich dodatkowe 640 metrów.

Koszt poszerzenia i rozbudowy obwodnicy to 128,4 mln zł. Przypomnijmy, że oferta firmy Strabag na te prace była nie tylko najbardziej konkurencyjna spośród pozostałych dwóch oferentów, ale też dużo niższa niż kwota, którą na ten cel chciała przeznaczyć inwestor. Kalkulacje GDDKiA wskazywały na budżet rzędu 238 mln zł.

Obwodnica, jak i cała S6 ma zostać oddana do użytku do końca 2025 roku. Przypomnijmy, obwodnica Słupska została zbudowana w 2010 r. za 435 mln zł.

Natomiast do końca 2023 roku Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad planuje oddać do użytku drogę DW 21 między Słupskiem a Ustką.

- Obecnie na rozbudowie drogi krajowej 21 jest budowane rondo we Włynkówku oraz przepusty pod drogą przed miejscowością Zimowiska - informuje Piotr Michalski z gdańskiego oddziału GDDKiA. - Prace przygotowawcze przy przebudowie mostu we Włynkówku już się rozpoczęły. Wykonawca czeka na poprawę pogody, by je kontynuować. W tym miejscu nie będzie mostu tymczasowego, ale obecny obiekt zostanie poszerzony i tym właśnie poszerzeniem będzie odbywał się ruch wahadłowy. @@

Jutro w Głosie: Pod paragrafem

● Została słynnym szpiegiem PRL. Komunistom nie przeszkadzało, że była Niemką i pochodziła ze Śląska. Alice Krafczyk

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

29 MARCA URODZIŁ SIĘ 1865

Gabriel Narutowicz, inżynier hydrotechnik, elektryk, wolnomularz, profesor Politechniki w Żurychu, minister robót publicznych, minister spraw zagranicznych, pierwszy prezydent Rzeczypospolitej Polskiej. Został zastrzelony 16 grudnia 1922 roku przez zamachowca w czasie wizyty w warszawskiej galerii Zachęta. Urząd prezydenta pełnił zaledwie przez pięć dni.

1890

Harold Spencer Jones, angielski astronom, dyrektor obserwatorium w Greenwich. Wsławił się dokładnym wyliczeniem średniej odległości między Ziemią a Słońcem.

1943

Vangelis, właściwie Evangelos Papathanassiou, grecki twórca muzyki elektronicznej i muzyki filmowej, należący do grona najbardziej znanych kompozytorów na świecie. W 1982 roku otrzymał Oscara za muzykę do filmu „Rydwany ognia”. Współpracował też z Romanem Polańskim.

1963

Jerzy Kalibabka, przestępca uwodzący, którego losy stały się motywem telewizyjnego serialu „Tulipan” z 1986 roku. Mężczyzna został skazany na 15 lat pozbawienia wolności i ponad milion starych złotych grzywny za uwodzenie i okradanie kobiet wycieczających w nadmorskich i górskich kurortach. Pieniądze pozwoliły prowadzić mu wystawne życie. Lista ofiar przestępstwa obejmowała ponad 200 nazwisk.

ZMARLI

1937

Karol Szymanowski, kompozytor, twórca między innymi symfonii, opery „Król Roger” i „Haight” oraz baletu „Harnasie”. Ważne miejsce w dorobku artysty zajmują symfonie, pieśni oraz kompozycje smyczkowe i fortepianowe. W jego muzyce odnaleźć można wiele nawiązań do podhalańskiego i kurpiowskiego folkloru. Inspirował się także muzyką renesansową i starożytną.

1963

Polą Gojawiczyńska, powieściopisarka, autorka książek: „Dziewczęta z Nowolipiek”, „Ziemia Elżbiety”, „Rajska jabłonia”, „Stolica”. Była jedną z najpopularniejszych pisarek okresu międzywojennego.

Sukces „Sukcesji” sukcesem klasyki

Malwina Wapińska

Rozmowa

Z Tomaszem Stawiszyńskim, filozofem i eseistą.

Serial „Sukcesja” stał się w ostatnich latach jednym z największych fenomenów popkultury. Już sam tytuł, którego trudno nie skojarzyć z „Dynastią”, sugeruje, że to najbogatsi ludzie świata sprawują realną władzę absolutną w dzisiejszych realiach. Jak jednak myślisz – na ile ci, którzy w obecnym świecie pociągają za sznurki, wyglądają, zachowują się i myślą tak jak bohaterowie „Sukcesji”?

Pytasz, czy to jest serial realistyczny?... „Sukcesja” wydaje mi się przede wszystkim serialem bardzo prawdziwym psychologicznie. I to jest, moim zdaniem, jego ogromna siła. Warto zauważyć, że mechanizmy psychologiczne w obrębie relacji rodzinnych są tu pokazane w sposób niebywale wnikliwy. Skądinąd, jest to psychologia zakorzeniona raczej w myśleniu tragicznym starożytnych, klasyce literatury i psychoanalizie, niż we współczesnej empirycznej, akademickiej psychologii. I bardzo dobrze.

Wybory tragiczne? Między prawem a oddaniem ojcu? Między lojalnością wobec potężnego rodzica a rodzeństwem?

No właśnie, bohaterów postawionych w podobnych sytuacjach co postacie z „Sukcesji” spotykamy i w greckiej mitologii, i w greckiej tragedii, i u Szekspira, i w końcu – w klasycznej powieści, gdzie splecione ludzkie charaktery i relacje są również bardzo drobiazgowo prezentowane i analizowane. „Sukcesja” rozgrywa się więc w sferze archetypowych, uniwersalnych wzorców, które ubiera we współczesny kostium, a dokładniej rzecz biorąc, w kostium dzisiejszych półbogów, czyli bogaczy i gwiazd.

Myśląc o Loganie Royu, miliarderze, który zbudował swoje imperium w branży medialnej (jego postać miała być luźno wzorowana na Rupercie Murdochu) trudno nie dostrzec archetypu wszechpotężnego



Stawiszyński: - Świat bez miłości jest przerażający

ojca-patriarchy. Od jego działań i decyzji zależą życie i losy jego dzieci, zwłaszcza trojga najmłodszych – Kendalla, Shiobhan i Romana.

To jest właśnie jeden z najbardziej klasycznych archetypowych motywów. Walka, o to, żeby się zaautonomizować wobec dominującego ojca, upodmiotowić względem potężnej, ograniczającej figury rodzicielskiej, która na różne sposoby próbuje utrzymać nad swoim potomstwem władzę: wikła, symbolicznie kastruje i nie pozwala się rozwijać.

„Sukcesja” pokazuje uwikłanie w słynny Freudowski „romans rodzinny”?

Tak, zresztą oprócz ojca istotna jest również figura matki, podobnie mroczna jak ojciec. To właśnie oscylacja pomiędzy matką, ojcem, a własnymi pragnieniami czy aspiracjami, zajmuje rodzeństwo Royów. Przy czym trudno właściwie powiedzieć czy to są faktycznie ich aspiracje i pragnienia, czy też raczej aspiracje i pragnienia ich rodziców, które oni przyjęli za własne, ale którym zarazem nie są w stanie sprostać. Znowu – klasyka.

Jeśli chcemy mówić o psychoanalizie, musi pojawić się syn pragnący zdezonizować despotycznego ojca. W trzecim sezonie czyni to Kendall, najstarszy syn Logana Roya z drugiego małżeństwa. I nie zdradzimy chyba wielkiej tajemnicy mówiąc, że od początku wydaje się zbyt słaby, by stać do tego pojedynku. Moglibyśmy dostrzec w nim współczesnego Hamleta?

To jest – przynajmniej jak na razie – bohater tragiczny. Figura reprezentująca niemożność

przekroczenia źródłowo wkomponowanych w życie ograniczeń i uwikłań; niemożność uwolnienia się – losu, który zdaje się przesądzić. Bohater jest z góry skazany na porażkę, choć na wszelkie sposoby próbuje jej uniknąć. Im większe są jednak jego wysiłki, tym bardziej dopada go przeznaczenie. Ale warto przyrzeć się również postaciom drugoplanowym, które okazują się niezwykle charakterystycznymi typami ludzkimi. Wśród nich jest cała plejada osobowości, które w sposób trafny i esencjalny wyrażają różne sposoby bycia w świecie.

Na przykład?

Na przykład drobne cwaniaczki, którzy zawsze ustawią się w odpowiedni sposób. Genialnym tego przykładem jest zięć Logana, Tom, człowiek całkowicie pozbawiony kręgosłupa, podporządkowany akurat tym, którym opłaca się podporządkować, wchodzący w małżeństwo dla materialnych korzyści, ale gotów do natychmiastowej zmiany frontu, jeśli tylko będzie to dla niego dogodne. Z sezonu na sezon widzimy, jak rosną jego ambicje i apetyt na władzę i pieniądze.

Jest jeszcze Greg, ubogi krewny, czyli wnuk brata Logana Roya. Poznajemy w go w pierwszym sezonie, gdy pojawia się w szpitalu po tym, jak nestor rodu Royów przechodzi udar. Rodzeństwo traktuje go jak chłopca na posyłki. Żąda, by pojechał taksówką do rezydencji Logana. Nie przechodzi im nawet przez myśl, że kuzyn zwyczajnie wstydzi się przyznać, iż nie stać go ani na taksówkę, ani nawet na batonik w szpitalnej kafeiterii. Czy jednak rola wiecznie znerwicowanego i zdeorientowanego Grega rzeczywiście ogranicza się wyłącznie do roli „pożytecznego idioty”?

Kuzyn Greg rzeczywiście jest człowiekiem przede wszystkim pozbawionym kapitału finansowego i symbolicznego, który w mniejszym lub większym stopniu posiada reszta. Ale wraz z kolejnymi sezonami on też bardzo się zmienia. Jest postacią, która korzysta z em-ploi błazna, kogoś, kogo nie

traktuje się poważnie, z kim w zasadzie nikt się nie liczy i wszyscy myślą, że można go w prosty sposób do czegoś użyć, a on będzie tego zupełnie nieświadomy. Ale Greg już na wczesnym etapie pokazuje, że wcale nie jest taki prosty, głupi i naiwny. W niebezpiecznej grze, w jaką wikła go Tom, ostatecznie okazuje się mieć przewagę. W gruncie rzeczy potrafi grać w sposób inteligentny i wyrachowany. Świadomie korzysta ze swojego wizerunku tego pozbawionego znaczenia i wpływów, trochę nierozgarniętego poczwiryny. To jest bardzo ciekawa i wielowymiarowa postać.

Znamienne, że kiedy w Polsce w dobie wczesnego kapitalizmu oglądaliśmy „Dynastię”, widzieliśmy bogaczy, którzy spędzają czas w luksusowych limuzynach, na wystawnych przyjęciach lub popijających szampana przed basenem. Zazdrościliśmy im, choć chcieliśmy wierzyć, że i u nas kariera „od pucybuta do milionera” okaże się możliwa. Dziś, gdy mamy za sobą kryzys gospodarczy, protesty pod hasłem „okupuj Wall Street” oraz katalizmy ekologiczne i pandemiczne, oglądamy w „Sukcesji” ludzi, którzy zdają się nigdy nie spać, rzadko jadąc i nie korzystając ze specjalnych rozrywek. Spędzają czas w ponurych szklanych wieżowcach, ubrani z klasą, lecz bez ekstrawagancji, a jedyne, czym się zajmują, to obmyślanie strategii biznesowych – z kim się sprzymierzyć, kogo wykorzystać do swoich celów. Przeciwny widz może ostatecznie dojść do wniosku: pò co komu pieniądze, skoro to wszystko musi zostać okupione brakiem wolności, autonomii i życia na własny rachunek. Nawiasem mówiąc, nawet pogoda w większości odcinków „Sukcesji” jest ponura, wietrzna i przynębiająca (wbrew tytułowi innego popularnego serialu „Pogoda dla bogaczy”).

Widzimy świat, jakby wyjęty z prac Johna J. Mearsheimera, amerykańskiego politologa, który stał się bardzo popularny w ciągu ostatniego roku. Jest on zwolennikiem tak zwanego „realizmu ofensywnego” W myśl tej koncepcji, polityka

międzynarodowa jest tak naprawdę li tylko brutalną i cyniczną grą o dominację, a cała opowieść o prawach człowieka, demokracji, tolerancji i wartościach to jedynie przykrywka, pod którą ukrywa się te brutalne machinacje. W serialu „Sukcesja” obserwujemy to w mikro wymiarze. Rzeczywiście, wszyscy tutaj są na swój sposób wyrachowani. Wszyscy grają wyłącznie do własnej bramki. Nikt na nikogo nie może liczyć. Nawet jeżeli zawiązują się jakieś do-różne aliansy, to stynieją one wyłącznie z kalkulacji i rozważania się, co jest w zgodzie z czyimś interesem, a co nie. To rzeczywiście jest brutalny i cyniczny świat, w którym brakuje głębokich więzi. Są deklaracje, ale używane w pragmatyczny i cyniczny sposób. Twoje spostrzeżenie wydaje mi się trafne: świat, w którym nie ma miłości, nie ma bliskości, a istnieje tylko kalkulacja, jest przerażający.

Ale, czy imperium Logana Roya nie jest przypadkiem skazane na upadek? Świat, w którym budował swoją fortunę i wpływy, był przecież zupełnie innym światem niż obecny. Przekazanie pałeczki młodszemu pokoleniu może być jedynym sensownym rozwiązaniem. Pytanie, czy dzieci Roya podołają temu zadaniu.

Jak na razie to Logan ostatecznie nie za każdym razem stawia na swoim. Prawda jest, że reprezentuje dawną epokę, także poprzez media telewizyjne, których jest właścicielem. To są media tradycyjne, które faktycznie odchodzą już do lamusa, niemniej jednak intuicja biznesowa Logana cały czas okazuje się bezbłędna, a on wciąż skutecznie utrzymuje się na szczycie. Ten ostatni sezon jest wielkim znakiem zapytania. Nie wiemy, kto po zostanie na placu boju i czy rodzeństwo zdoła utworzyć sojusz przeciwko ojcu. Niezależnie od przebiegu zdarzeń, trudno oczekiwać czyjegokolwiek odkupienia moralnego. „Sukcesja” jest brutalną i pozbawioną złudzeń diagnozą rzeczywistości, w której żyjemy. Liczą się tu wyłącznie pieniądze i władza, reszta to kwiatek do kożucha. © PAP

nasz REGION

REGION

Inspektorzy Inspekcji Transportu Drogowego w miejscowości Wojsk w powiecie bytowskim podczas kontroli ciężarowego dafy stwierdzili, że kierowca od wyjazdu nie rejestrował czasu pracy przy użyciu karty kierowcy. Szofer tłumaczył, że chciał w ten sposób wydłużyć czas swojej jazdy, aby przejechać więcej kilometrów. Stracił prawo jazdy, został ukarany mandatem w wysokości 2000 złotych. **ANG**



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner

tel. 510 026 924

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

FOT. ARCHIWUM

ZDROWIE W POLSCE JEST OK. 25 TYS. KOBIET Z MUTACJĄ GENU ATRIP POWODUJĄCĄ NOWOTWÓR PIERSI

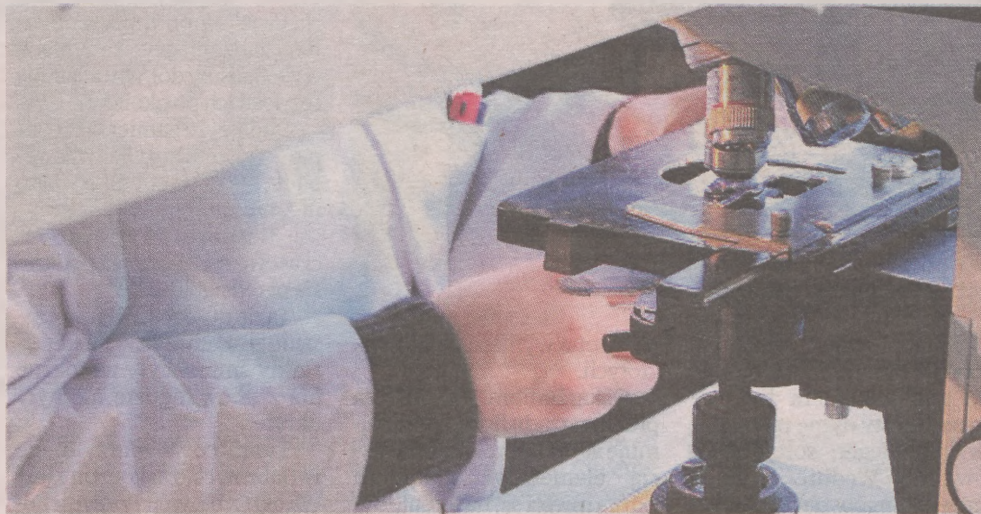
Rak czai się w naszych genach

Leszek Wójcik
Szczecin

Jest jeszcze jeden gen, którego mutacja powoduje nowotwór piersi. Odkrył to międzynarodowy zespół badawczy kierowany przez szczecińskiego naukowca, prof. Cezarego Cybulskiego. Do stwierdzenia, kto jest narażony na chorobę, wystarczy prosty test.

