

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



FOT. BOGUMIŁA 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.cp24.pl

Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT) **SW. 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-Okoniewska,
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 omińnięciem 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. Obejmowałyby 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 woj-



FOT. LUKASZ CAPAR

Prace przy budowie drugiego pasa obwodnicy Słupska

wództwa pomorskiego, jako fragment obwodnicy wschodniej.

Jednak do budowy całej blisko dziesięciokilometrowej obwodnicy Lęborka, planowanej w ciągu DW 214, jeszcze daleko. Finansowanie budowy obwodnicy wschodniej przerasta na razie możliwości finansowe samorządów.

- Są też inne możliwości. Być może uda się zrealizować to przedsięwzięcie w ramach prac przygotowawczych związanych z budową elektrowni jądrowej. Obwodnice buduje też rząd, są inne instytucje - wymienia Witold Namyślak, który podkreśla, że ważnym krokiem będzie budowa łącznika z ulicą Gdańską. - Jeśli uda nam się zbudować ten ważny fragment tej inwestycji, to go wykonajmy. Jako pierwszy etap budowy obwodnicy, najtrudniejszy i bardzo ważny dla miasta.

Obwodnica Człuchowa znalazła się w rządowym planie budowy 100 obwodnic. Wyczekiwana od lat droga w ciągu dróg krajowych 22 i 25 w końcu ma realną szansę na powstanie. Kością niezgody jest jednak wybór wariantu przebiegu trasy. Pod uwagę brane są cztery warianty:

Wio długości 19,1 km, WiA 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 Wi. Projekty zostały ocenione pod kątem czterech kryteriów: społecznego, ekonomicznego, przyrodniczego oraz techniczno-funkcjonalnego. Jednak rozczarowani są mieszkańcy Sierocznyna 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. Włodarza 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 - włodarzy, 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 dwujezdniową tylko w obrębie węzłów, stąd ko-

nieczność 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
(\$943401114
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 uwodzień, 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 wypoczywających 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 „Hajnt” 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

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

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 d, 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, klasycie 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 rodzeństwa? 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 klasycie powieści, gdzie splecione ludzkie charaktery i relacje są również bardzo drobniawo 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 miałabyć luźno wzorowana na Rupertie Murdochu) trudno nie dostrzec archetypu wszechpotężnego



FOT. GAZETA POMORSKA

Stawiszyński: - Świat bez miłości jest przerażający

ojca-patriarchy. Od jego działań i decyzji zależą żyde 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 istotną jest również figura matki, podobnie mroczna jak ojciec. To właśnie oscylacją 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 zdetronizować despotycznego ojca. W trzecim sezonie czyni to Kendall, najstarszy syn Logana Roya z drugiego małżeństwa. Inie 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 przesądzony. 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 przyjrzeć 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 ustawiają 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 „pozytecznego 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 emploty 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 wpływu, trochę nierozgarniętego pocziwiny. 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 jadać i nie korzystają 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: pó 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 przygnębiająca (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 przykrywką, 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 dożadne alianse, to wynikają 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 więzi, 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 za każdym razem stawia na swoim. Prawdą 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 pozostanie na placu boju i czy rodzeństwo zdoła utworzyć sojusz przeciwko ojcu. Niezależnie od przebiegu zdarzeń, trudno oczekiwać czegokolwiek 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 da-
fa stwierdzili, że kierowca od wyjazdu nie rejestrował czasu pra-
cy przy użyciu karty kierowcy. Szofer tłumaczył, że chciał w ten
sposób wydłużyć czas swojej jazdy, aby przejechać więcej kilo-
metrów. Stracił prawo jazdy, został ukarany mandatem w wyso-
kości 2000 złotych. **ANG**



DYŻURNY GŁOSU

Wojciech Lesner

tel. 510 026 924

Na Czytelników „Głosu Po-
morza” czekamy w redakcji
w Słupsku przy ul. H. Poboż-
nego 19 oraz pod adresem
2 poczty elektronicznej
2 alarm@gp24.pl

