



FOT. BARTEK SYTA



Środa  
8.02.2023

Nr 32 (4884)  
Nakład: 7.330 egz.

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

**Słupsk.** Oleista ciecz  
na rzece Słupi.  
Strażacy postawili  
zapórę, próbki poszły  
do badań str. 3

**Kultura.** „Masz ci  
los!” - nowa polska  
komedia  
str. 14

**Region.** Prezydent  
RP przyznał order  
kombatantce AK.  
Była torturowana  
przez UB str. 4

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770 137 952 039

DROGICZY MOŻLIWE SĄ DWUJĘZYCZNE NAZWY NA KRAJOWEJ TRASIE EKSPRESOWEJ S6?

# Trasa Kaszubska nie aż tak kaszubska, jakby niektórzy chcieli

Grzegorz Hilarecki  
Pomorze

Jeszcze więcej Kaszub na Kaszubach. Tego żąda sejmowa opozycja, tego chce Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie. Ministerstwo Infrastruktury odpowiada, że nie ma ku temu podstawy prawnej.

Po oddaniu Trasy Kaszubskiej, czyli 40-kilometrowego odcinka ekspresowej trasy S6 od Bożepola Wielkiego do Obwodnicy Trójmiasta, trwa spór o oznakowanie trasy. Chodzi o dwujęzyczne nazwy miejscowości, czyli w języku polskim i kaszubskim.

- Trasa Kaszubska biegnie przez gminy, gdzie nazwy miejscowości są dwujęzyczne. Powinniśmy promować kaszubską odrębność regionu - uważa Zbigniew Konwiński, słupski poseł Platformy Obywatelskiej z sejmowej Komisji Mniejszości Narodowych i Etnicznych. - Nie rozumiem oporu w tej sprawie, skoro od lat kaszubskie nazwy są w tym regionie normą.

Sejmowa komisja uchwaliła głosami opozycji dezyderat do Ministra Infrastruktury w tej sprawie. Czytamy w nim: „Niezrozumiały dla Komisji jest fakt, że Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad odrzuca oczekiwania ludności kaszubskiej, zgodne z obowiązującym prawem, by na tzw. Trasie Kaszubskiej umie-

ścić dwujęzyczne tablice z nazwami miejscowości w językach polskim i kaszubskim, motywując to względami bezpieczeństwa. Komisja uznaje prawo ludności kaszubskiej, zgodne z ustawą o mniejszościach narodowych i etnicznych oraz o języku regionalnym, by na wyżej wymienionej trasie w obszarze gmin z obowiązującym językiem kaszubskim jako pomocniczym wprowadzić dwujęzyczne tablice”.

Jak nas poinformował Szymon Huptyś z Ministerstwa Infrastruktury, oficjalne stanowisko jest jasne i trafi do adresatów niebawem: na podstawie obowiązujących przepisów w Polsce nie można zrealizować postulatu podnoszonego przez jedną z sejmowych komisji czy też stowarzyszenie. Prawo, z którego korzystają Kaszubi, dotyczy bowiem wyłącznie nazw miejscowości, w których co najmniej 20 procent osób posługuje się kaszubszczyzną. I w tym przypadku wielkość oraz kształt liter są ściśle określone (biała czcionka na zielonym tle o kształcie prostokąta).

Wcześniej, w odpowiedzi na interpelację posłanki Agnieszki Pomaski z PO i grupy posłów opozycji z naszego regionu w sprawie odmowy zastosowania nazw dwujęzycznych na Trasie Kaszubskiej, ministerstwo tłumaczyło to też względami bezpieczeństwa.

Marek Weber, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury, odpowiedział: „Z informacji przekazanej przez Generalną Dyrekcję Dróg Krajowych i Autostrad wynika, że zagrożenie bezpieczeństwa kierujących pojazdami w tym przypadku wynika z braku jednolitości i zrozumienia oraz ilości zawartej informacji na oznakowaniu. W przedmiotowej sprawie nie bez znaczenia pozostaje też rola, jaką pełnią drogi klasy S w sieci dróg krajowych. Z założenia służą one do prowadzenia mchu długodystansowego i tranzytowego, umożliwiając szybką komunikację pomiędzy dużymi miastami oraz ogólnodostępnymi przejściami granicznymi. Umieszczenie dodatkowych nazw miejscowości w języku kaszubskim dwukrotnie zwiększy liczbę wierszy na znakach, co, mając na uwadze dopuszczalną prędkość na drodze ekspresowej S6, nie pozostanie bez znaczenia dla czytelności oznakowania, wpływając tym samym negatywnie na poziom bezpieczeństwa mchu drogowego”.

Po tej interpelacji Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad podjęła inicjatywę zamieszczenia informacji o regionie i kulturze kaszubskiej na tablicy zlokalizowanej na Miejscu Obsługi Podróżnych (MOP) Kamień przy drodze ekspresowej S6 (po obu stronach trasy). Informacje podane są w języku polskim,

angielskim i kaszubskim. Tablice zostały już zamontowane.

Przypomnijmy, że Rada Naczelna Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego podjęła wcześniej specjalną uchwałę w sprawie nazw na Trasie Kaszubskiej. Jej zdaniem: „Uwzględnienie regionalnego nazewnictwa będzie dodatkowym i unikalnym elementem podnoszącym wyjątkowość tej inwestycji”.

W odpowiedzi Piotr Michalski z gdańskiego oddziału GDDKiA tłumaczył, że Trasa Kaszubska to droga ekspresowa, na której nie są przewidziane tablice z nazwami miejscowości w innym języku niż polski.

- Jesteśmy rozczarowani tą decyzją, niemile zaskoczeni. Po spotkaniu w gdańskim oddziale Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad wyglądało, że będzie zgoda na co najmniej nazwy dwujęzyczne tzw. MOP-ów. Jednak decyzja szefa GDDKiA nie pozostawiła wątpliwości - mówi Jan Wyrowiński, prezes Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego.

Prezes ZKP zaznacza, że w sprawie dwujęzycznych tablic informacyjnych przy S6 środowisko kaszubskie będzie „nieustępliwe”. Wskazuje też na poparcie Kaszubskiego Zespołu Parlamentarnego w tej kwestii.

Wyrowiński podkreśla także pozytywne aspekty współpracy z GDDKiA.

- Mamy satysfakcję, że informacje o regionie w języku kaszubskim znajdują się na tablicy informacyjnej przy MOP w Kamieniu. Co cieszy szczególnie, przyjęła się nazwa „Trasy Kaszubskiej” dla S6. Ta nieformalna, nieoficjalna nazwa funkcjonuje w powszechnej świadomości, nie tylko w regionie - zaznacza.

Politolog dr Jacek Kloczkowski z Ośrodka Myśli Politycznej w Krakowie zwraca uwagę na dwa aspekty opisanego sporu.

Po pierwsze - od kilku lat obserwujemy tendencję, a można powiedzieć nawet modę, na kultywowanie lokalnych tradycji i podkreślenie znaczenia lokalnych wspólnot. - To zjawisko występuje w wielu krajach Europy. Jeśli faktycznie odwołuje się do lokalnej historii i obyczajów, zwykle nie ma w tym nic złego, a często przynosi korzyści - podkreśla ekspert.

Ale jest też inny aspekt - dodaje Kloczkowski. - Wykorzystanie tego napięcia do ugrywania politycznych celów. Na przykład zainteresowani jako argument mogą przytaczać, że centrala - w tym wypadku państwo polskie - nie chce słuchać samorządów, inicjatyw płynących z małych lokalnych społeczności. To oczywiście narracja całkowicie pomijająca aspekt prawny. Oparta na emocjach polityczna rozgrywka - podkreśla politolog z Ośrodka Myśli Politycznej. ©R  
Współpraca: Tomasz Chudzyński

**Kraj.** Awantura  
w Sejmie. Minister  
edukacji i nauki  
mówi, że opozycja  
rozpętała „festiwal  
nienawiści” str. 6

**Turcja.** Z całego  
świata płynie pomoc  
po tragicznym  
trzęsieniu ziemi.  
Ratownicy pracują  
bez przerwy str. 8

**Nieruchomości.** Bank nie chce  
dać kredytu na mieszkanie? Można  
kupić cztery kąty na raty prywatne.  
Wyjaśniamy, jako to działa  
str. 13

**Zdrowa dieta.**  
Ryby, warzywa,  
białko pomogą  
złagodzić objawy  
menopauzy  
str. 10

# Jutro w naszej gazecie: Pod paragrafem

• Łamali serca i kradli kasę. Myślicie, że Kalibabka wymyślił coś nowego? Schemat jego działania znany był już w dwudziestoleciu międzywojennym

## Zamów prenumeratę Głosu

(5) 94 3401114  
prenumerata.gdp@polskapress.pl  
prenumerata.gp24.pl

### KALENDARIUM

#### 8 LUTEGO URODZILI SIĘ

**1828**  
Juliusz Veme, francuski pisarz, dramaturg, jeden z najpoczytniejszych i najsłynniejszych pisarzy swojej epoki, powszechnie uważany za jednego z protoplastów fantastyki naukowej. Sławę przyniósł mu cykl powieści podróżniczych i fantastycznych, w których wykorzystał rozległą wiedzę z zakresu geografii, matematyki i fizyki. Jego najsłynniejsze powieści to: „Dwadzieścia tysięcy mil podmorskiej żeglugi”, „Tajemnicza wyspa”, „Dzieci kapitana Granta” i „W osiemdziesiąt dni dookoła świata”.

**1834**  
Dymitr Mendelejew, rosyjski chemik, profesor chemii technicznej i nieorganicznej uniwersytetu w Sankt Petersburgu, członek czynny Polskiej Akademii Umiejętności. Jest twórcą okresowego układu pierwiastków, nazwanego tablicą Mendelejewa.

**1916**  
Roman Łyczewek, prawnik, obrońca w procesach działaczy NSZZ Solidarność. Jako żołnierz ZWZ-AK był uczestnikiem powstania warszawskiego. W latach 80. XX wieku był radcą prawnym Solidarności, członkiem Komitetu Pomocy dla Internowanych i obrońcą w procesach opozycjonistów, między innymi Andrzeja Milczanowskiego, Edmunda Bałuki i Mariana Jurczyka.

#### ZMARLI

**1296**  
W pobliżu Rogoźna zamordowany został król Polski Przemysław II. Do zabójstwa doszło podczas nieudanej próby porwania. Według różnych źródeł historycznych sprawcami śmierci króla mogli być Brandenburczycy lub przedstawiciele polskich rodów. Zabójcy nigdy nie zostali złapani. Złotki 39-letniego Przemysła zostały pochowane w katedrze poznańskiej.

**1586**  
Maria Stuart, królowa Szkocji w latach 1542-1567, najbardziej znana ze wszystkich szkockich monarchów ze względu na swoje tragiczne życie. Od maja 1568 roku więziona przez Elżbietę I, królową Anglii. Oskarżona o udział w spisku na życie królowej, została ścięta.

# Berlin, Paryż i Moskwę łączy tożsamość

**Agaton Koziński**

Rozmowa

**Z prof. Markiem Cichockim, politologiem Collegium Civitas.**

**Jaki jest charakter wojny na Ukrainie?**  
Myślę, że Putin zakładał, że militarnie będzie to wojna o skali regionalnej, a jej stawką - złamanie rozpoczętego w 1991 r. procesu budowania niepodległej i prozachodniej Ukrainy. Jednak polityczne cele inwazji były znacznie szersze - europejskie, a nawet globalne. Jeszcze przed inwazją Kreml zaprezentował precyzyjne plany rewizji postzimnowojennego ładu w Europie. Wtedy nie potraktowano żądań Ławrowa na poważnie, niesłusznie, bo on, moim zdaniem, szczerze komunikował, że Rosja nie będzie dłużej uznawać reguł w relacjach z Zachodem, ustanowionych wraz z końcem zimnej wojny, że to koniec dawnych stosunków zaczętych przez Gorbaczowa.

**Kreml musiał sięgać po argument wojny, by zakwestionować te reguły? A może Putin czuł, że ma swobodę manewru, a Zachód na te metody po prostu mu przyzwalał?**  
Na pewno ogromne znaczenie miał resentment Rosji wobec niepodległości Ukrainy. Moskwa widziała, że Kijów coraz bardziej się usamodzielnia, co z punktu widzenia Putina było sytuacją krytyczną. Często to zresztą podkreślał, pokazując w ten sposób, jak silnie w nim jest zaszczerpiona idea imperialna, wielkoruska, w której Ukraina stanowi nierozrwalną i podległą część.

**Dalej nie musiał od razu rozpoczynać wojny...**  
Pewnie jeszcze długo pozostałby zagadką, dlaczego akurat w tym momencie Putin zdecydował się zaatakować. Nie można wykluczyć, że - jak pan powiedział - on czuł swego rodzaju przyzwolenie na takie działanie. Na przykład Chiny na pewno nie powstrzymały go przed działaniami wymierzonymi w Zachód - dla nich każda sytuacja, która komplikuje sytuację USA, jest korzystna. Na przykład sam sobie, by Xi Jinping powstrzymał



**Cichocki: - Francja i Niemcy nie chcą zmian w Europie**

wał Putina przed jakimś ograniczonym konfliktem w Ukrainie, raczej go do tego zachęcał.

**Czuł przyzwolenie Francji i Niemiec?**  
Nie wprost, oczywiście. Te kraje były wyraźnie zaskoczone tym, co się zdarzyło 24 lutego 2022 r. Do końca ignorowały ostrzeżenia amerykańskiego wywiadu i wychodziły z założenia, że łączy je solidny układ z Rosją, który wszystkim się opłaca. Oczywiście, rosyjska polityka miała swoją specyfikę związaną z takimi nieprzyjemnymi kwestiami, jak łamanie praw człowieka, prześladowanie opozycji, skrytobójstwa, łamanie prawa międzynarodowego czy korupcja. To wszystko stanowiło dla Berlina i Paryża pewien kłopot, ale jednak podstawy wzajemnej współpracy wydawały się na tyle racjonalne i solidne, że nie zakładano, że może dojść do ich zniszczenia przez Rosję. Tymczasem Putin nie tylko zakwestionował w ofwarty sposób ładu postzimnowojenny, ale również wysadził w powietrze wszystko to, co Francja i Niemcy uważały za niewzruszone i korzystne podstawy wzajemnej współpracy.

**W pierwszych dniach oba te kraje zachowały się bardzo wstrzemięźliwie. Boris Johnson w jednym z wywiadów powiedział, że Francja, Niemcy i Włochy otwarcie liczyły na szybką porażkę Ukrainy. Na pewno Berlin i Paryż, ale też inne stolicy, uważały, że ta wojna będzie trwała krótko i skończy się jakąś formą podporządkowania Ukrainy Kremlowi. Dlatego rozwój sytuacji okazał się dla wszystkich zaskoczeniem. Niespodzianką**

był fakt, że Ukraina okazała się prawdziwym państwem, a Ukraińcy prawdziwym narodem gotowym walczyć na śmierć i życie o własną suwerenność. To w zasadniczy sposób zmieniło postrzeganie naszej części Europy, myślę, że już na trwałe.

**Myśli pan, że on chce to wszystko zniszczyć? A może raczej chce wrócić do korzeni ładu zimnowojennego, do reguł ustalonych na konferencji jałtańskiej?**  
Rosja rozpoczęła wojnę, która ma charakter wybitnie wyniszczający. Zrobiła to, mimo że wcześniej Zachód był gotowy iść na różnego rodzaju koncesje wobec niej - widzieliśmy to na początku administracji Baracka Obamy czy wcześniej administracji Billa Clintona.

**Joe Biden swoje rządy zaczął od zniesienia sankcji na Nord Stream 2.**  
To były wyraźne sygnały, że Zachód jest gotów iść na ustępstwa wobec Rosji. Mimo to Putin uznał, że nie warto dalej grać według dotychczasowych zasad, lecz doprowadził do sytuacji, w której w stosunkach między Europą i Rosją zapanał chaos. To jest zasadnicza cecha obecnej strategii Rosji. My odbieramy to jako wyjątkowe okrucieństwo, wojnę na wyniszczenie, oznaczającą powrót historii, podczas gdy dla Kremla jest to metoda generowania chaosu. My Polacy tę metodę znamy od bardzo dawna, począwszy od rzezi Pragi w 1794 r. Rosjanie wtedy pokazali, jak nieokleślanym okrucieństwem próbują osiągać swoje cele polityczne. Teraz Kreml wrócił do tej metody. Putin chce być całkowitym przeciwieństwem Gorbaczowa. Zachód reaguje na jego strategię argumentami w stylu: Rosja wypisała się z cywilizowanego świata.

**Tyle że ona nigdy się do tego świata nie zgłaszała, to raczej marzeniem zachodnich elit było, by ją do niego zapisać.**  
Tak, Zachód autentycznie uważał, że Rosja jednak jest inna. Natomiast Putin poszedł dokładnie na przekór tym oczekiwaniom i zaczął generować chaos. Jest on dziś głównym instrumentem Putina

w jego polityce wobec Europy i reszty świata. Uznał, że nie ma już innych instrumentów, by móc wpływać na pozycję Rosji w globalnej sytuacji, więc zdecydowała się wyrzucić stół, czy raczej wysadzić w powietrze wcześniejsze reguły.

**Zagrał jedynym argumentem, jaki miał w garści - argumentem siły.**  
Uznał, że tylko w ten sposób Rosja może pozostać w grze, tworząc zupełnie nową sytuację, której Zachód nie chciał nawet przewidywać.

