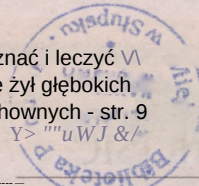




FOT. ADAM JANKOWSKI

Jak rozpoznać i leczyć VI
zakrzepicę żył głębokich
i powierzchownych - **str. 9**



Środa
25.01.2023

Nr 20 (4872)
Nakład: 7.740 egz.

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

Słupsk. Rozpoczął się
proces 22 mężczyzn
oskarżonych o
kradzieże ciężarówek
w Niemczech **str. 3**

Morze. Prąd
elektryczny od strony
Bałtyku popłynie już
za trzy lata **str. 5**

Bytów. W takim
miejscu nie powinno
się żegnać zmarłych
- w korytarzu
w prosektorium **str. 4**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770 137 952 039

RAPORT Z DROGI S6 KLUCZOWA INWESTYCJA W PÓŁNOCNEJ POLSCE JEST CORAZ BLIŻEJ ZAKOŃCZENIA

Ekspresówką przez całe Pomorze

Jakub Roszkowski

Region

Ze Szczecina do Trójmiasta samochodem w trzy godziny? Jeszcze nie dziś, ale fakty są takie, że wszystkie brakujące odcinki trasy S6 prowadzącej od Szczecina do Gdańska są w budowie. W 2025 roku całość ma być przejezdna.

- Jeszcze kilka lat temu, starą „szóstką” (droga krajowa nr 6), pokonanie trasy z Koszalina do Szczecina zajmowało mi około dwóch i pół godziny. Teraz dzięki trasie S6 jadę do Szczecina o godzinę krócej - mówi Marcin Kowalewski, kierowca z Koszalina. - Czekam na całą ekspresówkę do Gdańska. Będzie szybciej i znacznie bezpieczniej.

Dziś najpopularniejsza samochodowa nawigacja wskazuje, że trasę z centrum Szczecina do centrum Gdańska (371 kilometrów) zgodnie z przepisami przejeździemy w cztery i pół godziny. Jednak perspektywa o wiele szybszej jazdy drogą ekspresową S6 pomiędzy tymi miastami jest coraz bliższa. Termin zakończenia prac na S6 w 2025 roku został zatwier-

dzony w Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, wszystkie brakujące odcinki są już w budowie. Najnowszy, oddany do użytku w grudniu, to tzw. Trasa Kaszubska, pomiędzy Bożympołem Wielkim a trójmiejską obwodnicą. Ważny odcinek ekspresówki - obwodnica Koszalina i Sianowa, dzięki której ruch samochodowy wreszcie zostanie wyprowadzony z tych miejscowości - jest już w fazie końcowej. Za niecały rok powinien być przejezdny. Na razie, jadąc przez Koszalin i Sianów w godzinach popołudniowych, tracimy ponad godzinę, stojąc w korkach.

W 2019 roku droga ekspresowa S6 połączyła Szczecin i Koszalin. Od 2010 roku przejezdny jest także odcinek tej basy w Słupsku, w ramach obwodnicy tego miasta. Niestety, droga nie na całej długości jest czteropasmowa. Po-

Dziś pokonanie trasy ze Szczecina do Gdańska zajmuje ponad cztery i pół godziny. Po oddaniu całej S6 czas przejazdu skróci się do trzech godzin

dróżując ze Słupska do Gdańska, kierowcy muszą wciąż korzystać ze starej drogi krajowej nr 6. Dopiero w miejscowości Bożepole Wielkie rozpoczynają się wspomniana, blisko 45-kilometrowa Trasa Kaszubska. Najnowszy oddany do ruchu odcinek S6 kosztował dwa miliardy złotych. Droga omija Wejherowo, Rumie, Redę. Pokonanie tej basy zajmuje 30 minut.

A co z pozostałymi fragmentami S6?

- Odcinki od Bożegopola Wielkiego przez Lębork do Słupska są już także w realizacji - mówi „Głosowi” Piob Michalski z Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Gdańsku. - Wykonawcy są wybrani, ale na dwa z tych odcinków nie ma jeszcze zezwoleń na realizację inwestycji drogowej.

ZRID to swoiste pozwolenia na budowę. Takie wydają wojewodowie. Szacuje się jednak, że trasa S6 i jej wszystkie etapy będą miały te pozwolenia najpóźniej do połowy 2023 roku.

- I tu kluczowy jest 2025 rok. Wtedy cała trasa S6 musi być już wybudowana - podkreśla Michalski.

W Słupsku w ramach basy S6 „poprawiona” zostanie obwodnica miasta. Zgodnie z projektem cała będzie

trasą czteropasmową, z dwoma pasmami ruchu w każdą stronę. Dziś brakuje dziesięciu kilometrów tej jezdni. Prace mają się rozpocząć wiosną, a potrwać również do 2025 roku.

Odcinki S6 ze Słupska do Sławna i ze Sławna do Kamieszewic obok Koszalina mają już wybranych wykonawców, a także wspomniane ZRID-y. W terenie rozpoczęły się pierwsze roboty ziemne. Trwa wycinka drzew.

Kluczowa jest jednak wspomniana obwodnica Koszalina i Sianowa. Pierwotnie miała być oddana do użytku w 2018 roku. Okazało się jednak, że między węzłami Koszalin Wschód i Sianów Wschód wystąpiły skomplikowane warunki gruntowe - odmienne od wcześniej stwierdzonych. Podłoże ze względu na specyficzną i rzadko spotykaną budowę, związaną z występowaniem drugiego poziomu

W listopadzie 2022 roku podpisane zostały umowy z projektantami dwóch odcinków Zachodniej Obwodnicy Szczecina. Inwestycja ma gwarancje rządowe

wód gruntowych pod ciśnieniem, nie nadawało się do zastosowania pierwotnie przewidzianej technologii. Konieczne były zmiany w projekcie. Te były tak duże, że poprzedni wykonawca zrezygnował z dokończenia budowy. Trzeba było ogłosić nowy przetarg. Ale dziś inwestycja jest już realizowana. Cała obwodnica Koszalina i Sianowa ma być otwarta dla ruchu na przełomie 2023 i 2024 roku. Pobliski odcinek z Kamieszewic do Gorzobądz, gdzie budowany jest dodatkowy węzeł drogowy, zostanie oddany do użytku już za kilka miesięcy. Dzięki temu kierowcy będą mogli ominąć całkowicie Sianów.