Autorami sukcesu są naukowcy z Polski i Kanady. Odkryli nowy gen, którego mutacje powodują wysokie ryzyko raka piersi - zmiany zachodzące w tym genie zwiększają ryzyko zachorowania nawet dwukrotnie. Odkrycie genu ATRIP sprawi, że dużo łatwiej teraz będzie zdiagnozować raka piersi. Łatwiej też będzie go leczyć.

- Po prostu będzie możliwe wprowadzenie leczenia celowego - tłumaczy prof. Cezary Cybulski, genetyk z Zakładu Genetyki i Patomorfologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. - Dzięki



FOT. PIXABAY

temu leczenie będzie skuteczniejsze.

Prof. Cybulski podkreśla, że w przypadku tego nowotworu niezwykle ważną jest profilaktyka, która obniża ryzyko zachorowania. Takie właściwości ma też karmienie piersią.

Nasz rozmówca zapewnia, że jeszcze w tym roku, podczas badań diagnostycznych, pacjentki będą mogły sprawdzić, czy są nosicielkami zmutowa-

nego genu. W przypadku wyniku dodatniego zalecenia obejmą m.in. częstsze badania i mamografię już od 35. roku życia. Ponieważ rak u kobiet z mutacją ATRIP posiada uproszczoną naprawę DNA, naukowcy z PUM spodziewają się, że będą dobrze odpowiadać na leczenie chemioterapią.

Odkrycie nowego genu było możliwe dzięki identyfikacji powtarzalnej mutacji ATRIP

w homogennej, czyli jednorodnej genetycznie populacji polskiej. Badanie obejmowało 16 tys. chorych z rakiem piersi oraz 9000 zdrowych kobiet. Wyniki naukowców sugerują, że u Polek, u których występują różne patogenne mutacje ATRIP, zachodzi zwiększone dwukrotnie ryzyko zachorowania na raka piersi i wynosi ono 20 proc. Możliwość zachorowania zwiększa się jeszcze bar-

dziej, jeśli na raka piersi chorowały już wcześniej osoby spokrewnione - wtedy ryzyko wzrasta nawet do 30 proc. Liczbę nosicieli mutacji genu ATRIP w Polsce szacuje się na około 25 tys.

Wykrycie powtarzalnej (założycielskiej) mutacji ATRIP w Polsce umożliwia zastosowanie prostego i taniego testu na wykrywanie tej zmiany. Test ten może być dodany do tego wykrywającego około 10 proc. przypadków raka piersi u Polek, przez badanie panelu kilkunastu powtarzalnych mutacji genów BRCA1, BRCA2, CHEK2, PALB2, NBN, RECQL w Polsce. Czułość takiego testu w wykrywaniu mutacji wynosi w Polsce ponad 80 procent.

- Przeanalizowaliśmy biobank Wielkiej Brytanii (450 tys. osób). Stwierdziliśmy m.in., że obecność kilkunastu różnych patogennych mutacji ATRIP zwiększa ponadtrzykrotnie ryzyko raka piersi w Wielkiej Brytanii - twierdzi prof. Cybulski. - Występowanie mutacji ATRIP na Wyspach sugeruje, że najprawdopodobniej są one przy-

czyną raka piersi także w wielu innych grupach etnicznych na świecie.

Przypomnijmy, że testy na mutacje założycielskie stwarzają możliwość taniej i szybkiej diagnostyki wysokiego ryzyka nowotworów w Polsce. Powinny być wykonywane w pierwszej linii diagnozowania dziedzicznej predyspozycji do raka piersi.

Nowy gen odkryli naukowcy z Polski i Kanady. Zespołem, który prowadził badania, kierowali dwaj badacze: prof. Cezary Cybulski oraz Mohammad Akbari z Uniwersytetu w Toronto. Zespół pracował w oparciu o projekt Narodowego Centrum Nauki, realizowany w Zakładzie Genetyki i Patomorfologii PUM we współpracy z Women's College Research Institute uniwersytetu w Toronto.

Wyniki badań polskich i kanadyjskich naukowców zostały opublikowane w prestiżowym magazynie „American Journal of Human Genetics” w 2023 roku.

© 7

Wnioski na renowację zabytków. Odnowione będą dwa pałace

Andrzej Gurba
Region

Powiat bytowski zamierza złożyć dwa wnioski o dotację w ramach Rządowego Programu Odbudowy Zabytków. Chodzi o pałac w Tursku - obecną siedzibę SOSW oraz o budynek DPS w Parchowie.

Termin na złożenie wniosków mija 31 marca (kilka razy był przedłużany). Każdy samorząd (gminy, powiaty, województwa) może zgłosić do 10 wniosków o dotację. Dofinansowanie to 98 procent kosztów projektu.

- W budynku w Tursku chcielibyśmy poddać renowacji drzwi, drewniane schody oraz boazerię. A jeśli to nie bę-

dzie możliwe, to dokonać ich wymiany. Poza tym, planowany zakres prac obejmuje jeszcze m.in. wykonanie instalacji przeciwpożarowej oraz oświetlenia ewakuacyjnego - informuje Roman Ramion, wicestarosta bytowski.



FOT. ANDRZEJ GURBA

Pałac w Tursku

Pałac w Tursku, w którym obecnie znajduje się Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy został zbudowany na przełomie XVIII i XIX wieku przez rodzinę von Zitzzewitzów.

Natomiast z XIX wieku pochodzi pałac w Parchowie, w którym znajduje się Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Benedyktynek Samarytanek Krzyża Chrystusowego. Tego obiektu dotyczy drugi wniosek o rządową dotację, który ma złożyć powiat.

Zakres prac obejmujemy m.in. roboty zabezpieczające budynek przed wilgocią, likwidację barier architektonicznych oraz prace konserwatorskie mające na celu zachowanie elementów historycznych.

© 2

REKLAMA

0010777992

OGŁOSZENIE WÓJTY GMINY KOBYLNICA

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.) oraz Uchwały nr LIII/483/2022 Rady Gminy Kobylnica z dnia 11 sierpnia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Kwakowo i Luleminko-Maszkowo w gminie Kobylnica

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Kwakowo i Luleminko-Maszkowo w gminie Kobylnica, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,

w dniach **od 6 kwietnia 2023 r. do 2 maja 2023 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica, ul. Główna 20, 76-251 Kobylnica, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Kobylnica (<https://bip.kobylnica.pl/>) w zakładce: Planowanie przestrzenne.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w formie spotkania w siedzibie Urzędu Gminy Kobylnica w sali konferencyjnej w dniu **17 kwietnia 2023 r. o godz. 15.30.**

Zgodnie z art. 8c i 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 503 z późn. zm.), każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Kobylnica lub elektronicznie na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrzynka. Uwaga musi zawierać imię i nazwisko i adres zamieszkania albo nazwę i adres siedziby.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie wyłożenia projektu w/w planu miejscowego do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, prognozą oddziaływania na środowisko do tego planu, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku oraz opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Gdańsku.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:

- w formie pisemnej,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Kobylnica w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrzynka.

Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **16 maja 2023 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia. Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko będą rozpatrywane przez Wójta Gminy Kobylnica w terminie 21 dni od dnia upływu terminu ich składania.

Przedsiębiorca tłumaczy, że nie chciał, by śmieci rozwiał wiatr, więc... wrzucił plastiki do głębokiej dziury

Sylwia Lis
Region

Odpady z tworzyw sztucznych z pięciu ciężarowych naczep trafiły wprost do wykopu o głębokości pięciu metrów. Proceder ujawnili mieszkańcy Dąbrówki koło Bytowa. Poinformowali o tym policję i inspekcję środowiska.

Według relacji jednego z mieszkańców Dąbrówki doły, do których trafiły odpady, zostały wykopane na terenie firmy działającej w obiektach dawnego PGR-u. Zgłoszenie w tej sprawie trafiło do Komendy Powiatowej Policji w Bytowie.

- Na wskazaną posesję natychmiast skierowani zostali policjanci, którzy zabezpieczyli miejsce do czasu przyjazdu grupy dochodzeniowo-sledczej - informuje „Głos” mł. asp. Damian Chamier Gliszczynski z bytowskiego policji. Funkcjonariusze przeszukali osoby, wykonali oględziny miejsca, a technik kryminalistyki wykonał dokumentację fotograficzną. Śledczy na miejscu współpracowali z pracownikami Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska (WIOŚ) z delegatury w Słupsku.

Inspektorzy WIOŚ potwierdzają, że w Dąbrówce miało dojść do zakopywania plastikowych odpadów.



Plastikowe odpady trafiły do głębokiego na pięć metrów dołu

- Odpady tworzyw sztucznych z pięciu naczep ciężarówek zostały wrzucone do wcześniej przygotowanego wykopu o głębokości pięciu metrów. Trwają czynności kontrolne, stąd, ze względu na podejmowane działania w sprawie, o ich wynikach, łącznie z ewentualnymi sankcjami karnymi, możemy poinformować po zakończeniu kontroli - mówi dr inż. Edyta Witka-Jeżewska, pomorski wojewódzki inspektor ochrony środowiska.

Mieszkańcy Dąbrówki już od jakiegoś czasu z niepokojem obserwowali teren po byłym państwowym gospodarstwie rolnym.

- Sygnalizowali, że coś nie dobrego tam się dzieje, bo często nad zakładem był widoczny gęsty dym - mówi Katarzyna Meger, sołtys Dąbrówki. - Według jednego z mieszkańców na terenie tej posesji palone były odpady.

Pomorski inspektor ochrony środowiska potwierdza przypuszczenia mieszkańców.

- Na wskazanym terenie prowadziliśmy wcześniej czynności w związku z termicznym przetwarzaniem odpadów - twierdzi dr inż. Edyta Witka-Jeżewska.

W tej sprawie trwa postępowanie w celu wymierzenia administracyjnej kary pieniężnej.

Może ona wynieść do miliona złotych.

Oskarżeniom zaprzecza prezes zarządu firmy, która zajmuje się w Dąbrówce produkcją elementów stalowych i która mieści się na terenie byłego PGR.

- Osoba, która weszła na teren prywatnej własności źle przedstawiła fakty - mówi mężczyzna. - Zrobiła to celowo. Jestem młodym przedsiębiorcą i co chwilę ktoś rzuca mi kłody pod nogi. Każdy w Dąbrówce ma bałagan na podwórku, ale tylko do mnie zostali wezwani inspektorzy.

Przedsiębiorca zaprzecza, aby na terenie jego firmy były

palone i zakopywane plastikowe odpady.

- Te śmieci dostałem w spadku po wcześniejszym właścicielu, który z plastiku wykonywał komponent do paliw - mówi. - W jednym z budynków wykonuję remont. Okazało się, że w zamurowanym pomieszczeniu były ukryte odpady plastikowe. Na czas remontu postanowiłem zabezpieczyć te śmieci, wykopaliliśmy doł, aby wiatr nie roznosił ich po okolicy.

Dodaje, że zamierzał zgodnie z prawem zutylizować odpady, ale w tej chwili go na to nie stać.

- Ten doł to miało być tymczasowe rozwiązanie - podkreśla przedsiębiorca.

Takie tłumaczenie nie przekonuje Katarzyny Meger: - Hałdy śmieci były widoczne już z ulicy, nigdzie nie były ukryte.

Tym, co wydarzyło się w Dąbrówce, zaskoczony jest Witold Cyba, wójt Borzytuchomia, gminy, na której terenie leży ta wieś.

- Gdy od mieszkańców Dąbrówki usłyszałem o zakopywaniu odpadów aż szczerka mi opadła - mówi. - To się w głowie nie mieści. Nikt, kto ma odrobinę świadomości ekologicznej, takich rzeczy nie robi.

Gmina czeka na oficjalne stanowisko i efekty kontroli WIOŚ.

Pozostaje jeszcze kwestia uprzątnięcia i utylizacji odpadów.

Najistotniejsze jest ustalenie ich właściciela. Decyzję o nakazie usunięcia wydaje wójt danej gminy, a w przypadku, gdy nie udaje się ustalić właściciela śmieci, domniemanym staje się właściciel nieruchomości, na której zostało znalezione składowisko odpadów.

To nie jedyna sytuacja, kiedy na Pomorzu interweniował ostatnio WIOŚ. Np. przedsiębiorca z powiatu kartuskiego bez zezwolenia magazynował pojazdy wycofane z eksploatacji. Na terenie kolejnych czterech działek zgromadził ich około 700. Nie miał na to zezwolenia. Inspektorzy stwierdzili też, że również bez zezwolenia zbierał odpady: tworzywa sztuczne, pianki i gumy oraz zużyte opony. WIOŚ nałożył na niego mandat i wszczął postępowanie administracyjne. Grozi mu kara nawet 3 mln zł.

Z kolei w Luzinie w powiecie wejherowskim WIOŚ nałożył na jedną z działających tam firm karę w wysokości miliona złotych. W sprawie zatrzymani zostali dwaj mężczyźni.

- Wylewali do gleby rozpuszczalniki z 26 plastikowych beczek o pojemności około 120 litrów każda - poinformowała asp. sztab. Anetta Potrykus z Komendy Powiatowej Policji w Wejherowie.

Za popełnione przestępstwo może im grozić nawet pięć lat więzienia. ©

Są pieniądze na remont budynków straży pożarnej

Andrzej Gurba
Region

W tym roku ma ruszyć remont obiektów na terenie jednostek w Bytowie i Miastku. Wojewoda pomorski przekazał na to 1,4 mln zł. To pierwsza transza. W kolejnych dwóch latach strażacy otrzymają jeszcze nieco ponad 4,6 mln zł.

Tegoroczne dofinansowanie jest przeznaczone na projekt oraz pierwsze prace przy przebudowie budynków warsztatowo-magazynowych w obu jednostkach.

W Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bytowie w ciągu trzech lat prace będą kosztować ok. 3,8 mln zł, a w Jednostce Ratowniczo-Gaśniczej w Miastku - ok. 950 tys. zł. Dla JR-G w Miastku dodatkowe pieniądze będą jeszcze w 2024 roku - na re-



Budynek główny Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej w Miastku

mont strażackiej sali gimnastycznej.

- Ogłosiliśmy zapytanie ofertowe na wykonanie dokumentacji projektowej na przebudowę budynków warsztatowo-magazynowych komendy w Bytowie, niezbędnej do uzyskania pozwolenia na użytkowanie modernizowanych obiektów. Termin

na jej wykonanie to sierpień tego roku. Następnym etapem, po wykonaniu dokumentacji projektowej, będzie wyłonienie wykonawcy robót budowlanych w drodze przetargu - mówi Fryderyk Mach, zastępca komendanta powiatowego Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Bytowie.

Budynek warsztatowo-magazynowy w Bytowie ze względu na jego stan obecnie praktycznie nie jest wykorzystywany. Po remoncie ma spełniać funkcje garażowo-magazynowe. Tutaj przechowywany będzie sprzęt do ratowniczych działań chemicznych, sprzęt do ochrony dróg oddechowych. Będzie także miejsce na strażacką ręczną myjnię oraz na garaż dla autocysterny, która za jakiś czas ma trafić do jednostki.

W Miastku remontowane będą pomieszczenia, które znajdują się za głównym garażowym budynkiem. Tu też będzie magazyn na sprzęt strażacki, pomieszczenie do dekontaminacji sprzętu oraz na myjnię.

- Poza tym przewidujemy stworzenie pomieszczenia socjalnego dla strażaków - informuje Dariusz Dwulit, dowódca Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Państwowej Straży Pożarnej w Miastku. ©

Naszemu koledze Leszkowi Flor
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składa

Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego
dla Miasta Słupska i pracownicy PINB

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 marca 2023 r.
odeszła w wieku 85 lat

†p **Sabina Szczechowicz**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 30 marca 2023 r.
na Starym Cmentarzu o godz. 12.10. Msza odprawiona
zostanie w dniu pogrzebu o godz. 7.30 w kościele Mariackim.