**Oddzielna sprawa, że znaczenie Rosji, mimo różnych ustępstw ze strony Zachodu, stopniowo malało od czasu zimnej wojny. Na własne zresztą Kremla życzenie, który nie był w stanie niczego konstruktownego zaproponować.**  
Nie jestem przekonany, czy Rosja chce dzisiaj powrotu do rozwiązań i statusu z czasów zimnej wojny. Chce raczej zniszczenia tego, co nazywa „kolektywnym Zachodem”, czyli zbudować równość między Europą kontynentalną a światem anglosaskim. W ten sposób powstaje sytuacja sprzed II wojny światowej, kiedy Ameryka jest wyizolowana od Europy, a partnerem Rosji na kontynencie pozostają Francja i Niemcy, i na tej bazie można dążyć do stworzenia nowego rozdania, w którym Europa Środkowa to strefa wpływów. Właśnie o tym mówił Ławrow przed wybuchem wojny. W tym wszystkim dominuje więc logika gry mocarstw z czasów XIX wieku.

**Paryż i Berlin tęsknoty za XIX-wiecznym koncertem mocarstw też nigdy się do końca nie wyzbyły. Czy to jest ta nić, która łączy te stolicy z Moskwą?**  
Na pewno istnieje między tymi stolicami wspólnota historii i wspólnota tożsamości, która swymi korzeniami sięga XVIII wieku i silnie wpływa na sposób myślenia o Europie Francuzów, Niemców i Rosjan. Putin, rozpoczynając wojnę, postanowił o tym przypomnieć. Zastosował terapię wstrząsową. Uznał, że trzeba wstrząsnąć istniejącym układem, całkowicie naruszyć status quo, bo tylko w ten sposób

będzie mógł wywołać sytuację, która w przyszłości pozwoli mu realizować imperialne cele.

**Narazie utknął.**  
Ale to jest rozgrywka na lata. Nie można wykluczyć, że w przyszłości USA utkną na Pacyfiku, a wtedy ich zaangażowanie w Europie się zmniejszy. W takiej sytuacji dojdzie do ponownej marginalizacji Europy Środkowej, a Francja i Niemcy, chcąc nie chcąc, będą musiały podjąć z Rosją starą grę. Wtedy pozycja Moskwy byłaby nieporównywalnie lepsza niż ta, którą musieli zadowolić się po końcu zimnej wojny.

**Mówi pan, że pozycja Europy Środkowej jest silnie uzależniona od polityki USA. Jak wybuch tej wojny zmienił relację między naszym regionem a Europą Zachodnią?**  
Zmienił je w ogromnym stopniu. Europa Zachodnia była w największym stopniu zainteresowana utrzymaniem postzimnowojennego status quo, bo też dla zachodnich państw był on najkorzystniejszy.

**Czym właściwie było to status quo?**  
Sytuacją, w której mieliśmy ugruntowaną, zinstytucjonalizowaną asymetrię między zachodnią i środkową oraz wschodnią częścią Europy. Żeby nie było wątpliwości: dla nas nawet taka asymetria była wyjściem z geopolitycznej niewoli.

**Jak wybuch wojny na Ukrainie wpływa na tę asymetrię?**  
Otwiera możliwość zmiany tego układu na korzyść Europy Środkowej i Wschodniej. I wcale tego nie umożliwia polityka Francji czy Niemiec. Czynnikiem to umożliwiający jest z jednej strony to, co zrobił Putin oraz Ukraina, która stawiała mu opór, a z drugiej obecna polityka Stanów Zjednoczonych. Zresztą to też bardzo dobrze tłumaczy oporność w działaniu Francuzów i Niemców. Z różnych powodów oba te państwa nie są zbyt aktywne przy tym konflikcie, wyraźnie nie zależy im na tym, by wykozystać obecną sytuację do zmiany układu sił w Europie. ©®

# nasz REGION

## REGION

Do jednego z mieszkań w Tuchomiu w powiecie bytowskim zapukali policjanci. Szukali 32-latkę, na którym ciąży wyrok ośmiu miesięcy więzienia za spowodowanie uszczerbku na zdrowiu innej osoby oraz za niepłacenie alimentów. Jego matka powiedziała policjantom, że syna nie ma w domu. Funkcjonariusze nie dali się jednak zwieść. Poszukiwanego znaleźli w łóżku - w schowku na pościeli. **ANG**



**DYŻURNY GŁOSU**  
**Bogumiła Rzeczkowska**  
tel. 510 026919  
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: 2 alarm@gp24.pl

## Zapewne ktoś wylał do kanalizacji deszczowej zużyty olej silnikowy

Grzegorz Hilarecki  
Słupsk

W poniedziałek po południu na Słupie w rejonie ul. Nad Śluzami została zauważona wielka plama oleju. Ciągnęła się przez całą jej szerokość. Strażacy zabezpieczyli rozlewisko. Trwa badanie, jaka to substancja i skąd się wzięła w rzece.

- To nie była niewielka plama oleju na rzece. To wielka plama, zauważyliśmy ją z okna z biura. Ciągnęła się od brzegu do brzegu Słupi - usłyszał dziennikarz „Głosu” w Miejskim Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku.

Plama pojawiła się przy wycieku z kolektora deszczowego na wysokości ulicy Nad Śluzami. Tuż obok komendy straży pożarnej.

Mł. kpt. Piotr Basarab z Komendy Miejskiej Powiatowej Straży Pożarnej w Słupsku informuje: - Podjęto decyzję o postawieniu zapory sorpcyjnej w miejscu przedostawania się zanieczyszczeń do rzeki. Jej zadaniem jest ograniczanie oraz wchłanianie filmu olejowego płynącego po powierzchni wody.

W poniedziałek wieczorem zostało stwierdzone, że ropopochodnej substancji na rzece już nie przybywa. Sytuacja jednak cały czas jest monitorowana przez strażaków.



Strażacy i policjanci przy wylocie kolektora, z którego do Słupi wypłynęła oleista substancja

Sprawą zajęła się słupska policja.

- Funkcjonariusze z wydziału do walki z przestępczością gospodarczą i kompcją prowadzą czynności sprawdzające w kierunku zanieczyszczenia środowiska. Mundurowi ustalają dokładne okoliczności tego zdarzenia, a także kto jest odpowiedzialny za wpuszczenie substancji do wody. Zabezpieczone próbki mają wykazać, jaka substancja znalazła się w rzece. Wszystkie osoby, które mają wiedzę na temat tego zdarzenia, proszone są o kontakt z policją pod nr telefonu 47 74 20 111 lub

numerem alarmowym 112 - mówi mł. asp. Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Tomasz Orłowski, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku, poinformował „Głos”, że do zanieczyszczenia doszło w kolektorze, który przebiega pod ulicami Koziatulskiego, Kniaziewicz, Bohatorów Westerplatte, Mierosławskiego, Wybickiego, Chłapowskiego, Nad Śluzami. Ma on długość ok. 2,3 km, a powierzchnia jego zlewni to ok. 1,4 km kw.

- Zlewnia to pomieszana zabudowa miejska, obiekty woj-

skowe, sklepy z parkingami, nawierzchnie ulic. Zapewne doszło na tym terenie do nielegalnego odprowadzenia do kanalizacji deszczowej substancji ropopochodnych, na przykład zużytego oleju silnikowego - tłumaczy Orłowski.

Próbki substancji jeszcze w poniedziałek pobrali inspektorzy Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Gdańsku. Wczoraj, zgodnie z procedurą, zrobili to drugi raz. Wyniki jeszcze nie są znane.

Marcin Miller, kierownik Parku Krajobrazowego Dolina Słupi, relacjonował: - Jestem akurat w tym miejscu rzeki. Widać, że już zanieczyszczeń nie przybywa, zaporę działa. Moim zdaniem ktoś podjechał autem do studzienki deszczowej i wylał stary olej. W ujściu kolektora są separatory tłuszczu, ale w przypadku nagromadzenia większej ilości oleistych ścieków w krótkim czasie nie są one w stanie tego wylapać. Zagrożenia raczej nie ma, bo akurat rzeka w tym miejscu, tuż za jazem, jest dobrze natleniona, a taka plama może odciąć tlen od wody. Poza tym pora roku jest sprzyjająca i jest wysoki poziom wody. Gorzej byłoby, jakby ten wyciek trwał dłużej, na szczęście tak nie było. Latem mogłoby to doprowadzić do przyduszy na rzece i katastrofy. Sprawca powinien ponieść surową karę, ale znalezienie go nie będzie pewnie łatwe. ©®

## W powiecie będzie więcej wyremontowanych dróg

Sylwia Lis  
Region

**Ponad dwa miliony złotych trafi do gmin powiatu bytowskiego na modernizację dróg. Pieniądze pochodzą z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.**

- Premier Mateusz Morawiecki zatwierdził listy zadań powiatowych i gminnych do dofinansowania ze środków rządowych - poinformował Piotr Muller, rzecznik rządu i poseł PiS.

Na modernizację dróg do powiatu bytowskiego trafi 2 mln 128 tys. 845 zł. Sam powiat otrzymał 1,1 mln zł na remont drogi 1334G łączącej go z pow. lęborskim oraz odcinków dróg wojewódzkich nr DW212, DW2U i DW228.

Dla gminy Miastko na przebudowę drogi gminnej w Świeszynie zostało przeznaczone nieco ponad 661 tys. zł.

Gmina Borzytuchom otrzymała 154 tys. zł na przebudowę drogi gminnej w miejscowości Krosnowo. Natomiast 35 tys. zł zostanie przeznaczone na przebudowę drogi gminnej w Borzytuchomiu.

Gminie Tuchomie przypadało ponad 178 tys. zł na przebudowę ul. Plenerowej w Tuchomiu.

Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg to wsparcie realizacji zadań na drogach zarządzanych przez jednostki samorządu terytorialnego. Jego celem jest przyspieszenie powstawania nowoczesnej i bezpiecznej infrastruktury drogowej na szczeblu lokalnym. ©@

### REKLAMA

0010736499

**PREZYDENT MIASTA SŁUPSKA**  
Uwaga! Informuję, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro, p. 213-224), został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Miasta Słupska, przeznaczonych do:

- m oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
  - działki nr 655 w obr. nr 0013 przy ul. Dąbrowskiej,
  - działki nr 69/49 w obr. nr 0003 przy ul. Kaszubskiej,
  - działki nr 717/9 w obr. nr 0006 przy ul. Grodzkiej 1-1 A,
  - działki nr 134/57 w obr. nr 0018 przy ul. Józefa Śulkowskiego,
- a oddania w najem w trybie bezprzetargowym:
  - lokal użytkowy o nr 13 usytuowany w nieruchomości będącej własnością Miasta Słupska przy Placu Zwycięstwa 3 (dz. nr 33 obr. nr 0013),
- w sprzedaży w trybie bezprzetargowym:
  - działki nr 1223 w obr. nr 0018 przy ul. Dębowej,
  - działki nr 424/15 w obr. nr 0018 przy ul. Jesionowej,
  - działki nr 1309 w obr. nr 0009 przy ul. Zygmunta Augusta,
  - działki nr 177/9 w obr. nr 0017 przy ul. mjr. Henryka Sucharskiego,
  - działki nr 177/10 w obr. nr 0017 przy ul. mjr. Henryka Sucharskiego,
  - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 73 przy ul. Grodzkiej 1 A,
  - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3 przy ul. Piotra Skargi 17,
- m sprzedaży w formie przetargu ustnego nieograniczonego:
  - działki nr 640/1 w obr. nr 0009 przy ul. Józefa Piłsudskiego,
  - samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 3A przy ul. Zygmunta Krasińskiego 1B,
  - samodzielnego lokalu niemieskalnego nr A przy ul. Józefa Bema 8,
  - samodzielnego lokalu niemieskalnego nr A przy ul. Henryka Pobożnego 1a.

0010713981

### REKLAMA

**Podaj dalej zdrowie**

**LOTERIA GODNA POLECENIA!**

Zbadaj się weź udział w lasowaniu nagród na zdrowie!

pacjent.gov.pl  
IKP → zakładka Profilaktyka → Ankiety

**22 735 39 53**

Więcej szczegółów na: **podajdalejzdrowie.pl**

**POLECAJ RODZINIE**

**DLA KAŻDEJ OSOBY PO 40. ROKU ŻYCIA**

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**  
N44<t.r.vMtax /4r<

Termin rejestracji w loterii: od 1 lutego do 31 rdnj 2023 r

# Łączniczka AK za siostrę Bieruta

Piotr Polechoński  
Region

Prezydent RP Andrzej Duda przyznał jej order. Była sanitariuszką i łączniczką AK. Aresztowana przez UB miała być wymieniona na siostrę stalinowskiego namiestnika. Niedługo powstanie oniefilm.

Chodzi o 97-letnią Henrykę Roszkowską z Koszalina, której prezydent Polski przyznał właśnie Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski. W czasie n wojny światowej była sanitariuszką i łączniczką Armii Krajowej i Narodowych Sił Zbrojnych na Lubelszczyźnie. Nazywała się wówczas Henryka Brzuszek ps. Kurczak i była żoną dowódcy partyzanckiego Stefana Brzuszka ps. Boruta. Aresztowana w 1946 r. przez funkcjonariuszy komunistycznego Urzędu Bezpieczeństwa w ósmym miesiącu ciąży, przeszła ciężkie śledztwo. Wskutek tortur straciła dziecko, ale nie wydała nikogo. Jej mąż w lipcu 1946 r. przypadkowo wszadłce zatrzymał i wziął do aresztu siostrę Bolesława Bieruta - Julię Małewską. Wraz z mężem i synową jechała z Lublina do Chełma. Partyzanci początkowo postanowili, że wypuszczą rodzinę Bieruta w zamian za uwolnienie żołnierzy podziemia, którzy byli przetrzymywani w celach Zamku Lubelskiego, w tym żonę Stefana Brzuszka. Próby wymiany zakończyły się jednak niepowodzeniem i ostatecznie - obawiając się represji i akcji odwetowej na dużą skalę, do czego komuniści już się przygotowywali - bliscy Biemta zostali wypuszczeni na wolność bez warunków wstępnych i nie spadł im włos z głowy.

Przed uwolnieniem podpisali oświadczenie, w którym - według relacji świadków - zobowiązali się, że dołożą wszelkich starań, aby pomóc w uwolnieniu aresztowanych rodzin ściganych politycznie - w tym żony



Rok 1943. Ślub Henryki Brzuszek (dziś Henryka Roszkowska) ze Stefanem Brzuskiem, dowódcą partyzanckim ps. Boruta

„Boruty”, a także narzeczonych dwóch innych żołnierzy podziemia. Niestety, oświadczenia historykom dotychczas nie udało się odnaleźć, być może się zachowało - jego treść jest znana ze składowych po latach relacji. Nie wiadomo też, jak na nie zareagował i czy w ogóle zareagował Biemt.

Miesiąc później Stefan Brzuszek ps. Bomta zginął w zasadzce UB. Henryce Brzuszek groziła kara ciężkiego więzienia, ale wyciągnął ją prokurator wojskowy, który się w niej zakochał. Po półtora roku zabiegań z jego strony Henryka wyszła z niego za mąż już na wolności. Po wojnie w latach 60. XX w. przyjechała do Koszalina, gdzie mieszka po dziś dzień.

Film o niej będzie częścią znanej filmowej serii „Koszalin - historie zapomniane”. Jego twórcami są członkowie Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej „Gryf” oraz pracownicy koszańskiego Studia Filmowego „Jart”. Do tej pory udało im się nakręcić 11 fabularyzowanych opowieści, które przypominają o mało znanych, choć fascynujących epizodach z historii Kosza-

lina (za swoją edukacyjną i popularyzatorską działalność otrzymali szereg prestiżowych nagród). Najgłośniejsza z nich - o Janku Stawisińskim, górniku z Koszalina, który zginął w 1981 r. w czasie pacyfikacji kopalni Wujek - miała swoją premierę 13 grudnia w 2022 r. w jednym z koszańskich kin i odbiła się szerokim echem w całym kraju..

Teraz filmowcy i rekonstruktorzy wracają do czasów wojennych i tuż powojennych (w czym się głównie specjalizują) i opowiedzą niezwykłą historię 97-letniej Roszkowskiej.

- To fascynująca opowieść, skomplikowana tak samo, jak skomplikowane były tamte czasy - mówi Marcin Maślanka, ze Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej „Gryf”. - Bardzo chcemy ją pokazać w naszym filmowym cyklu.

Prace nad realizacją filmu mają zacząć się wkrótce, na grudzień jest planowana uroczysta premiera.

- Stan zdrowia pani Henryki w znacznym stopniu utrudnia już bezpośrednią rozmowę, ale wcześniej spisała swoje wspomnienia, bardzo dużo dowie-

dzieliśmy się od członków jej najbliższej rodziny. Jednym słowem wśród nas mieszka kobieta, której losy są wręcz nieprawdopodobne, warte tego, aby stały się bardziej znane, niż są teraz - podkreśla Maślanka.

Najnowsza produkcja będzie miała taką samą formułę jak wcześniejsze tytuły. Będzie to fabularyzowany dokument, w którym wypowiedzi historyków i innych osób będą przeplatane filmową inscenizacją, w której udział wezmą amatorzy i zawodowi aktorzy. Nie zabraknie scen z zatrzymania siostry Bieruta przez antykomunistycznych partyzantów, jeden z aktorów wcieli się w późniejszego komunistycznego prezydenta Polski.

Produkcja najpierw będzie miała uroczystą premierę w Koszalinie, potem będzie bezpłatnie dostępna w internecie. Twórcy apelują o finansowe wsparcie ich projektu.