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

Rak czai się w naszych genach

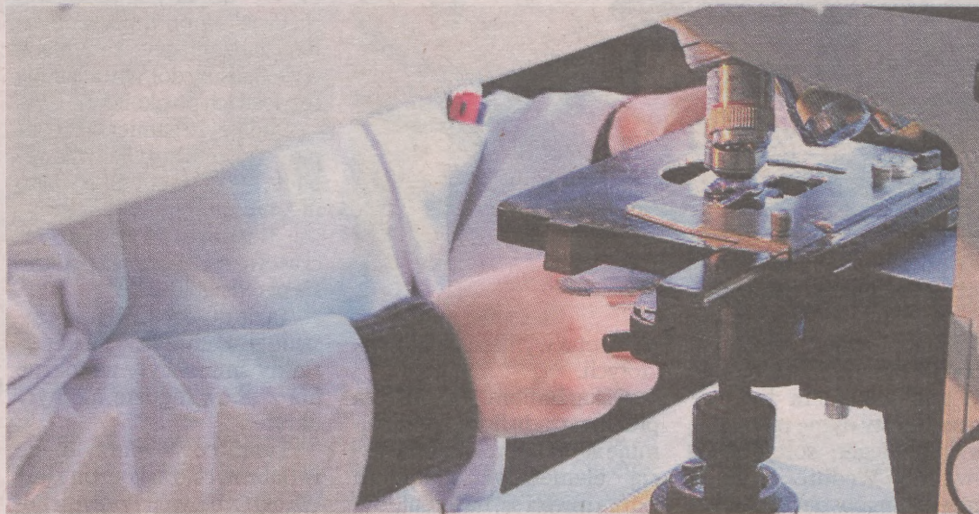
Leszek Wójcik

Szczecin

Jest jeszcze jeden gen, które-
go mutacja powoduje nowo-
twór piersi. Odkrył to mię-
dzynarodowy zespół ba-
dawczy kierowany przez
szczecińskiego naukowca,
prof. Cezarego Cybulskiego.
Do stwierdzenia, kto jest na-
rażony na chorobę,
wystarczy prosty test

Autorami sukcesu są na-
ukowcy z Polski i Kanady. Od-
kryli nowy gen, którego muta-
cje powodują wysokie ryzyko
raka piersi - zmiany zachod-
zące 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 celo-
wego - tłumaczy prof. Cezary
Cybulski, genetyk z Zakładu
Genetyki i Patomorfologii Po-
morskiego Uniwersytetu Me-
dycznego w Szczecinie. - Dzięki



FOT. PIXABAY

temu leczenie będzie skutecz-
niejsze.

Prof. Cybulski podkreśla, że
w przypadku tego nowotworu
niezwykle ważna jest profilak-
tyka, która obniża ryzyko za-
chorowania. Takie właściwości
ma też karmienie piersią.

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

nego genu. W przypadku wy-
niku dodatniego zalecenia
obejmą m.in. częstsze badania
i mammografię już od 35. roku
życia. Ponieważ rak u kobiet
z mutacją ATRIP posiada upo-
śledzoną naprawę DNA, na-
ukowcy z PUM spodziewają się,
że będą dobrze odpowiadać
na leczenie chemioterapią.

Odkrycie nowego genu było
możliwe dzięki identyfikacji
powtarzalnej mutacji ATRIP

whomogennej, czyli jednorod-
nej genetycznie populacji pol-
skiej. 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 zachorowa-
nia na raka piersi i wynosi ono
20 proc. Możliwość zachorowa-
nia zwiększa się jeszcze bar-

dzie, jeśli na raka piersi choro-
wały już wcześniej osoby spo-
krewnione - wtedy
ryzyko wzrasta nawet do 30
proc. Liczbę nosicieli mutacji
genu ATRIP w Polsce szacuje
się na około 25 tys.

Wykrycie powtarzalnej (za-
łożycielskiej) mutacji ATRIP
w Polsce umożliwia zastoso-
wanie prostego i taniego testu
na wykrywanie tej zmiany. Test
ten może być dodany do tego
wykrywającego około 10 proc.
przypadków raka piersi u Po-
lek, przez badanie panelu kilku-
nastu powtarzalnych mutacji
genów BRCA1, BRCA2, CHEK2,
PALB2, NBN, RECQL w Polsce.
Czułość takiego testu w wykry-
waniu mutacji wynosi w Polsce
ponad 80 procent.