Rodzina

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 marca 2023 roku
odeszła nasza najukochańsza Mamusia, Babcia i Prababcia

†p **Irena Grygiel**

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 31 marca 2023 r.
na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy
o godz. 11.20, wyprowadzenie o godz. 11.50.

Pograżona w smutku Rodzina

Zależy im na tym, co będzie w przyszłości, więc posprząтали plażę zachodnią w Ustce



ZDJĘCIA: BOGUMIŁA RZECZKOWSKA



Wspólna akcja ZSOiT i PGE Baltica sprzątania plaży i lasu w Ustce

Bogumiła Rzeczkowska
Wybrzeże

Mimo wiatru i zimna uczniowie z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Ustce zrobili porządek nad Bałtykiem i w nadmorskim lesie. To akcja ze spółką PGE Baltica.

Butelki, zwłaszcza „małpki”, puszki, pety, jednorazowe kubki, buty, kawałek żarzewia – wiałego żelastwa pewnie jeszcze z wojny i ogromną oponą – takie mało ekologiczne łupy można było znaleźć na plaży zachodniej i w lesie. Najwięcej w okolicy ulicy Na Wydmie. Dlaczego ludzie zaśmiecają plażę i las? Na to pytanie w Ustce od wielu lat nie ma odpowiedzi. Młodzież uzbierała pełne worki resztek pozostawionych przez spacerowiczów.

Poniedziałkowe sprzątanie to pierwsza wspólna akcja ZSOiT z PGE Baltica. Spółka nie tylko buduje turbiny wiatrowe na morzu i bazę serwisową w porcie, współpracuje ze szkołą w zakresie edukacji, ale włączyła się do działań ekologicznych, wspiera program Zielona Ustka, a od teraz organizuje akcje sprzątania.

- Kiedy podpisaliśmy umowę o współpracy z PGE Baltica, to myśleliśmy tylko o współpracy w wymiarze kształcenia, czyli klasa technik-mechanik, morskie farmy wiatrowe. Tymczasem spółka wprowadziła do nas fantastyczną zieloną zmianę. Szkoła ożyła ekologicznie. Sporo się działo, ale teraz dzieje się podwójnie. I ta akcja, to nasze tożsamość – czenie wielkiej opony i to zbieranie śmieci po gościach lasów i plaż pokazuje, że zależy nam na tym, co jest tu i teraz, ale

przede wszystkim na tym, co będzie kiedyś. Chcemy uczniów zaangażować w to myślenie.

W akcji zorganizowanej z okazji Światowego Dnia Wody i Dnia Ochrony Morza Bałtyckiego wzięło udział około 70 uczniów. Pomagali im pracownicy spółki PGE Baltica. Z pozytywnej lekcji uczniowie byli bardzo zadowoleni. Tym bardziej że nawet pogoda ich nie powstrzymała.

- Poprzez budowę tutaj bazy serwisowej dla morskich farm wiatrowych, wiążemy się z Ustką na wiele lat i chcemy angażować się w lokalne inicjatywy – mówi Marcin Poznań, rzecznik prasowy PGE Baltica. - Rok temu rozpoczęliśmy współpracę z Zespołem Szkół Ogólnokształcących i Technicznych. Nasi specjaliści przyjeżdżają do uczniów na lekcje, opowiadają o morskich farmach wiatrowych. Tym razem chcieliśmy wyciągnąć młodzież z klas, by przed rozpoczęciem sezonu wspólnie posprzątać plażę i tereny leśne. Takich wspólnych akcji ze szkołą będzie więcej w zakresie rozwijania profilowanej klasy technik-



mechanik, której jako spółka patronujemy. Dofinansujemy wyposażenie pracowni technicznej. Mam nadzieję, że sprzątanie usteckiej plaży i terenów leśnych, mimo niesprzyjającej pogody, było dla wszystkich ciekawym doświadcze-

niem, a dla uczniów lekcją zupełnie inną niż zwykłe zajęcia. Po pracy na świeżym powietrzu uczniowie w szkolnej auli obejrzą prezentację na temat badań środowiskowych poprzedzających budowę morskich farm wiatrowych. ©©

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:

☎ 94 340 11 14

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.



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Duda na czele rankingu zaufania

Prezydent Andrzej Duda, szef MON Mariusz Błaszczak i premier Mateusz Morawiecki to liderzy rankingu zaufania w marcu – wynika z sondażu CBOS. Z największą nieufnością spotykają się szef PO Donald Tusk, prezes PiS Jarosław Kaczyński oraz minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro.

Zaufanie do prezydenta RP deklaruje 60 proc. badanych (o 4 pkt procentowe więcej niż miesiąc temu). Drugie miejsca zajmuje, tak samo jak w lutym, wicepremier, szef MON Mariusz Błaszczak, któ-

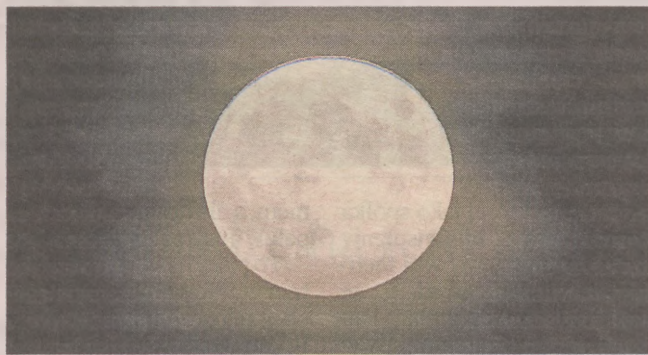
remu w marcu ufa 44 proc. (wzrost o 2 pkt proc.). Na trzecim miejscu w rankingu zaufania znalazł się premier Mateusz Morawiecki, któremu ufa 43 proc. badanych (wzrost o 2 pkt proc.).

Jeśli chodzi o lidera rankingu nieufności, to przewodzi w nim Donald Tusk, któremu nie ufa 58 proc. ankietowanych (wzrost o 2 punkty proc.). Jarosławowi Kaczyńskiemu nie ufa 51 proc. badanych, a Zbigniewowi Ziobrze 50 proc. respondentów.

Oprac. Adam Kielar | PAP

KOSMOS

Przełomowe odkrycie na Księżycu



Chińska sonda Chang'e 5 potwierdziła, że w księżycowej glebie znajdują się ogromne ilości wody. Ten życiodajny surowiec jest uwięziony w kryształowych koralikach. Oszacowano, że całkowita ilość wody, zmagazynowana w ten sposób na Księżycu, wynosi aż ok. 270 miliardów ton.

WARSZAWA

Święta będą oszczędne

Zdecydowana większość Polaków zamierza oszczędzać podczas Świąt Wielkanocnych. Plany takie ma aż 70 proc. z nas, co pokazuje, że skutki inflacji są odczuwane przez gospodarstwa domowe. Zdecydowana większość wskazuje 200 zł jako górną granicę, którą jest gotowa przeznaczyć na zakupy dla jednej osoby.

Najwięcej konsumentów przewiduje cięcia w świątecznym budżecie w zakresie od 15 do 20 procent względem zeszłorocznych zakupów.

Z kolei w porównaniu do ubiegłego roku najbardziej urosła grupa rodaków deklarujących przedział od 30 do 40 proc. – wskazuje „Rzeczpospolita”.

Oprac. Mateusz Zbroja | PAP

JEROZOLIMA

Prezydent Izraela Icchak Herzog uznał poniedziałkową decyzję rządu o wstrzymaniu prac nad kontrowersyjną reformą sądownictwa za właściwą i zaprosił do szczerego i odpowiedzialnego dialogu, by szybko „uspokoić nastroje i przygasić płomienie” – podał portal Times of Israel. – Wzywam do poważnych rozmów, by wydobyć nasz ukochany Izrael z głębokiego kryzysu – powiedział Herzog. | PAP

”

Decyzja o wstrzymaniu reformy sądownictwa jest właściwa. Wzywam do poważnych rozmów

Icchak Herzog, prezydent Izraela

Premier w Rumunii: Wspólnie zabiegajmy o nasze interesy

Mateusz Zbroja
Bukareszt

- Powinniśmy wspólnie zabiegać o nasze interesy w Unii Europejskiej – powiedział premier Mateusz Morawiecki podczas ceremonii otwarcia rumuńsko-polskiego forum biznesowego w Bukareszcie.

- Bardzo dziękuję za to zaproszenie na spotkanie polskiego i rumuńskiego biznesu, bo jeszcze kilka lat temu ta oś współpracy północ-południe mogła się wydawać czymś wątpliwym i była jedynie możliwością. Dzisiaj jest koniecznością we wszystkich wymiarach – powiedział premier Mateusz Morawiecki podczas ceremonii otwarcia rumuńsko-polskiego forum biznesowego w Bukareszcie.

Jak zaznaczył, Polsce zależy na wzmocnieniu współpracy gospodarczej, a Via Carpatia, która łączy północ z południem, ułatwi to zadanie.

- Kładziemy silny nacisk na rozwój infrastruktury w układzie północ-południe. Via Carpatia to droga kolejowa i samochodowa, która łączy północ z południem. Dzięki temu chcemy wzmocnić współpracę gospodarczą – powiedział Mateusz Morawiecki.

Premier podkreślił, że agresja Rosji na Ukrainę wzmacnia rolę regionu, w którym żyjemy.

- Widzimy, jak wraz z agresją Rosji na Ukrainę rośnie rola



- W Rumunii widzę wielkiego sojusznika Polski w walce o nasze wspólne interesy – mówił premier Morawiecki

naszego regionu, dlatego głęboko wierzę, że w tym trójkącie między Ukrainą, Rumunią i Polską będzie można budować naprawdę istotne plany strategiczne na przyszłość, które będą bardzo ambitne – podkreślił szef polskiego rządu.

Zauważył również, że Polska i Rumunia powinny wspólnie zabiegać, aby ukraińskie zboże wyjeżdżało z tych państw.

Mateusz Morawiecki zwrócił również uwagę na rolę Polski i Rumunii w Unii Europejskiej. Zaznaczył, że „nie mo-

żemy patrzeć na UE jak na tych, którzy zawsze przywożą najlepsze rozwiązania w walizce do Polski i Rumunii”, a nasze państwa powinny wspólnie realizować swoje interesy w Brukseli.

- Przez lata nasze państwa były często rozgrywane przez silniejszych tego świata. Trzeba zdać sobie z tego sprawę, że pierwsze naiwne lata transformacji były jednocześnie latami, kiedy zostaliśmy wykorzystani dla własnych celów Europy Zachodniej. Z Polski i Rumunii wyjechały wtedy miliony ludzi,

którzy teraz po raz pierwszy w historii wracają do Polski – powiedział Mateusz Morawiecki.

- Wojna w Ukrainie to wielkie wyzwanie w zakresie bezpieczeństwa. Chcę podziękować panu premierowi i rządowi rumuńskiemu za to, że wspólnie realizujemy to, co leży w najlepszym interesie strategicznym Polski i Rumunii. Trudno mi sobie wyobrazić dzisiaj lepszego partnera – dodał.

- W Rumunii widzę wielkiego sojusznika Polski w skutecznej walce o nasze wspólne interesy – oświadczył premier RP.

- Bardzo się cieszę, że te pierwsze 25 lat, gdzie za bardzo ze sobą konkutowaliśmy – o kapitał, względy innych, jak najlepszą politykę gospodarczą, względy bezpieczeństwa – że ta polityka pierwszych 25 lat po transformacji została zastąpiona dzisiaj polityką współpracy. Oby tak już zostało – mówił.

- Oczywiście, do pewnego stopnia konkurujemy, ale przede wszystkim powinniśmy współpracować, bo nasze interesy są w 97 procentach wspólne. W UE dużo więcej osiągniemy, jeśli będziemy działać razem, razem walczyć o nasze interesy gospodarcze, rozwój infrastruktury północ-południe – przekonywał premier Morawiecki.

PAP

Wołodimir Zełenski przyjedzie do Polski? „Myślę, że w niedługim czasie taka wizyta może się odbyć”

Oprac. Adam Kielar
Warszawa

- Myślę, że w niedługim czasie może odbyć się wizyta prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego w Warszawie – powiedział wiceminister spraw zagranicznych Paweł Jabloński.

Wiceszef MSZ Paweł Jabloński we wtorek w Radiu Wnet został zapytany o możliwość wizyty prezydenta Ukrainy Wo-

łodymyra Zełenskiego w Warszawie.

- Myślę, że to nastąpi w niedługim czasie, ale nie uprzedzajmy faktów. Tej wizyty z pewnością nie będziemy zapowiadać, tak jak to się zwykle dzieje przy wizytach innych głów państw. W przypadku prezydenta Zełenskiego takiej zapowiedzi nie będzie ze względów bezpieczeństwa – powiedział wiceminister.

Jak podkreślił, cały czas trwają bardzo intensywne kon-

takty między przywódcami Polski i Ukrainy.

Wiceszef MSZ dodał, że cały czas trwa bardzo intensywna dyskusja na temat przyszłości Ukrainy i jej odbudowy po wojnie – tak z udziałem władz Polski i Ukrainy, jak również z udziałem organizacji międzynarodowych czy instytucji finansowych, jak Bank Światowy, Międzynarodowy Fundusz Walutowy czy Grupa G7.

- Te rozmowy się toczą. Na razie można powiedzieć, że

one są teoretyczne, ale są bardzo ważne. Tworzony jest pewien system, w oparciu o który będzie funkcjonował ten mechanizm nazywany czasem planem Marshalla dla Ukrainy – zaznaczył Jabloński.

Pytany, czy do udziału w odbudowie Ukrainy przygotowywane są polskie firmy, wiceszef MSZ odparł, że polskie przedsiębiorstwa są bardzo zainteresowane udziałem w tym procesie.

PAP

Przez ból ciężko Ci się poruszać? To Ci pomoże!

Środek zakonników szpitalnych pomaga przynieść ulgę stawom w ekspresowym czasie!

Stawia na nogi nawet w beznadziejnych przypadkach.



Wyjątkowa formuła, stworzona przez ojca Alberta z Jerozolimy, może uratować od zaawansowanego bólu kolan, pleców, barków i łokci. Niezastąpiona przy kontuzjach, skuteczna na zwyrodnienia – silna mikstura w kapsułkach skutecznie wspiera stawy, mięśnie i ścięgna nawet w beznadziejnych przypadkach. Chcesz odzyskać sprawność na dobre? To Twoja szansa. Tylko teraz możesz wypróbować ten niezwykle preparat ZA DARMO*.



Metoda, która wspiera zmniejszenie bólu w błyskawicznym tempie

Wspaniała nowina: po 108 latach odtworzono recepturę niezwyklej formuły, która zdaniem ekspertów, może działać niezwykle skutecznie i szybko, wesprze kręgosłup i poprawi sprawność w rękach oraz w nogach. Wyjątkowy preparat na stawy, stworzony przez szpitalnego zakonnika ojca Alberta z Jerozolimy, wypróbowało już ponad 1,5 miliona osób! Każda z nich potwierdza skuteczność.

Fenomenalny środek pomoże Ci:

- Szybko i skutecznie zmniejszyć łupanie w kolanach
- Poprawić sprawność w nogach i rękach
- Wyprostować i wzmocnić plecy
- Pożegnać ataki rwy kulszowej
- Zredukować migreny wywołane urazami karku

Użytkownicy potwierdzają skuteczność

Nawet najwięksi sceptycy przyznają, że stosowanie preparatu może uchronić od zaawansowanych problemów. Ludzie z całego świata, którzy już przyjęli darmową porcję zakonnej receptury, ślą podziękowania za lepszą sprawność kończyn, możliwość poruszania się bez



bólu, swobodne poruszanie palcami oraz za uwolnienie się od problemów ze stawami. Ty również możesz dołączyć do grona tych wybrańców i ZA DARMO* otrzymać profesjonalny środek wspierający stawy ojca Alberta z Jerozolimy. Pomógł on przywrócić sprawność setkom tysięcy ludzi, a jego historia jest równie niezwykła jak działanie.

Oto sposób, który wesprze Twoje kości

Rok 1911, podnóże góry Skopus w Jerozolimie. Mieszkający tam ojciec Alberto to szpitalnik, który słynie ze swojej sztuki zielarskiej. Potrafi on znaleźć dobroczynne zioła nawet w jałowym, pustynnym terenie. Z najmniejszego, uschniętego listka robi wyciągi tak silne, że natychmiast znika po nich ból, mrowienie i obrzęki. Pewnego dnia, podczas szczególnie żarliwej modlitwy, ojciec Alberto doznaje niezwyklej wizji. Ukazuje mu się postać promieniująca miłością i dobrem, po czym nakazuje, aby ten zebrał wszystkie swoje medyczne księgi i wrócił do Europy.