- Koszt produkcji to kilkadziesiąt tysięcy złotych. Wspiera nas miasto Koszalin, ale jak zawsze będziemy wdzięczni za każdą złotówkę - mówi Maślanka. ©R

Panu Grzegorzowi OŹÓg Skarbnikowi Kępic  
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia  
w tych trudnych chwilach po stracie

Mamy

składa Małgorzata Laskowska  
Prezes Kępickiego Ośrodka Sportu i Rekreacji  
wraz z pracownikami

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

Panu Grzegorzowi Ożóg  
Skarbnikowi Kępic  
składa  
Tomasz Zagrajek  
Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Kępicach  
wraz z pracownikami

Panu  
Grzegorzowi Ożóg

Skarbnikowi Kępic

wyrazy współczucia i szczerzego żalu  
z powodu śmierci

Mamy

składają

Wójt Gminy Słupsk,  
Rada Gminy Słupsk  
oraz  
Pracownicy Urzędu Gminy Słupsk

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Mamy

naszego pracownika i Przyjaciela

Grzegorza Ożóg

Skarbnika Kępic.

Rodzinie i Bliskim

przekazujemy najszczerze wyrazy współczucia.  
Szczególnie w tym niezwykle trudnym czasie  
zapewniamy o naszym wsparciu.  
Grzegorz, jesteśmy z Tobą!

Magdalena  
Majewska  
Burmistrz Kępic

Maciej Chaberski  
Zastępca  
Burmistrza Kępic

Pracownicy  
Urzędu Miejskiego  
w Kępicach

## Nekrologi

zamówisz tutaj:

Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 8A8 81 03  
Szczecin, ul. Nowy Rynek 3, 91 A81 33 67  
Koszalin, ul. Mickiewicza 2A, 9A 3A7 3511  
Szczecinek, ul. Plac Wolności 6, 9A 37A 23 89

reklama.slupsk@polskapress.pl

Najszczerze kondolencje

Panu Grzegorzowi OŹÓg Skarbnikowi Kępic  
z powodu śmierci

Mamy

składa

Adam Gonciarz Prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki  
Komunalnej w Kępicach wraz z pracownikami

Składamy najszczerze kondolencje

Panu Grzegorzowi Ożóg  
Skarbnikowi Kępic  
z powodu śmierci

Mamy

Krzysztof Seng er

Prezes Spółdzielni Socjalnej „Razem” w Kępicach wraz z pracownikami

Wyrazy głębokiego współczucia

Panu Grzegorzowi Ożóg Skarbnikowi Kępic  
z powodu śmierci

Mamy

składają Marek Busłowicz - Przewodniczący Rady Miejskiej  
w Kępicach, Radni Rady Miejskiej w Kępicach

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

Panu Grzegorzowi Ożóg  
Skarbnikowi Kępic

składa Stanisław Gajek prezes Zarządu Oddziału  
Miejsko-Gminnego w Kępicach  
wraz z Druhnami i Druhami jednostek z Gminy Kępic

# Kolejna edycja EEC Trends za nami

Czwarta edycja konferencji będącej zapowiedzią Europejskiego Kongresu Gospodarczego odbyła się 6 lutego w warszawskim hotelu Sheraton Grand. Przedsiębiorcy, menadżerowie oraz przedstawiciele administracji byli uczestnikami EEC Trends. Wydarzenie było podzielone na panele, w ramach których eksperci największych przedsiębiorstw prowadzili dyskusje na temat energii, geopolityki oraz gospodarki.

Na pierwszym, otwierającym panelu omawiano temat: „Gospodarka 2023: trendy, szanse, ryzyka”. Najważniejsze zagadnienia, wywołujące duże zainteresowanie, dotyczyły inflacji i złotówki, finansów publicznych i środków rozwojowych, podatków oraz geopolityki. Zadawano pytania o to, jakie globalne czynniki kształtują warunki funkcjonowania polskiej gospodarki oraz jaki będzie scenariusz trwającego kryzysu: co będzie się działo z ceną energii, z rynkiem, z transformacją?

Został również poruszony temat oczekiwań przedsiębiorców oraz społeczeństwa wobec polityków

1 podejmowanych przez nich decyzji. Zastanawiano się nad nowymi zasadami dla produkcji - czy zrównowazona, oszczędna, nowoczesna, konkurencyjna produkcja ma szansę zaistnieć powszechnie? Jak wykorzystać presję zewnętrznych czynników dla przyspieszenia zmian w polskiej gospodarce?

Prelegenci, których wystąpienie można było wysłuchać, to: Brunon Bartkiewicz - prezes zarządu ING Bank Śląski, Paweł Borys - prezes zarządu Polskiego Funduszu



Rozwoju, Zbigniew Jakubas - właściciel Grupy Kapitałowej Multico, Artur Popko - prezes zarządu Budimex, Małgorzata Starczewska-Krzysztożek - wykładowca z Katedry Ekonomii Politycz-



nej na Wydziale Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego, Maciej Zieliński - prezes zarządu Siemens.

## Przyrost gospodarczy i inflacja - czy będzie lepiej?

Na temat przebiegu pierwszego panelu wypowiedziała się jedna z prelegentek, pani Małgorzata Starczewska-Krzysztożek, wykładowca z Wydziału Nauk Ekonomicznych na Uniwersytecie Warszawskim: „Zaczęliśmy od prognoz na ten rok dotyczących tego, czy gospodarka będzie się

wiśnie wzrost gospodarczy bardzo słabnie w stosunku do ostatnich dwóch lat (2021-2022)”.

Następnie pani Małgorzata Starczewska-Krzysztożek przypomniała, że w zeszłym roku polska gospodarka wzrosła o prawie 5% (4,9%), co było naprawdę znacznym wzrostem jak na sytuację, która zaistniała w Polsce. Uczestnicy panelu byli zgodni co do tego, że inflacja będzie ciągle na wysokim poziomie i nadal będzie odczuwalna zarówno przez gospodarstwa domowe, jak i przedsiębiorców. Dla części przedsiębiorców może to być niekorzystna wiadomość, oznaczająca przymus zamknięcia firmy. Obecnie wciąż jeszcze trwają procesy bankructw, a ponieważ jest to proces przeprowadzany przez sąd, to na razie nie widzimy wielu firm, które bankrutują. Natomiast dane Głównego Urzędu Statystycznego ujawniają, że rośnie liczba firm, które zawieszają działalność. Winowajcą są rosnące koszty, których przedsiębiorcy nie są w stanie udźwignąć. Dającym nadzieję działaniem jest to, że nie chcą oni wyrejestrować działalności, tylko zawiesić ją i poczekać na taką chwilę, w której można będzie działalność odwieść.

## Europejski Kongres Gospodarczy już wkrótce

Wielkimi krokami zbliża się Europejski Kongres

Gospodarczy, który zaczyna się 24 a kończy 26 kwietnia w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach. Jakże ważne tematy dla naszej gospodarki będą poruszane, zdradził nam Wojciech Kuśpiak, prezes zarządu w firmie PTWP S.A., inicjator EKG.

## Czy na EKG nie zabraknie lematu dotyczącego sytuacji geopolitycznej z kryzysem energetycznym na czele, a w tym kontekście transformacji sektora energii i procesu dostosowania gospodarki do wyzwań klimatycznych?



Rzeczywiście, to, co się teraz dzieje w geopolityce, ogromnie wpływa na gospodarkę. Jesteśmy świadkami kryzysu energetycznego, który dotyka każdą firmę i branżę. Podczas Europejskiego Kongresu Gospodarczego będziemy mówić o uwarunkowaniach geopolitycznych i o transformacji sektora energetycznego. Nie mamy wpływu na otoczenie i sytuację makroekonomiczną, ale możemy zadać pytanie: co możemy zrobić, by zneutralizować negatywne skutki? Możemy m.in. konsekwentnie inwestować w odnawialne źródła energii i efektywność energetyczną.

Właśnie o tym będziemy rozmawiać na EKG.

## Czy może nam Pan powiedzieć, jakich jeszcze tematów nie zabraknie na Europejskim Kongresie Gospodarczym?

Co roku w ramach EKG wybieramy główne nurty tematyczne. W tym roku za jeden z wiodących tematów uznaliśmy uwarunkowania geopolityczne i zmiany w Unii Europejskiej oraz dostosowanie się gospodarki do nowych warunków geopolitycznych w świecie. Drugim ważnym nurtem pozostaje sytuacja związana z odbudową Ukrainy, bo musimy pozostać aktywni i nie możemy się przyzwyczaić do tego, że Rosja prowadzi wojnę w Ukrainie. Musimy z jednej strony pomagać, z drugiej pomyśleć o tym, jak działać długoterminowo, wspierając sąsiadów. Kolejny, ważny cykl debat poświęcimy transformacji sektora energetycznego. Nie zabraknie też sesji o zielonych inwestycjach i zielonej transformacji - bo to teraz istotny, rozwojowy trend. Wiele z firm, które nie przejdą na zieloną stronę mocy, po prostu nie będzie mogło sprzedawać swoich produktów. Kolejnym z istotnych nurtów jest digitalizacja, ponieważ wszystko nam się cyfryzuje, całe nasze życie. I jeśli firmy nie dostosują się do wymagań digitalizacji, to nie będą konkurencyjne.

Informacje na temat nadchodzącej edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego można znaleźć na stronie:

<https://www.eecpoland.eu/pl/>

# POLSKA i Świat

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Wnioski o wypłaty 500 plus

- Już ponad 2 mln dzieci zgłosił rodzice i opiekunowie do rządowego programu Rodzina 500 Plus na nowy okres świadczeniowy. Wnioski są na bieżąco rozpatrywane. Przyznano już świadczenie dla 1,1 mln dzieci - poinformowała we wtorek PAP minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

- Rządowy program Rodzina 500Plus w tym roku obchodzi swoje siódme urodziny i niezmiennie cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Od początku trwania

programu dla każdego z obecnych siedmiolatków wypłaciliśmy już po 40 tysięcy złotych. W sumie do rodzin trafiło 220 miliardów złotych - podkreśliła szefowa MRiPS.

Wnioski można składać wyłącznie drogą elektroniczną, wybierając jeden z kanałów: portal Emp@tia Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, bankowość elektroniczną, PUE ZUS oraz poprzez aplikację mobilną mZUS. 500 plus przysługuje na każde dziecko do ukończenia przez nie 18 lat. PAP

### WARSZAWA

## Ceny na kolei będą niższe



1 marca zaczną obowiązywać niższe ceny biletów PKP Intercity. Ceny bazowe na połączenia kategorii TLK i IC będą niższe średnio o około 11 proc. od obecnie obowiązujących, z kolei dla kategorii EIC i EIP średnio o około 15-16 proc. Ceny wrócą do poziomu sprzed 11 stycznia - informują w PKP Intercity.

### WARSZAWA

## Polska 2050 z PSL?

We wtorek Szymon Hołownia wraz z prezesem PSL Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem przedstawili plan powołania zespołu, który przygotowuje wspólną dla obu ugrupowań „jedną listę spraw do załatwienia” po wygranych wyborach.

Politycy zostali zapytani, czy zadeklarują wspólny start w wyborach. Hołownia przy-

znał, że nie wie, czy taka lista powstanie, ale stworzenie zespołu, który wypracuje wspólne rozwiązania, jest warunkiem koniecznym ewentualnego tworzenia listy. - Wszystko jest możliwe - ocenił, podkreślając, że prace zespołu potrwać kilka tygodni, a następnie „przyjdzie czas na kolejny krok”. PAP

### OLSZTYN

Żołnierze budujący tymczasową zaporę na polsko-rosyjskiej granicy rozpoczęli prace na kolejnym odcinku, tj. w okolicach Grzechotek - poinformowała we wtorek PAP Warmińsko-Mazurska Straż Graniczna. Według danych SG w ubiegłym roku odnotowano 11 przypadków nielegalnego przekroczenia granicy z Rosji do Polski w celach migracyjnych. Odnotowano też przypadki wejścia na pas drogi granicznej. PAP

### 99

*Domy wokół waliły się,  
jakby wybuchła bomba atomowa*

Brytyjski turysta wypowiedział BBC: Trzęsienie ziemi w Turcji

# Awantura w Sejmie. Minister mówi o „festiwalu nienawiści”

### Małgorzata Puzyr

Warszawa

Minister edukacji odniósł się w Sejmie do zarzutów opozycji w kwestii dotacji dla organizacji pozarządowych. - Dokładnie od tygodnia trwa festiwal nienawiści, chamstwa, hejtu - mówił.

Pod koniec stycznia TVN24 opublikował listę 12 nieruchomości oraz organizacji, którym zostały przyznane dotacje na ich zakup w ramach konkursu MEiN „Rozwój potencjału infrastrukturalnego podmiotów wspierających system oświaty i wychowania”. Jak utrzymuje stacja, jest to lista „willi, budynków, apartamentów i działek budowlanych, które już trafiły lub najpewniej trafią do organizacji powiązanych z politykami Prawa i Sprawiedliwości oraz do katolickich i prawicowych fundacji”.

Tuż po rozpoczęciu obrad Sejmu głos w tej sprawie zabrał minister edukacji i nauki Przemysław Czapke.

- Dokładnie od tygodnia trwa festiwal nienawiści, chamstwa, hejtu - nie przeciwko nam, nie przeciwko mi, nie przeciwko rządowi Zjednoczonej Prawicy, hejtu przeciwko zarządowi organizacji pozarządowych, które od lat wykonują znakomitą pracę edukacyjną. Z tego miejsca chcę bardzo serdecznie państwa przeprosić, zarządy czterdziestu kilku organizacji hejtowane niemiło-



FOT. ADAM JANOWSKI

Minister edukacji i nauki wytykał opozycji kłamstwo w sprawie dotacji dla organizacji pozarządowych

siernie - powiedział szef MEiN. - Szanowni państwo, bardzo was przepraszamy. Będziemy dalej budować społeczeństwo obywatelskie i prosimy państwa o to, żebyście dalej z nami byli - mówił Czapke, kierując słowa do zarządów organizacji pozarządowych.

Ostre słowa skierował natomiast do opozycji: - Nie macie prawa mierzyć nas swoją brudną, nieuczciwą miarą. Nie wszyscy są tacy jak wy - podkreślił, zwracając się do posłów opozycji.

Szef MEiN zarzucił kłamstwo przewodniczącemu PO

Donaldowi Tuskowi oraz opozycji. - Zechciał pan nagrać w swoim stylu chamski filmik o 40 min zł, które pana zdaniem spowodowały, że nie ma pieniędzy na szkoły, że jest bieda w szkołach, że nie ma inwestycji - mówił Czapke. Następnie pokazał plansze z wykresami pokazującymi środki przeznaczone na edukację w ostatnich latach.

Minister podkreślał, że 5 mld 200 mln zł z Polskiego Ładu wsparło samorządową infrastrukturę edukacyjną. „Plus 170 mln zł w edukację niesamorządową” - zaznaczył Czapke.

Wskazując na podsumowanie ostatnich dwóch lat, powiedział, że 7,5 mld zł przez dwa lata od polskiego rządu przekazano na inwestycje w infrastrukturę edukacyjną, także informacyjną.

Minister Czapke poinformował również, że organizacje pozarządowe, które otrzymały dofinansowanie w konkursie MEiN na zakup nieruchomości, podpisują dzisiaj aneksy do umów, zgodnie z którymi nie będą mogły zbyć tych nieruchomości przez 15 lat.

Czapke podkreślił, że w 12 z 45 przypadków organizacje pozarządowe wystąpiły o dotacje na zakup nieruchomości na siedzibę fundacji. - Pięć milionów złotych na siedzibę w centrum Warszawy dla Fundacji Polska Wielki Projekt. 5 mln, z których nawet jedna złotówka nie trafia do tej fundacji - one w całości są przeznaczone na niemchomość. Nie idą do kieszeni, na wynagrodzenia, na ekspertyzy, na fałszywe projekty, na miękkie projekty. He miliardów wydaliście na tego typu rzeczy? Ile miliardów jest w waszych kieszeniach? - mówił do opozycji.

Dodał, że we wszystkich unijnych konkursach trwałość projektu jest pięcioletnia. „Jeśli ktoś nawet chciałby zbyć tę niemchomość, to pieniądze nie idą do prywatnych kieszeni, tylko na cele statutowe fundacji, bo tak stanowi prawo fundacji, i wy to wiecie” - podkreślił. PAP

## Szef MON wyjaśnia, że ćwiczenia w Warszawie z udziałem baterii Patriot mają charakter odstraszający

### Karolina Wrońska

Warszawa

- Pokazujemy gotowość bojową Wojska Polskiego - podkreślił we wtorek minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak, mówiąc o ćwiczeniach z udziałem Patriotów.

Minister obrony na początku tygodnia opublikował w mediach społecznościowych informację o ćwiczeniach z udziałem baterii Patriot na lot-

nisku Babice w Warszawie. To wywołało komentarze, czy należy przekazywać publicznie takie informacje. Szef MON wyjaśnił, że prowadzone ćwiczenia z zestawami Patriot mają charakter odstraszający agresora. - Są to ćwiczenia zaplanowane. Chodzi o przemieszczanie jednostki, zajęcie stanowiska. Chodzi także o to, żeby zgnać poszczególne elementy tworzące zespół Patriotów - powiedział Błaszczak, który obserwuje ćwiczenia.

Dodał, że co do zasady wojsko apeluje o nieinformowanie o takich działaniach, ale - jak podkreślił - o tych ćwiczeniach resort obrony świadomie poinformował kilka dni temu. - Pewne ćwiczenia będziemy jednak świadomie pokazywać. Te ćwiczenia mają charakter odstraszający agresora. Pokazujemy gotowość bojową Wojska Polskiego - powiedział szef MON. Zaznaczył, że żołnierze biorący udział w ćwiczeniach są dobrze wyszkoleni, a prowa-

dzone działania mają utrzymać gotowość.