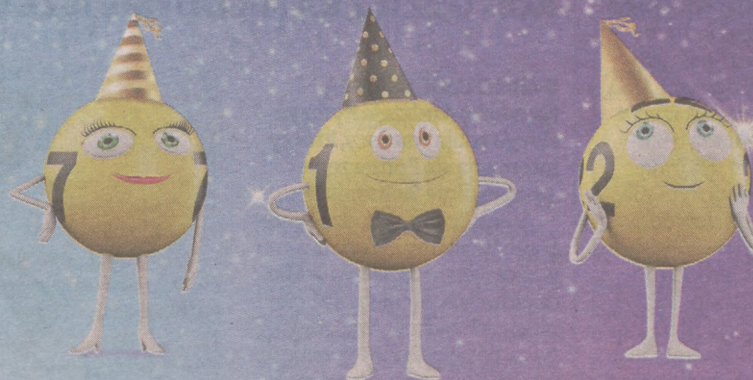
Na zachodzie województwa zachodniopomorskiego czekamy na Zachodnią Obwodnicę Szczecina. Będzie częścią drogi S6, pobiegnie w zasadzie od granicy państwa w Kołbaskowie do Węzła Goleniów Północ. Będzie miała 48,6 km długości. Największe wyzwanie tej inwestycji to tunel drogowy pod Odrą, który ma mieć pięć kilometrów długości, co uczyni go najdłuższym w Polsce. Ta budowa jest w projekcie Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych do 2030 roku. Obecnie jest projektowana. ©

REKLAMA

0010722868

JUŻ 25 STYCZNIA

DZIEŃ
GRACZA LOTTO



Szczęście kulą się toczy! Świętuj i baw się razem z nami!

Graj w punktach



W czwartek w Głosie: Pod paragrafem

• Miasto grzechu i nędzy. Portret nie najpiękniejszej przedwojennej Warszawy. Taka była stolica jeszcze kilkadziesiąt lat temu

Zamów prenumeratę (Głosu)

<5> 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

25 STYCZNIA
URODZILI SIĘ
1688

Juraj Jánošík, karpacki zbójnik, słowacki bohater narodowy. Był uznawany za tatrzańskiego bohatera zarówno w komunistycznej Czechosłowacji, jak i do niedawna w Polsce. W latach 70. XX w. powstał film i serial telewizyjny Jerzego Passendorfera „Janošík”. Jego akcja dzieje się w początkach XIX w. na Podhalu wśród polskiej społeczności i bardzo luźno odnosi się do rzeczywistej historii. Filmy zdobyły dużą popularność w Polsce i bardzo przyczyniły się do rozpowszechnienia postaci Janosika. Prawdziwy Juraj Janosik został skazany na śmierć i stracony 17 lub 18 marca 1713 roku.

1882

Virginia Woolf, angielska pisarka i krytyk literacki, uważana za jedną z czołowych postaci literatury modernistycznej XX w. Jest autorką nowatorskich powieści psychologicznych, a także wielu esejów. Jej nazwisko Niemcy umieścili na liście wrogów III Rzeszy w tzw. czarnej księdze. 1938

Urodził się Władimir Wysocki, poeta, aktor i piosenkarz rosyjski. Sławę aktorską zyskał kreacjami w Teatrze na Tagance oraz kilkoma rolami filmowymi. Głównie znany jest jako wykonawca ekspresyjnych ballad. To także autor zbiorów wierszy „Koni przywiedliwyje”, „Pieśni i stichi”.

ZMARLI

1947

Alphonse Capone, znany jako Al Capone - legendarny amerykański gangster włoskiego pochodzenia. Był jednym z najniebezpieczniejszych przestępców w dziejach USA. W 1931 roku został skazany na 11 lat więzienia za oszustwa podatkowe. Na inne przestępstwa śledczym nie udało się znaleźć dowodów.

2015

Demis Roussos, grecki piosenkarz muzyki pop. Szczyt jego kariery przypadł na lata 70. XX w., kiedy nagrał kilka płyt, które znalazły się na najwyższych pozycjach list przebojów. Jego najbardziej znane piosenki to „Forever and Ever” czy „Goodbye My Love Goodbye”. Artysta kilkakrotnie występował w Polsce.

Najnowsze zmiany w prawie pracy ułatwiają łączenie życia zawodowego z rodzinnym

Karolina Kropiwek
Rozmowa

Z Marleną Małąg, ministrem rodziny i polityki społecznej, o zmianach w Kodeksie pracy.

Jakie są główne cele przyjętego przez rząd projektu zmian w Kodeksie pracy?

Przygotowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej projekt nowelizacji Kodeksu pracy przewiduje cały szereg rozwiązań, których celem jest zapewnienie rodzicom małych dzieci większej stabilizacji zawodowej. Nowe przepisy z pewnością ułatwiają również łączenie pracy z życiem rodzinnym. To ważne, aby rozwój zawodowy rodziców nie musiał odbywać się kosztem czasu spędzanego z dziećmi. Projekt przewiduje m.in. wprowadzenie dodatkowych dziewięciu tygodni nieprzenoszalnego urlopu rodzicielskiego dla drugiego z rodziców. W ten sposób chcemy zachęcić ojców do aktywnego udziału w wychowaniu dzieci już od najwcześniejszego etapu ich rozwoju.

Czy można powiedzieć, że rola ojca się zmieniła?

W ostatnich latach wyraźnie widzimy, że ojcowie coraz chętniej angażują się w wychowywanie. Ten dodatkowy dziewięćtygodniowy wymiar urlopu rodzicielskiego to z pewnością będzie czas ważny zarówno dla



Marlena Małag: - Przede wszystkim, co uważamy za ważne, uelastyczniamy organizację czasu pracy dla rodziców

dziecka, jak i dla ojca. Zależy nam na tym, żeby podnieść rolę ojca w rodzinie, tak, aby mężczyźni aktywnie uczestniczyli w wychowaniu dziecka, co przyczyni się do poprawy polityki prorodzinnej. Doskonale wiem, jak wyglądają pierwsze miesiące po narodzinach dziecka. Bardzo często świeżo upieczona mama potrzebuje wsparcia i właśnie po to wydłużamy urlop rodzicielski i wdrażamy szereg innych bardzo potrzebnych i oczekiwanych rozwiązań. Co ważne, takie rozwiązanie wspierające dzielenie się obowiązkami między obojgiem rodziców to również kolejny krok ku zwiększaniu równości kobiet i mężczyzn na rynku pracy.