Znajdziesz tam rośliny, których moc zwiększysz 100-krotnie, zaś one i Twoje przyszłe męczeństwo uratują zdrowie całych pokoleń – mówi. Ojciec Alberto pojmuję, że usłyszał głos Pana i niezwłocznie wyrusza w podróż. Po drodze doznaje kolejnych objawień i na ich podstawie zbiera szczególne gatunki roślin z 9 krajów europejskich. Tworzy z nich

mieszanek, która w mgnieniu oka usuwa ze stawów rwący, piekący i kłujący ból. Każdy, kto jej użyje, zyskuje szansę, aby swobodnie chodzić, wstać, poruszać się i odzyskać dawne życie.

Dar miłości ojca Alberta z Jerozolimy

Wieści o cudotwórczej miksturze zataczają coraz szersze kręgi, liczby uzdrowionych idą w setki. Wtedy jednak wybucha wojna.



ojciec Alberto

Ostatnie doniesienia o ojcu Albercie pochodzą z polowego szpitala leżącego na terenie dzisiejszej Rumunii. Ranni żołnierze i miejscowa ludność wspominają wielkie poświęcenie oraz doskonałą wiedzę medyczną ofiarnego zakonnika. Jednak po nim samym ginie wszelki ślad. Znika też mikstura, którą leczył potrzebujących.

Niezwykła formuła na stawy powraca w 2022 roku

Przepis na niezwyklej preparat, który odnawia maź stawową i reperuje chrząstkę, odnalazł się cudem podczas remontu kapliczki w Karpatach. Być może jeden z wojennych uchodźców zostawił go tam w podzięce za nocleg. Formuła, którą odtworzono na podstawie tamtych zapisów, zdaniem ekspertów jest niezwykle silna i skuteczna, a przy tym nie otepia, nie podrażnia żołądka, a co najważniejsze – wspiera usuwanie stanów zapalnych ze stawów. I to bez względu na ich przyczynę!

PRZETESTUJ PRODUKT ZA 0 ZŁ*

Świadczenia osób stosujących miksturę ojca Alberta z Jerozolimy

Ręce powykręcane przez reumatyzm?

To już przeszłość

Ktoregoś dnia zagadnęłam sąsiadkę, co takiego zrobiła, że już nie musi chodzić o lasce. Wtedy usłyszałam o miksturze ojca Alberta! Też jej użyłam i teraz czuję się, jakbym dostała nowe ręce. Zdrowe, zwinne, niezawodne. Już zawsze będę za to wdzięczna.



Mariola, 69 l., Szczytno

Ty też pozbędziesz się bólu raz na zawsze

Zakonnicy szpitalni, którzy uznają ojca Alberta za swojego patrona, na początku 2022 roku wznowili produkcję preparatu. Zaświadczają oni, że ten środek może stawiać na nogi wiele osób dziennie i pomagać nawet w przypadku tych najdotkliwiej cierpiących.

Znów mogę normalnie chodzić!

Kiedy kilka miesięcy temu miałem poważne problemy z prawym biodrem, myślałem, że normalne życie już się dla mnie skończyło. Ból był okropny i miałem coraz większe problemy z poruszaniem się. Chodziłem po różnych specjalistach, bez skutku. Modliłem się o cud i on przyszedł! Wiem na pewno, że to właśnie środek ojca Alberta pomógł mi odzyskać sprawność. Bardzo szybko ból się zmniejszył, a wkrótce znowu mogłem swobodnie poruszać nogami. Teraz czuję się doskonale, a problemy ze stawami to już przeszłość!



Bogdan, 57 l., Elbląg

Metoda ojca Alberta z Jerozolimy uratuje Twoje stawy – zadzwoń po nią!

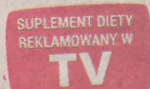
Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 12.04.2023 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

Zadzwoń: 12 380 04 74

Pon.-pt. 08:00-20:00, sob. 08:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

*Medal przyznany RevitaPharm w programie Konsumentek Lider Jakości – Debiut Roku 2020



*Regulamin – rgimprmbpk.com

Strzelanina w szkole podstawowej w Nashville. Zginęło sześć osób

Oprac. Robert Szulc
Nashville/USA

W ataku uzbrojonej kobiety na szkołę w Nashville zginęło trzech 9-letnich uczniów i troje dorosłych w wieku około 60 lat. Była wśród nich dyrektorka szkoły. Policja zastrzeliła zabójczynię.

Zabójczynią okazała się 28-letnia Audrey Hale, uzbrojona w dwa karabiny szturmowe i pistolet. Według policji uczęszczała niegdyś do prezbiteriańskiej The Covenant School, którą zaatakowała. Dokładnie zaplanowała atak. Nie są jeszcze znane motyw zbrodni.

- Troje dzieci z ranami postrzałowymi przewieziono na oddział pediatryczny; po przybyciu stwierdzono zgon ca-

łej trójki - poinformował rzecznik szpitala Uniwersytetu Vanderbilt, cytowany przez NBC.

Według AP poniedziałkowa tragedia trwała około 14 minut. Policja otrzymała zgłoszenie o strzelaninie o godz. 10:13 czasu lokalnego. Funkcjonariusze przeszukiwali pierwszą kondygnację, kiedy usłyszeli strzały dochodzące z drugiego poziomu. Dwóch z pięcioosobowego zespołu policjantów otworzyło ogień i zabiło podejrzaną.

Jak powiedział rzecznik policji w Nashville Don Aaron, 28-letnia kobieta została zastrzelona na korytarzu. Jeden funkcjonariusz został ranny w rękę odłamkami szkła.

W tym roku w Stanach Zjednoczonych doszło do 129 masowych strzelanin.

PAP



Kobieta, która zabiła sześć osób, była uzbrojona m.in. w dwa karabiny szturmowe oraz pistolet

Atak hakerów na strony francuskiego parlamentu

Oprac. Aleksandra Jaros
Paryż

Strony internetowe francuskiego Zgromadzenia Narodowego i Senatu zostały zaatakowane przez prorosyjskich hakerów. To odwet za wsparcie dla Ukrainy udzielane przez Francję.

Strona francuskiego Zgromadzenia Narodowego była niedostępna przez kilka godzin w wyniku ataku denial of service (DoS), który skutkuje blokadą działania danej usługi. Paryska prokuratura potwierdziła ataki i zapowiedziała wszczęcie dochodzenia w tej sprawie.

- To niedopuszczalne, by strona internetowa instytucji gwarantującej dostęp do informacji publicznej i przejrzystych debat była obiektem złośliwych działań - zareagował przewodniczący Zgromadzenia Narodowego Yael Braun-Pivet.

Rosyjska grupa hakerska NoName, która wspiera inwazję Rosji na Ukrainę, przyznała się do ataków na swoim kanale na Telegramie.

- Postanowiliśmy powtórzyć naszą niedawną podróż do Francji, gdzie nie cichną protesty przeciwko Macronowi, który postanowił nie dbać o Francuzów i nadal służy ukraińskim neonazystom - napisała grupa w komunikacie.



Rosyjska grupa hakerska NoName od początku inwazji Rosji na Ukrainę atakowała wiele instytucji w krajach Europy. Hakerzy otwarcie wspierają działania Putina

NoName jest jedną z 61 zidentyfikowanych prorosyjskich grup hakerskich, które od czasu inwazji na Ukrainę prowadzą ataki na instytucje w krajach sojuszniczych, zwłaszcza w Europie Zachodniej - przypomina AFP. Francja była ostatnio celem kilku ataków tego typu.

Na początku 2023 roku NoName przeprowadziła ataki na niemieckie instytucje, gdy RFN dała zielone światło na dostarczenie czołgów Leopard 2 Ukrainie. Grupa uaktywniła się również podczas czeskich wyborów prezyden-

kich, kiedy zaatakowała stronę internetową obecnego prezydenta Petra Pavla.

Tymczasem prezydent Francji Emmanuel Macron mierzy się z ogromnym spadkiem poparcia wśród francuskiego społeczeństwa. W najnowszym sondażu, przeprowa-

dzonym przez ośrodek badawczy BVA dla radia RTL, Macron popiera zaledwie 28 proc. Francuzów.

W porównaniu do badania przeprowadzonego w lutym, poparcie dla prezydenta Francji spadło aż o 6 punktów procentowych.

Załamanie się poparcia dla prezydenta jest spowodowane m.in. jego ostatnim wywiadem telewizyjnym w sprawie reformy podwyższającej wiek emerytalny z 62 do 64 lat. Wielu Francuzów skrytykowało Macrona za ten wywiad.

PAP

Francuscy politycy zapewniają, że zostanie wzmocniona ochrona najważniejszych krajowych stron internetowych

Węgry poparły fiński wniosek o wejściu do NATO. Szwecja poczeka

Oprac. Adam Kiaral
Budapeszt

Parlament Węgier poparł w poniedziałek wniosek o przystąpienie Finlandii do NATO. Za wnioskiem opowiedziało się 182 posłów, sześciu było przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu.

Poparcie dla fińskiego wniosku zapowiadały niemal wszystkie partie polityczne - zarówno rządząca koalicja Fidesz-KDNP, jak i opozycja. Jedynie skrajnie prawicowe ugrupowanie Ruch Naszej Ojczyzny (Mi Hazánk) wypowiadało się przeciwko rozszerzeniu Sojuszu Północnoatlantyckiego.

Debata nad przystąpieniem Finlandii i Szwecji do NATO rozpoczęła się w węgierskim parlamencie 1 marca, choć odpowiednie dokumenty zostały złożone w parlamencie jeszcze w połowie 2022 roku. W marcu

Węgry wysłały delegację do Finlandii i Szwecji, które w ich przekonaniu niesprawiedliwie krytykowały stosunki wewnętrzne panujące na Węgrzech.

W drugiej połowie marca poinformowano, że parlament będzie pod koniec miesiąca głosował nad wnioskiem Finlandii; z kolei decyzja co do Szwecji zostanie podjęta później, w bliżej nieokreślonym terminie. Gergely Gulyas, szef kancelarii premiera Węgier Viktora Orbana, powiedział na jednej z konferencji prasowych, że głosowanie w sprawie Szwecji może mieć miejsce jeszcze wiosną.

Prócz Węgier tylko Turcja nie zatwierdziła jeszcze przyjęcia Szwecji do NATO. Parlament turecki ma zakończyć proces ratyfikacji akcesji Finlandii do NATO do majowych wyborów parlamentarnych i prezydenckich. Sprawa Szwecji została odłożona ze względu na kwestię kurdyjskich uchodźców w tym kraju.



Węgierski parlament poparł wniosek Finlandii. Nie wiadomo, kiedy dojdzie do głosowania ws. Szwecji

Neutralna dotychczas Finlandia złożyła wniosek o przystąpienie do NATO po inwazji Rosji na Ukrainę. Podobnie uczyniła Szwecja.

Zachodnie media podkreślają, że decyzja Helsinek i Sztokholmu wzmacnia poten-

cjał odstraszania Sojuszu, ale też przekształca Bałtyk w wewnętrzny akwen NATO. Szwecja stanowi naturalny korytarz do Norwegii, która jest członkiem-założycielem tej organizacji obronnej. Zajęcie tego państwa przez Rosję otwiera-

łoby Kremlowi drogę na Ocean Atlantycki. Szwecja ułatwia też NATO dostęp do Morza Bałtyckiego i Obwodu Kaliningradzkiego.

Strategiczne znaczenie ma też należąca do niej wyspa Gotlandia. Jej ewentualne zajęcie przez rosyjską armię w praktyce odcięłoby Morze Bałtyckie od możliwości wsparcia ze strony okrętów Sojuszu Północnoatlantyckiego. Co prawda sama armia szwedzka po „zimnej wojnie” została zredukowana dziesięciokrotnie i nie stanowi istotnej wartości bojowej, ale państwo to posiada wysoce zaawansowany technologicznie przemysł zbrojeniowy. Koncern BAE Hagglands to światowa elita w produkcji broni pancerniej i artylerii. Szwecja przekazała Ukrainie supernowoczesny wóz piechoty Stridsfordon 90 i samobieżny Artyleryjski System Archer - produkty BAE Hagglands.

Firma Sabb buduje samoloty bojowe, a BAE Bofors kierowane pociski rakietowe. Cała grupa firm - Akers Krutbruk, BAE Hagglands, Nammo Sweden, Norma - wytwarza nowoczesną amunicję, dziś wspierającą Ukrainę. Broń szwedzka trafia do państw całego świata: obok UE do USA, Szwajcarii, Norwegii, Kanady, Australii, Republiki Południowej Afryki, Japonii, Korei Południowej i Singapuru.

Finlandia natomiast, w przeciwieństwie do Szwecji, zachowała potencjał do obrony całego swego terytorium. W czasie pokoju jej armia liczy co prawda 12,3 tys. żołnierzy zawodowych i personelu cywilnego, 25 tys. żołnierzy służby zasadniczej i 18 tys. rezerwistów, ale w krótkim czasie to państwo liczące 5,5 miliona ludności jest w stanie postawić pod broń dodatkowo 230 tys. żołnierzy.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Spacer - najtańszy lek na wszystko

Chodzenie to nie tylko spalanie kalorii i obniżanie wagi, ale także znaczna poprawa zdrowia psychicznego

Jak czytanie wpływa na nasze zdrowie?

Już 6 minut lektury pozwala obniżyć ciśnienie tętnicze oraz poziom hormonu stresu, a regularne czytanie spowalnia starzenie się mózgu

ZA TYDZIEŃ:

- Jak dbać o mózg? Proste sposoby, jak codziennie dbać o swój umysł i ćwiczyć pamięć
- Dieta po pięćdziesiątce. Co jeść w trosce o zdrowie i prawidłową wagę?



FOT. 123RF

Nie wolno lekceważyć tych objawów. Mogą grozić utratą wzroku

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Jaskra rozwija się przez 2-3 dekady i po cichu „kradnie wzrok”. Nieleczona prowadzi do ślepoty. Jak ją wykryć, skoro nie powoduje wyraźnych dolegliwości?

Jaskra jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku na świecie, uznaną przez WHO za chorobę społeczną. W jej przebiegu dochodzi do rozwoju neuropatii, w wyniku której obumierają komórki zwojowe siatkówki oraz aksony - wypustki, którymi łączą się komórki nerwowe. Skutkiem jest postępujące uszkodzenie nerwu wzrokowego i powstawanie ubytków w polu widzenia.

Cichy złodziej wzroku

Choroba jest poważnym problemem w naszym kraju, gdzie dotyka ok. 800 tysięcy osób. Niestety, z grupy tej zdiagnozowana jest tylko połowa, a leczy się zaledwie ok. 65 tysięcy. Aż 70 proc. przypadków jaskry jest w naszym kraju wykrywane za późno, by uratować wzrok.

Jaskrę nazywa się cichym złodziejem wzroku. Wynika to m.in. z faktu, że przez wiele lat jaskra może nie wywoływać objawów. Dopiero, gdy ma zaawansowaną postać, zauważane są nieodwracalne ograniczenia pola widzenia. Warto wiedzieć, że kojarzone z jaskrą wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe jest co prawda podstawowym czynnikiem rozwoju choroby, występuje też jednak inna jej postać zwana jaskrą normalnego ciśnienia.

- Ze względu na długi bezobjawowy okres rozwoju choroby lub przebieg z niecharakterystycznymi objawami, jak przewlekłe zapalenie spojówki, jaskra nazywana jest cichym złodziejem wzroku - mówi lekarz okulista Justyna Krowicka, chirurg i ordynator kliniki Gemini w Ostrawie. - Nieleczona może doprowadzić do zaniku nerwu wzrokowego i utraty wzroku.



FOT. 123RF

Każdy dorosły człowiek powinien przejść pełne badanie okulistyczne przynajmniej raz na dwa lata.

Jakie są pierwsze objawy choroby?

Osoba z zaawansowaną jaskrą nie odbiera pełnego obrazu. Pole widzenia jest zwężone, występują problemy z widzeniem obwodowym, bo na obrzeżach powstaje charakterystyczna obwódka. Zmiany nie są regularne.

Zanim jednak zmiany będą nie do wyleczenia, warto zadbać o profilaktykę jaskry w postaci regularnych badań oczu, a także zwrócić uwagę na wcześnie objawy choroby, które mogą się pojawiać w trakcie jej rozwoju. W przypadku jaskry pierwotnej, która nie ma ustalonej bezpośredniej przyczyny, zmiany dotyczą zwykle obu oczu. Na pewno powinno zaniepokoić częste łzawienie oczu oraz wrażliwość na światło czy widzenie mroczków

podczas patrzenia na źródło światła. Do okulisty należy się wybrać, jeśli zauważymy nieostre widzenie lub złe widzenie przy małej ilości światła bądź widzimy tęczkowe koła wokół źródeł światła.

Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia. Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialnych za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także po-

Pamiętajmy, że dopiero wtedy, gdy jaskra jest na zaawansowanym etapie, zauważane są nieodwracalne ograniczenia pola widzenia

jawienie się „ślepych” punktów w centrum obrazu.

Częściej chorują kobiety niż mężczyźni

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat, przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

Inne ważne czynniki rozwoju choroby to historia jaskry w rodzinie, choroby gałki ocznej (w tym zaawansowane wady wzroku czy retinopatia cukrzycowa), kardiologiczne, w tym nadciśnienie tętnicze, a także zaburzenia krążenia obwodowego.

Choruje też więcej osób wśród przyjmujących niektóre leki (glikokortykosteroidy, doustna antykoncepcja), skarżących się na bóle głowy i migreny

oraz żyjących w chronicznym stresie.

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole - przynajmniej raz na dwa lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka.

Jeżeli ktoś nigdy nie wykonywał badań w kierunku jaskry, warto zrobić to jak najszybciej. Wykrycie jej na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty. Trzeba bowiem wiedzieć, że w przypadku choroby pierwotnej oboczna utrata wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamkniętego kąta. Chodzi o kąt przesączania - to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje

w ten sposób wewnętrzne ciśnienie. - Jaskra pierwotna należy do najczęstszych chorób podeszłego wieku. Terapia jaskry najczęściej opiera się o leczenie farmakologiczne. Leki te w różny sposób obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe, ale też poprawiają metabolizm nerwu wzrokowego - tłumaczy okulista. - W leczeniu zastosowanie mają ponadto terapie laserowe i chirurgiczne, również obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe, indywidualnie dobierane do każdego pacjenta.

Badanie przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania jaskry można wykonać ze skierowaniem na koszt NFZ w poradni okulistycznej, która podpisała stosowną umowę. Na podstawie wyników lekarz w razie potrzeby kieruje pacjenta na dalszą diagnostykę i leczenie.

Książka to prawdziwe lekarstwo nie tylko dla duszy. Są na to dowody

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

Już 6 minut lektury pozwala obniżyć ciśnienie tętnicze i poziom hormonu stresu? A regularne czytanie wzmacnia też pamięć i chroni przed chorobą Alzheimera.

Ekspertki przekonują, że już nawet jedna przeczytana powieść może przyczynić się do powstania nowych połączeń pomiędzy neuronami w mózgu. Stymulowanie tego organu do wydajniejszej pracy pozwala na to, by lepiej funkcjonował i stale się rozwijał. Proces ten ma szczególne znaczenie zwłaszcza dla dzieci, które dzięki czytaniu nie tylko lepiej myślą, są inteligentniejsze, stają się kreatywniejsze i rozwijają wyobraźnię, ale także mogą być bardziej empatyczne. Jak to możliwe?

Jeśli ludzki mózg jest jak komputer, to książki działają na niego jak specyficzny symulator rzeczywistości, który trenuje nasz umysł poprzez systematyczne odrywanie czytelnika od bieżących zdarzeń i przenoszenie w świat fikcji. Niemal każdy przeczytany dłuższy tekst można traktować jak rodzaj „gimnastyki”, która poprawia pamięć i zwiększa neuroplastyczność mózgu.

Zawdzięczamy to tzw. neuronom lustrzanym. Występują one nie tylko u ludzi, ale także m.in. u małp czy psów i pozwalają na naśladowanie cudzego zachowania. Ten sam mechanizm, który pozwala pobudzić w mózgu ośrodki związane z odczuwaniem przyjemności np. u makaków obserwujących inne osobniki sięgające po pożywienie, u ludzi może uaktywniać się podczas procesu czytania. Dzięki

WARTO WIEDZIEĆ

Wystarczy na tydzień zrezygnować z przeglądania mediów społecznościowych, takich jak Facebook, TikTok czy Instagram, aby znacznie poprawić stan swojego zdrowia psychicznego. Takie wnioski wynikają z badania przeprowadzonego przez naukowców z brytyjskiego Uniwersytetu w Bath. Już siedmiodniowy detoks od social mediów wpływa na poprawę samopoczucia, zmniejsza objawy depresji oraz lęków.



Regularne czytanie spowalnia starzenie się mózgu i wydłuża życie nawet o 2 lata

temu wczuwamy się w to, co przeżywają bohaterzy powieści – przejmujemy się, kiedy dzieje się im krzywda i cieszymy się, gdy odnoszą sukcesy. Mniej rozwinięte od nas zwierzęta, aktywizując neurony lustrzane, nabierają za to ochoty na to, by wykonywać te same czynności, co reszta stada.

Wyniki badań fMRI prowadzonych przy użyciu tzw. funkcjonalnego rezonansu magnetycznego przez amerykańskich naukowców z Uniwersytetu Emory w Atlancie potwierdziły, że nawet po 12 godzinach od zakończenia czytania neurony w ludzkim mózgu znajdują się w stanie pobudzenia i przetwarzają zdobyte informacje, przekazując sobie nawzajem sygnały. Efekt ten może utrzymywać się nawet do 5 dni!

Z kolei naukowcy z Uniwersytetu Yale udowodnili, że osoby, które regularnie czytają, żyją statystycznie o 2 lata dłużej niż ludzie, którzy tego nie robią. Już 3,5 godziny czytania w tygodniu pozwala ograniczyć ryzyko przedwczesnej śmierci o 23 procent.

Prof. Becca R. Levy potwierdza, że na podobny efekt mogą liczyć także osoby czytające przede wszystkim gazety i czasopisma, choć klasyczne moile książkowe i tak wypadają lepiej pod względem statystycznej długości życia.

Im częściej czytamy i im bardziej jesteśmy w stanie wciągnąć się w fabułę, tym lepiej utrwalamy połączenia pomiędzy neuronami. Najlepiej pod tym względem wypadają fikcyjne hi-

storie – zwłaszcza bajki, baśnie i wszelkie fantastyczne opowieści dla dzieci. Przenoszenie się w nierealny, magiczny świat, pozwala szybko oderwać się od rzeczywistości i zaktywizować neurony lustrzane, które mają kluczowe znaczenie dla rozwoju zdolności empatii i rozumienia emocji, jakimi kierują się inni ludzie.

Naukowcy z New School of Social Research z Nowego Jorku twierdzą, że jeśli tylko książka jest ciekawa, to już po tygodniu systematycznego czytania można znacząco rozwinąć zdolności empatyczne. Nie tylko samodzielne czytanie, ale także słuchanie ułatwia najmłodszym rozwijanie kompetencji (językowych, komunikacyjnych i społecznych) i pozwala na to, by lepiej radzić sobie z tym, co spotyka ich w prawdziwym życiu.

Wyniki wieloletnich badań prowadzonych przez brytyjskich naukowców na bliźniątach potwierdziły, że nawet liczba przeczytanych książek ma wpływ na wyniki osiągane w testach IQ. Okazuje się, że bez względu na geny i środowisko, w którym żyjemy, nasze zwyczaje czytelnice mogą bezpośrednio oddziaływać zarówno na klasyczną inteligencję, jak i na rozwój tzw. inteligencji emocjonalnej.

Jaki wpływ na zdrowie ma czytanie książek? Złośliwi mogą twierdzić, że czynność ta najbardziej sprzyja walce z... bezsennością – nikt tak bowiem nie usypia, jak długa (i nudna) lektura. Wbrew pozorom to, co czytamy i na ile jest to dla nas ciekawe, ma

także spore znaczenie dla naszego mózgu, który najbardziej lubi różnorodność. Najlepszy wpływ na nasze neurony ma urozmaicenie tego, co czytamy na co dzień.

Niestety, współczesny człowiek coraz gorzej radzi sobie ze zdolnością do koncentracji – nie potrafimy już skupić uwagi dłużej niż złote rybki. Jeszcze w 2000 roku ludzie byli w stanie poświęcić około 12 sek. na skoncentrowanie się (a rybki 9). Obecnie nie umiemy być skupieni dłużej niż przez 8 sek. Sporą winę ponoszą za to media cyfrowe, które odbieramy nieco inaczej niż tradycyjny druk.

Nadmiar informacji sprawia, że przetwarzamy je niemal intuicyjnie i szybciej niż przed laty, ale zapamiętujemy mniej treści niż po czytaniu klasycznych książek. Jeśli chcemy poprawić naszą zdolność koncentracji, powinniśmy regularnie sięgać po różne gatunki literackie.

Dla wielbicieli literatury faktu korzystne może być pozwolenie sobie na lekturę, których fabuła jest zupełną fikcją. Dla dzieci zaś najlepsze będą proste rymowanki. Łatwe do zapamiętania melodyjne wierszyki mogą być pomocne m.in. w walce z dysleksją. Odstresować się najlepiej pomoże beletrystyka. Naukowcy z Uniwersytetu Sussex twierdzą, że po 6 minutach czytania fabularnej prozy poziom hormonu stresu (kortyzolu) może obniżyć się nawet o 68 proc. (to więcej niż podczas słuchania muzyki czy spacerowania).



Godzina chodzenia dziennie zwiększa wydolność tlenową o 3,04 ml/kg/min w ciągu 18 tygodni

Spacer pielęgnuje mózg i zmniejsza stres

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Godzinny spacer na łonie natury redukuje stres, spala kalorie i obniża ciśnienie krwi. Ta darmowa forma aktywności wśród zieleni ma pozytywny wpływ szczególnie na kobiety.

Przebywanie w naturze jest korzystne dla zdrowia psychicznego i mózgu – przekonują badacze z Grupy Lise Meitner ds. Neuro nauki Środowiskowej w Instytucie Rozwoju Człowieka im. Maxa Plancka. Podkreślają jednocześnie, że czynnikiem, który sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych, jest życie w mieście. Jak się okazało, ciało migdałowate odpowiedzialne za emocje i przetwarzanie stresu jest mniej aktywne u osób żyjących na wsi niż u mieszkańców miasta.

Naukowcy z tej grupy zbadali 63 zdrowe osoby. Każda z nich miała wykonany rezonans magnetyczny przed i po godzinnym spacerze. U osób, które przechadzały się na łonie natury, aktywność ciała migdałowatego była mniejsza, co oznacza, że stres został zredukowany. Co ciekawe, zaobserwowano to tylko u kobiet. Środowisko miejskie nie spowodowało przy tym nasilenia stresu u uczestników badania. – To przemawia przeciwko

powszechnie panującemu pogładowi, że ekspozycja miejska powoduje dodatkowy stres – mówi Simone Kühn, kierownik Grupy Lise Meitner ds. Neuro nauki Środowiskowej w Instytucie Rozwoju Człowieka.

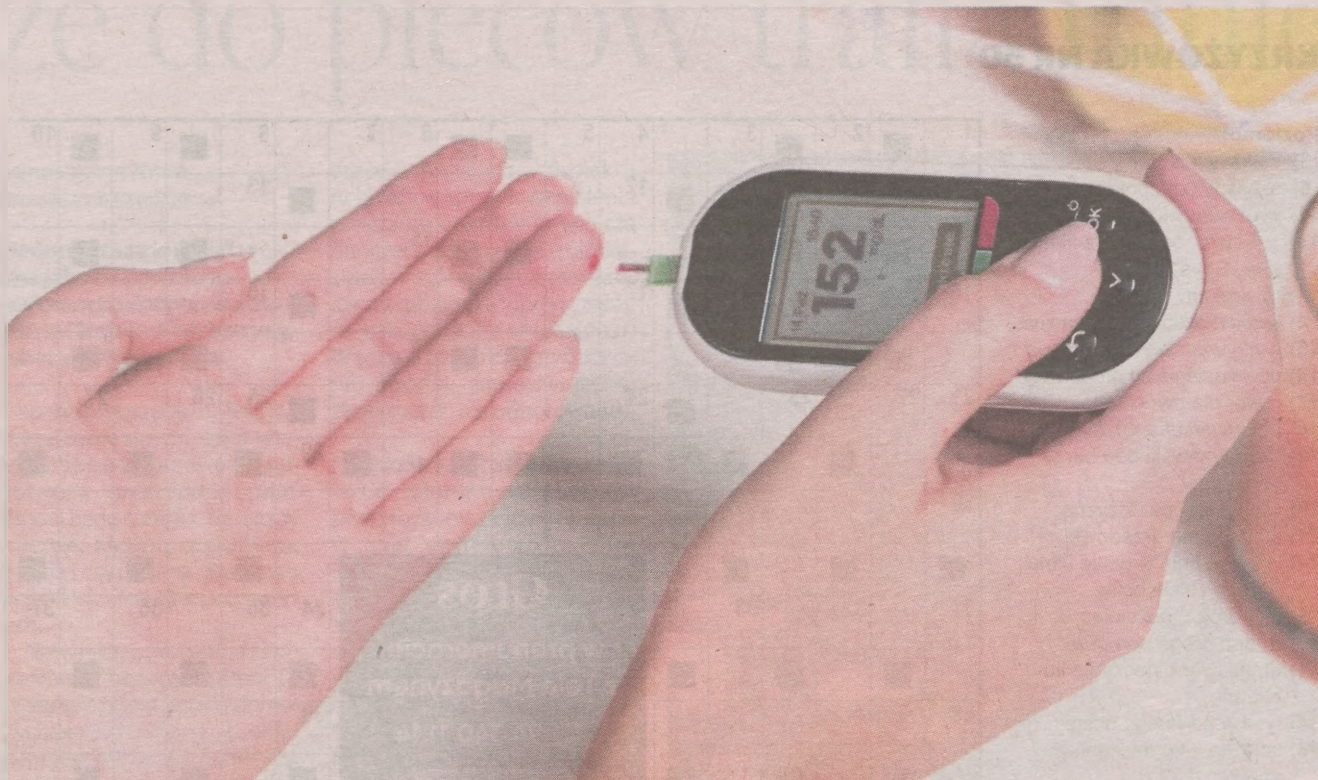
Zaledwie 60 minut spaceru w lesie lub w parku może chronić przed rozwojem problemów dotyczących zdrowia psychicznego i ograniczać negatywny wpływ miasta na mózg. To także potwierdzenie dla doniesień z 2017 roku, gdy wykazano w badaniu, że mieszkańcy miast żyjący w pobliżu lasu lepiej radzą sobie ze stresem.

Codzienny spacer ma korzystny wpływ nie tylko na nasze zdrowie psychiczne. Może stanowić świetny wybór dla tych, którzy pragną zrzucić zbędne kilogramy. Ten rodzaj aktywności fizycznej jest szczególnie polecany osobom otyłym, które zwłaszcza na początku odchudzania nie powinny planować intensywnych treningów. Regularne spacerowanie przez godzinę pomoże zmniejszyć poziom tkanki tłuszczowej i podnieść zawartość tej mięśniowej. Wzmacnia zwłaszcza mięśnie czworogłowe, pośladkowe, łydek, brzucha i tułowia. Kolejną zaletą spacerowania jest to, że jest zupełnie darmowe i nie potrzebuje na nie karnetu, specjalnego stroju czy sprzętu.



Przeciętnie w ciągu godzinnego spaceru spalamy 250-300 kcal, a podczas szybszego marszu - nawet 370 kcal

Post przerywany obniża poziom glukozy we krwi i pozwala schudnąć



Za pomocą czasowego postu można więc kontrolować cukrzycę typu 2, a nawet osiągnąć remisję choroby - tak twierdzą chińscy naukowcy. Zanim jednak go zastosujemy, bezwzględnie poradzmy się lekarza prowadzącego

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Post przerywany odwrócił cukrzycę typu 2 u połowy uczestników badania. Chorzy nie potrzebowali już leków, ponieważ post obniżył poziom cukru we krwi.

Na cukrzycę obecnie choruje już ponad 537 mln osób na świecie (dane na 2021 r.), a 95 proc. z nich ma cukrzycę typu 2, która charakteryzuje się insulinoopornością i wysokim poziomem cukru we krwi. Cukrzycę typu 2 uważa się za chorobę nieodwracalną i stale postępującą. Okazuje się jednak, że może to być nieprawdą.

Już wcześniejsze badania z 2019 i 2020 r. wskazywały na to, że ograniczenie kalorii w diecie i odpowiednie zmiany w stylu życia są w stanie doprowadzić do remisji choroby. A badania na zwierzętach pokazały, że post przerywany może zmniejszyć oporność na insulinę. Na tej podstawie naukowcy z Chin postanowili sprawdzić, czy post przerywany będzie skuteczny w kontrolowaniu cukru we krwi u ludzi.