- Przeanalizowaliśmy bio-
bank Wielkiej Brytanii (450 tys.
osób). Stwierdziliśmy m.in., że
obecność kilkunastu różnych
patogennych mutacji ATRIP
zwiększa ponadtrzykrotnie ry-
zyko raka piersi w Wielkiej Bry-
tanii - twierdzi prof. Cybulski. -
Występowanie mutacji ATRIP
na Wyspach sugeruje, że naj-
prawdopodobniej są one przy-

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

Przypomnijmy, że testy
na mutacje założycielskie stwa-
rzają możliwość taniej i szybkiej
diagnostyki wysokiego ryzyka
nowotworów w Polsce. Po-
winny być wykonywane
w pierwszej linii diagnozowa-
nia dziedzicznej predyspozycji
do raka piersi.

Nowy gen odkryli na-
ukowcy z Polski i Kanady. Ze-
społem, który prowadził bada-
nia, kierowali dwaj badacze:
prof. Cezary Cybulski oraz Mo-
hammad Akbari z Uniwersy-
tetu w Toronto. Zespół praco-
wał w oparciu o projekt Naro-
dowego Centrum Nauki, reali-
zowany w Zakładzie Genetyki
i Patomorfologii PUM we
współpracy z Women's College
Research Institute uniwersy-
tetu w Toronto.

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

©®

Wnioski na renowację zabytków. Odnowione będą dwa pałace

Andrzej Gurba

Region

Powiat bytowski zamierza
złożyć dwa wnioski o dotację
w ramach Rządowego Pro-
gramu 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, wojewódz-
twa) może zgłosić do 10 wnio-
sków o dotację. Dofinansowa-
nie to 98 procent kosztów pro-
jektu.

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

dzie możliwe, to dokonać ich lacji przeciwpożarowej oraz
wymiany. Poza tym, piano- oświetlenia ewakuacyjnego -
wany zakres prac obejmuje informuje Roman Ramion, wi-
jeszcze m.in. wykonanie insta- cestarosta bytowski.



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 Titzzewitzów.

Natomiast z XIX wieku po-
chodzi pałac w Parchowie, w któ-
rym znajduje się Dom Pomocy
Społecznej prowadzony przez
Zgromadzenie Sióstr Benedykty-
nek Samarytanek Krzyża Chry-
stusowego. Tego obiektu dotyczy
drugi wniosek o rządową dotację,
który ma złożyć powiat.

Zakres prac obejmuje m.in. ro-
boty zabezpieczające budy-
nek przed wilgocią, likwidację
barier architektonicznych
oraz prace konserwatorskie ma-
jącej celować zachowanie elemen-
tów historycznych.

©®

REKLAMA

0010777992

OGŁOSZENIE WÓJTA 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 przestrze-
nnym (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-Maskowo w gminie Kobylnica

zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów Kwakowo i Luleminko-
Maskowo 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 spot-
kania 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 przestrze-
nnym (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 elektronicznej
na adres: kobylnica@kobylnica.pl lub adres skrzynki ePUAP: /59r47dodbr/skrytka. 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 ochro-
nie, 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/skrytka.

Uwagi do projektu planu oraz wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania
na środowisko należy złożyć 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 rozwiął wiatr, więc... wrzucił plastiki do głębokiej dziury

Sylvia 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 Gliszczyński z bytowskiego policji. - Funkcjonariusze przesłuchali 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 niedobrego 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 komponenty 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 dół, 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 dół 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 Borzytucho- mia, 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 odpa-

dów. 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, gumy oraz zużyte opony. WIOŚ nałożył na niego mandat i wszczął postępowanie administracyjne. Grozi mu kara nawet 3 min 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 gali raz dla autocysterny, która za jakiś czas ma trafić do jednostki.