Szef MON poinformował, że jeszcze w tym tygodniu zespół złożony z żołnierzy z 3. Warszawskiej Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej wyjedzie na szkolenie do USA. - Po powrocie przyjdzie już z doświadczeniami związanymi z wprowadzaniem systemu zarządzania polem walki. Najnowocześniejszego systemu - podkreślił Błaszczak. PAP

# PYŁEK ŻURAWINOWY

## pomaga uszczelnić pęcherz i wesprzeć pracę układu moczowego

Udoskonalona receptura przeciw nietrzymaniu moczu ma ten jeden znamienity składnik, który od wieków próbowali stworzyć badacze z całej Europy. Pyłek żurawinowy - cząstka wytrącana podczas specjalistycznego procesu laboratoryjnego z najwyższej jakości owoców, maksymalnie 3,5 h po zerwaniu. To właśnie ona pomaga zmniejszyć problem nietrzymania moczu i uszczelnić pęcherz w krótkim czasie - bez konieczności wychodzenia z domu. **Jo szansa dla wielu osób** - ogłaszają eksperci.

Chcesz zyskać szansę na zahamowanie krępującego popuszczania moczu?

**DOSTANIESZ PRODUKT ZA DARMO  
POD NUMEREM: 71 728 19 71**

Prozdrowotna molekula żurawinowa tylko teraz do testów **za 0 zł!**

Regulamin - rglinprmcjpk.com

**Z**urawina od wieków była stosowana leczniczo na schorzenia układu moczowego - jej przeciwbakteryjne działanie zostało wielokrotnie potwierdzone badaniami klinicznymi, jednak sposób jej ekstrahowania i forma podania do organizmu - herbatki, tabletki ziołowe - to wciąż za mało, by niwelować te najpoważniejsze, zaawansowane zakażenia dróg moczowych. Przewlekłe nietrzymanie moczu, nawracające zapalenie pęcherza, częstomocz, rozszczelnienie cewki moczowej, ból i pieczenie podczas mikcji - na te i wszystkie inne dokuczliwe dolegliwości potrzeba znacznie silniejszej, udoskonalonej i spotęgowanej broni.

„Obserwacje i analizy potwierdzają, że innowacyjny środek przeciw NTM wykazuje niespotykaną dotąd skuteczność w naturalnym, komórkowym uszczelnianiu cewki moczowej i hamowaniu nadreaktywności pęcherza. To pierwszy tak skuteczny ratunek dla osób cierpiących z powodu nietrzymania moczu i infekcji dróg moczowych - szacuje się, że dzięki niemu w przyszłym roku może zmniejszyć się liczba osób mierzących się z problemami z układem moczowym”.

■ T. J dem moczowym”.

Mikołaj Jaworski, ekspert  
\* MedicReporters w zakresie urologii

### Urologiczna mikstura na miarę XXI wieku 4



I to właśnie o niej huczy dziś Europa. „Mamy przełom” - potwierdzają eksperci i udostępniają do powszechnej dystrybucji rewolucyjny środek z pyłkiem żurawinowym, który wspiera redukcję niekontrolowanych wycieków moczu i zmniejsza, nie każdego rodzaju NTM.

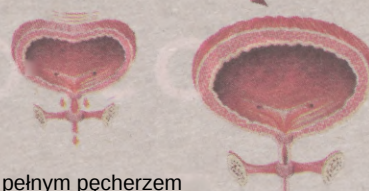
### Receptura uszczelniająca pęcherz 5w1

Pełen patent pionierskiej formuły jest oczywiście strzeżony, jednak składniki czynne - zgodnie z przepisami - zostały upowszechnione. Podczas ostatniej konferencji BioMedica w Sztokholmie potwierdzono zastosowanie w produkcie specjalistycznego pyłku z owoców żurawiny wielkoowocowej. To „urologiczne złoto” - jak określają go specjaliści - już po 1. zastosowaniu pomaga zwiększyć napięcie ścian pęcherza, zablokować przyczepność bakterii do ścianek dróg moczowych,

uszczelnić cewkę moczową i tym samym zmniejszyć niekontrolowane wycieki moczu. Zniwelować fałszywe parcie na pęcherz, a także ból, klucie, pieczenie i dyskomfort.

### RECEPTURA NUMER 1 NA NIETRZYMANIE MOCZU MOŻE POMÓC:

- Zmniejszyć mimowolne, niekontrolowane popuszczanie
- Przywrócić prawidłowe napięcie mięśni i tkanek budujących układ moczowy
- Zniwelować NTM i problem nadreaktywnego pęcherza
- Przywrócić prawidłowy odruch opróżniania pęcherza
- Wydłużyć czas wytrzymania z pełnym pęcherzem nawet o 1,5 h - bez żadnych wycieków!
- Zredukować ból, pieczenie, klucie, dyskomfort i częstomocz
- Podnieść odporność organizmu i zapobiegać infekcjom pęcherza



### Innowacyjna formuła \ przeciw NTM z pyłkiem żurawinowym

PROZDROWOTNY HIT 2022 na:  
> wysiłkowe i nagłe nietrzymanie moczu > nawracające zapalenie pęcherza > kamicę i problemy z nerkami > częstomocz i schorzenia prostaty.

### Zmniejszamimowolne wycieki moczu

Już wkrótce możesz uwolnić się od wstydlwego popuszczania moczu i przestać odczuwać ciągłe, nagłe parcie na pęcherz. To Twoja szansa, aby w końcu skończyć z częstym bieganiem do WC i przestać mierzyc się z nawracającym zapaleniem pęcherza, pieczeniem i dyskomfortem. Właśnie tak może pomóc Ci

### „Koniec wstydu i mokrych płam na bieliźnie”



4 lata męczyłam się z popuszczaniem moczu, wydawałam kosmiczne pieniądze na kolejne środki przynoszące chwilową ulgę w infekcjach pęcherza. A tu wystarczyło kilka dni stosowania preparatu, by zmniejszyć popuszczanie i odzyskać kontrolę nad pęcherzem. Odzyskałam NORMALNE życie, dziękuję!

Joanna, 371., Olsztyn

### „Częstomocz już mnie nie dotyczy”



To najlepszy środek, który zmniejsza krępujące nietrzymanie moczu - a przetestowałem ich mnóstwo. Zastosowałem go rano, wieczorem było już lepiej. Już nie muszę wstawać w nocy do WC i odzyskałem fantastyczne życie intymne. Rewelacja.

Andrzej, 441., Elbląg

innowacyjny bloker popuszczania, dzięki któremu już ponad 8700 osób zmniejszyło problem nietrzymania moczu, choroby nerek, czy problemy z prostatą i cyklem miesięczkowym. Nieważne ile masz lat, jakiej jesteś płci, co jest przyczyną popuszczania moczu - w każdym przypadku możemy odzyskać kontrolę nad pęcherzem bez wychodzenia z domu.

**TRWAJĄ BEZPŁATNE TESTY PRODUKTU! Zgłoś się po bloker popuszczania za 0 zł, zanim ubiegna Cię inni.**

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 22.02.2023 r., otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!**

Czekamy na Twój teletro; pon.-so. 08:00-20:00. Zwykle połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

**7172819711**

Ty też możesz szybko zniwelować NTM!

SUPLEMENT DIETY  
REKLAMOWANY W  
**TV**

# Spod gruzów słyszać płacz i jęki

Kazimierz Sikorski

Ankara

**Z całego świata płynie do Turcji pomoc po tragicznym trzęsieniu ziemi. Ratownicy na miejscu pracują bez przerwy. Trwa wyścig z czasem o uratowanie tych, którzy są pod gruzami.**

Ratownicy przez całą dobę szukali w zawalonych budynkach tych, którzy mogli przeżyć trzęsienie ziemi w Turcji. Liczba ofiar śmiertelnych katalizmu to już prawie pięć tysięcy ludzi.

## Wołanie o pomoc spod gruzów

Spod gruzów zawalonych budynków dochodzi płacz i błaganie uwięzionych. Zabójcza dla nich może być pogoda: nocami robi się bardzo zimno.

Pełne lokatorów, wielopiętrowe budynki mieszkalne znalazły się wśród 5606 budowli obróconych w gruzy. - Pierwszy raz doświadczyliśmy czegoś takiego - opowiadała Melisa Salman, 23-letnia reporterka z Kahramanmaraş w południowo-wschodniej Turcji. - Myśleliśmy, że to apokalipsa - dodała.

Po pierwszym wstrząsie doszło do ponad setki wstrząsów wtórnych. Utrudnia to akcje ratownicze. - Udało nam się wyciągnąć spod gruzów trzy osoby, ale dwie już nie żyły - mówił 35-letni Halis Aktemur w Diyarbakir po trzęsieniu, które było odczuwalne nawet na Grenlandii.

## Setki ludzi wciąż pod gruzami

W Sanliurfa w południowo-wschodniej Turcji ratownicy pracowali do nocy, próbując wyciągnąć ocalałych z siedmipiętrowego budynku, który runął. - Pod gruzami jest rodzina, którą znam - mówił 20-letni student z Syrii, Omer El Cuneyd. - Mój przyjaciel odbierał niedawno telefon od znajomej, ale ona już nie odpowiada. Wciąż jest pod gruzami-dodawał.

Mimo spadających temperatur, przestraszeni mieszkańcy miasta szykowali się do spędzenia nocy na ulicach, skuleni przy ogniskach.

W tureckim Diyarbakir jedna z kobiet, która stała obok zniszczonego bloku, mówiła: Trzęśliśmy się jak kołyska. Było nas dziesięć, ale dwóch moich synów wciąż leży pod gruzami.



FOTOLIA BESHARA/APPEAST NEWS

**Amerykański instytut badający siłę wstrząsów ocenia, że liczba ofiar trzęsienia ziemi w Turcji i w Syrii może sięgnąć nawet 10 tysięcy. Trwa dramatyczny wyścig z czasem**

Amerykański instytut United States Geological Survey, które zarejestrowało ponad sto wstrząsów wtórnych, ostrzegł, że liczba ofiar śmiertelnych może sięgnąć nawet 10 000.

## Polacy są już na miejscu

Kraje z całego świata spieszą z pomocą, a ratownicy z Europy, Azji i Ameryki przylatują, aby wesprzeć wysiłki miejscowych ratowników. Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan ogłosił siedmiodniową żałobę narodową, podczas gdy budynki w Izraelu i Bośni zostały oświe-

tlone ku pamięci tych, którzy zginęli.

Polscy strażacy we wtorek po 2 w nocy wylądowali w Turcji. Przeładowali sprzęt na samochody i ruszyli w kierunku Adiyaman, gdzie będą uczestniczyć w akcji ratowniczej.

- Jesteśmy już w autobusach, sprzęt został przeładowany na ciężarówkę. Jedziemy do Adiyaman - powiedział rano PAP dowódca grupy poszukiwawczo-ratowniczej HUSAR Poland, brygadier Grzegorz Borowiec. - Czekamy z niecierpliwością, aby włączyć się do akcji - dodał.

Gmpę stanowi 76 strażaków Państwowej Straży Pożarnej i osiem wyszkolonych psów. Wraz ze strażakami do Turcji poleciało także pięciu ratowników medycznych.

Sam przejazd na miejsce też nie był łatwy. Wozy z polskimi strażakami i sprzętem musiały jechać okryżnymi drogami, bowiem wiele dróg w rejonie trzęsienia ziemi jest nieprzejezdnych.

Dowódca grupy, brygadier Grzegorz Borowiec, powiedział PAP, że akcja polskich strażaków po trzęsieniu ziemi w Turcji będzie jedną z najtrudniejszych i potrwa około siedmiu dni. - To maksimum w przypadku działań poszukiwawczo-ratowniczych - mówił Borowiec. Dodał, że minusowe temperatury będą utrudnieniem akcji ratunkowej.

## W Syrii wyścig z czasem

Krytyczna sytuacja panuje na terenach dotkniętych trzęsieniem ziemi w Syrii. Według informacji Raeda al-Saleha, przedstawiciela syryjskiej organizacji ratunkowej Białe Hełmy, setki rodzin pozostają uwięzione pod gruzami budynków zawalonych w wyniku trzęsień ziemi.

- Potrzebna jest natychmiastowa pomoc międzynarodowa w północno-zachodniej Syrii - zaapelował Al-Saleh. Na obszarach zajmowanych przez walczących z reżimem Baszara el-Asada syryjskich rebeliantów w wyniku trzęsienia ziemi zginęły 733 osoby, a na ziemiach rządowych 656 - poinformowała we wtorek telewizja Sky News.

Akcja ratownicza jest szczególnie utrudniona w Syrii z powodu konfliktu, jaki trawi ten kraj, niestabilności wielu budynków i braku odpowiedniej infrastruktury. Podobnie jak w Turcji, grupy ratownicze muszą także stawiać czoła mroźnym warunkom atmosferycznym.

- To wyścig z czasem - ocenił eksperci ratownictwa cytowani przez portal BBC. Brak wody i tlenu są krytycznymi przeszkodami dla przetrwania - powiedział doktor Richard Edward Moon. Jak przekazał, w ciągu jednego dnia osoba dorosła traci do 1,2 l wody w organizmie.

- W momencie utraty około 8 litrów człowiek staje się śmiertelnie zagrożony - wyjaśnił dr Moon.

REKLAMA

0010736740

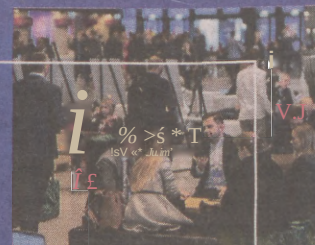
24-26 kwietnia 2023 r.

Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach

European  
Economic  
Congress

## XIV EUROPEJSKI KONGRES GOSPODARCZY

Największa impreza biznesowa  
Europy Centralnej



WWW.EECPOLAND.EU

© ©



SAVE THE DATE!

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Dieta dla dojrzałych kobiet

Co najlepiej jeść po 40. roku życia? Specjaliści przekonują, że właściwy sposób odżywiania może złagodzić objawy przekwitania i zabić o figurę.



FOT. 123RF

## ZA TYDZIEŃ:

- Zespół jelita drażliwego. Na jakie dolegliwości warto zwrócić uwagę przy podejrzeniu IBS?
- Nowotwory, które najczęściej zagrażają mężczyznom.



FOT. 123RF

# Pielęgniarska pomoc w domu w ramach opieki długoterminowej

Oprac. Marta Siesicka-Osiak

marta.siesicka@polskapress.pl

**Opieka nad przewlekle chorą osobą jest dla bliskich trudnym zadaniem. Warto się zorientować, czy choremu przysługuje pielęgniarska domowa opieka długoterminowa**

Zajmowanie się osobą obłożnie chorą przez najbliższą rodzinę bywa często trudne ze względu na różne okoliczności. Nie każdy ma możliwości i umiejętności, aby pielęgnować chorego, który często jest w dużym stopniu niesamodzielny.

Takie osoby mogą skorzystać z pielęgniarskiej domowej opieki długoterminowej. Użytkują zarówno doraźną pomoc, jak i zostaną odpowiednio przeszkolone z zakresu opieki nad chorym.

## Dla kogo taka pomoc?

Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa to świadczenie skierowane do osób przewlekle i obłożnie chorych, przebywających w domu, które wymagają intensywnej i systematycznej opieki. Jej dokładny rodzaj i czas trwania ustalany jest indywidualnie.

Celem pielęgniarskiej domowej opieki długoterminowej jest nie tylko zadbanie o zdrowie i podstawowe potrzeby pacjenta, ale także nauczanie go - jeśli jego stan na to pozwala - i jego najbliższych wykonywania poszczególnych czynności i sprawowania opieki nad chorym. W przypadku osób z nabytą niepełnosprawnością, rolą pielęgniarki jest pomoc w nauce życia z chorobą, pokonywaniu barier architektonicznych i bezpiecznego poruszania się po domu.

## Jakie zabiegi wykona pielęgniarka?

Zakres opieki pielęgniarskiej jest duży. Oddając się pod opiekę pielęgniarki w ramach długoterminowej opieki domowej, możemy liczyć przede wszystkim na:

- leczenie i opatrywanie ran oraz odleżyn, wymianę cewników, podanie leków, podłączenie kroplówki, wykonywanie zastrzyków;
- pomoc opiekunom chorego oraz nauczanie ich zasad pielęgnacji i codziennych czynności, takich jak: mycie, zmiana pieluchomajtek, podawanie leków, karmienie;
- pomoc w pionizowaniu chorego, prowadzenie ćwiczeń oddechowych i podstawowych ćwiczeń ogólnousprawniających;
- doradzenie w kwestii zdobycia potrzebnego sprzętu rehabilitacyjnego i medycznego;
- przepisanie niektórych leków zgodnie z uprawnieniami, wypisanie skierowania na określone badania oraz zleceń na wyroby medyczne (pieluchomajtki, wózki inwalidzkie, okulary i inne).

Wizyty pielęgniarki odbywają się nie rzadziej niż cztery razy w tygodniu, w dni powszednie, między godz. 8 a 20. W medycznie uzasadnionych przypadkach wizyty mogą odbywać się również w soboty i dni ustawowo wolne od pracy.

W nocy oraz w pozostałe dni wolne świadczenia pielęgniarskie są świadczone - w uzasadnionych przypadkach - w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Należy mieć świadomość, że do zapewnienia leków i in-

**Aby skorzystać z domowego wsparcia pielęgniarskiego, pacjenci muszą otrzymać 40 lub mniej punktów w skali Barthel**

nych wyrobów medycznych zleconych przez lekarza zobowiązana jest rodzina pacjenta lub jego opiekun faktyczny/prawny. Pielęgniarka sprawująca długoterminową opiekę nad chorym pozostaje w kontakcie z lekarzem rodzinnym i przekazuje mu istotne informacje dotyczące stanu pacjenta.