Projekt przewiduje zmiany nie tylko w długość urlopów rodi-

delskich, ale również w wysokość zasiłku. Jak to będzie wyglądało w praktyce?

Wymiar urlopu rodzicielskiego to kluczowa zmiana. Obecnie przysługuje on w wymiarze do 32 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka albo do 34 tygodni w przypadku porodu mnogiego. Po wspomnianym już wydłużeniu urlopu rodzicielskiego o dziewięć tygodni będzie on wynosił odpowiednio do 41 i do 43 tygodni. Nie zapomnieliśmy także o rodzicach dzieci chorych objętych programem „Za żydem”. Dla nich łączny wymiar urlopu rodzicielskiego będzie dłuższy aż o 24 tygodnie i wyniesie odpowiednio do 65 i do 67 tygodni. Jeśli chodzi o zmiany w zakresie wypłacania zasiłku macierzyńskiego, tutaj również zaproponowaliśmy

korzystne rozwiązania. Dziś rodzic, który decyduje, że skorzysta bezpośrednio po urlopie macierzyńskim z urlopu rodzicielskiego, czyli złoży tzw. długi wniosek, otrzymuje 80 proc. podstawy zasiłkowej za okres urlopu macierzyńskiego i urlopu rodzicielskiego. Projekt nowelizacji zakłada rozwiązanie, które w praktyce da taką możliwość złożenia wniosku o wypłatę zasiłku w uśrednionej wysokości przez cały okres tych urlopów i podwyżkę wspomnianej podstawy zasiłkowej do poziomu 81,5 proc. Zmiany nastąpią także w urlopie ojcowskim. Obecnie jego wymiar to dwa tygodnie i to się nie zmienia, skróć się jednak z 24 do 12 miesięcy czas na wykorzystanie tego urlopu. Dzięki temu ojcowie będą obecni w życiu dziecka już od pierwszych miesięcy, co jest ważne dla zawiązania się silnej więzi między tatą a dzieckiem.

W jakim jeszcze zakresie rodzice będą mogli liczyć na ułatwienia w godzeniu życia zawodowego z rodzinnym?

Przede wszystkim uelastyczniamy organizację czasu pracy dla rodziców. Oznacza to m.in. większą możliwość pracy zdalnej, skorzystania z ruchomego czasu pracy czy indywidualnego rozkładu czasu pracy. Jeżeli pracownik opiekujący się dzieckiem do lat ośmiu zawnioskuje o któreś z tych rozwiązań, a jego wniosek nie zostanie

uwzględniony, pracodawca będzie musiał uzasadnić przyczynę swojej odmowy. Chcemy też zabezpieczyć rodziców na wypadek nagłej choroby dziecka i tutaj zaproponowaliśmy pięć dni w roku kalendarzowym bezpłatnego urlopu opiekuńczego, który będzie udzielany na wniosek pracownika. To rozwiązanie będzie miało zastosowanie także w sytuacji osób zatrudnionych, które sprawują opiekę nad innym członkiem rodziny, rodzicem czy małżonkiem, wymagającym opieki. W obecnym porządku prawnym takie rozwiązanie nie istnieje. Co więcej, wprowadzony zostanie zakaz prowadzenia wszelkich przygotowań do wypowiedziania i rozwiązywania stosunku pracy w okresie dąży, w czasie urlopu macierzyńskiego oraz pozostałych urlopów związanych z rodzicielstwem.

Co będzie oznaczało wprowadzenie możliwości „zwolnienia od pracy z powodu działania siły wyższej”?

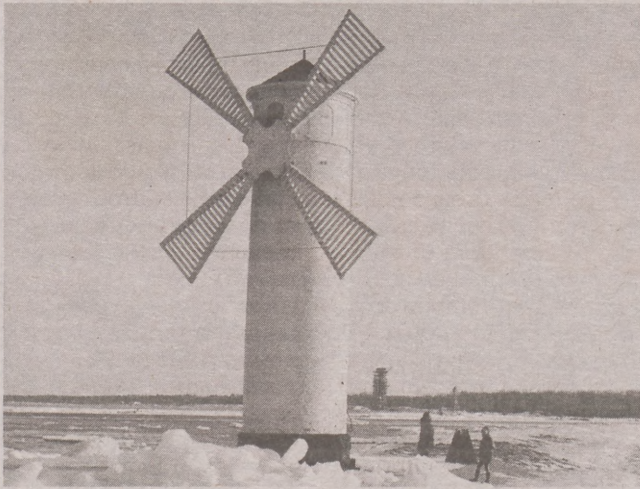
Zwolnienie będzie przysługiwało w przypadku pilnych spraw rodzinnych spowodowanych zdarzeniem losowym. Za okres zwolnienia będzie przysługiwało prawo do połowy wynagrodzenia. W dągu roku kalendarzowego pracownik będzie mógł skorzystać z takiego udogodnienia w wymiarze dwóch dni lub 16 godzin.

© PAP

ACH GDZIEŻ SĄ NIEGDYSIEJSZE ŚNIEGI?! NA FOTOGRAFIACH W ARCHIWALNYCH ZBIORACH

ŚWINOUJŚCIE ZIMĄ
Nazwisko Andrzeja Ryfczyńskiego znają wszyscy, którzy interesują się Pomorzem, a szczególnie Świnoujściem.

Swoją bogatą spuściznę przekazał Archiwum Państwowemu w Szczecinie oddziałowi w Międzyzdrojach. Archiwistom nie chodziło o zachowywanie zdjęć tylko dla siebie i udostępnili je w sieci. Korzystając ze strony internetowej szukajwarchiwach.gov.pl można przenieść się w czasie i zobaczyć zamarznięty Bałtyk, albo na przykład ośnieżony symbol Świnoujścia - wiatrak, czyli Stawę Młyny.



nasz REGION

POWIAT CHOJNICKI

Do poważnie wyglądającego wypadku doszło w poniedziałek wieczorem na trasie Lubnia - Wiele w gminie Brusy. Samochód ciężarowy zderzył się z osobówką. Droga była zablokowana przez kilka godzin. Kobieta jadąca samochodem osobowym trafiła do szpitala. Kierowcy ciężarówki nic się nie stało. Przyczynę wypadku będą wyjaśniać chojniccy policjanci. **ZIDA**



DYŻURNY GŁOSU
Bogumiła Rzeczkowska
tel. 510 026 919
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz « pod adresem: 2 alarm@gp24.pl

Bardzo długa ława oskarżonych. 22 mężczyzn odpowiada za kradzież ciężarówek w Niemczech

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

Przed sądem okręgowym ruszył proces zorganizowanej grupy przestępczej. Oskarżonym o kradzież i paserstwo grozi do 15 lat więzienia. Kilku przyznało się do winy.