W Miastku remontowane będą pomieszczenia, które znajdują się za głównym garażowym budynkiem. Jaki 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
wyraży 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

śtp Sabina Szczechowicz

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 30 marca 2023 r.
na Starym Cmentarzu 0 godz. 12.10. Msza odprawiona
zostanie w dniu pogrzebu 0 godz. 7.30 w kościele Mariackim.

Rodzina

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

śtp Irena Grygiel

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 31 marca 2023 r.
na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy
0 godz. 11.20, wyprowadzenie 0 godz. 11.50.

Pogrążona w smutku Rodzina

Zależy im na tym, co będzie w przyszłości, więc posprzątali 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 spółki PGE Baltica.

Butelki, zwłaszcza „małpki”, puszki, pety, jednorazowe kubki, buty, kawałek zardzewiałego 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 zbierała 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 technikum, 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 wielkiej opony i to zbieranie śmieci po gościach lasów 1 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 pożytecznej 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 posprzątały plażę i tereny leśne. Takich wspólnych akcji ze szkołą będzie więcej w zakresie profilowanej klasy technikum, której jako spółka patronujemy. Dofinansujemy wyposażenie pracowni technicznej. Mam nadzieję, że sprzątanie usteckiej plaży i terenów leśnych, mimo niesprzyjającej pogody, było dla wszystkich ciekawym doświadczeniem, a dla uczniów lekcją zupełnie inną niż zwykłe zajęcia.



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. © ®

© email
■ prenumerata.gdp@polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

zamów:
94 3401114
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

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

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz **53 zł** *

Prenumerata na 3 miesiące za **50 zł** miesięcznie codziennie



Gazetę dostarczymy

do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz !

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-

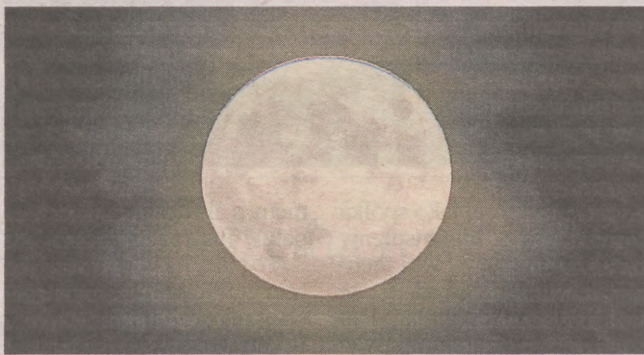
remu w marcu ufa 44 proc. (wzrost o 2 pkt proc.). Na trzecim miejscu w rankingu zaufania znalazł się premier Mateusz Morawiecki, któremu ufa 43 proc. badanych (wzrost o 2 pkt proc.).

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 dawać świątecznym budżetem 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.

Używam 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 połączy północ z południem, ułatwi to zadanie.

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

Premier podkreślił, że agresja Rosji na Ukrainę wzmocnia 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 bar-

2 dzo ze sobą konkurowaliśmy - 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 Wołodymira Zełenskiego w Warszawie - powiedział wiceminister spraw zagranicznych Paweł Jabłoński.

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

łodymira 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 Jabłoński.

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, wesprzeć kręgosłup i poprawić 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 lupanie 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 naj-
więksi scepty-
cy przyznają,
że stosowa-
nie 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 szczególnie 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 niezwykle 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 (1 PRODUKT ZA 1 ZŁ!)*

Świadectwa osób stosujących miksturę ojca Alberta z Jerozolimy

Ręce powykręcane przez reumatyzm?

To już przeszłość

Któregoś 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, 691., 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 bywał 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 zestawami to już przeszłość!



Bogdan, 571., Elbląg

cych. Zgodnie z wolą ojca Alberta zakon chce wspierać jak największą liczbę osób w tej walce. Do naszego kraju wysłano pakiet 100 darmowych* opakowań preparatu na odnowę stawów. Jeśli chcesz otrzymać jedno z nich, na dole strony znajdziesz kontakt:

Metoda ojca Alberta z Jerozolimy ratuje Twoje stawy - zadzwoń po nią!