## Komu przysługuje pomoc pielęgniarki?

O tym, czy pacjent kwalifikuje się do skorzystania z pielęgniarskiej długoterminowej domowej opieki, w pierwszej kolejności decyduje lekarz POZ, lekarz prowadzący lub lekarz specjalista mający podpisaną umowę z NFZ.

Osoby, które ubiegają się o świadczenie, nie mogą być w ostrej fazie choroby psychicznej i korzystać jednocze-

śnie z domowej opieki dla pacjentów wentylowanych mechanicznie, pomocy hospicjum domowego, ani stacjonarnego zakładu opiekuńczego.

Aby skorzystać z domowego wsparcia pielęgniarskiego, pacjenci muszą otrzymać 40 lub mniej punktów w skali Barthel, która określa poziom samodzielności chorego. Lekarz lub pielęgniarka oceniają wg niej między innymi, czy pacjent wymaga pomocy przy spożywaniu posiłków, przemieszczaniu się, ubieraniu, utrzymaniu higieny osobistej oraz czy kontroluje potrzeby fizjologiczne. Punkty przyznawane są w skali od 0 do 10, gdzie 10 oznacza pełną samodzielność, a 0 - całkowite zaniechanie się na pomoc opiekuna.

Aby wystąpić o stałą pomoc pielęgniarską, bliscy chorego

powinni uzyskać skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego oraz załączyć kartę oceny pacjenta do objęcia pielęgniarską opieką długoterminową domową (skala Barthel). Wzór karty do pobrania na stronie Ministerstwa Zdrowia.

## Jak znaleźć placówkę?

Znalezienie zakładu oferującego usługi w zakresie długoterminowej opieki pielęgniarskiej jest możliwe dzięki wyszukiwarce placówek współpracujących z NFZ medyków. Wystarczy wybrać z listy specjalizacji pozycję: „długoterminowa opieka pielęgniarska”, a następnie właściwe województwo. Można także wpisać powiat i miejscowość. Następnie należy nacisnąć przycisk „szukaj” i wybrać interesującą nas placówkę.



FOT. 123RF

**Jeśli pacjent jest w trakcie rekonwalescencji po przebytej operacji, przysługuje mu pomoc pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej**

# Ryby, warzywa, białko. Dieta, która pomoże złagodzić objawy menopauzy i zadbać o figurę

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

**Dieta po czterdziestce ma duży wpływ na samopoczucie kobiety i ryzyko rozwoju chorób, które w tym wieku znacząco rośnie. Co jeść, by złagodzić objawy menopauzy, zadbać o zdrowie i mieć figurę?**

Pierwsze objawy menopauzy pojawiają się już po czterdziestym roku życia. Średni wiek, w jakim stwierdza się przekwitanie, to 51. r.ż., choć panie mają zwykle od 44 do 56 lat. Menopauza to przy tym nic innego niż trwałe ustanie cykli miesięcznych. Inne jej nazwy to przekwitanie lub klimakterium.

O menopauzie mówi się wtedy, gdy krwawienie nie występuje przez okres 12 miesięcy. Do czasu wejścia organizmu w stan klimakterium można jednak wiele zrobić, a dzięki temu złagodzić objawy. Zmiany prowadzące do ustania aktywności jajników związane są bowiem ze starzeniem się, czyli procesami zapalnymi i degeneracyjnymi. Te zależą natomiast od stylu życia.

## Jak naturalnie opóźnić menopauzę?

Moment pojawienia się menopauzy, jak i jej objawy, w dużym stopniu zależą od stylu życia - zwłaszcza od tego, co i jak jemy, ile się ruszamy, śpimy i relaksujemy się.

Szczególne znaczenie ma tu dieta, o czym świadczą wyniki badań opisanym na łamach „Journal of Epidemiology and Community Health”. Wykazano w nich, że istnieje związek



Warzywa i owoce powinny pojawiać się w diecie w ilości pięciu porcji

między rodzajem produktów spożywanych regularnie przez kobiety a wiekiem rozpoczęcia menopauzy.

W szczególności te panie, które często sięgały po dania z makaronem i ryżem, zaczynały przechodzić przekwitanie wcześniej. Tymczasem kobiety, których dieta bazowała na rybach i nasionach roślin strączkowych, przechodziły nieuchronne zmiany w starszym wieku.

Na każdą spożywaną dziennie porcję tłustych ryb, fasoli i innych nasion strączków przypadało średnio 3,3-letnie „opóźnienie” nadejścia menopauzy.

Przy spożywaniu każdej dodatkowej porcji dziennie makaronu z białej mąki lub białego ryżu rozpoczęcie menopauzy stwierdzano u kobiet przeciętnie o 1,5 roku wcześniej.

W badaniu wykazano także, że szczególnie ważne dla opóźnienia przekwitania są dwa składniki odżywcze:

- witamina B6 - wyższe spożycie z dietą pirydoksyny wiązało się z odsunięciem go w czasie o 0,6 roku,
- cynk - wysoka podaż opóźniała zmiany w organizmie o 0,3 roku.

Autorzy tych prac sugerują też ochronny efekt składników, takich jak antyoksydanty w nasionach roślin strączkowych oraz tłustych rybach morskich - w tych drugich to zwłaszcza wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Warto wspomnieć, że polecane ryby są też źródłem an-

tyoksydantów, takich jak witamina D, kwasy tłuszczowe omega-3 i związki seleniu, a ponadto zapewniają cynk. Wymienione składniki mineralne występują obficie także w różnych nasionach, w tym oleistych i strączkowych. Wszystkie mają jeszcze dwa rodzaje przeciwutleniaczy kluczowych dla kobiecej gospodarki hormonalnej i lipidowej - są to fitoestrogeny i fityosterole. Najwięcej tych korzystnych związków jest w nasionach soi i jej przetworach, które są polecane na co dzień.

## Co powinna jeść kobieta po czterdziestce?

Dla pań po czterdziestce zalecana jest dieta, która przede wszystkim łagodzi objawy premenopauzy, a także zmniejsza podwyższone ryzyko zdrowotne związane ze zmianami w gospodarce hormonalnej. Procesy te rozpoczynają się niepostrzeżenie już po 30. roku życia, jednak są odczuwane dopiero dekadę później.

Aby pomóc w łagodzeniu dolegliwości związanych z przekwitaniem, dieta przed- i okłomenopauzalna powinna być jadłospisem opartym na zasadach zdrowego żywienia, ale z określonymi modyfikacjami.

Po 40. roku życia panie powinny szczególnie zadbać o spożycie wraz z dietą określonych składników odżywczych - razem z tymi, oprócz wymienionych wcześniej, są to: kwasy omega-3, cynk, witamina B6,

witamina D, witamina B12, wapń, magnez, białko, błonnik, fitoestrogeny.

Taki jadłospis pomaga redukować zaburzenia i objawy związane ze zmianami hormonalnymi.

## Zapobiegaj tyciu po menopauzie

Po czterdziestce kobiety tracą rocznie średnio 1 proc. beztłuszczowej masy ciała (a więc głównie mięśni), jeśli są nieaktywne. Natomiast metabolizm zwalnia w tempie ok. 5 proc. na dekadę. To główny powód tego, że zbliżając się do przekwitania, zaczynają tyć. U pań z wiekiem rośnie też poziom glukozy we krwi po spożyciu posiłków, a to oznacza większą tendencję nie tylko do odkładania tkanki tłuszczowej, ale także rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2.

Panie, które wkroczyły w czwartą dekadę życia, powinny zmniejszyć kaloryczność swojej diety o 100 kcal dziennie - albo zwiększyć o tyle liczbę spalanych kalorii, by zapobiec przyrostowi masy ciała. Choć nie wydaje się to dużo, ma istotny wpływ na ilość tkanki tłuszczowej. Taka dawka energii jest odpowiednikiem kromki pieczywa, szklanki coli lub innego słodkiego napoju, kilku ciasteczek lub krakersów albo dwóch łyżek cukru.

W diecie warto za to zwiększyć porcje niskotłuszczowych produktów bogatych w białko, sięgamy więc po chude mleko i jego przetwory.



Zasada jest prosta: sięgamy po naturalne produkty i owoce, słodkie można jeść wyłącznie okazjonalnie

## Te produkty w diecie warto drastycznie ograniczyć

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

**Dojrzałe kobiety powinny w szczególny sposób zadbać o dietę, bo ma ona wpływ także na uciążliwe objawy towarzyszące menopauzie. Co należy wyeliminować z codziennego menu?**

Produkty, które wywołują niepożądane objawy, czy to związane z nietolerancją pokarmową, czy też tym bardziej z przekwitaniem, powinny być eliminowane z diety. Ze względu na drastyczny wzrost ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych, konieczne jest też rzucenie palenia.

Żywność i napoje, które powinny zniknąć z menu lub zostać maksymalnie ograniczone, to m.in.:

- Oczyszczone produkty skrobiowe - białe pieczywo, makaron i inne produkty z białej mąki, a także biały ryż i przetworzone ziemniaki to produkty o wysokim indeksie glikemicznym, które silnie stymulują reakcję zapalną w organizmie.
- Słodkie i słone przekąski - te produkty bywają jeszcze gorsze niż pierwsza grupa ze względu na przewagę „pustych” kalorii z cukru i tłuszczu, wysoki poziom sodu oraz długie listy składników i dodatków.
- Dania fastfood i instant-tu jeszcze więcej produktów składa się wyłącznie z mocno przetworzonych surowców 1 należy do najbardziej niezdrowych

wej grupy produktów ultra-przetworzonych.

- Słodzone napoje, szczególnie typu cola - o ile wśród słodkich i snacków zdarzają się zdrowe składniki, jak orzechy, kakao czy suszone owoce, tu źródłem kalorii jest tylko cukier; w coli występuje ponadto kwas ortofosforowy, który odwadnia organizm i obniża poziom chroniącego serce magnezu.

- Produkty z tłuszczami roślinnymi i zwierzęcymi - dodane tłuszcze (jeśli nie są z nazwy olejami) to źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, a jeśli są przetworzone (utwardzone przez uwodornienie albo ogrzewane), zawierają ekstremalnie niezdrowe kwasy tłuszczowe typu trans.

- Napoje alkoholowe - alkohol zwiększa stan zapalny, zaburza sen i zwiększa częstotliwość występowania uderzeń gorąca, a także tuczy, przy czym najbardziej niezdrowe są trunki o wyższym poziomie cukru, jak piwo i alkohole smakowe, a także samego etanolu.

- Kawa, energetyki i inne źródła kofeiny - ponieważ kofeina nasila produkcję deplawoorganizmu, czyli termogenezę, ograniczenie jej może pomóc unormować temperaturę ciała i zmniejszyć pocenie się związane z zaburzeniami termoregulacji.

- Pikantne przyprawy i dania - one także sprawiają, że temperatura ciała rośnie i w celu jej obniżenia zaczyna się intensywnie pocić. Unikając ostrego jedzenia, można zredukować częstotliwość i same napady gorąca.



Bardzo ważne, by unikać jedzenia fast foodów i przetworzonego jedzenia

# Kiedy boli ząb: jak poradzić sobie domowym sposobem, nim trafimy do stomatologa?



Domowe sposoby na ból zęba pomogą złagodzić dolegliwości i przetrwać do wizyty u lekarza, jednak nigdy jej nie zastąpią. Można więc stosować je tylko przez kilka dni, jeśli nie możemy od razu pójść do dentysty

Natalia Falarz  
natalia.falarz@polskapress.pl

**Oczywiste jest, że kiedy boli ząb, należy wybrać się do dentysty. Co jednak zrobić, gdy jest to niemożliwe? Jak ulżyć sobie w bólu domowymi sposobami do czasu wizyty u stomatologa?**

Zęby są silnie unerwione, a ból zęba może mieć różne nasilenie. Może przyjąć postać łagodnego dyskomfortu, a także przerodzić się w ostre klucie, tępy ucisk lub nieprzyjemne pulsowanie.

Każdy kogo dotyka ta przykra dolegliwość chce od razu uśmierzyć ból zęba. Należy mieć świadomość, że leki przeciwbólowe nie załagodzą przyczyny, ponieważ zęby nie bolą bez powodu. Zęby są ściśle osadzone w jamie ustnej w wąskich, licznych kanalikach. Jeśli są zdrowe, to funkcjonują prawidłowo. Jeśli zaś pojawia się jakaś nieprawidłowość, komórki zębowe bardzo szybko dają o tym znać swojemu właścicielowi.

Ząb u człowieka zbudowany jest z korzenia, szyjki i korony pokrytej szkliwem. W jego środku znajdują się komory i kanały wypełnione miazgą. Jest to unerwiona,

unaczyniona żywa tkanka, odbierająca bodźce czuciowe.

Ząb i komórki zębowe są ściśle związane z krwioobiegiem. Dlatego każdy proces zapalny w jamie ustnej może rzutować na ogólny stan zdrowia. Objawy przenoszą się najczęściej na: oczy, stawy, serce. Im szybciej zareaguje się na pierwsze bóle zębów - tym mniejsze będą ubytki, a koszty leczenia będą niższe.

## Domowe sposoby na ból zęba

Domowe sposoby na ból zęba takie jak zastosowanie goździków zaliczają się do sprawdzonych, nieprzynoszących skutków ubocznych metod. Warto jednak wiedzieć, w jakich proporcjach używać poszczególnych płukanek, przypraw lub ziół. Przyprawy i zioła wykazują działanie: przeciwzapalne, antybakteryjne, oczyszczające.

Skuteczne będą domowe sposoby na ból zęba takie jak:

- goździki - 5-6 kropli olejku goździkowego należy wymieszać z niewielką ilością oliwy z oliwek. Taką mieszaninę o działaniu znieczulającym wciera się w bolące dziąsła. Wacik nasączony olejkiem goździkowym można przytrzymać

w okolicy chorego zęba przez około kwadrans. Można też zmiażdżyć goździki i przyłożyć je w bolącym miejscu,

- jodyna - czyli rozcieńczony roztwór etanolu z dodatkiem jodku potasu zabija bakterie oraz wykazuje właściwości przeciwbólowe. Nasączony wacik albo płukanka z kilku kropel jodyny i dodatkiem wody zniwelują ból zęba. Można również zrobić płukankę z jodyny i soli. W szklance wody należy wymieszać 5 albo 6 kropli jodyny z 1 łyżeczką soli. Płukanką płukać jamę ustną kilka razy dziennie,

- soda i ocet - 2 łyżeczki sody należy wymieszać z 2 łyżeczkami octu. Papkę nałożyć na bolący ząb,

- czosnek - to naturalny antybiotyk, który można zastosować w formie płukanki. Ząbek czosnku trzeba roznieść i zalać wrzątkiem. Po ostygnięciu należy nim wypłukać jamę ustną. Czosnek można również żuć albo przekroić i przyłożyć do bolącego miejsca,

- szalwia - zapobiega rozwojowi infekcji. Napar z jej liści należy zalać wrzątkiem i zaparzyć. Po ostygnięciu płynu można płukać nim jamę ustną,

przyprawę należy wymieszać z niewielką ilością wody, umieścić na waciku i przyłożyć do bolącego zęba,

- olejek eukaliptusowy - działa chłodziwo i rozkurczowo, dlatego warto korzystać z płynów do płukania jamy ustnej i past do zębów, w których się on znajduje. Szczególnie, gdy zmagamy się z zapaleniem dziąsła,

- olejki eteryczne - wyraźny ubytek domaga się włożenia wacika nasączonego olejkiem goździkowym, kamforowym albo jodłowym. Można też skorzystać z kropli Walerianowych, które załagodzą stan zapalny,

- masaż kolisty punktu na dłoni prawej, gdy boli ząb po lewej stronie albo na lewej dłoni, gdy boli ząb po prawej, należy wykonać w miejscu, w którym łączą się kości kciuka i palca wskazującego.

## Kiedy dziecko boli ząb

Ból zęba u dzieci zwalcza się „zimnem”: zimnymi okładami, gryzieniem zamrożonych owoców albo schłodzonych gryzków. Podczas ząbkowania można również zastosować masaż dziąsła w miejscu wyrzynania się zęba. Starsze dzieci mogą płukać jamę ustną rumiankiem lub czosnkiem.

Bolesne i opuchnięte dziąsła to powód do niepokoju.

Jakie mogą być przyczyny?

RED

redakcja@stronazdrowia.pl

**Ból dziąsła to uciążliwa dolegliwość najczęściej związana z jego uszkodzeniem i zapaleniem. To również jeden z najczęstszych problemów ze zdrowiem jamy ustnej w naszym kraju.**

Bolesne i opuchnięte dziąsła to częsty skutek odkładania się płytki nazębnej. Powstaje ona na skutek niewłaściwej higieny jamy ustnej pod wpływem działania bakterii na nieusuńnięte resztki jedzenia.

Należy jednak pamiętać, że nawet prawidłowo przeprowadzane czyszczenie zwykłą szczotką manualną nie jest zwykle w stanie zapobiec powstawaniu i narastaniu płytki nazębnej, dlatego kamień należy regularnie usuwać u dentysty.

U niektórych osób wystarczyć może używanie szczoteczki sonicznej i nici dentystrycznej, ale i tak stan zębów należy co najmniej raz w roku kontrolować u stomatologa.

Gdy na zębach powstaje bakteryjny film, z czasem za-

mienia się w osad i zaczyna przyciągać kolejne warstwy. Tworząc się wnika pod dziąsło, gdzie zaczyna wypychać je spod korzenia. Powoduje to osłabienie struktury zęba, sprzyja rozwojowi próchnicy oraz paradontozy, czyli zapalenia przyzębia.