W badaniu wzięło udział 76 osób w wieku 38-72 lata. Każda z nich chorowała na cukrzycę typu 2 w czasie od 1 do 11 lat. Natomiast wskaźnik masy ciała BMI uczestników mieścił się w przedziale 19,1-30,4. Za prawidłowe BMI uznaje się takie,

mieszczące się w przedziale 18,5-24,9. Natomiast pomiędzy 25 a 30 oznacza nadwagę, a powyżej 30 - otyłość. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna z nich stosowała post przerywany, a druga jadła bez ograniczeń. Badanie trwało 3 miesiące i obejmowało 6 cykli po 15 dni. W każdym z cykli osoby z pierwszej grupy miały zmodyfikowaną dietę przez 5 dni i w tym czasie jadły 3 posiłki o łącznej ilości 840 kalorii. Następnie w ciągu kolejnych 10 dni jadły bez ograniczeń, tak jak osoby z grupy kontrolnej. Dieta w czasie postu obejmowała pokarmy bogate w błonnik oraz o niskim indeksie glikemicznym (IG). Na początku badania wszyscy uczestnicy przyjmowali swoje leki na cukrzycę oraz prowadzili taki sam tryb życia i ćwiczeń jak zwykle. Po 3 miesiącach okazało się, że 47,2 proc. osób stosujących post przerywany (18 z 36) i 1 osoba z grupy kontrolnej nie potrzebowało już leków przeciwcukrzycowych. Dodatkowo osoby poszczące schudły średnio o 5,93 kg, podczas gdy osoby z drugiej grupy straciły tylko średnio 0,27 kg masy ciała.

Dodatkowo po roku obserwacji 16 z 36 osób stosujących post przerywany utrzymywało cukrzycę w remisji, co nie miało miejsca u nikogo z grupy kontrolnej. Masa ciała uczestników poszczących również nie zmieniła się po tak długim czasie. Badacze zauważyli, że uczestnicy stosu-

jący mniej leków przeciwcukrzycowych na początku badania łatwiej osiągnęli remisję choroby. Doszli do wniosku, że post przerywany może odwrócić cukrzycę, dzięki redukcji masy ciała u chorego.

- W ciągu ostatniej dekady nauczyliśmy się, że jeśli ludzie bardzo szybko tracą na wadze - jedząc równowartość około jed-

nego posiłku dziennie - około 45 proc. osób we wczesnych stadiach cukrzycy typu 2 jest w stanie odstawić wszystkie leki i odwrócić cukrzycę. Dzięki utracie wagi szybko pozbywamy się tłuszczu, który gromadzi się w wątrobie, trzustce i naszych mięśniach, a to pomaga naszej trzustce wytwarzać więcej insuliny (co obniża poziom cukru we krwi), a także pomaga wątrobie i mięśniom regulować poziom cukru we krwi - powiedział Courtney Peterson, profesor na Wydziale Nauk o Żywności na University of Alabama w Birmingham, niezaangażowany w badanie. Natomiast Felicia Steger, adiunkt endokrynologii, cukrzycy i farmakologii klinicznej w University of Kansas Medical Center, niezaangażowana w badanie, zgodziła się, że utrata masy ciała jest ważnym czynnikiem remisji cukrzycy. Dodała jednak, że post może również wpływać na kontrolę poziomu cukru we krwi niezależnie od utraty wagi.

Naukowcy sugerują, że najlepszym rodzajem postu przerywanego jest 16-godzinny post (czyli niejedzenie przez 16 godzin i jedzenie przez 8 h w czasie tzw. okna żywieniowego w ciągu doby), który warto stosować przez kilka dni w tygodniu. Podkreślają jednak, że dłuższy post grozi wytwarzaniem glukozy przez wątrobę i wzrostem poziomu cukru we krwi. Rodzaj i czas postu przerywanego najlepiej ustalić z dietetykiem.

WARTO WIEDZIEĆ

W Polsce na cukrzycę choruje co 4. osoba po 60. roku życia, jednak aż 1 mln osób nie wie, że dotyczy ich ta choroba.

Aby sprawdzić, czy grozi nam cukrzyca, wystarczy wykonać tzw. profil cukrzycowy. Badanie to polega na kilkukrotnym oznaczeniu poziomu glukozy we krwi. Można je wykonać w laboratorium lub samodzielnie w domu za pomocą glukometru. Profilaktycznie wykonanie badania zalecane jest osobom po 45. roku życia raz na 3 lata, a osobom z nadwagą lub otyłością bez względu na wiek - raz w roku. Wskazaniami do badania są również nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, ciąża, zespół policystycznych jajników, hiperlipidemia.

Herbatki, które wspierają leczenie cukrzycy typu 2 i insulinooporności

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Jak obniżyć cukier we krwi? Na pewno pomoże dieta z niskim indeksem glikemicznym, umiarkowana aktywność fizyczna oraz unikanie nadwagi. Warto też stosować napary z roślin leczniczych

Stan przedcukrzycowy i cukrzycę typu 2 to poważny problem, który według WHO zyskał już miano epidemii.

W Polsce na zaburzenia przemiany glukozy cierpi ponad 3 mln ludzi. To pokazuje, jak poważnym problemem jest zbyt wysokie stężenie cukru we krwi.

Jak obniżyć poziom glukozy? Z pewnością warto wypróbować napary o działaniu hipoglikemizującym z takich roślin, jak:

- mniszek lekarski (2 łyżki kwiatów zalać szklanką wrzącej wody i parzyć ok. 30 minut. Odcedzić. Nie zaleca się picia więcej niż dwóch szklanek dziennie);
- moringa (łyżkę całych liści zalać wrzątkiem i parzyć ok. 10 minut. Przecedzić i pić maksymalnie trzy porcje dziennie. Jeśli liście są suszone, bierzemy pół łyżeczki, zalewamy zimną wodą i odstawiamy na 10 minut);
- rutwica lekarska (łyżeczkę tego zieleń zalać wrzątkiem i parzyć ok. 15 minut pod przykryciem);
- morwa biała (łyżeczkę liści zalać wrzątkiem i parzyć ok. 15 minut. Odcedzić. Morwę można pić dwa razy dziennie);
- kozieradka (napar przygotowuje się przez zalanie wrzątkiem jednej łyżki nasion. Napój można spożywać razem z nasionami);
- pokrzywa zwyczajna (napar można przygotować ze świeżych lub suszonych liści. Wystarczy jedną łyżkę zalać szklanką wrzącej wody i parzyć

ok. 15 minut. Pić kilka razy dziennie);

● szalwia lekarska (łyżkę suszonego zieleń zalać szklanką wrzącej wody i parzyć ok. 20 minut);

● gumar (napar z gumaru przygotowuje się przez zalanie wrzątkiem pół łyżeczki świeżych lub suszonych liści. Napój należy parzyć ok. 7-10 minut, a następnie przecedzić i wypić. Tak przygotowany napar można pić 3 razy dziennie).

Nieprawidłowy poziom cukru we krwi oznaczany jest jako stężenie wyższe niż 125 mg/dl. Jednak najgroźniejszym stanem jest jej wzrost powyżej 180 mg/dl, który określany jest jako hiperglikemia.

Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, ponieważ może doprowadzić do bardzo poważnych powikłań w organizmie.

Wśród pierwszych objawów hiperglikemii można wymienić między innymi:

- spadek apetytu,
- wzmożone pragnienie,
- częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy,
- spadek masy ciała,
- oddech o zapachu acetonu,
- senność i zmęczenie,
- wolniejsze gojenie się ran.

Długotrwała hiperglikemia i nieleczona cukrzyca negatywnie wpływają na stan zdrowia organizmu.

Mogą one doprowadzić do rozwoju poważnych powikłań, do których zalicza się:

- uszkodzenie wzroku,
- uszkodzenie filtracji nerkowej,
- zaburzenie krzepnięcia krwi,
- rozwój hipercholesterolemii i miażdżycy,
- częstsze infekcje,
- senność i zmęczenie,
- kwasicę ketonową (jedno z poważniejszych powikłań najczęściej towarzyszących cukrzycy typu 1; jest to stan patologiczny organizmu, który może skutkować zapadnięciem w śpiączkę lub nawet zgonem).



Liście morwy białej zawierają DNJ, który spowalnia rozkład skrobi na cukry proste

Alkohol był takim moim partnerem życiowym przez jakiś tam czas i to było takie mroczne

Olga Frycz w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 50

Weronika Rosati ćwiczy, by wzmacniać psychikę
Aktorka zaprezentowała niedawno na Instagramie zdjęcia, na których prezentuje sportową sylwetkę. „Od dziecka uwielbiałam aktywność fizyczną i to jest coś, co pomogło mi w momentach stresu i smutku, ale przede wszystkim sprawia mi przyjemność”. I dodała, że w ćwiczeniach nie chodzi jej tylko o mięśnie, ale również o „wzmocnienie psychiki”.

Zofia Zborowska marzy o spadku libido
Młoda aktorka urodziła w 2021 roku córkę Natalię. Od tamtej pory regularnie dzieli się w internecie z fanami swoim życiem młodej mamy. Ostatnio jedna z nich zapytała ją na Instagramie: „Miałaś spadek libido w ciąży i po porodzie? Co polecasz?”. „Marzy mi się spadek libido” – odparła Zborowska.

Blanka Lipińska o związku z celebrytą
Popularna pisarka urządza regularnie sesje pytań i odpowiedzi na Instagramie. Jedna z fanek zapytała ją, czy związek z normalną (czyli nie celebrytą) osobą ułatwia, czy utrudnia jej życie. Lipińska odpowiedziała: „Mnie osobiście ułatwia. Przeżyłam medialny związek i było to straszne i bardzo pouczające doświadczenie. Myślę, że gdyby nie ono, nie umiałabym docenić tego, co aktualnie mam i z kim jestem. Wcześniej wydawało mi się, że osoba medialna lepiej mnie zrozumie. Myliłam się”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Mroczne dzieje starożytnego Egiptu
BBC Earth, 19:55
Archeolodzy badają pochodzenie 60 szkieletów znalezionych w masowym grobie poza granicami Luksoru. Chcą wyjaśnić, kim były pochowane tam osoby i jakie zdarzenia w starożytnym Egipcie doprowadziły do tego typu pochówku.

Dunkierka
TVN 7, 21:00
Na plażach Dunkierki Niemcy blokują brytyjskie i francuskie wojska. Otoczeni przez przeciwnika żołnierze czekają na cud. Piloci RAF-u muszą stawić czoła przeważającym siłom powietrznym nieprzyjaciela.

Wielki test o lesie
TVP 1, 21:05
Bez drzew nie byłoby życia. Ale czy o lasach wiemy wystarczająco dużo? W wielkim teście znani artyści sprawdzą swoją wiedzę, odpowiadając na pytania przygotowane przez ekspertów. W programie pojawią się przeboje muzyczne inspirowane leśną tematyką, a szef kuchni przygotuje potrawy z darów lasu.

U-235
TV Puls, 22:25
Alianci przechwytują w Belgii niemiecką łódź podwodną, na której pokładzie znajduje się uran, mający posłużyć Hitlerowi w budowie bomby atomowej. Partyzancki oddział podejmuje się samobójczej misji przetransportowania ładunku do USA.

Poziomo:
3) stalowy lub niebieski,
6) sztywny u niepokornego,
11) w pęczku włoszczyzny,
12) ... Lawrence, aktor z filmu „Bad Boys”,
13) trzy minuty na ringu,
14) kamień ozdobny jak tkanina,
15) wypływa z Jeziora Ładoga,
16) przystąpienie do organizacji,
17) rower dla dwóch osób,
18) pokrywa kufra lub skrzyni,
19) skandynawski bóg burzy i piorunów,
20) wielka krzepa, tężyzna,
21) stała opłata urzędowa,
24) kobiecie imię w tytule filmu Alfreda Hitchcocka,
25) bita droga, gościniec,
30) trudna droga pod górę,
31) emaliowane naczynie kuchenne,
34) tytuł kościelnego dostojnika,
38) książka z tłumaczeniem snów,
39) dzidzius, noworodek,
40) europejska stolica z Ostrą Bramą,
41) miasto w województwie śląskim,
42) niewielkie mieszkanie kawalera.

Pionowo:
1) nawierzchnia na jezdni,
2) ciasto ze śliwkami,
3) nie krzywa i nie łamana,
4) uprawia sport dla zdrowia,
5) odmiana kapusty ogrodowej,
6) lampa w telewizorze,
7) niedobór czerwonych ciałek krwi,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowa spostrzegawczość. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nie nie umknie Twojej uwadze.
Ryby (19.02 - 20.03)
Osoba z grona znajomych poprosi Cię o wsparcie. Horoskop na dziś wróży, że od Twojej interwencji będzie bardzo dużo zależało.
Baran (21.03 - 19.04)
Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by planując cokolwiek, starać się uwzględnić potrzeby i oczekiwania innych osób.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11									
			14						
16									
			19						
21	22	23		24				25	26
30									
31	32	33							
38									
40									

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

8) dobierany do koloru koszuli,
9) satelitarna lub telewizyjna,
10) usuwany golarką,
22) polski producent sprzętu AGD,
23) grzechociowe pochylenie głowy,
26) święta, słusna lub żywnościowa,
27) pomarańczowa odmiana jabłoni,

28) miejsce połączenia dwóch przewodów,
29) wiązka zżętego zboża,
31) duże skupisko krzewów,
32) imię Reagana, 40. prezydenta USA,
33) końcowa część powieści,
35) wydawana przez kasjerkę,
36) kuzynka kuny zwana też gronostajem,
37) opracowuje strategię gry.

ROZWIĄZANIE NR 49

LORD JIM A PRAKTYKA
I U A ŁÓŻKO L A O
PASEM KO U STALLONE
K Z N KARP A R E I
ASTROLOG ADAMASZEK
Z Z S SERDAK G R O
KARETA N W TRABANT
F P P SATRAPA W Z L
WAGANT BARYKA
Y O E A O I R
PORTER TOMASZ
A A O A A T
DULSKI LUDZIE
E E D I U N
KAKI A WANTURA RYGA

Skorpion (23.10 - 21.11)
Musisz dzisiaj przygotować się na konieczność działania w stresie i pośpiechu. Horoskop dzienny ostrzega, że będzie to spore wyzwanie.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wyróżniać Cię będzie otwartość na pomysły i propozycje innych osób. Horoskop na dziś zapowiada dzień w bardzo miłej atmosferze.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sprawnie uporasz się z zaplanowanymi zadaniami. Horoskop dzienny na środę mówi, że znajdziesz czas na pomaganie innym osobom.

Byk (20.04 - 20.05)
Nie pozwalaj dzisiaj nikomu sterować swoimi poczynaniami. Horoskop dzienny ostrzega, że ktoś będzie próbował wejść Ci na głowę...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja aktywność wejdzie na wysokie obroty. Horoskop na dziś mówi, że wieczorem poczujesz spore zmęczenie i wcześniej pójdziesz spać.
Rak (22.06 - 22.07)
Ktoś zaskoczy Cię dzisiaj swoim zachowaniem. Horoskop dzienny na środę mówi, że wkrótce dowiesz się, jaka była tego przyczyna.

Lew (23.07 - 22.08)
Światło dzienne ujrzę fakty, które ktoś próbował przed Tobą ukryć. Horoskop dzienny ostrzega, że może to zakończyć się awanturą.
Panna (23.08 - 22.09)
Wygospodarujesz po południu trochę czasu na swoje pasje oraz zainteresowania. Horoskop na dziś radzi spędzić go z bliską Ci osobą.
Waga (23.09 - 22.10)
Łatwo będzie Ci przychodziło mierzenie się z codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę mówi, że ludzie Ci tego pozazdroszą.

POMORZE ZANIECZYSZCZENIE TO DUŻY PROBLEM. TO, CO WYDOSTAJE SIĘ DO POWIETRZA, OSADZA SIĘ W PŁUCACH

Dodatek węglowy sprawił, że do pieców trafia mniej odpadów?

Joanna Surażyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Niedotrzymanie standardów jakości powietrza na Pomorzu dotyczy szczególnie Chojnic, Kościerzyny, Lęborka i Wejherowa.

Eksperti biją na alarm. Jeśli sytuacja się nie zmieni, coraz więcej osób będzie chorować na nowotwory, szczególnie płuc. Młodszy będą cierpieć na astmę i alergię, kłopoty z gardłem, krtanią i oskrzelami. Starszym mogą doskwierać kłopoty z sercem.