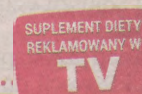
Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 12.04.2023 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

Zadzwoń: 12 380 04 74

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

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!*

*Medal przyznany ReyitaPharm w programie Konsumentki Lider Jakości - Debiut Roku 2020



Strzelanina w szkole podstawowej w Nashville. Zginęło sześć osób

Oprac. Robert Szulc
tJashville/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 neonazistom - 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 sojuszników, 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, Macrona 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 zapewniali, 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 losował 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 odciąłoby 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 Hagglunds to światowa elita w produkcji broni pancernej i artylerii. Szwecja przekazała Ukrainie supernowoczesny wóz piechoty Stridsfordon 90 i samobieżny Artyleryjski System Archer - produkty BAE Hagglunds.

Firma Sabb buduje samoloty bojowe, a BAE Bofors kierowane pociski rakietowe. Cała grupa firm - Akers Kmtbruk, BAE Hagglunds, Nammo Sweden, Norma - wytwarza nowoczesną amunicję, dziś wspierając 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 ipo 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 wewnętrzzgałkowe 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 do wyleczenia, warto zadbować 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 tęczowe koła wokół źródła 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, atakże 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 uroda 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 wewnętrzzgałkowe, ale też poprawiają metabolizm nerwu wzrokowego - tłumaczy okulista. - W leczeniu zastosowanie mają ponadto terapie laserowe i chirurgiczne, również obniżające ciśnienie wewnętrzzgałkowe, 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. Występujące 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 modele 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 aktywizować 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 bliźniętach 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 czytelnictwa 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 - nic 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 fakt korzystny może być pozwolenie sobie na lektury, 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 LiseMeitnerds. Neuronauki Środowiskowej w Instytucie Rozwoju Człowieka im. Maxa Plancka. Podkreślają jednocześnie, że czynnikiem, który spizyjarozwojowi 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 przechodziły 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 Gmpy LiseMeitnerds. Neuronauki Środowiskowej w Instytucie Rozwoju Człowieka.

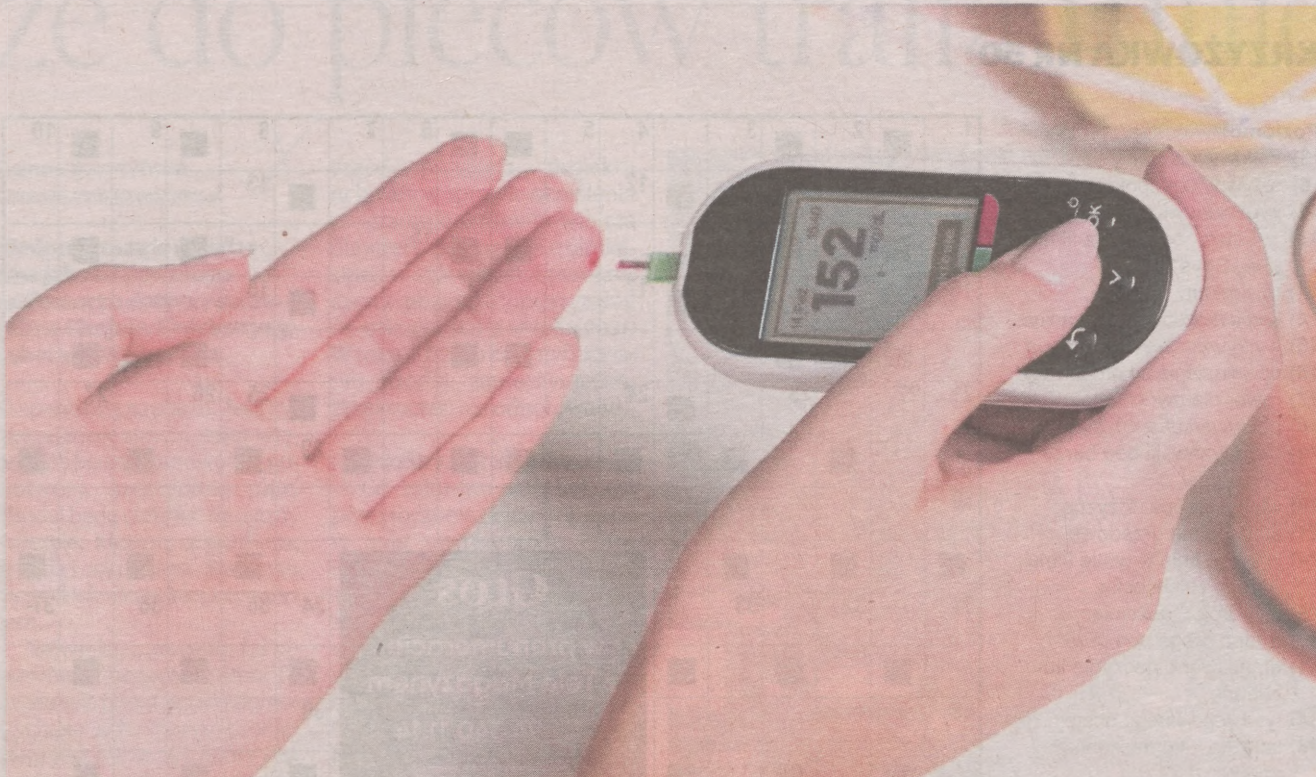
Zaledwie 60 minut spaceru w lesie lub w parku może chronić przed rozwojem problemów dotyczących zdrowia psychicznego i ograniczać negatywny wpływ miasta na mózg. To także potwierdzenie dla doniesień z 2017 roku, gdy wykazano, że mieszkańcy miast żyjący w pobliżu lasu lepiej radzą sobie ze stresem.