Bakterie oraz kamień sprawiają, że cement korzeniowy oraz kości wyrostka zębodołowego ulegają zniszczeniu, co objawia się bólem i prowadzi do poważnych uszkodzeń zęba.

Ból dziąsła spowodowany ich zapaleniem może być odczuwalny już po 3 tygodniach od pojawienia się płytki nazębnej. Jest ona widoczna gołym okiem, a ze względu na chropowatą powierzchnię można wyczuć ją językiem.

Zapalenie dziąsła powoduje też jego zaczerwienienie i obrzęk, a jego powierzchnia staje się miękka i pulsująca. Gdy zaczyna dochodzić do częstych krwawień, jest to już wyraźny sygnał o konieczności szybkiego podjęcia leczenia.

Nie wolno z tym zwlekać, a domowe sposoby tylko do-raznie złagodzą dolegliwości.

## Bolące dziąsła wyleczy stomatolog, warto zrobić to jak najszybciej

RED

redakcja@polskapress.pl

**Ból dziąsła powinien być leczony pod kontrolą dentysty. Wybór metody leczenia zależy od przyczyn problemu, jego nasilenia i skali zniszczeń, do których doprowadził.**

O ile można wstępnie ocenić samodzielnie, oceną faktycznego stanu dziąsła musi zająć się specjalista z dziedziny stomatologii.

Bez względu na skalę problemu w pierwszym etapie leczenia bólu dziąsła dokonuje się usunięcia kamienia nazębnego. Jeżeli procesy zachodzące w jamie ustnej nie zdążyły jeszcze poczynić znaczących szkód, na tym etapie leczenie może być zakończone.

Należy jednak pamiętać, że usunięcie kamienia nazębnego może początkowo nasilić dolegliwości bólowe - do czasu, aż nie zregeneruje się szkliwo. Może pomóc w tym stomatolog, pokrywając jego odsłonięte partie i szyjki zębowe specjalnym preparatem.

Kiedy po wykonaniu pierwszych zabiegów stoma-

tologicznych nie widać znaczącej poprawy, a stan zapalny nie ustępuje, zaleca się wykonanie badania krwi. Jego wyniki pozwolą określić, czy występowanie bólu w okolicach dziąsła nie jest powiązane z występowaniem choroby całego organizmu. Krew sprawdza się również pod kątem niedoboru witamin i składników mineralnych. Są to zwłaszcza witaminy C i te z grupy B, których brak może wpłynąć na osłabienie dziąsła.



**Bolące dziąsło musi obejrzeć specjalista**

# Tak jak wcześniej żyliśmy bez Instagrama, tak i moglibyśmy do tego wrócić

Małgorzata Socha w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Filip Chajzer ma być stonowany

Podczas jednego z ostatnich programów „Dzień dobry TVN” jego prowadzący wyglądał wyjątkowo kiepsko. „Filip, chyba gruba była impreza, bo jakiś zmarnowany dziś jesteś na wizji” - napisał mu jeden z internautów na Facebooku. „Zabraniają mi się ekscytować. Muszę być stonowany. Tylko ja stonowany wyglądam jak na kacu” - odpisał mu Chajzer.

### Sebastian Fabijański zapowiada powrót

W miniony piątek młody aktor odniósł dotkliwą porażkę podczas gali MMA: po 35 sekundach został znokautowany przez Wac Toję. W sobotę zadeklarował, że rezygnuje z tego typu wyzwań, a już w niedzielę zapowiedział na Instagramie: „Wrócę tam i zrobię to, czego nie udało się zrobić za pierwszym razem!”.

### Justyna Steczkowska spełnia marzenia

Podczas wywiadu dla „Wprost” piosenkarka przyznała, że ma na swoim koncie nie tylko sukcesy. - Kilka moich osobistych tras przyniosło mi finansową porażkę mimo bardzo dobrej sprzedaży biletów, „sold-outów”, miłości ludzi i ich zainteresowania. Moje pomysły, jak te trasy mają wyglądać, przerastały sprzedaż - powiedziała. I zdradziła: Chcąc pokazać się publiczności z jak najlepszej strony. Świadomie rezygnowałam ze swojego honorarium, by spełnić swoje muzyczne marzenia.

(GZL) Fot. Adam Jankowski



## W TELEWIZJI



### Pierwszy śnieg

TVN 7, 20:00  
Sześć grupy detektywów (Michael Fassbender) prowadzi skomplikowane śledztwo, obawiając się powrotu seryjnego mordercy. Ginie kolejna osoba, a śledczy próbują połączyć stare przypadki z bieżącym. Sprawa musi być rozwiązana, zanim spadnie pierwszy śnieg.

### Formuła

Stopklatka, 20:00  
Elmo McElroy (Samuel L. Jackson) specjalizuje się w wyśledzeniu nowych narkotyków. Po 30 latach chce wycofać się z branży, a przy okazji zarobić na nowym cudownym proszku. Na wielkie pieniądze z produktu Elma liczy też narkotykowy boss...

### Ostatnia misja USS Indianapolis

TVN Fabuła, 20:00  
USS Indianapolis powraca do bazy po dostarczeniu ładunku. Jednostka zostaje zaatakowana przez japońską łódź podwodną. Okręt tonie. Marynarze muszą zmagać się z pragnieniem, głodem i zmęczeniem.

### Paris Police 1905

Canal+ Premium, 21:45  
Akcja serialu rozpoczyna się pięć lat po wydarzeniach z „Paris Police 1900”. Powierzone inspektorowi Jouinowi (Jérémie Laheurte) śledztwo prowadzi go do nielegalnego świata, w którym alfonsi, szantażyści i nieuczciwi lekarze są powiązani siecią intryg.

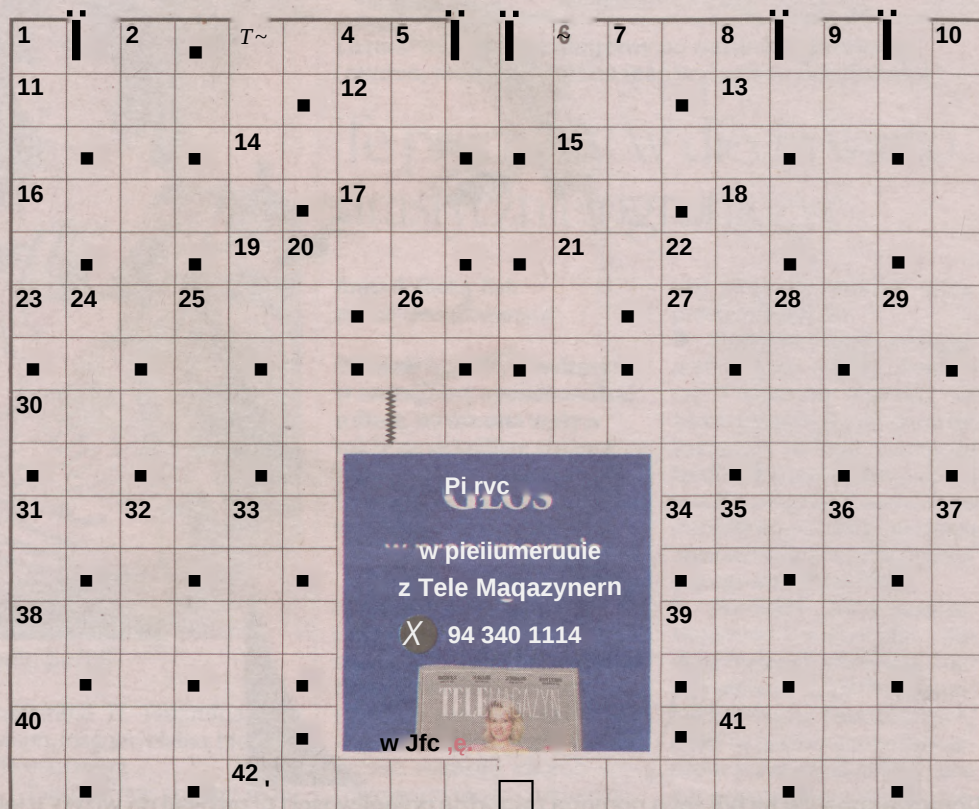
## KRZYŻÓWKA NR 22

### Poziomo:

- 3) baśniowy stwór zięjący ogniem,
- 6) Feliks, reżyser filmu „Wodzień”,
- 11) ogłoszenie na słupie reklamowym,
- 12) Herkules, detektyw z książek Agaty Christie,
- 13) słowiański duszek domowy,
- 14) cząstka z elektronami,
- 15) srebrzystobiałe metal o symbolu Tb,
- 16) zawody dla jednoślądów,
- 17) Wielki ... rzeki Kolorado,
- 18) siana przez młode panny,
- 19) polski codzienny serial telewizyjny,
- 21) materiał opatrunkowy w apteczce,
- 23) stronnictwo polityczne,
- 26) dawna siedziba ziemianina,
- 27) wymienne w długopisie,
- 30) trzon repertuaru każdej filharmonii,
- 31) duchowa lub na talerzu,
- 34) rośnie w miarę jedzenia,
- 38) złudzenia, które często mylą,
- 39) ciasto pieczone na rożnie,
- 40) Niobe dla Tantała,
- 41) inflacyjny lub skalny,
- 42) Olaf, zagrał w filmie „Zabić Sekala”.

### Pionowo:

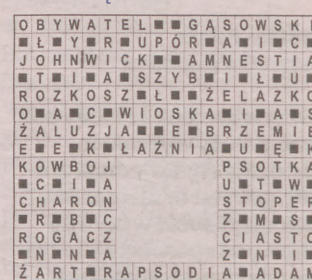
- 1) jednostka organizacyjna w harcerstwie,
- 2) słodki napój alkoholowy,
- 3) ruchome części wagi,
- 4) twarda skała, podwalina,
- 5) żołnierz jednostki „Grom”,
- 6) zawodowo robi zdjęcia,



- 7) grecka bogini mądrości,
- 8) kurtka z materiału gorszego gatunku,
- 9) rekwizyt do gier planszowych,
- 10) do zakasywania przy większej robocie,
- 20) prezent od wnuczki,
- 22) szarozielona, pospolita jaszczurka,
- 24) termin z tresury psa policyjnego,

- 25) barwne zjawisko na niebie,
- 28) telewizyjne lub internetowe,
- 29) ... DeVito, aktor z filmu „Klejnot Nilu”,
- 31) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 32) dawny zakład fryzjerski,
- 33) podparyska rezydencja królów Francji,
- 35) doceniane przez estetę,
- 36) ratunkowa dla rozbitek,
- 37) odgłos łamania gałęzi.

## ROZWIĄZANIE NR 21



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 -18.02)

Możesz liczyć na harmonię i spokój. Uda Ci się osiągnąć wszystkie zamierzone cele. Horoskop dzienny wróży, że postanowisz to jakoś uczcić.

### Ryby (19.02 -20.03)

Horoskop na dziś mówi, że życie pisze dla Ciebie status lidera we wszystkich działaniach podejmowanych wspólnie z innymi osobami.

### Baran (21.03-19.04)

Nie podejmuj dzisiaj żadnych decyzji pod wpływem impulsu. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachowywać wyjątkową rozwagę.

### Byk (20.04-20.05)

Zwracaj uwagę na to, co mają do powiedzenia inni. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że między wierszami możesz sporo wyczytać...

### Bliźnięta (21.05-21.06)

Dbaj o poprawne relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś radzi zakopywać rowy podziałów. Mówi, że wszystkim to wyjdzie na dobre.

### Rak (22.06-22.07)

Kreatywności będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny na środę mówi, że zwiększysz wpływ na życie innych osób.

### Lew (23.07-22.08)

Z łatwością nadrobisz dzisiaj wszelkie zaległości. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że znajdziesz też czas na pomaganie innym osobom.

### Panna (23.08-22.09)

Rozum będzie Ci podpowiadał jedno, a intuicja drugie. Horoskop na dziś zapowiada, że trudno Ci będzie zdecydować, który głos ważniejszy.

### Waga (23.09 -22.10)

Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa ambicja. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że podejmiesz się zadań nieosiągalnych dla innych.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Życie postawi dzisiaj przed Tobą szansę na niewielką poprawę stanu finansów. Horoskop dzienny radzi zrobić wszystko, by jak najlepiej ją wykorzystać.

### Strzelec (22.11-21.12)

Będziesz w doskonałym nastroju przez cały dzień. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że dobrą energią podzielisz się z innymi osobami.

### Koziorożec (22.12 -19.01)

Wahanie będzie Twoim nieodłącznym towarzyszem. Horoskop dzienny na środę mówi, że trudno Ci będzie przychodziło podejmowanie decyzji.

# Bank nie chce dać kredytu? Można kupić cztery kąty na raty prywatne. Wyjaśniamy, jak to działa

Przemysław Zańko-Gulczyński  
Polska

**Raty notarialne to coraz popularniejszy sposób na zakup nieruchomości. Przy takiej transakcji dwie osoby prywatne dogadują się bez pośrednictwa banku.**

Dla osób, które chciałyby zamieszkać na swoim bez kredytu hipotecznego, dobrym rozwiązaniem może być zakup na raty prywatne. Przy tym typie zakupu kupujący i sprzedający podpisują umowę sprzedaży w formie aktu notarialnego. Co ważne, nabywca wcale nie musi płacić całej kwoty z góry.

- Strony mogą przykładowo ustalić, że płatność nie zostanie dokonana jednorazowo, lecz będzie dokonywana w częściach, „zostanie rozłożona na raty”, które mogą być zarówno oprocentowane, jak i nieoprocentowane - wyjaśnia radca prawny Wiesława Kulig-Wyporska.

Sprzedający zwykle oczekują, że kupujący zapłaci z góry przynajmniej część ceny - strony mogą jednak swobodnie ustalić, jak duża będzie to kwota.

## Transakcja w praktyce

W przypadku rat notarialnych strony mogą dowolnie ustalić zasady transakcji. Sprzedający i kupujący mogą np. zdecydować, że po pięciu la-



Zakup na raty prywatne to typ transakcji między dwiema osobami fizycznymi przy udziale notariusza

tach spłaty rat nabywca zostaje dopisany w księdze wieczystej nieruchomości jako współwłaściciel, a po spłacie całej kwoty zostaje jedynym właścicielem. Możliwe są też zupełnie inne ustalenia - przykładowo pełna własność przechodzi na nabywcę po uiszczeniu określonej sumy. Daje to znacznie większą swobodę niż przy zakupie z udziałem banku. Umowa na raty prywatne nie różni się zbytnio od zwykłej umowy sprzedaży.

- Jediną różnicą w takiej umowie będzie określenie, jak i w jakich terminach ma być płacona cena sprzedaży, zabezpieczenie tej zapłaty oraz zwrócenie uwagi stronom, że umowa ta przenosi już wła-

śność i zapłata ceny nie jest warunkiem przeniesienia własności - podkreśla Jan Holocher z Rady Izby Notarialnej w Krakowie.

Zakup na raty notarialne jest oczywiście nieco ryzykowny dla sprzedającego, gdyż nabywca może przestać płacić. Z tego powodu zwykle stosuje się w umowie dwa zapisy zabezpieczające: ustanowienie hipoteki na nieruchomości oraz oświadczenie kupującego o dobrowolnym poddaniu się egzekucji z nabywanej nieruchomości w przypadku niepłacenia - wraz ze wskazaniem terminu, kiedy sprzedający może z tej opcji skorzystać.

Te dwa zapisy oznaczają, że przed niewypłacalnością kupu-

jącego chroni sprzedającego hipoteka, a gdyby nabywca nie wywiązał się z umowy, sprzedający może odzyskać pieniądze, występując do sądu o nadanie klauzuli wykonalności aktowi notarialnemu. Ponieważ kupujący sam wyraził zgodę na poddanie się egzekucji, sprzedający nie musi toczyć długiej sądowej batalii - egzekucja następuje od razu, a niepłacącą stroną transakcji zajmuje się komornik.

## Kiedy to może się opłacać?

Z perspektywy kupującego raty prywatne to rozwiązanie przede wszystkim dla osób, które chcą zamieszkać we własnym mieszkaniu lub domu już

teraz, bez odkładania przez lata czy długich starań o kredyt mieszkaniowy. Zwykle jest tak, że nabywca nieruchomości zostaje jej właścicielem już w momencie podpisania umowy, a dopiero później zaczyna za nią płacić w ratach. Strony mogą też jednak zdecydować, że nastąpi to np. po zapłaceniu połowy rat. W przypadku rat notarialnych nie ma znaczenia zdolność kredytowa, a więc jest to rozwiązanie atrakcyjne dla osób, którym bank odmawia pożyczania pieniędzy. Trzeba pamiętać, że płacone przez nabywcę raty prywatne są Często równie wysokie lub nawet wyższe niż przy kredycie mieszkaniowym. Mimo to można liczyć na pewne oszczędności.

- Możliwość zawarcia takiej umowy, bez kredytu bankowego, przynosi korzyść w postaci braku zapłaty odsetek i innych kosztów związanych z udzieleniem i spłaceniem kredytu. W takiej umowie zostanie określona cena sprzedaży i taką cenę kupujący będzie musiał zapłacić, a nie dojdą do tego koszty bankowe - wyjaśnia Holocher.

Z perspektywy sprzedającego raty prywatne są mniej atrakcyjne - pieniądze za zakup wpływają powoli, a ryzyko jest większe niż w przypadku tradycyjnej transakcji z udziałem gotówki czy kredytu. Sprzedaż na raty może się jednak opłacać, jeśli np. sprzedający od dłuższego czasu ma problem ze znalezieniem nabywcy i chce się po prostu pozbyć nieruchomości. Raty notarialne to także dobra opcja w sytuacji, gdy sprzedający chce pomóc kupującemu w zamieszkaniu na swoim, bo np. jest to jego członek rodziny czy inna bliska, zaufana osoba.