Początek sprawy sięga 2017 roku. Wtedy słupska policja zatrzymała jedną osobę jadącą skradzionym w Niemczech samochodem ciężarowym marki MAN. Okazało się, że to kropla w morzu przestępstw.

Śledztwo w sprawie zorganizowanej grupy przestępczej zajmującej się kradzieżami samochodów ciężarowych na terenie Niemiec i paserstwem rozrosło się do ogromnych rozmiarów. Do jego prowadzenia prokurator generalny powołał specjalną grupę śledczą, która na co dzień współpracowała z niemieckimi prokuratorami i policjantami. Nadzorowała je Prokuratura Okręgowa w Słupsku. Prowadzili je funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji.

Tony akt

Akt oskarżenia, który liczy 250 stron, powstał pod koniec grudnia 2020 roku.

Akta główne sprawy obejmowały 72 tomy, a na wstępnym etapie sądowym przekroczyły nawet 80 tomów.



FOT. ŁUKASZ CAPIAR

Oskarżonym grozi kara do 15 lat pozbawienia wolności. Tylko kilku przyznało się do winy

Zgromadzonych zostało łącznie ponad 15 tysięcy stron różnego rodzaju dokumentacji.

Kradzieże, paserka i pranie pieniędzy

Śledztwo wykazało, że przestępcza działalność oskarżonych trwała od stycznia 2014 roku do lutego 2017 roku.

Samochody ciężarowe kradzione były głównie na terenie Niemiec. Natomiast na Kaszubach były rozbierane na części, przemalowywane, zmieniane

były ich oznaczenia fabryczne. Po sfalszowaniu dokumentacji pojazdy sprzedawane były odbiorcom z Polski i innych krajów europejskich, głównie z Europy Wschodniej.

Oskarżeni podzieleni byli na mniejsze grupy według specjalności. Jedni w Niemczech zajmowali się kradzieżami samochodów, inni przeprowadzaniem ich do Polski przez granicę, kolejni - rozbieraniem ich na części, przerabianiem i sprzedażą.

Jedna z grup zajmowała się praniem brudnych pieniędzy pochodzących z tego procederu. Do sprzedaży skradzionych samochodów ciężarowych oraz do prania pieniędzy zatrudniane były tak zwane słupy - osoby, które w tym celu zakładały fikcyjne firmy.

Kradzież padły głównie samochody ciężarowe marki MAN spełniające wymogi środowiskowe, a wartość 21 skradzionych pojazdów oraz naciep wyceniono na około 12 mi-

lionów złotych. Śledztwo pozwoliło na odzyskanie prawie połowy skradzionych pojazdów.

Przyznali się, sprawa została rozwikłana

Prokuratura oskarżyła 25 osób, zarzucając im popełnienie wielu przestępstw w ramach zorganizowanej grupy przestępczej. Do czasu rozpoczęcia procesu jeden z oskarżonych - Andrzej P. - zmarł, a sprawy dwóch - Waldemara Ch. i Janusza D. Sąd Okręgowy w Słupsku wyłączył do odrębnego postępowania.

W głównej sprawie odpowiada więc 22 oskarżonych: Sławomir Sz., Krzysztof P., Łukasz L., Piotr J., Piotr M., Marcin R., Daniel R., Andrzej Sz., Tomasz B., Dacjan H., Bartłomiej R., Sławomir H., Waldemar T., Rafał Cz., Artur Ch., Witold K., Szymon W., Rafał B., Rafał S., Jakub G., Patryk O. i Czesław N.

Są to przede wszystkim mieszkańcy województwa pomorskiego, głównie Kaszub, także Słupska, ale również województwa wielkopolskiego oraz śląskiego.

Śledztwo w sprawie kradzieży aut w Niemczech i paserstwa trwało trzy lata. Oskarżonych zostało 25 osób, głównie z Pomorza

Według śledztwa grupą kierowali Sławomir Sz. oraz Krzysztof P., którzy z popełnienia przestępstw uczynili sobie źródło stałego dochodu. W czasie śledztwa nie przyznali się do popełnienia zarzucanych im przestępstw oraz odmówili złożenia wyjaśnień. Tylko kilku oskarżonych przyznało się do zarzutów, a ich wyjaśnienia pozwoliły na rozwikłanie sprawy oraz wzajemnych powiązań między członkami tej grupy.

Większość oskarżonych, w tym Sławomir Sz. oraz Krzysztof P., była wcześniej karana sądownie, głównie za przestępstwa przeciwko mieniu.

Na poczet przyszłych kar oraz roszczeń majątkowych prokuratura na mieniu oskarżonych, w tym na niemchomościach, dokonała zabezpieczenia majątkowego o wartości prawie dziesięciu milionów złotych.

Na początku śledztwa kilka osób było tymczasowo aresztowanych. Później zastosowano wobec nich dozór policji, zakaz opuszczania kraju oraz poręczenia majątkowe o wartości w wysokości nawet pół miliona złotych.

Przed sądem 21 oskarżonych odpowiada z wolnej stopy. Tylko Piotr M. został doprowadzony na rozprawę w kajdanach, ponieważ jest pozbawiony wolności w innej sprawie.

Oskarżonym grozi kara do 15 lat więzienia. © R

Chcą, by rząd dofinansował remont dróg do Okunina i Wiatrołomu

Andrzej Gurba
Miastko

Miejscy radni spierali się dwie godziny. Minimalną większością głosów wskazali dwie gminne drogi do dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Do 6 lutego gminy oraz powiaty mogą składać wnioski o dofinansowanie remontów dróg z puli Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. W województwie pomorskim na ten cel zapisanych jest nieco ponad 45,6

miliona złotych. Z tego na gminy przypada do podziału prawie 30 mln zł, a na powiaty prawie 16 mln zł.