Największą grozę budzi rakotwórczy benzo(a)piren. To substancja powstająca w domowych piecach. Sporym problemem jest także pył, który jest nośnikiem różnych szkodliwych substancji - z nim dostają się one do górnych dróg oddechowych, a w przypadku pyłu o najmniejszych rozmiarach, oznaczanego symbolem PM_{2,5} - dostają się głęboko do płuc i przenikają do krwiobiegu.

Główny Inspektorat Ochrony Środowiska wykonuje roczne oceny jakości powietrza za dany rok do 30 kwietnia roku następnego. Zatem ocena za rok 2022 została wykonana do 30 kwietnia 2023 r., jednak już teraz można wyciągnąć kilka wstępnych wniosków. Na podstawie analiz wyników pomiarów w roku 2022 przekroczenia benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ wystąpiły na stacjach Chojnice, Kościerzyna, Lębork i Wejherowo.

- W ocenie jakości powietrza za rok 2021 odnotowano przekroczenie poziomu dopuszczalnego SO₂ w aglomeracji trójmiejskiej na stacji Nowy Port - mówi Klaudia Stępień, administrator Biura Dyrektora Generalnego Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. - Obszar przekroczeń obejmował dzielnicę Gdańska: Przeróbka, Młyniska, Nowy Port oraz Brzeżno. Aktualnie trwają prace doty-

czące przyjęcia projektu uchwały w sprawie określenia programu ochrony powietrza dla strefy aglomeracji trójmiejskiej, w której został przekroczony poziom dopuszczalny dwutlenku siarki w roku 2021. W roku 2022, po zidentyfikowaniu źródła zanieczyszczenia, przekroczeń nie odnotowano.

Groźny pył zawieszony

Co roku zauważalne jest przekroczenie benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ na stacjach w strefie pomorskiej. W 2021 r. GIOŚ badał stężenie benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ na czterech stacjach w województwie pomorskim: Gdańsk Wrzeszcz, Chojnice, Kościerzyna i Lębork. Najwyższe stężenia tego zanie-

Oceny powstają na podstawie badań jakości powietrza na 7 stacjach monitoringu w strefie pomorskiej i 4 w aglomeracji trójmiejskiej

czyszczenia zanotowano na stacjach w Kościerzynie i Lęborku: średnioroczne stężenie 4 ng/m³ oraz w Chojnicach 3 ng/m³ (poziom docelowy dla tego zanieczyszczenia wynosi 1 ng/m³).

- Przekroczenia dotyczą przede wszystkim benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ - mówi Klaudia Stępień. - W 2021 roku odnotowano również przekroczenie poziomu dopuszczalnego SO₂ w Gdańsku. Co roku zdarzają się podwyższone średniodobowe wartości pyłu PM₁₀ na terenie województwa pomorskiego.

Od kilku lat nie notuje się przekroczeń wartości dopuszczalnych pyłu zawieszonego PM₁₀ i PM_{2,5} w strefie pomorskiej oraz w aglomeracji trójmiejskiej, co przez dłuższy czas stanowiło problem nie tylko w województwie pomorskim. Udało się również osiągnąć po-



Smog szczególnie jest niebezpieczny, kiedy nie ma wiatru i mówi się, że powietrze stoi. W takich sytuacjach lepiej nie wybierać się na spacer, zwłaszcza z małymi dziećmi

ziom docelowy dla benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ w aglomeracji trójmiejskiej. Stężenie dla benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ na stacji w Gdańsku Wrzeszczu w roku 2022 wyniosło ok. 0,8 ng/m³ (wyniki pomiarów są obecnie na etapie weryfikacji).

Jak podkreślają eksperci, głównym źródłem złej jakości powietrza w województwie jest przede wszystkim tzw. niska emisja. Bierze się ona głównie ze spalania paliw stałych w domowych kotłach i piecach. Drugim w kolejności źródłem zanieczyszczenia są emisje z transportu.

- W Kościerzynie w roku 2022 pomiary nie wykazały przekroczeń poziomów dopuszczalnych dla benzenu, dwutlenku azotu i pyłu zawieszonego PM₁₀ - mówi Klaudia

Stępień. - Natomiast pewne dopuszczalne przekroczenia benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PM₁₀ na terenie Kościerzyny występują. W latach 2021 i 2022 były to stężenia na poziomie 4 ng/m³, przy wartości dopuszczalnej 1 ng/m³.

Trudny sezon

Mijający sezon zimowy był dla wielu mieszkańców Pomorza wyjątkowo trudny. Ceny opału, zwłaszcza na początku zimy, budziły grozę. Sporo osób obawiało się, że nie wszystkich będzie stać na zakup drogiego opału, a do pieca będzie trafiać co popadnie...

- Nikomu się nawet nie śniło, że za tonę ekogroszku trzeba będzie zapłacić powyżej 3 tys. złotych - mówi Jan Stanisławski, mieszkaniec Kościerzyny. - Ceny drewna też przekraczają najśmielsze wyobrażenia. Cały czas

się zastanawiam, ilu jest takich ludzi, którzy muszą palić czym się da. Dobrze, że zima była wyjątkowo łaskawa.

Tymczasem nie ma co marzyć o dobrym powietrzu, jeśli mieszkańcy będą spalać w piecach odpady. Przed sezonem było sporo obaw, ale - jak się okazuje - zupełnie niepotrzebnie.

- W bieżącym okresie zimowym nie ma symptomów świadczących o pogorszeniu jakości powietrza atmosferycznego - mówi Klaudia Stępień. - Ewentualna zła jakość paliw stałych spalanych w domowych piecach i kotłach nie znalazła swojego odzwierciedlenia w pogorszeniu jakości powietrza atmosferycznego. Główny Inspektorat Ochrony Środowiska nie odnotował na urządzeniach pomiarowych na stacji w Kościerzynie wyższych wartości stężeń pyłu PM₁₀. W analogicznych

okresach roku poprzedniego i aktualnego uzyskano zbliżone średnie stężenie pyłu zawieszonego. Należy dodać, że dla pyłu PM₁₀ dopuszczalna ilość dni z wartością powyżej 50 g/m³ wynosi 35, a w Kościerzynie w roku 2022 było takich dni 20.

Dodatki motywujące

Jak się okazuje, swój udział w tym mogły mieć... dodatki węglowe. Przypomnijmy, że mieszkańcy mogli składać wnioski o przyznanie jednorazowego świadczenia w wysokości 3 tysięcy złotych (ci, którzy ogrzewają domy węglem kamiennym, brykietem lub peletem). Dodatek przysługiwał gospodarstwu domowemu, w którym główne źródło ogrzewania zasilane jest paliwem stałym. Straż Miejska w Kościerzynie od października do grudnia zajmowała się weryfikowaniem tych wniosków. Sprawdzano, czy mieszkańcy palą węglem.

- W czasie kontroli nie ujawniono żadnych nieprawidłowości - mówi Tomasz Smuczyński, komendant Straży Miejskiej w Kościerzynie. - Mieszkańcy, którzy składali wnioski, spodziewali się kontroli. Nie chcieli stracić pieniędzy z dodatku węglowego. Wydaje mi się, że dzięki temu było też mniej naruszeń dotyczących spalania odpadów.

Dodajmy, że dodatkowo kara za spalanie odpadów wynosi do 500 złotych. Jeśli jednak sprawa trafi do sądu - może to być nawet 5 tys. zł.

- W 2022 roku przyjęliśmy 43 zgłoszenia od mieszkańców, którzy podejrzewali, że ktoś spala odpady - mówi Tomasz Smuczyński, komendant Straży Miejskiej w Kościerzynie. - Dodam, że było to znacznie mniej zgłoszeń niż w latach poprzednich. Przeprowadziliśmy 83 kontrole, pouczyliśmy 13 osób i ukaraliśmy jedną osobę mandatem. Chodziło o sprawę spalania odpadów na budowie. ©

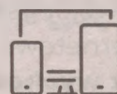
nasza HISTORIA

Nasza historia nigdy się nie powtarza



czytaj

naszahistoria.pl



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

K-LIN 47m², tel. 501-518-079.

WYNAJMĘ lub sprzedam,
Broniewskiego Koszalin 602-229-522

POŚREDNICTWO

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

ŚLUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;
601 654 572;

www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,
płacimy nawet za wraki, oferujemy
najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW K-lin 503135643

KUCHARKE/KUCHARZA Ustronie
Morskie, sezon, zarobki 5-6 tys. zł
netto, zakwaterowanie i wyżywienie
za darmo 603-587-782.

PIEKARZA, pomocnika zatrudnię.
Ślupsk, 501454103.

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę
i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów,
garaży, piwnic, wywóz starych
mebli oraz gruzu w big
bagach, 607 703 135.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

SZKÓŁKA roślin w Nosówku zatrudni
Panie do lekkich prac ogrodniczych
oraz Panów do pracy fizycznej,
wymagania: chęci do pracy, możliwość
dowozu i zakwaterowania. Jeżeli nie
odbieram, proszę cierpliwie poczekać
na pewno oddzwonię tel. 885-475-842

ZATRUDNIĘ operatora koparki, praca
w Nosówku, tel. 885-475-842

ZATRUDNIĘ operatora spycharki -
Nosówko, tel. 885-475-842

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
502302147

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań 537-920-784

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

Matrymonialne

SAMOTNI stanu wolnego w przedziale
wiekowym 30-80 lat zapraszam do
kontaktu z biurem matrymonialnym.
tel. 576169247

Różne

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

O zachłannej miłości
Fridy do sztuki

To spektakl o Fridzie Doering, żonie kupca zbożowego, która była wyrafinowaną kolekcjonerką

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Willi Lentza zaprasza na kolejną premierę teatralną związaną historycznie z budynkiem willi. Tym razem będzie to „Frida. Kolekcjonerka z Westendu”.

Ostatnia pani na Falkenwalder Straße 84 (dzisiejsza al. Wojska Polskiego 84) Frida Doering, żona kupca zbożowego i doskonale ułożona niemiecka mieszcza, była wyrafinowaną kolekcjonerką. Pasję tę dzieliła z małżonkiem Wilhelmem. Zapełniali luksusowe wnętrza willi obrazami, grafikami i rzeźbami. Najcenniejsze z dzieł znajdowały schronienie w skarbcu pod willą. Doeringowie, wcale nie tak tradycyjni, jakby się można spodziewać, przejawiali niepohamowaną wręcz pasję do sztuki. W ich wysmakowanych zbiorach znajdowały się prace znakomite i rzadkie takie jak... grafiki Rembrandta.

Spektakl Olgi Adamskiej odkrywa liryczną stronę Fridy Doering, która kochała sztukę i piękno. Ostatnie chwile w ukochanej willi na Westendzie przywołują wspomnienia i obrazy - te cenne, powieszone w ramach, ukryte w skarbcu i te jeszcze cenniejsze, żywe, utrwalone przez życie w duszy kolekcjonerki. Dajmy się porwać nastrojowi ostatniego wieczoru w Willi Lentza i opowieściom Fridy.

Epoka przedwojennego Szczecina została zamknięta, obrazy rozproszone po świecie. Wyobraźmy sobie przez chwilę, że są tu nadal...

Tekst: Anna Ołów - Wachowicz, reżyseria: Arkadiusz Buszko, scenografia: Katarzyna Banucha. Występują: Olga Adamska oraz Felipe Alonso Céspedes Sanchez i Joanna Kraszevska (wolonczela).

Premiera spektaklu „Frida. Kolekcjonerka w Westendu” w sobotę, 1 kwietnia, godz. 19, bilety 50-70 zł. ©©

Jazzowa brygada zagra
żarliwie i romantycznie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Po nowojorskiej rezydencji i koncertach w renomowanym Dizzys Jazz Club - Jazz at Lincoln Center, międzynarodowa formacja Sylwestra Ostrowskiego wystąpi w Szczecinie.

Grupa będzie promować najnowszy album, „We Are The Jazz Brigade”, a koncert będzie też premierą wydanego winyla. Album to swingujący koktajl autorskich kompozycji, gdzie żarliwy groove przenika się z romantyczną polską nutą.

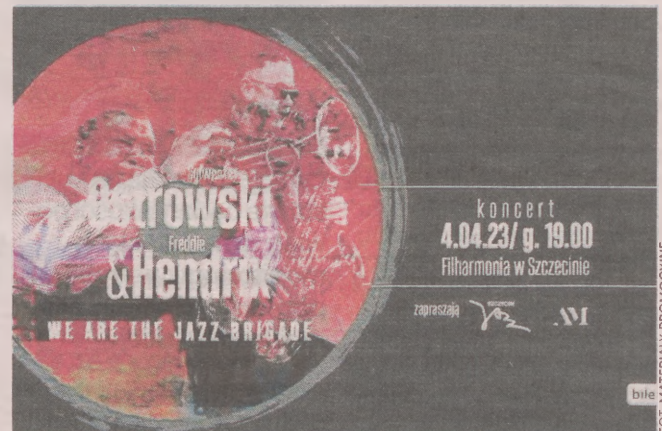
Jazz Brigade to wspólnotowe przedsięwzięcie, więc ma dwóch liderów. Sylwester Ostrowski to nie tylko saksofonista, ale też kipiący pomysłami producent Festiwalu Szczecin Jazz. Freddie Hendrix z kolei to trębacz, kompo-

zytor, aranżer, którego można usłyszeć obok takich gigantów, nie tylko jazzowej muzyki, jak Count Basie Orchestra, Aretha Franklin, Stevie Wonder czy Alicia Keys.

Brygada jest dość młodym, bo czteroletnim przedsięwzięciem. Powstała w 2018 roku w Szczecinie pod okiem Wynona Marsalisa i Dariusza Brubecka. Zdążyła już wziąć udział w wielu festiwalach jazzowych na całym świecie i zdołała przetrwać okres pandemii, aby powrócić w wielkim stylu w bieżącym roku.

W Jazz Brigade Ostrowskiego i Hendrixa uzupełniają: Miki Hayama, Jakub Mizeracki, Essiet Okon Essiet, Owen Hart jr oraz specjaliści goście: Endea Owens, Camille Thurman, Albert Bover oraz Lucas Balbo.

Koncert odbędzie się 4 kwietnia, godz. 19, filharmonia, bilety 80 zł. ©©



Usłyszymy utwory z najnowszej płyty formacji Sylwestra Ostrowskiego i Freddiego Hendriksa

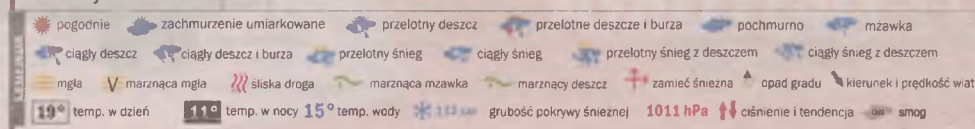
POGODA



Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 3-4
Siła wiatru (Bft) 4-5
Kierunek wiatru SW

Nad Pomorze dociera łagodne atlantyckie powietrze z zachodu. W ciągu dnia sporo chmur i pod wieczór od zachodu pojawiają się opady deszczu. Na termometrach max do 6:9°C. Wiatr umiarkowany z płd.-zach. W nocy moko i odwilż. Jutro pochmurno z opadami deszczu. Będzie ciepło. Temperatura max do 10:13°C. Wiatr umiarkowany z płd.-zach. Na weekend sporo chmur i znów chłodniej max 4:6°C.



Pogoda dla Polski



PIŁKA NOŻNA BIAŁO-CZERWONI ZREHABILITOWALI SIĘ PO BLAMAŻU W PRADZE I ZAJMUJĄ DRUGIE MIEJSCE W GRUPIE

Dobre zmiany Santosa, słaby „Lewy”

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski odniosła pierwsze zwycięstwo za kadencji nowego selekcjonera Fernando Santosa. Na PGE Narodowym Polacy pokonali Albanię 1:0 po gołu Świderskiego.

W porównaniu do meczu z Czechami selekcjoner Fernando Santos dokonał czterech zmian w pierwszym składzie. Na ławce usiedli Michał Karbownik, Krystian Bielik i Sebastian Szymański, a zgrzanie opuszczył kontuzjowany Matty Cash. W ich miejsce Santos postawił na Bartosza Salamona, Nicolę Zalewskiego, Jakuba Kamińskiego i Karola Świderskiego. Pierwsza bramka padła dzięki tej ostatniej dwójce. Strzał Kamińskiego z dystansu wylądował na słupku, a następnie futbolówka trafiła pod nogi Świderskiego, który „dziubnięciem” pod pachą bramkarza wpakował ją do siatki. Natomiast Zalewski i Salamon



Po porażce z Czechami Fernando Santos dokonał kilku zmian w składzie reprezentacji Polski. Decyzje okazały się trafione, a nasza kadra pokonała Albanię

spisali się naprawdę dobrze. Być może poznaliśmy kilku piłkarzy, którzy będą stanowić o sile tej reprezentacji na Euro 2024.