Warto pamiętać, że przed zawarciem umowy na raty prywatne zawsze warto skonsultować się z notariuszem.

- Informacja w kancelariach notarialnych jest bezpłatna, opłaty są wnoszone przez strony czynności tylko za dokonane czynności notarialne, a zatem proszę pamiętać: należy pytać notariusza o wszelkie interesujące i frapujące nas szczegóły - zaznacza Holocher. ©®

## DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 3512  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
W Biurze Ogłoszeń

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

47M<sup>2</sup>, Koszalin centrum,

501518079.

#### POŚREDNICTWO

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

### Finanse biznes

#### KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

OPERATORA tokarki CNC Koszalin 601403174

ZATRUDNIĘ dozorcę-emeryt. Słupsk, 793399312

### Zdrowie

#### NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ.

Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

#### INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

### Usługi

#### AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI naprawa w domu. 603775878

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

REMONTY mieszkań 537920784

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

ZLECĘ tynki w domku, 725-078-520.

### Rolnicze

#### MASZYNY ROLNICZE

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

#### ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

REKLAMA 0010719806

**ZŁOM** kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135. <sup>1</sup>

**USŁUGI HYDRAULICZNE**, <sup>1</sup> tel. 607 703 135.

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

REKLAMA

0010737927



Słupska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czyn”  
76-200 Słupsk, ul. Leszczyńskiego 7, tel. 59 84 32 516

**ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na wykonanie okresowej kontroli instalacji gazowej w zasobach SSM „Czyn” w roku 2023.**

Oferty należy złożyć w terminie do dnia 1.03.2023 r. do godz. 10:00.

Oferty powinny odpowiadać warunkom specyfikacji,

którą można pobrać ze strony internetowej [www.czyn.słupsk.pl](http://www.czyn.słupsk.pl).

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargów na każdym ich etapie bez podania przyczyn i bez prawa do zgłaszania przez Oferentów roszczeń z tego tytułu.

REKLAMA

0010737252

### Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zdrój”

78-320 Polczyn-Zdrój, ul. Staszica nr 19, tel./fax 94/366-25-45

ogłasza

przetarg nieograniczony

na wykonanie docieplenia budynku mieszkalnego wleolokalowego w Polcynie-Zdroju przy ul. Nowej 6.

Dodatkowe informacje można uzyskać telefonicznie lub osobiście w siedzibie Zamawiającego.

REKLAMA

0010738703

### Spółdzielnia Mieszkaniowa „Korab” w Ustce,

76-270 Ustka, ul. Grunwaldzka 10, tel. (59) 81-44-081,

informuje, że na stronie internetowej Spółdzielni [www.smkorab.pl](http://www.smkorab.pl) został ogłoszony przetarg nieograniczony na:

Wykonanie badań i pomiarów instalacji elektrycznej do wykonania w 2023 roku w zasobach Spółdzielni.

Termin składania ofert do dnia 1 lutego 2023 r. do godz. 030.

(Zainteresowanych zapraszamy do pobrania informacji o przetargu oraz SIWZ ze strony Spółdzielni [www.smkorab.pl](http://www.smkorab.pl))

0010705120

**OMEGA**  
**WYCENY**  
**OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11  
tel. 59 841 44 20;  
601 654 572;  
[www.nieruchomosci.słupsk.pl](http://www.nieruchomosci.słupsk.pl)  
[omega@nieruchomosci.słupsk.pl](mailto:omega@nieruchomosci.słupsk.pl)

# Po trochu braci Coen, Barei i Chęcińskiego. I kupa śmiechu

Paweł Gzyl  
Polska

„Masz d los!” to nowa polska komedia. Jest w niej miejsce na trójkę znakomitych aktorów - Mariana Dziędziela, Mikołaja Grabowskiego i Iwonę Bielską.

Dziadek Józef gra w Totalotkę całe swoje życie, zawsze używając tych samych numerów i licząc na lut szczęścia. To jednak pojawia się dla niego za późno. Nestor rodu umiera, a jego ostatni, szczęśliwy los zostaje pochowany w trumnie wraz z nim. Pogrzeb ściąga do rodzinnego domu córkę i syna nieboszczyka, a odczytanie testamentu i stypa zamieniają się w wyścig na śmierć i życie, gdy żałobnicy orientują się, że od wygranych pośmiertnie milionów dzielą ich trzy metry cmentarnej ziemi.

Synowa i zięć zmarłego prześcigają się w podstępach i manipulacjach, a wnuki próbują ugrać część wygranej dla siebie. Po miliony chce sięgnąć jeszcze syn marnotrawny i chciwy proboszcz. Kwestia podziału pieniędzy nie stanowi jednak jedynej przeszkody na drodze do rozkopania świeżego grobu - ukochana dziadka, sąsiadka Iwańska, zrobi wszystko, by nie naruszać spokoju zmarłego.

„Masz ci los!” to nowe dzieło duetu producenckiego Radosław Drabik - Michał Chaciński.



Marian Dziędziel (z prawej) jako przedsiębiorczy proboszcz w komedii „Masz ci los!”

Mają oni na swym koncie wielki sukces: ponad pięć milionów widzów trylogii „Planeta singli”. Podczas realizacji ich telewizyjnego suplementu „Planeta singli. Osiem historii” nawiązali oni współpracę z reżyserem Mateuszem Głowackim. Dobre porozumienie między nimi sprawiło, że postanowili wspólnie stworzyć rzadko spotykaną w polskim kinie czarną komedię.

Scenariusz „Masz ci los!”, pod którym podpisało się wszystkich trzech twórców, łączy absurdalny humor rodem z wczesnych filmów braci Coen z celnymi obserwacjami obyczajowymi typowymi dla kina Stanisława Barei i rodzinną tematyką w stylu hitów „Sami swoi” czy „Nie ma mocnych”. W efekcie film może się po-

chwalić wyrazistymi sylwetkami bohaterów, ciętymi dialogami i wciągającą fabułą.

Niezwykle ważna była też obsada aktorska. Dlatego producenci skompletowali na planie całą plejadę gwiazd. Dziadka Józefa zagrał Mikołaj Grabowski, a w jego dzieci wcielają się Iza Kuna i Rafał Rutkowski. Ich małżonkami zostali Robert Wabich i Sonia Bohosiewicz. Młodą generację reprezentują Wiktoria Krużyńska i Michał Sikorski. Jest też brat marnotrawny - Piotr Głowacki. Dawno niewidziany na dużym ekranie Marian Dziędziel gra przedsiębiorczego proboszcza. Z kolei sąsiadką Iwańską została Iwona Bielska.

- Tu jest przede wszystkim zespół cudownych aktorów.

Jak się z gra z taką ekipą, to jest po prostu złoto. Takich produkcji sobie i im życzę - mówi Sonia Bohosiewicz. A Marian Dziędziel dodaje: - To taka ekipa, że daj, panie Boże!

Nie bez znaczenia była również praca reszty ekipy „Masz ci los!”.

- Lubię wędrować w takie rejony wyobraźni, w których jeszcze nigdy nie byłam, w takie rejony wiedzy o sobie, której jeszcze nie mam. Lubię ludzi z otwartą głową i z pojętanymi pomysłami. Reżyser Mateusz Głowacki i operator Adam Palenia są właśnie tacy. Dzięki nim cała ekipa wkręciła się w ten świat pełen nietypowych postaci i w tę niezwykłą historię, w której mamy nie tylko pogrzeb i stypę, ale całą masę napięć, emocji i humoru - podkreśla Iza Kuna.

Głównym motywem filmu są pieniądze, i to jak miraż wielkiego bogactwa może zmienić ludzi i wyzwolić w nich skrywane żądze. Bo kiedy mowa o zgarnięciu potencjalnych sześciu milionów, kto oprze się pokusie przekroczenia moralnych granic?

- Każdy z nas chciałby wygrać los na loterii, ale jak już wygra, to nie za bardzo wie, co z nim zrobić. Pieniądże szczęścia nie dają, ale każdy chce je mieć - uważa Iza Kuna. A Piotr Głowacki podsumowuje: - Pieniądże dają szczęście, ale tylko mądrym ludziom. ©

## KRÓTKO

W WERSJI 3D I JAKOŚCI 4K

„Titanic” znów wpływa do kin



W tym roku mija 25 lat od premiery słynnego filmu „Titanic”. Romans wszech czasów powróci z tej okazji do kin. Zobaczymy go w odświeżonej wersji 3D i w jakości 4K. Czy dzieło Jamesa Camerona będzie najpopularniejszym filmem walentynkowego weekendu? Prace nad „Titanikiem” rozpoczęły się w 1995 r. Reżyser James Cameron zdecydował, że rolę Jacka zagra Leonardo Di Caprio, a nie Matthew McConaughey czy Chris O'Donnell. W postać Rose wcieliła się brytyjska aktorka Kate Winslet. GZL

## SZCZECIN

### Siadami azjatyckich tajemnic

9 lutego, w czwartek o godz. 18 do ProMediów (al. Wojska Polskiego 2) powraca cykl spotkań podróżniczych Kolory Kultury. Pierwszym gościem w 2023 roku będzie Piotr Kowalczyk, który odwiedził wiele orientalnych miejsc na kilku kontynentach.

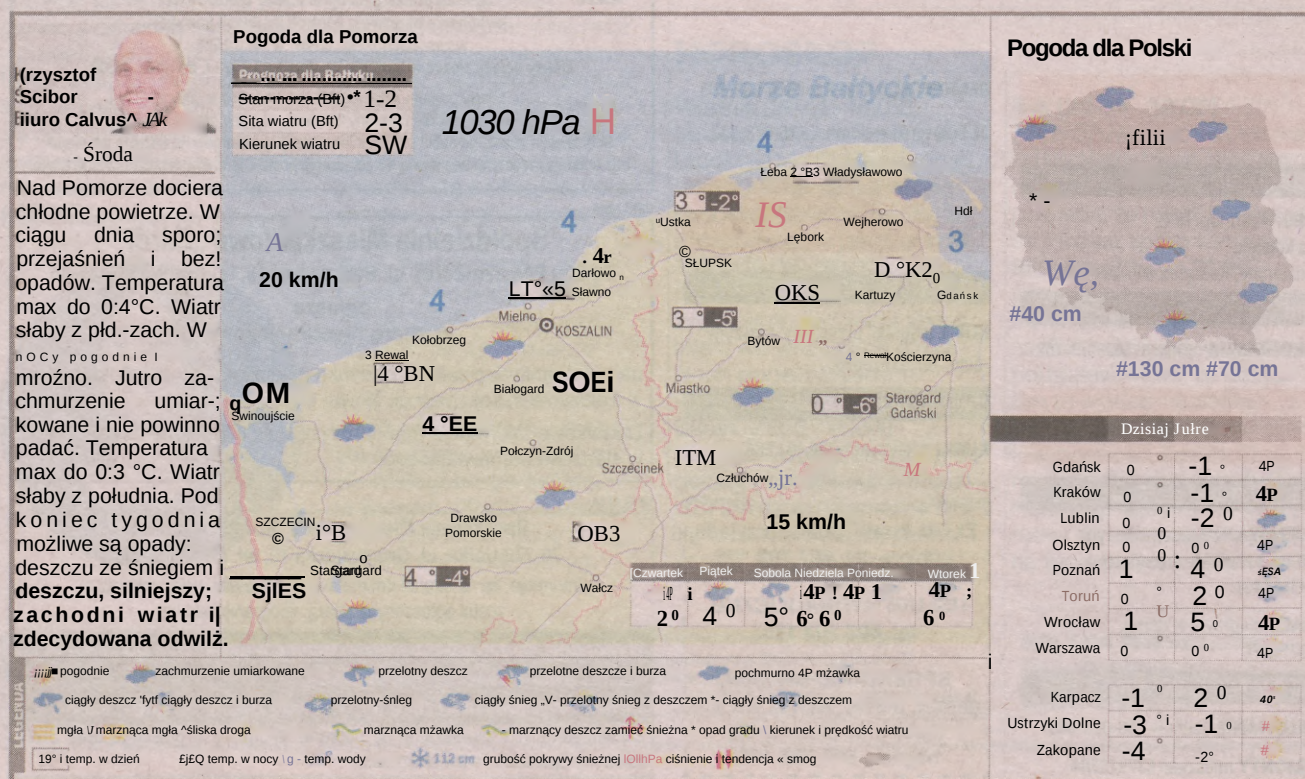
Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Spotkanie będzie tłumaczone na język migowy.

„Śladami azjatyckich tajemnic” to ciekawostki z terenu południowej Azji. Opo-

wieść o nieoczywistym obliczu, często popularnych kierunków turystycznych. Będziemy w Indiach nad świętą rzeką Ganges, a także w Tajlandii gdzie poznamy tajemnice turystycznego rajów.

W Kambodży spotkamy rodzinę, która zajmuje się łapaniem i sprzedażą pajaków z pobliskiej dżungli. Odwiedzimy także pustynne miasto Yazd w Iranie, gdzie spotkamy wyznawców zara-  
tustryzmu. MK

## POGODA



## Wszystkie kobiety Witkacego



Muzeum Pomorza Środkowego zaprasza na walentynkową opowieść pt. „Witkacy i kobiety” połączoną ze zwiedzaniem wystawy stałej z przewodnikami.

- Na spotkaniu będzie można wysłuchać opowieści o relacjach uczuciowych między Stanisławem Ignacym

Witkiewiczem a ważnymi dla artysty kobietami. Przedstawione zostaną sylwetki wybranych pań z otoczenia artysty.

Spotkanie odbędzie się we wtorek 14 lutego o godz. 18-19.15 w Białym Spichlerzu przy ul. Szarych Szeregów. MARA

# Santos wrócił do Warszawy. Zamieszka obok Lewego?

Jacek Czapiewski  
redakcja@polskapress.pl

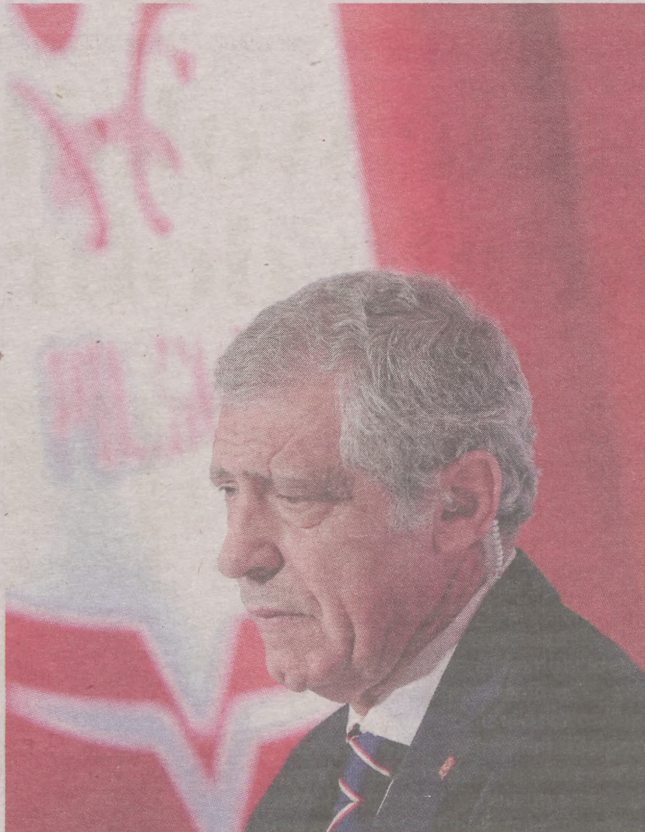
**PIŁKA NOŻNA. Jakie plany na najbliższe dni ma selekcjoner reprezentacji Polski Fernando Santos? Czy w stolicy zostanie sąsiadem Roberta Lewandowskiego?**

W styczniu Fernando Santos przyleciał do Polski z nienacką i po cichu także z niej wyjechał. Jako gorliwy katolik razem z żoną Guilherminą udał się na pielgrzymkę do Jerozolimy, by właśnie tam świętować 41. rocznicę ślubu. Tę podróż zaplanował znacznie wcześniej, a że powód wyjazdu był szczególny, to prezes PZPN Cezary Kulesza nie miał mu za złe nieobecności na pierwszych dwóch kolejkach PKO Ekstraklasy, w której występują trzej uczestnicy mundialu w Katarze (Kamil Grosicki, Artur Jędrzejczyk, Michał Skóraś) i kilku innych kandydatów na rozpoczęcie Euro 2024.

Nie wiadomo zresztą, czy trener śledził ich na ekranie swojego smartfona. W każdym razie nie miał możliwości robić tego „na żywo”, bo aplikacja Canal+ Sport, w której transmitowane są mecze rodzimej ligi, nie działa w Izraelu, a jedynie na terenie krajów Unii Europejskiej - w tym w Portugalii Santosa, w której był ostatnio jedynie przelotem, żeby przepakować walizki.

## Sąsiad Roberta Lewandowskiego?

Dwutygodniowy, zasłużony urlop selekcjonera właśnie się zakończył. 68-latek nie zamierza nie tracić cennego czasu. Zgodnie z planami we wtorek wieczorem



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Nowy selekcjoner reprezentacji Polski wrócił z urlopu i być może wybierze się na mecz Ekstraklasy**

mał wylądować na Lotnisku Chopina, by już w środę odbyć robocze spotkanie w federacji. Na czwartek zaplanowano rozmowę na szczycie: z prezesem Kuleszą. Z informacji WP SportoweFakty wynika, że w Warszawie Santosowi towarzyszyć będą jego trzej portugalscy asystenci. Na razie wszyscy zamieszkają w jednym z hoteli.