Każda gmina może złożyć maksymalnie dwa wnioski o wsparcie. Dofinansowanie może objąć wyłącznie remont dróg. Nie można za nie na przykład zamontować oświetlenia czy zrobić ścieżek rowerowych. Nie kwalifikują się do programu drogi gruntowe oraz utwardzone tłuczniem.

Miasteczcy radni na posiedzeniu komisji budżetu mini-

malną większością głosów (5 do 4) zarekomendowali burmistrzowi złożenie wniosków dotyczących remontu około dwupółkilometrowego odcinka drogi do Okunina (od drogi krajowej nr 21) oraz półtorakilometrowego odcinka drogi do Wiatrołomu. Koszt kilometra drogi szacuje się na 500-600 tys. zł (frezowanie starej nawierzchni oraz położenie nowego asfaltu).

Radny Jan Basara, który poparł oba wnioski, informował, że w ostatnich trzech lat

gmina wydała na bieżące łatanie tych odcinków dróg około 140 tys. zł.

Radny Tomasz Śmietana powiedział, że do remontu obu odcinków dróg dołożyć może się Fundusz Leśny (Nadleśnictwa Trzebiełino i Dretyń).

Konkurencyjnym wnioskiem była propozycja przewodniczącego rady Tomasza Borowskiego. Proponował on, aby w pierwszym wniosku ująć remont dróg w Okuninie i Wiatrołomie, a w drugim kilka miejskich ulic (Do-

mowa, Maczka, Podhalańska).

- Zasady tego funduszu dopuszczają takie łączenie odcinków dróg - przekonywał.

Ten wniosek jednak nie przeszedł, zabrakło jednego głosu. Część radnych obawiała się, że tak łączone wnioski będą zbyt kosztowne jak na ten rządowy program.

W województwie pomorskim są 123 gminy. Przy puli 30 mln zł statystycznie na jedną gminę wychodzi niecałe 250 tys. zł dofinansowania. © R

REKLAMA
0010726763

BURMISTRZ MIASTA ŁĘBY
Informuje
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łębie:- wykazu numer 7/2023, z dnia 17.01.2023 roku, w sprawie oddania w dzierżawę, na okres 9 lat, w drodze bezprzetargowej, terenu stanowiącego działkę nr 102/8, o powierzchni 610 m2, położonego w Łębie, przy ul. 11 Listopada, z przeznaczeniem na teren zielony i na lokalizację kontenera na śmieci.

REKLAMA
0010719806

1 ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135. 1

USŁUGI HYDRAULICZNE,
tel. 607 703 135.

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

Niegodne ostatnie pożegnanie. W prosektorium w korytarzu



W Bytowie nie ma domu pogrzebowego z prawdziwego zdarzenia. Jego funkcję pełni przyszpitalne prosektorium. Ta sytuacja denerwuje mieszkańców miasta od lat, ale nic się w tej sprawie nie zmienia

Sylvia Lis
Bytów

W skandalicznych warunkach pogrążone w żalobie rodziny żegnają swoich zmarłych. Korytarz w zaniedbanym budynku to nie jest odpowiednie miejsce. Czy to się w końcu zmieni?

Temat przyszpitalnego prosektorium przy ul. Mickiewicza wraca jak bumerang. Dlaczego? Ponieważ w Bytowie nie ma domu pogrzebowego z prawdziwego zdarzenia i ono właśnie siłą rzeczy pełni taką rolę. Trafiają do niego zmarli ze szpitala, a także z okolicznych miejscowości. Tu, jeśli jest taka konieczność, przeprowadzana jest sekcja zwłok, tutaj ciała są przechowywane do dnia pochówku.

Pożegnanie w korytarzu
Budynek zarówno wewnątrz, jak i z zewnątrz uraga wszelkim standardom. Nikt nie jest w stanie powiedzieć, kiedy przeprowadzony był tutaj jakikolwiek remont.

W środku jest kilka pomieszczeń, w tym to do przeprowadzania sekcji zwłok, chłodnia i dwie toalety. Rodziny chcące pożegnać się ze zmarłym bliskim przed pogrzebem robią to w korytarzu.

Na fatalne warunki, brak poszanowania godności zmarłych i rodzin od dawna narzekają mieszkańcy Bytowa. Kilka lat temu do tamtejszej prokuratury trafiło nawet zawiadomienie o możliwości popełnienia

przestępstwa. Śledczy sprawdzali, czy w przyszpitalnym prosektorium doszło do zbezczeszczenia zwłok. Według autora doniesienia były one przechowywane w niegodnych warunkach. Prokuratura nie dopatrzyła się jednak złamania prawa. Choć przyznała, że warunki w prosektorium pozostawiają wiele do życzenia.

Pomysł z dzierżawą spalił na panewce
Szpital Powiatu Bytowskiego od dawna boryka się z brakiem pieniędzy. W ubiegłym roku została zamknięta porodówka. Szukając oszczędności, władze szpitala wpadły na pomysł dzierżawy prosektorium. Nikt się nie zgłosił. - Firma, która zdecydowałaby się przejąć prosektorium, mogłaby je odpowiednio wyremontować, aby powstało miejsce służące do pożegnań - mówi Ewa Czechowska ze szpitala.

Dopytaliśmy, czy w związku z brakiem chętnych placówka ma w planach remont obiektu. Usłyszeliśmy, że nie.

Kogo stać na kompleksowy remont?
Jakie były warunki dzierżawy? W ogłoszeniu możemy przeczytać m.in., że umowa dzierżawy miała być zawarta na dziesięć lat, z miesięcznym czynszem w wysokości 1500 zł. Dzierżawca miałby ponosić wszystkie koszty remontu oraz bieżących rachunków: za zużycie wody i prądu, wywóz odpadów, w tym medycznych, po-

datku od nieruchomości. W miejscu tym nie mogłby prowadzić działalności z zakresu usług pogrzebowych czy wieszania reklam. Na dzierżawcę szpital chciał scedować także obowiązek odbioru zwłok ze szpitala w ciągu dwóch godzin i przygotowania ich do pochówku. Za taką usługę przedsiębiorca miałby otrzymać 100 złotych za jedną zmarłą osobę.