Lewandowskiego cień

W poniedziałek Robert Lewandowski nie zagrał najlepszego spotkania. W ostatnim

czasie kapitan reprezentacji Polski zaliczył obniżkę formy, ale kwestia drużyny narodowej wydaje się być zdecydowanie starsza niż ostatni epizod.

Nie można jednak pominąć faktu, że zespół po prostu nie kreuje mu sytuacji stuprocentowych. Przeciwno Albani

niał jednak jedną bardzo dobrą okazję, której nie wykorzystał.

To był tylko falstart?

Trzeba sobie powiedzieć, że mecz w Pradze to był blamaż. Porażka 1:3 z Czechami była szokiem. Zwycięstwo w poniedziałek z Albanią 1:0 odbiło nas

od dna grupy E i pozwala budować nadzieje na przyszłość. Nie było pięknie, nie było atrakcyjnie, ale zadanie zostało wykonane. Niestety, to brzmi całkiem znajomo...

Sytuacja w grupie

W równoległym meczu eliminacyjnym „polskiej” grupy Czechy sensacyjnie bezbramkowo zremisowały na wyjeździe z Mołdawią. Rywale naszych południowych sąsiadów wykazali się bardzo solidną grą w defensywie i pokazali, że dwumecz z nimi nie będzie przyjemnym spacerkiem.

Jeżeli podopiecznym Jaroslava Silhavego wydawało się, że mecz z Mołdawią będzie formalnością, to byli w grubym błędzie. Od początku spotkania Czesi zdominowali grę i nieustannie atakowali bramkę Doriana Raileana. Dobrze zorganizowaną obronę przebili nawet w 27. minucie po gołu Jana Kuchty, jednak ich euforia nie potrwała długo, bowiem sędzia tego meczu, Niemiec Daniel Schlager, anulował bramkę z powodu spalonego.

W 17. minucie kontuzji dostał mołdawski napastnik Vitalie Damascan, a zastąpił go Maxim Cojocar.

W drugiej połowie niewiele się zmieniło: Czesi dalej prowadzili grę, nie mogli jednak trafić do siatki mołdawskiej bramki. Bardzo dobrze zorganizowana obrona Mołdawii zapewniła gospodarzom punkt i urwała gościom 2 punkty w spotkaniu ze znacznie wyżej notowanymi przeciwnikami.

Liderem grupy pozostają Czesi, którzy po dwóch kolejkach zgromadzili 4 punkty. Polska jest druga z trzema „oczkami”, trzecia Mołdawia (2), czwarte Wyspy Owcze (1), a ostatnia jest Albania (0).

Skład Polski w meczu z Albanią:

Wojciech Szczęsny - Przemysław Frankowski, Jan Bednarek, Bartosz Salamon, Jakub Kiwior - Nicola Zalewski (68. Michał Skórka), Karol Linetty (77. Damian Szymański), Piotr Zieliński, Jakub Kamiński - Robert Lewandowski, Karol Świderski (89. Sebastian Szymański).

Młodzi Portowcy mogą poprawić swój dorobek

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. Kończy się marzec i za chwilę poznamy najsukuteczniejszego zawodnika tego miesiąca w rankingu „Piłkarskie Orły”.

„Piłkarskie Orły” to kontynuacja porównywania i klasyfikowania najsukuteczniejszych strzelców w najwyższych polskich ligach, którą zapoczątkowaliśmy w poprzednim roku kalendarzowym.

Warto zwrócić do regulaminu naszego rankingu, z którego jasno wynika, że: „Celem Rankingu jest wyłonienie oraz nagrodzenie najlepszych strzelców piłkarskich w kategorii męskiej i kobiecej, biorąc pod uwagę sumę goli zdobytych przez zawodników/zawodniczki klubów piłkarskich biorących udział w krajowych,

zawodowych rozgrywkach ligowych na poziomie: ekstraklasy/ekstraligi, I, II i III, IV ligi oraz w Pucharze Polski a także bramek zdobytych w europejskich pucharach”.

Dodać należy, że ranking prowadzony jest cyklicznie i wyłania zwycięzców w danej kategorii w każdym roku kalendarzowym, niezależnie od sezonu rozgrywkowego. Najlepszych nagradzamy na dorocznej finałowej gali w Warszawie, ale honorowani są także zwycięzcy poszczególnych miesięcy rozgrywkowych - zarówno na szczeblu lokalnym, czyli wojewódzkim (mężczyźni), jak również ogólnokrajowym (także kobiety).

W roku 2023 rozszerzamy grono klasyfikowanych golematorów o tych występujących w IV lidze. A skoro pod uwagę bierzemy aż 5 poziomów rozgrywkowych, różniących się

nie tylko nazwami, ale też skalą trudności dla napastników (i pozostałych strzelców), to logiczne, że bramki także muszą mieć zróżnicowaną wagę; w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte.

Dla przypomnienia podajemy zatem współczynniki, przez które mnożymy gole przysługujące miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - wynosi 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla Europejskich Pucharów - 2,5.

Swoich wyników bramkowych nie poprawia już zawodnicy ekstraklasowej Pogoni Szczecin. Ich kolejny mecz, po przerwie na grę reprezentacji, wypada dopiero 2 kwietnia. Wówczas Portowcy zagrają na stadionie Lecha Poznań.

A skoro brakuje zawodników Pogoni Szczecin w zesta-



Piłkarze Pogoni II Szczecin rozgrywają swój kolejny mecz ostatniego dnia marca. Rywalem KP Starogard

wieniu, to większą szansę na zwycięstwo mają piłkarze z III czy III ligi.

Do Adama Frączczaka (II-ligowa Kotwica Kołobrzeg), który w marcu ma trzy gole na koncie, dołączył Konrad Prawucki z Błękitnych Stargard (również 3 gole na koncie), ale obaj snajperzy w weekend nie powiększyli swoich dorobków. Do czuba klasyfikacji wskoczył Olaf Korczakowski, który w ostatni weekend ustrzelił dwa gole podczas porażki 3:4 Pogoni II Szczecin z Bałtykiem Gdynia. Młodzi Portowcy mogą powiększyć swój dorobek. 31 marca, w piątek, grają u siebie z KP Starogard Gdański.

Strzelac zaczęli wreszcie zawodnicy trzecioligowego Świt Szczecin. W weekend pokonali Stolem Gniewino 3:1, a łupem bramkowym podzielili się Ołeh Synycia, Dominik Dziąbek, Adam Ładziak.



Ranking



Partner Strategiczny



Patronat Honorowy

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Partner Merytoryczny



Patronat Medialny

TVP SPORT

SPORT

www.sportowy24.pl

Słupscy judocy zdobywali medale na tatami w Niemczech oraz w Grudziądzu

Jacek Wójcik
sport@gp24.pl

JUDO. Zawodnicy TS Judo Gryf Słupsk zaprezentowali swoje umiejętności podczas dwóch dużych imprez w Polsce i w Niemczech.

W miniony weekend w Greifswaldzie (Niemcy) odbył się Międzynarodowy Turniej Judo pn. Hanza Cup. Na tatami zaprezentowało się 781 zawodników i zawodniczek z 78 klubów z czterech państw (Dania, Polska, Szwecja i Niemcy). Wśród uczestników byli wychowankowie TS Judo Gryf Słupsk.

Bardzo dobrą formę zaprezentowała Natalia Miszkurka.

Słupszczanka była bezkonkurencyjna w swojej kategorii wagowej, wygrywając wszystkie walki przed czasem i zdobyła złoty medal! Pięć walk stoczył Łukasz Bielawa, z czego wygrał cztery przed czasem. Niestety, po ciężkim boju w walce finałowej, lepszym od niego okazał się zawodnik z Niemiec. Ostatecznie Bielawa przywiózł z Niemiec srebrny medal.

Na drugim stopniu podium stawali Anna Pacewicz, Damian Cyrganowicz i Jakub Martyna, a na trzecim Julia Gorzowska i Zuzanna Martyna. Ponadto piąte miejsce zajął Szymon Marciniak. Ekipa Gryfa zaś służyła na wielkie, ponieważ zajęła w Greifswaldzie pierw-

ZAPASY

Klasyki poza podium Dwaj zawodnicy ZKS Miastko wystąpili w Międzynarodowych Mistrzostwach Polski w stylu klasycznym. Zawody odbyły się w Kostrzynie nad Odrą, z udziałem 221 zapaśników z 55 ekipy, w tym z Czech, Danii i Norwegii. W wadze do 80 kg blisko podium był Alex Ruszczyk. Ostatecznie zawodnik ZKS uplasował się na 5. miejscu. W wadze do 45 kg siódmy był Leon Rudnik. **(jak)**

PŁYWANIE

Pojadą na Cypr Polski Związek Pływacki powołał kadre na międzynarodowe zawody pływackie juniorów w Limassol (Cypr). W zawodach, które odbędą się w najbliższy weekend (1-2 kwietnia), zaprezentują się pływacy z roczników 2005/06. W gronie kadrowiczów znalazł się Kacper Maksajda ze słupskiego Skalar (rocznik 2006). W kadrze szkoleniowej na zawody jest także trener Skalara, Dariusz Grondziewski. **(jak)**



Ekipa Gryfa Słupsk wróciła z zawodów w Greifswaldzie z medalami i pucharem za wygraną w kategorii U18

sze miejsce w klasyfikacji drużynowej do lat 18.

Młodzi Gryfici walczyli

także w Otwartych Mistrzostwach Młodzików i Dzieci o Puchar Prezydenta Grudziądza.

W zawodach tych swoje umiejętności na tatami zaprezentowało blisko 300 zawodników i zawodniczek z 33 klubów. Rywalizacja prowadzona była w trzech grupach wiekowych: młodzików, dzieci starszych i dzieci.

Wychowankowie Gryfa zdobyli w tych zawodach 7 medali. W grupie młodzików (roczniki 2009-10) bardzo dobry występ zanotowali Antek Żuk (kategoria wagowa do 73 kg) i Kuba Pacewicz (55 kg). Obaj wywalczyli złote medale, pokonując wszystkich rywali przed czasem.

W grupie dzieci starszych (roczniki 2011-12) na wyróżnienie zasłużył, startujący w wadze do 50 kg Marcin Gwiżdż.

Gryfita wywalczył srebrny krążek, tocząc świetnie pojedynki. Brązowe medale w tej grupie wywalczyli Marcel Wiśniewski (33 kg), Kamil Jędrzejczak (42 kg) i Artur Chabowski (55 kg). Ponadto Artur Heimrath (42 kg) zajął 5. miejsce, a siódmy do 33 kg był Wojciech Słomski.

W grupie dzieci (2013-14) brązowym medalistą w wadze do 28 kg został Dominik Jędrzejczak. Ponadto Julian Bogusławski (55 kg) zajął czwarte, a Igor Pietrzak (42 kg) piąte miejsce. Pozostałym słupszczanom nie udało się stanąć na podium, ale wszyscy zasłużyli na pochwały za waleczną postawę i zaangażowanie.

Zawody jeździeckie i pogoń za wiosną



Jedną z konkurencji zawodów były skoki przez przeszkody

Krzysztof Piotrkowski
krzysztof.piotrkowski@gp24.pl

JEŹDZIECTWO. Wyjątkowe zawody jeździeckie odbyły się we Wrześni w powiecie słupskim. Uczestniczyło 35 par.

- Gościliśmy dwa ośrodki: Ośrodek Jeździecki Redzikowo oraz Szkołę Jeździecką Polna. Przeprowadziliśmy pięć konkursów: Hobby Horse - polega na tym, że zawodnicy symulują zawody jeździeckie „jeżdżąc” po specjalnie przygotowanym parkurze na kukielkach na wysokości do 60 cm i do 90 cm,

Pony Games - dyscyplina polega na przejechaniu toru przeszkód (koperta, slalom, labirynt) i wykonanie zadań w jak najkrótszym czasie, skoki przez przeszkody na wysokości do 60 cm i do 80 cm - powiedział Rober Kowalczyk, koordynator zawodów.

Wyróżnienia: Hobby Horse do 60 cm - Partycja Palicka (Stajnia pod Młynem); Hobby Horse do 90 cm - Hanna Skorpiska (Szkoła Jeździecka Polna); skoki przez przeszkody do 60 cm - Julia Łukasik na koniu Fairymount Boy, Marta Zielińska na Hugo Boss, Edyta Kowalczyk na Babi (wszystkie

Stajnia pod Młynem); skoki przez przeszkody do 80 cm - Natalia Kuffel na Valesce, Julia Kaczmarczyk na Monti (Stajnia pod Młynem), Julia Kuras-Kalipso (Ośrodek Jeździecki Redzikowo).

Na zakończenie odbył się konkurs Pogoń za wiosną w kłusie. Wiosną złapała Oliwia Subocz na Mačku, a w galopie Milena Puculek na Pallatynie, obie ze Stajnia pod Młynem. Najmłodsza uczestniczka miała 7 lat, jeździ konno zaledwie pół roku a najstarsza ukończyła 50 lat. Zawody odbyły się na okoliczność przywitania wiosny. ©©

Alex Hamilton został Wilkiem

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. W ostatnich chwilach okienka transferowego, King Szczecin pozyskał obwodowego zawodnika, Amerykanina Alexa Hamiltona.

Koszulka ze zdjęcia może trochę mylić. To strój Golden State Warriors, aktualnie panujących mistrzów NBA. Tytuły Wojownicy zdobywali także w latach 2015, 2017, 2018. Nowy zawodnik Kinga, Alex Hamilton, grał dla Warriors w sezonach 2016-17 i 2017-18 jednak była to drużyna Santa Cruz Warriors, występująca w D-League, ale będąca mocno powiązana z aktualnymi mistrzami NBA.

Hamilton ma 29 lat i mierzy 193 cm wzrostu.

- To bardzo dobry zawodnik, który jest mocno doświadczony. Potrafi grać na piłce. Może być takim game changerem. Potrzebowaliśmy doświadczenia na pozycjach obwodowych. Ciekawostką jest to, że Alex jest leworęczny. To trzeci leworęczny zawodnik na naszym obwodzie. To taki gracz, na którym nam bardzo mocno zależało. On chce wrócić do dużej koszykówki. Grał w bardzo dobrych, europejskich klubach. Mocno na niego liczymy - mówi Arkadiusz Miłoszewski, trener Kinga.



Dla Santa Cruz Warriors Hamilton grał 6 lat temu

Obecny sezon Alex rozpoczął w barwach Juventusu w litewskiej ekstraklasie. Zagrał w 21 meczach. Średnio 13 punktów (trafiał za 3 ze skutecznością 48%), 4 zbiórki, 4 asysty, 3 przechwyty i blok na spotkanie.

W trakcie kariery Hamilton występował w takich klubach jak: Maccabi Rishon Lezion, Telekom Baskets Bonn, Galatasaray czy Hapoel Eliat. Na swoim koncie ma udział w Eurocup, Europe Cup i Basketball Champions League. ©©

Wielki hit w Netto Arenie

Maurycy Brzykcy
sport@gs24.pl

SIATKÓWKA. Grupa Azoty Chemik Police podejmuje dziś Developres Rzeszów. To dwa najbardziej utytułowane zespoły w ostatnich latach w kobiecej ekstraklasie.

W środę duży hit kobiecej ekstraklasy. Grupa Azoty Chemik Police podejmie w hali Netto Arena Developres Bella Dolina Rzeszów. To pojedynek mistrza z poprzedniego sezonu z wice-mistrzem oraz aktualnego zespołu z trzeciego miejsca z wiceliderem tabeli Tauron Ligi.

Emocji nie może brakować, oba zespoły to ścisła czołówka ostatnich sezonów w kobiecej ekstraklasie. Developres z podium Tauron Ligi nie schodzi od czterech lat, ale brakuje im mistrzostwa Polski. W ostatnich trzech latach siatkarki z Rzeszowa kończyły ze srebrnym medalem, za każdym razem oglądając plecy zawodniczek z Polic.

Początek spotkania w hali Netto Arena dziś o godz. 19. To będzie dobre przetarcie przed weekendowym Final Four Pucharu Polski, w którym Chemik może wpaść na Developres w ścisłym finale.