Najbliższe dni Santos poświęci na sprawy organizacyjne. Być może już teraz podejmie decyzję, gdzie zamieszka na stałe. PZPN podsunie mu dziś kilka prestiżowych lokahzacji. W kuliach mówi się, że Portugalczyk może zamieszkać przy Złotej

44, w blisko dwustumetrowym wieżowcu, najwyższym, luksusowym apartamentowcu w całej Europie. Gdyby tak się stało, jego sąsiadami zostaliby kapitan reprezentacji Robert Lewandowski czy modelka Joanna Krupa.

Mieszkają tam także byli bramkarz m.in. reprezentacji Polski i Legii Warszawa Artur Boruc oraz były właściciel Arki Gdynia Dominik Midak. Swego czasu w Złotej 44 pomieszkiwał też rodak Santosa, Ricardo Sa Pinto, gdy prowadził Legię.

Santos zostanie pierwszym selekcjonerem od czasów Stefana Majewskiego (i zwłaszcza jego poprzednika Leo Beenha-

kera), który zamieszka na stałe w Warszawie. W przeciwieństwie do Portugalczyka na taki krok nie zdecydowali się ani jego krajan Paulo Sousa, ani kolejni Polacy: Franciszek Smuda, Waldemar Fornalik, Adam Nawałka czy Jerzy Brzęczek.

## Selekcjoner na meczu Ekstraklasy

Pierwsze zgrupowanie reprezentacji Polski z udziałem Santosa odbędzie się w drugiej połowie marca. Wtedy też Białe-Czerwoni rozegrają mecze w eliminacjach Euro: z Czechami w Pradze i Albanią w Warszawie lub Gdańsku.

Niewykluczone, że w weekend Santos pojawi się na którymś z meczów 20. kolejki PKO Ekstraklasy. Zdecydowanie najbliższe będzie miał na Łazienkowską w Warszawie, gdzie druga w tabeli Legia podejmie szóstą Cracovię. Gdyby chciał obejrzeć grę zawodników mistrza Polski, to również nie będzie miał daleko. Lech Poznań zagra w pobliskim Płocku z miejscową Wisłą. Za to obecny lider Ekstraklasy Raków Częstochowa uda się do Mielca na mecz ze Stalą. Problem z Rakowem polega jednak na tym, że nie gra w nim zbyt wielu Polaków.

Na ostatnie spotkanie w jedenastce drużyny z Częstochowy wybiegł tylko jeden kandydat do gry z orzełkiem na piersi.

Co ciekawe, Paulo Sousa pierwszy mecz w Polsce obejrzał dopiero po miesiącu od podpisania kontraktu. Na początku marca 2021 roku pojechał do Poznania na ćwierćfinał Pucharu Polski z udziałem Lecha i Rakowa Częstochowa. Potem zawiązał jeszcze na stadiony do Warszawy i Szczecina.

# Plejada gwiazd wystartuje w Toruniu. Dziś Orlen Copernicus Cup 2023

Daniel Ludwiński  
daniel.ludwinski@polskapress.pl

**LEKKOATLETYKA. Od 17:15 oczy fanów królowej sportu będą skierowane na Toruń. Podczas Orlen Copernicus Cup 2023 może nawet paść halowy rekord świata.**

0 najlepszy czas w historii ma powalczyć Gudaf Tsegay, brązowa medalistka igrzysk w Tokio na 5000 metrów. Etiopka chce pobić rekord na dystansie jednej mili. Jeśli jej się uda, będzie to już drugie takie osiągnięcie w Toruniu - w przeszłości to właśnie na Orlen Copernicus Cup swój pierwszy rekord świata ustanowił tyczkarz Armand Duplantis.

W sumie kibice obejrzą rywalizację w trzynastu konkurencjach - kobiety biegać będą na 60,400,800, 3000 metrów, 1 milę oraz 60 metrów przez płotki, natomiast konkurencji męskich będzie siedem - biegi na 400,800 i 1500 metrów, 60 metrów przez płotki oraz skoki wzwyż, w dal i o tyczce.



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

**Ewa Swoboda co roku startuje w Toruniu i również teraz będzie jedną z największych polskich gwiazd mityngu**

Na listach startowych jest wiele znanych nazwisk - wystartują m.in. medaliści ostatnich igrzysk olimpijskich: Keely Hodgkinson (800 metrów), Miltiadis Tentoglou (skok w dal), Maykel Massó (skok w dal) i Thiago Bráz (skok o tyczce).

Polscy kibice liczą m.in. na Pię Skrzyszowską, której ostatnio w Łodzi zabrakło jednej setnej do rekordu Polski na 60 metrów przez płotki.

- W Toruniu stawka będzie bardzo mocna i zapewni bardzo szybkie bieganie. To mi może pomóc, żeby dobrze spać się na starcie, bo w Łodzi jednak sporo straciłam - mówi Skrzyszowska, która zmierzy się z halową mistrzynią Europy Nadine Visser i wicemistrzynią świata Britany Anderson.

W Toruniu wystąpią też inne polskie gwiazdy - m.in. Ewa Swoboda, Damian Czykier, Patryk Dobek, Piotr Lisek czy Paweł Wojciechowski.

Orlen Copernicus Cup Toruń 2023 rozpocznie się o 17:15. Transmisja w Polsacie Sport.

# Ruszają mistrzostwa świata w biathlonie. O co powalczą Polacy?

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**BIATHLON. Już dziś rozpoczynają się mistrzostwa świata w biathlonie. O celach naszych reprezentantów w Oberhofie rozmawiamy z prezes Polskiego Związku Biathlonu Joanną Badacz.**

Jakie wyniki reprezentantów Polski w Oberhofie będą panią satysfakcjonować? Chciałabym, żeby nasi reprezentanci poprawili swoje najlepsze osiągnięcia z tego se-

zonu. Dla każdego z nich będzie to oznaczało coś innego, ale skoro mistrzostwa świata są naszą imprezą docelową, oczekuję najwyższej formy właśnie tam. Tęby dowodziło o skuteczności metod treningowych w okresie przygotowawczym.

**Wśród dziewięcioosobowej grupy jest także czterech debiutantów na MŚ.**

Będą mnie cieszyć wszystkie ich starty na miarę ich potencjału. Marcin Zawół i Jan Guńka wciąż są w gronie najmłodszych zawodników

w stawce i nie można oczekiwać od nich czołowych lokat w rywalizacji seniorskiej już teraz. Przed nimi wciąż dużo pracy. W kilku tegorocznych startach pokazali, jak duży drzemie w nich potencjał. Podobnie sprawa wygląda z Natalią Sidorowicz czy Joanną Jankielą, dla których to tak naprawdę pierwszy sezon w Pucharze Świata, a dzisiaj trudno wyobrazić sobie skład sztafety bez tej dwójki.

**Polski biathlon nie ma w ostatnim czasie najlepszej**

passy, jeśli chodzi o wyniki na międzynarodowej arenie wśród seniorów. Ma pani konkretny plan, co zrobić, aby w niedalekiej przyszłości nastąpiła poprawa? Pozwól sobie nie zgodzić się z pierwszym zdaniem. Ostatnie 10 lat to najlepszy okres w historii kobiecego biathlonu w Polsce, a od kilku lat regularnie stajemy na podiach imprez juniorskich. Dwa słabsze sezony PŚ były wynikiem tego, że za dużo działało się wokół kadry. Chciałabym wprowadzić w nasze działania więcej spokoju

i stabilizacji. Mam nadzieję, że to pozwoli nam powrócić do walki o czołowe lokaty jeszcze przed igrzyskami w 2026 r.

**W ubiegłym roku pracę w rob dyrektora sportowego zakończyła Justyna Kowalczyk-Tekele. Nie było szans na kontynuację współpracy?** Wszystko w tej sprawie zostało już powiedziane, nie ma potrzeby wracać do tych wydarzeń.

**Za panią pierwsze ponad pół roku na stanowisku prezesa**

**związku. Jak się pani odnajduje w nowej roli?**

Nie czuję, żebym zaliczyła miękkie lądowanie. Kilka nawarstwiających się problemów sprawiło, że już na samym początku kadencji kilkakrotnie trzeba było występować w rob strażaka. Pewne sprawy wymagają jeszcze usprawnienia, ale wszyscy powinniśmy zacząć grać do jednej bramki. Na pewno był to wystarczający okres do tego, aby przekonać się na kogo można liczyć, a na kogo nie.

© ®

## SPORT

www.sportowy24.pl

## LEKKOATLETYKA

**Słupszczanie na Orlen Cup** Sprinter AML Słupsk Marek Zakrzewski, startował w mityngu Orlen Cup w Łodzi. Podopieczny trenera Tomasza Czubaka uzyskał czas 6,80 s w biegu na 60 metrów. Rezultat ten nie dał mu awansu do finału. W skoku wzwyż zaprezentował się jego klubowy kolega, Jakub Nieluba. Podopieczny Bernadety Kopeć pokonał wysokość **210 cm**, co dało mu czwartą lokatę w konkursie. **Qak)**



FOT. POGOŃ LĘBORK

## PIŁKA NOŻNA

**Pogoń gromi** Czwartoligowa Pogoń Lębork rozbiła w kolejnym sparingu 12:0 (5:0) Pomorze Potęgowe. Hat-trikiem popisał się testowany pomocnik Cartusii Kartuzy, Jakub Leszkiewicz. **(jak)**

# Ostatnie zamieszanie wokół drużyny nie wyglądało dobrze

Rafał Rusiecki  
rafal.rusiecki@pol5kapres.pl

Po 23 latach Radosław Michalski wraca do drużyny narodowej. 28-krotny reprezentant Polski będzie teraz łącznikiem pomiędzy zarządem centrali a zawodnikami

Wraca pan do reprezentacji Polski?

Można powiedzieć, że to powrót. Prezes Cezary Kulesza doszedł do wniosku, że trochę brakuje takiej funkcji, bo zarząd nie do końca jest informowany o wszystkim. Prezes postanowił więc wyznaczyć jedną osobę, która będzie w stałym kontakcie z trenerem, zawodnikami, rzecznikiem. A to po to, żeby nie było potem takich sytuacji jak ostatnio. Musimy się trochę przyznać do błędu, bo jedna wersja była od rzecznika, druga od trenera, a trzecia od zawodników. Nikt tego nie scalał. Prezes postanowił więc taką osobę oddelegować. Kiedyś, jeszcze za prezesa Zbigniewa Bonka, również była taka osoba. To Marek Koźmiński jeździł na wszystkie zgrupowania i czuwał nad wszystkim. Teraz będę to ja.

powania i czuwał nad wszystkim. Teraz będę to ja.

To jest pokłosie tej nieszczyśnej sytuacji z premią za mistrzostwa świata? To już nie tylko z premią. Było jeszcze wiele niedomówień z dziennikarzami i z rzecznikiem trenera. Potem te wersje tak się zmieniały, że w końcu nawet my sami, ludzie, którzy powinni wszystko wiedzieć, nie wiedzieliśmy, o co chodzi. Tak na pewno nie może być. Trzeba się przyznać do błędu, że mogliśmy to wcześniej zrobić, bo źle to wyglądało. Trochę trener został sam na lodzie, trochę rzecznik ze swoim. To nie wyglądało dobrze.

Zostawmy tę przeszłość i skupmy się na tym, co przed nami. Reprezentacja ma nowego selekcjonera, Fernando Santosa. Miał pan już możliwość porozmawiać z nim?

Nie miałem jeszcze takiej możliwości. Zarząd był wyznaczony na 25 stycznia, a ja akurat byłem na feriach. To wszystko było bardzo dynamiczne, a trener mógł przyjechać tylko 24. Wracając z ferii, można powiedzieć, że się minęliśmy. Jestem jednak umówiony na 7-8 lutego w Warszawie z trenerem i na pewno będziemy dogrywali sprawy trenerów asystentów. Wiadomo, że trener ma paru swoich asystentów w Portugalii, a jeszcze na pewno będzie ktoś z Polski. To jest kwestia doboru, wyboru, spotkania się z trenerem, aby mógł ich zaakceptować. Wiadomo, że jakaś chemia też musi być między nimi.

W sprawie asystentów najczęściej mówiło się o angażu znanego nam z Lechii Gdańsk 38-letniego trenera Tomasza Kaczmarka oraz 37-letniego Łukasza Piszczka. Może pan to potwierdzić? Na pewno te dwie osoby są zainteresowane. Oni już rozmawiali z trenerem, który



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

**Drużyna narodowa w marcu rozpoczyna eliminacje do mistrzostw Europy 2024. Białoczerwonych będzie w tym wspierał gdańszczanin Radosław Michalski**

przekazał im pierwsze przemyślenia. Nie było jednak czasu na głębsze rozmowy, więc właśnie 7-8 lutego trener przyjeżdża i będzie szukać sobie mieszkania. Cieszy nas, że ta cała ekipa portugalska będzie mieszkać w Polsce. W przypadku trenera Paulo Sousy widać było, że to się nie sprawdziło. Mielśmy naprawdę nikły kontakt.

Jak będą wyglądały pana najważniejsze obowiązki związane z reprezentacją Polski?

Mam być praktycznie na wszystkich zgrupowaniach i czuwać nad tym wszystkim, co się dzieje. Wiadomo, że w miarę możliwości będę też pomagał trenerowi, zawodnikom.

W przeszłości grałem w reprezentacji. Można powiedzieć, że będę tak na pograniczu trochę dyrektora sportowego i trochę pełnomocnika zarządu. Mam być cały czas z drużyną, przyglądać się jej, czuwać i podpowiadać. Będę też pomagać w sprawach organizacyjnych.

**Tak już było i to chcemy robić dalej, aby towarzyskie spotkania rozgrywane były także w innych miastach, również w Gdańsku.**

nych. Tak to w skrócie wygląda.

Powiedział pan mi kiedyś, że w reprezentacji najłatwiej być zawodnikiem. Skąd takie przemyślenia po latach? Tu nie chodzi wyłącznie o reprezentację. W klubie i we wszystkich innych miejscach piłkarz ma najłatwiej ze wszystkich. Nawet jeśli przegra mecz, to wiadomo, że chwilę się pomęczy, ale potem się nie denerwuje. Wiadomo, że trener i działacze mają ból głowy znacznie dłużej. Muszą myśleć o strategii, o przyszłości.

Pan w karierze sportowej w Portugalii nie grał. A jak pana język portugalski? Portugalski jest bardzo ciężki. Grzesiek Mielcarski i Andrzej Juskowiak rozma-

wiają po portugalsku, ale tak w ogóle za dużo osób u nas nie używa tego języka. Na szczęście trener posługuje się angielskim, więc nie będzie najmniejszego problemu.

Częściej będzie pan teraz wyjeżdżał do Warszawy? W Warszawie pojawiałem się i tak przynajmniej raz na dwa tygodnie. Teraz, jak trener będzie, wiadomo, że czasami pojedzie z nim na jakiś mecz ligowy. Zapowiedział przecież, że chce jeździć i oglądać naszą ligę. Tu pewnie gdzieś się spotkamy. Wiadomo, że teraz to nie jest tak, jak w moich czasach, kiedy zgrupowania reprezentacji trwały 7-10 dni. Teraz trwają one zazwyczaj dwa dni i po nich jest mecz. Trwa to wszystko krócej, bo terminarz UEFA jest bardziej napięty.

W kontekście tej Warszawy miałem na myśli też dzielenie obowiązków w Pomorskim Związku Piłki Nożnej i tych nowych, z reprezentacją. Myślę, że sobie poradzę. Mamy naprawdę dobry zespół

z Polskim Związku Piłki Nożnej. Jak jestem na zgrupowaniu, to nie poświęcam się reprezentacji 24 godziny na dobę. Jesteśmy w czasach, w których kwitnie praca Online, a dostęp do maili jest możliwy z każdego miejsca. Nie będzie problemów.

**Rozumiem, że z pozytywną energią podchodzi pan do zbliżających się meczów eliminacji mistrzostw Europy 2024.**

Tak, chociaż wiadomo, że nasza grupa jest trochę zdradliwa. Wszyscy dookoła mówią, że jest bardzo łatwa. Podkreślam jednak, że trener zaczyna od najtrudniejszych meczów. Najpierw zagra z najtrudniejszym rywalem, czyli Czechami (24 marca w Pradze - przyp.), a za trzy dni jest mecz z Albanią, czyli drugim najgroźniejszym zespołem. Jeśli, odpukać, tutaj coś by się złego zadziało, to wiadomo, że później nie ma gdzie odrobić punktów. Z Mołdawią i Wyspami Owczymi to pewnie wszystkie trzy drużyny będą wygrywać. Przy niefortunnym zdarzeniu może się okazać, że mecz z Albanią w Tiraniefio września - przyp.) może urosnąć do rangi najważniejszego.

Cieszymy się zawsze, kiedy ludzie z Pomorza są blisko tej dużej piłki. Czy możemy liczyć, że będzie pan namawiał trenera Fernando Santosa, żeby reprezentacja pojawiała się w Gdańsku?

Na pewno tak, chociaż musimy sobie zdać sprawę, że różnice finansowe pomiędzy Stadionem Narodowym a pozostałymi w Polsce są duże. W tym pierwszym przypadku mówimy o frekwencji liczącej nawet ponad 58 tysięcy osób. To jest parę milionów złotych różnicy na każdym meczu. Oczywiście, tak już było i to chcemy robić dalej, aby towarzyskie spotkania rozgrywane były w innych miastach, również w Gdańsku. ©©



FOT. ADAM JANKOWSKI

Radosław Michalski to szef Pomorskiego ZPN-u

Cieszy nas, że ta cała ekipa portugalska będzie mieszkać w Polsce. W przypadku trenera Paulo Sousy to się nie sprawdziło.