Okazuje się, że jeden z właścicieli zakładu pogrzebowego w regionie słupskim był zainteresowany dzierżawą prosektorium, ale...

- Mocno analizowałem warunki dzierżawy - mówi. - Długo zastanawiałem się, czy stanąć do przetargu. Chciałem tu stworzyć miejsce, gdzie bliscy z godnością i poszanowaniem mogliby się pożegnać ze zmarłym, taką kaplicę czy salę pożegnań. Jednak zrezygnowałem. Proszę mi wierzyć, cały budynek wymaga kompleksowego remontu. Czekalibyśmy wymiana okien, drzwi, kafelków, trzeba by było kupić nowy stół sekcyjny i chłodnię na osiem ciał. To jeszcze byłbym w stanie znieść, ale zniechęcił mnie zapis o odbiorze ciał ze szpitala za 100 złotych. To oznaczałoby, że musiałbym zatrudnić dwóch kolejnych pra-

Rodziny, które chcą pożegnać zmarłych, mogą zrobić to tylko w obskurnym korytarzu w prosektorium. Obok pomieszczenia do sekcji zwłok.

cowników dyspozycyjnych przez 24 godziny na dobę. No i warunek dotyczący zakazu wieszania reklam. Prowadzę zakład pogrzebowy, chciałbym umieścić swój szyld. Proszę zobaczyć, jak jest w Miastku. Piękna sala pożegnań, warunki idealne. Tak mogłoby być w Bytowie.

Sanepid: to nie jest miejsce na pożegnanie
W sprawie fatalnych warunków w prosektorium skontaktowaliśmy się z sanepidem.

- Kontrola prosektorium była przeprowadzona ostatnio wraz z kontrolą oddziałów szpitalnych w październiku 2022 roku - informuje Anna Krefft, państwowy powiatowy inspektor sanitarny w Bytowie. - Nie stwierdzono w nim nieprawidłowości.

Jednak dodaje, że zaplecze szpitalne nie jest miejscem pożegnań zmarłego.

- Obiekt ten przeznaczony jest wyłącznie jako miejsce przeprowadzenia sekcji, przyjmowania i przechowywania zwłok oraz ich wydawania firmom pogrzebowym - podkreśla.

Dom pogrzebowy tylko w projekcie
A może gmina przyjdzie na ratunek? Na nowym cmentarzu stoi mała kaplica bez chłodni. Gmina ma już nawet projekt budowy domu pogrzebowego. Problemem jest brak pieniędzy. W budżecie na ten cel zabezpieczonych jest 650 tys. zł. Kosztorys opiewa na siedem milionów złotych. © ©

Zmiany w ratuszu w Miastku. Dodatkowy wydział, nowy naczelnik

Andrzej Gurba
Region

Burmistrz Miastka Witold Zajst dzieli wydział rozwoju gospodarczego. Ma to usprawnić pracę, szczególnie w realizacji inwestycji i zdobywaniu pieniędzy z zewnątrz.

Od lutego Wydział Rozwoju Gospodarczego Urzędu Miejskiego w Miastku przestanie istnieć, a powstaną dwa inne wydziały: inwestycji i gospodarki przestrzennej, a także gospodarki nieruchomościami i ochrony środowiska.

Ogłoszony został konkurs na stanowisko naczelnika wydziału inwestycji. Oferty przy-

mowane będą do 30 stycznia. Jest prawdopodobne, że nowym naczelnikiem zostanie Małgorzata Budnik-Żabicka ze Słupska, zatrudniona niedawno w ratuszu do zdobywania pieniędzy z zewnątrz. Nie został natomiast ogłoszony konkurs na stanowisko szefa wydziału gospodarki nieruchomościami. Zapewne tę funkcję pełnić będzie Daniel Radziszewski, obecny naczelnik wydziału rozwoju.

Szykuje się jeszcze jedna zmiana. Referat promocji, kultury i sportu zapewne straci kierownika. Pracują w nim dwie osoby, w tym szef (Paulina Stranz). Zgodnie z ratuszowym regulaminem, by referat miał kierownika, konieczne jest zatrudnienie co najmniej trzech osób.

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19,
59 848 8103
reklama.słupsk@polskapress.pl

Wyrazy głębokiego współczucia naszej Koleżance
Elżbiecie Blumczyńskiej
z powodu śmierci
Męża
składają Zarząd, Koleżanki i Koledzy Przedsiębiorstwa
Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z O.O. w Słupsku

„Jeżeli śmierć Bliskich czegoś nas uczy,
to przede wszystkim tego,
że na świecie nie liczy się nic poza Miłością”
Santa Montefiore

Panu
Pawłowi Krzemieniowi
naszemu współpracownikowi,
koledze i przyjacielowi

wyrazy głębokiego współczucia
w trudnych chwilach po stracie

Ukochanego Taty

składają

Pracownicy
Urzędu Miejskiego

Krystyna Danilecka-Wojewódzka
Prezydent Miasta Słupska

Prąd od strony Bałtyku popłynie do naszych gniazdek za trzy lata

Anna Bytniewska
Pomorz

Pierwsze morskie farmy wiatrowe zostaną przyłączone do polskiego systemu energetycznego pod koniec 2025 roku - zapowiada wiceminister klimatu Ireneusz Zyska. Na początek od strony morza popłynie do krajowego systemu od 5,9 do sześciu gigawatów mocy zainstalowanej.

- Pierwsza faza rozwoju morskiej energetyki wiatrowej już trwa. Opiera się ona na decyzjach wydanych przez prezesa Urzędu Regulacji Energetyki do czerwca 2021 r. URE wydał jedenaście projektów w polskiej części Południowego Bałtyku i te projekty są w żaden sposób niezagrażone - mówi Ireneusz Zyska, wiceminister klimatu i środowiska. - Pod koniec 2025 r. pierwsze farmy wiatrowe zostaną przyłączone do krajowego systemu

energetycznego i będą generować prąd w roku 2026 - według planów, które zostały zatwierdzone i są realizowane. 2027-2028 rok to jest ten czas, kiedy na polskim Bałtyku w pełnej mocy zaistnieje morska energetyka wiatrowa.

Wiceminister wyjaśnia, że na początku od strony Bałtyku do siedmiu energetycznych trafisk sześć gigawatów mocy zainstalowanej. Czy to dużo?