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 potrzebujemy 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 Góralska
monika.goralska@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 6 wiecie (dane na 2021 r.), a 95 proc. z nich ma cukrzycę typu 2, która charakteryzuje się insulinoopomośdą 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, 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 skutecznym 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 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 poszczających również nie zmieniła się po tak długim czasie. Badacze zauważyli, że uczestnicy stosu-

jący mniej leków przedwcukrzycowych 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 Żywieniu na University of Alabama w Birmingham, niezaangażowany w badanie. Natomiast Felida 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 cukrzyca 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);
- morwabiała (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);
- gurmara (napar z gurmara 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

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: „Miałś spadek libido w ciąży i po porodzie? Co polecasz?”. „Marzy mi się spadek libido” - odparła Zborowska.

Blanka Lipińska o związku z celebrytą
Popularna pisarka urzęduje regularnie sesje pytań i odpowiada 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 1z 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.

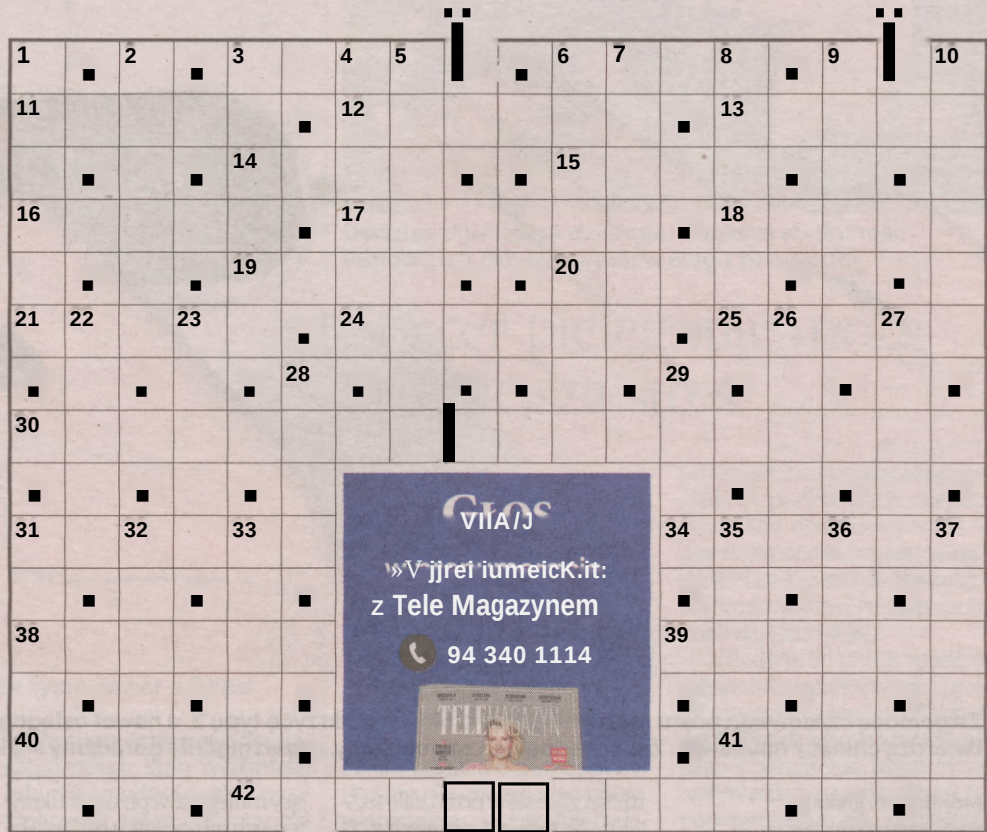
Dunkierka
TVN 7, 21:00
Na plażach Dunkierki Niemcy blokują brytyjskie i francuskie wojska. Otoczeni przez przeciwnika żołnierze czekają na cud. Piloci RAF-u muszą stawić czoła przeważającym siłom powietrznym nieprzyjaciela.