- Największa elektrownia w Europie - elektrownia Bełchatów to 5,4 GW mocy zainstalowanej - porównuje Zyska, dodając, że energia z morskich farm wiatrowych, zgodnie z rozporządzeniem o cenie maksymalnej, nie będzie droższa niż 1,6 zł za megawatogodzinę. - Tak zostało przyjęte w rozporządzeniu wykonawczym z marca 2021 r. do ustawy O promowaniu wytwarzania energii elektrycznej w morskich farmach wiatrowych, która wyznacza tę cenę, jako maksymalną dla pierwszej fazy rozwoju tego sektora, czyli



Kilka dni temu została zapowiedziana budowa fabryki Baltic Towers w Gdańsku, która ma wytwarzać wieże dla morskich farm wiatrowych

dla tych projektów, które łącznie wyznaczają wartość energetyczną mocy zainstalowanej 5,9 GW.

Zyska ocenia, że Bałtyk ma być jednym z najlepszych warunków wietrznych nie tylko w Europie, ale i na świecie: - Porównywalne do warunków na Morzu Północnym, ponieważ cechuje się sta-

bilnością. Pozwala osiągać sprawność turbin wiatrowych na poziomie od 45 do 50 proc. To jest naprawdę bardzo wysoko.

Co z tego wynika? - Jest ogromne zainteresowanie firm polskich takich jak Orlen, PGE, Polenergia i innych, ale także firm z całego świata, budować

farm wiatrowych na polskim obszarze Bałtyku. Są to największe producenci energii na różnych akwenach morskich na świecie. Sądzę, że w perspektywie najbliższych dziesięciu -15 lat Polska może być jednym z liderów morskiej energetyki wiatrowej w Europie - wyjaśnia wiceminister klimatu i środowiska. Zwraca też uwagę, że inwestycje, które powstają w ramach rozwoju morskiej energetyki wiatrowej w Polsce, układają się już w cały łańcuch wytwórczy na potrzeby nowej gałęzi gospodarki.

Wczoraj „Głos” informował, że kilka dni temu została zapowiedziana budowa fabryki Baltic Towers w Gdańsku, która ma wytwarzać wieże dla morskich farm wiatrowych. Zajmą się tym Agencja Rozwoju Przemysłu i hiszpański inwestor - GRI Renewable Industries.

- Nie będzie jedyną - podkreśla Zyska. I przypomina, że w zespole portów Szczecin-Świnoujście ma być wybudowana fa-

брика turbin wiatrowych przez firmę Vestas. - Będą produkować turbiny zarówno dla morskiej jak i lądowej energetyki wiatrowej. Na terenie Ziemi Szczecińskiej w Goleniowie jest fabryka śmigieł do wiatraków lądowych i morskich. Wiceminister mówi, że trwa proces podpisywania kontraktów, dostaw od producentów wież, turbin, fundamentów, kabli wyprowadzających moc energetyczną na ląd, trafostacji etc.

- Trwa proces przygotowania budowy terminala instalacyjnego dla morskich farm wiatrowych w Świnoujściu. Drugi terminal ma być realizowany w Gdańsku wspólnie z firmą DCT Gdańsk. To powoduje, że uzyskujemy miejsca umożliwiające wypływanie na morze, by realizować proces wykonawczy inwestycji - budowę farm - wskazuje.

Polski rząd chce, żeby jak najwięcej podzespołów dla morskich farm wiatrowych było produkowanych w Polsce. © PAP

Polskie porty jeszcze nigdy nie pracowały na tak wysokich obrotach

Michał Boroń
Pomorz

Rekordowe przeładunki w Gdańsku. Gdyni. Szczecinie i Świnoujściu. W 2022 roku wzrosły o 18 proc., do najwyższej w historii wielkości 133 milionów ton - poinformował wiceminister infrastruktury Marek Grabarczyk. Rok wcześniej w portach przeładowanych zostało 113 mln ton towarów.

Grabarczyk podkreślił, że 2022 rok mimo sytuacji geopolitycznej był kolejnym rekordowym dla polskich portów morskich w Gdańsku, Gdyni oraz portów Szczecin i Świnoujście.

- Wzrost (przeładunku towarów - przyp. red.) jest bardzo dobry, nie tylko w węglu, ale i w pozostałych towarach - powiedział, zwracając uwagę na rolę polskich portów morskich m.in. w sprawie zapewniania bezpieczeństwa energetycznego.

Grabarczyk przyznał, że mimo iż 2022 rok był trochę inny od pozostałych m.in. ze



Porty Szczecin i Świnoujście przeładowały w 2022 r. więcej węgla (wzrost o 50,8 proc. wobec 2021 r.), paliw (wzrost o 42,5 proc.), rudy (wzrost o 11,4 proc.) i innych towarów masowych (11,2 proc.)

względem na wojnę na Ukrainie, to od lata polski port przeładowywał coraz więcej towarów. Od 2008 roku przeładunki wzrosły o 154 proc. z 52,5 mln ton.

- Myślę, że tempo wzrostu zostanie utrzymane. Może nie na tak wysokim poziomie, ale inwestycje, które czynimy, mają za zadanie spowodować ten kie-

runek rozwojowy, przede wszystkim wzrost przeładunków, a z drugiej strony przyciągnięcie klientów, nowe grupy towarowe - dodał wiceszef resortu infrastruktury.

Według danych ministerstwa łączna wartość inwestycji w polskich portach morskich wynosi około dziesięciu miliardów złotych: ok. 3,13 mld Port

Gdańsk, ok. 3,8 mld Port Szczecin-Świnoujście, ok. 3,13 mld zł Port Gdynia.

Drugi największy

Prezes zarządu Portu Morskiego Gdańsk Łukasz Greinke przekazał, że port przeładował rekordowe 68,2 mln ton towarów, co oznacza wzrost o 28 proc. wobec 2021 r.

- Gdański port stał się drugim największym na Bałtyku - dodał. - Pierwszym jest rosyjski Ust-Luga (113 mln ton). Na trzecim miejscu jest Primorsk (52,9 mln ton), a na czwartym St. Petersburg (35,6 mln ton). Port w Gdańsku jest też największym portem kontenerowym na Bałtyku.

Wiceprezes zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście Daniel Stachiewicz poinformował, że w 2022 r. w tych portach przeładowanych zostało łącznie 36,8 mln ton towarów. To oznacza wzrost o 10,8 proc. w stosunku do 2021 r.