Wielki test o lesie
TVP1, 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 pojawiają 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.

KRZYŻÓWKA NR 50

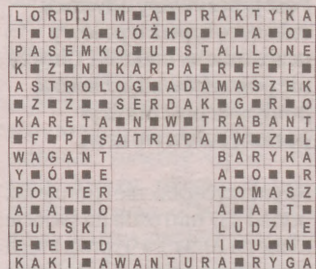
- Poziomo:**
- 3) stalowy lub niebieski,
 - 6) sztywny u niepokornego,
 - 11) w pęczku włoszczyzny,
 - 12) ... Lawrence, aktor z filmu „Bad Boys”,
 - 13) trzy minuty na ringu,
 - 14) kamień ozdobny jak tkanina,
 - 15) wypływa z Jeziora Ładoga,
 - 16) przystąpienie do organizacji,
 - 17) rower dla dwóch osób,
 - 18) pokrywa kufra lub skrzyni,
 - 19) skandynawski bóg burzy i piorunów,
 - 20) wielka krzepa, tężyzna,
 - 21) stała opłata urzędowa,
 - 24) kobiece 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,



- 8) dobierany do koloru koszuli,
- 9) satelitarna lub telewizyjna,
- 10) usuwany golarką,
- 22) polski producent sprzętu AGD,
- 23) grzeźnościowe 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



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowa spostrzegawczość. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nic 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 uwzględniać potrzeby i oczekiwania innych osób.

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 ujrzą 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 pozazdrosczą.

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.

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 0 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 PMIO wystąpiły na stacjach Chojnice, Kościerzyna, Lębork i Wejherowo.

- W ocenie jakości powietrza za rok 2021 odnotowano przekroczenie poziomu dopuszczalnego S02 w aglomeracji trójmiejskiej na stacji Nowy Port - mówi Klaudia Stępień, administrator Biura Dyrektora Generalnego Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. - Obszar przekroczeń obejmował dzielnice Gdańska: Przeróbka, Młyniska, Nowy Port oraz Brzeźno. 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 zanieczyszczeń, przekroczeń nie odnotowano.

Groźny pył zawieszony

Co roku zauważalne jest przekroczenie benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PMIO na stacjach w strefie pomorskiej. W 2021 r. GIOŚ badał stężenie benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PMIO 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 PMIO - mówi Klaudia Stępień. - W 2021 roku odnotowano również przekroczenie poziomu dopuszczalnego S02 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 PMIO 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-



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

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 PMIO w aglomeracji trójmiejskiej. Stężenie dla benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PMIO 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 benzeny, dwutlenku azotu i pyłu zawieszonego PMIO - mówi Klaudia

Stępień. - Natomiast pewne dopuszczalne przekroczenia benzo(a)pirenu w pyłe zawieszonym PMIO 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 Staniszewski, 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 okazało - 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 PMIO. W analogicznych

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

Dodatki motywujące

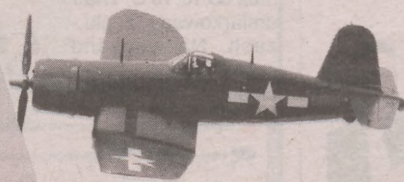
Jak się okazuje, swój udział w tym mogły mieć... dodatki węglowe. Przypomnijmy, że mieszkańcy mogli składać wnioski o przyznanie jednorazowego świadczenia w wysokości 3 tysięcy złotych (ci, którzy ogrzewają domy węglem kamiennym, brykietem lub peletem). Dodatek przysługiwał gospodarstwu domowemu, w którym 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.

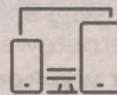
Dodajmy, że dodatkowo kara za spalanie odpadów wynosi do 500 złotych. Jeśli jednak sprawa trafi do sądu - może to być nawet 5 tys. zł.

- 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



	Dziś	Jutro
Gdańsk	8	10°
Kraków	9	14°
Lublin	9	12°
Olsztyn	9	11°
Poznań	9	15°
Toruń	11	14° #
Wrocław	11	16° <i>it</i>
Warszawa	8	13°
Karpacz	8	15°
Ustrzyki Dolne	9	11°
Zakopane	9	11°

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

Dobre zmiany Santosa, słaby „Lewy”

Filip Bares
redakcja@polskapresspl

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

W porównaniu do meczu z Czechami selekcjoner Fernando Santos dokonał czterech zmian w pierwszym składzie. Na ławce usiedli Michał Karbownik, Krystian Bielak i Sebastian Szymański, a zgrupowanie opuścił 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 wyładował 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 Albanii

miał 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 atrakcyjne, 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 голу Jana Kuchty, jednak ich euforia nie potrwała długo, bowiem sędzia tego meczu, Niemiec Daniel Schlager, anulował bramkę z powodu spalonego.

W 17. minucie kontuzji doznał 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 znacznym 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 Skóraś), 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 uwagę 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 ITII, TV ligi oraz w Pucharze Polski a także bramek zdobytych w europejskich pucharach”.

Dodać należy, że ranking prowadzony jest cyklicznie i wyłanianie 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 goleadorów 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 różnicowaną wagę; w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte.

Dla przypomnienia podajemy zatem współczynniki, przez które mnożymy gole przyznając miejsca w naszym rankingu: dla ekstraklasy/ekstraligi - wynosi 2; dla I ligi -1,75; dla II 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 poprawią 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.

Strzelać zaczęli wreszcie zawodnicy trzecioligowego Świt Szczęcin. W weekend pokonali Stołem 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 Miskurka.

Słuszcanka 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 zasłużyła na wielkie, ponieważ zajęła w Greifswaldzie pierw-

ZAPASY

Klasycy 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 kadrę 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 o Puchar Prezydenta Grudzią-

da. 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 Gwizdź.

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 słuszczanom 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 tom przeszkód (koperta, slalom, labirynt) i wykonanie zadań w jak najkrótszym czasie, skoki przez przeszkody na wysokości do 60 cm i do 80 cm - powiedział Robert Kowalczyk, koordynator zawodów.

Wyróżnienia: Hobby Horse do 60 cm - Partycja Palicka (Stajnia pod Młynem); Hobby Horse do 90 cm - Hanna Skompska (Szkoła Jeździecka Polna); skoki przez przeszkody do 60 cm - Julia Łukasiak 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. Wiosnę 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, europej-



Dla Santa Cruz Warriors Hamilton grał 6 lat temu

skich klubach. Mocno na niego liczymy - mówi Arkadiusz Miłoszewski, trener Kinga. 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 podejmie 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 Finałem Four Pucharu Polski, w którym Chemik może wpaść na Developres w ścisłym finale.