Stachiewicz dodał, że w 2022 r. do terminalu LNG w Świnoujściu zawinęło w sumie 58 gazowców - o 23 więcej niż w 2021 r. Przetransportowały one 4,4 mln ton gazu, czyli ponad 6 mld m sześć, po regazyfikacji. To 54,6 proc. więcej niż w 2021 r.

- W 2023 r. do terminalu na zawinąć ponad 60 gazowców. Po regazyfikacji ma to dać ponad 8 mld m sześć, gazu - wyliczył.

Prezes zarządu Portu Gdynia Jacek Sadaj obwieścił, że gdyń-

ski port przeładował w 2022 r. 28,1 mln ton towarów. Rok wcześniej było to blisko 26,7 mln ton.

- Do portu w Gdyni zawija coraz więcej statków o coraz większych gabarytach. W 2022 r. do Gdyni zawinęło ogółem 4331 jednostek, o ponad 2 proc. więcej niż w 2021 r. Wzrosły też transporty kontenerowcami i masowcami. Do portu w 2022 r. przyłynęło też ponad 1000 promów i blisko 300 jednostek typuro-ro.

Jaki będzie ten rok?

- Będzie to dobry rok - przewiduje wiceminister infrastruktury Grzegorz Witkowski, odnosząc się do spodziewanych wyników portów w 2023 r. - Polskie porty zdały egzamin w nierównej walce z putinowską Rosją, ale wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że w tym roku również - to będzie dobry rok dla polskich portów, dla polskiej gospodarki morskiej i śmiem twierdzić, że w tym roku pobijemy nie tylko bolszewików, ale kolejne przeładunki w polskich portach. © PAP

POLSKA i Świat

KRÓTKO

WARSZAWA

38 mld dla niepełnosprawnych

Nakłady na wsparcie osób niepełnosprawnych wyniosły w 2022 r. blisko 38 mld zł. Na programy w ramach Funduszu Solidarnościowego przeznaczyliśmy blisko 1 mld zł - powiedziała we wtorek minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Szefowa MRiPS w czasie wtorkowego briefingu w Warszawie powiedziała, że „podmiotowość osób niepełnosprawnych jest priorytetem”. Zaznaczyła, że „osoby nawet z największymi niepełnosprawnościami mają

prawo do niezależnego życia”.

„Strategia na rzecz osób z niepełnosprawnościami jest swoistą mapą drogową pokazania kompleksowego wsparcia, jakim chcemy otoczyć osoby niepełnosprawne” - oświadczyła minister Maląg.

Zastrzegła, że „to nie osoby niepełnosprawne mają przystosować się do otaczającego środowiska, tylko działania przystosowawcze powinny być kompleksowo realizowane i inicjowane”.

PAP

BRUKSELA

Wsparcie dla Poczobuta



FOT. LEONID SHCHEGLOV/AP/FAIR NEWS

Europosłowie delegacji Parlamentu Europejskiego ds. Białorusi Juozas Olekas oraz Petras Ausztrevicius wezwali do zwiększenia pomocy dla represjonowanych opozycjonistów w tym kraju, w tym dla uwięzionego działacza Związku Polaków na Białorusi (ZPB) Andrzeja Poczobuta. PAP

WARSZAWA

Kolejna elektrownia atomowa

Myślę, że w ciągu kilku najbliższych miesięcy zapadną decyzje ws. trzeciej elektrowni jądrowej w Polsce, po pierwsze, jej lokalizacji i potem kontrahenta - poinformował we wtorek wicepremier, minister aktywów państwowych Jacek Sasin. Polski rząd w listopadzie 2022r. wskazał, że technologię do pierwszej elektrowni w ramach PPEJ jest ciągle otwarta. PAP

Polskiej Energetyki Jądrowej (PPEJ) dostarczy firma Westinghouse i elektrownia powinna stanąć na Pomorzu. PPEJ przewiduje budowę dwóch elektrowni w dwóch różnych lokalizacjach. Według deklaracji przedstawicieli rządu kwestia wyboru technologii i partnera dla drugiej elektrowni w ramach PPEJ jest ciągle otwarta. PAP

WARSZAWA

Od września tego roku wszyscy uczniowie IV klasy otrzymają nieodpłatnie laptopy, które będą służyły im przez kolejne lata edukacji. W tym roku sprzęt trafi do 370 tys. uczniów - poinformował premier Mateusz Morawiecki. - Nierówności nie są napędem rozwoju, ale przyczyną straconych szans, utraconych talentów, także przyczyną wielu tragedii. Staramy się na wszystkie możliwe sposoby te nierówności wyrównywać - powiedział premier.

„Sikorski daje pożywkę putinowskiej propagandzie”

Lidia Lemaniak
Warszawa

Polityczna burza po słowach byłego szefa MSZ Radosława Sikorskiego, dotyczących początków wojny na Ukrainie. Głos zabrał premier oraz wielu polityków.

Słowa europosła Platformy Obywatelskiej Radosława Sikorskiego wywołały oburzenie polityków Prawa i Sprawiedliwości, w tym premiera Mateusza Morawieckiego. Chodzi o wypowiedź byłego szefa MSZ dotyczącą tego, czy „rząd PiS myślał przez chwilę o rozbiórce Ukrainy”.

W trakcie rozmowy z Radosławem Sikorskim w Radiu Zet poruszono m.in. temat wojny na Ukrainie. Polityk PO, były szef MSZ, został zapytany, czy wierzy w to, że rząd PiS myślał przez chwilę o rozbiórce Ukrainy.

- Myślę, że miał moment zawahania w pierwszych 10 dniach wojny, gdy wszyscy nie wiedzieliśmy, jak ona pójdzie, że może Ukraina upadnie. Gdyby nie bohaterstwo (prezidenta Ukrainy Wołodymyra) Zeleńskiego i pomoc Zachodu, różnie mogło być - odpowiedział.

Na wypowiedź Radosława Sikorskiego zareagował premier Mateusz Morawiecki. We wpisie na Twitterze stwierdził, że wypowiedź europosła PO nie różni się niczym od rosyjskiej propagandy. - Były minister spraw zagranicznych musi ważyć słowa. Oczekuję wycofania tych haniebnych stwierdzeń. Wzywam opozycję do odcięcia się od deklaracji Radosława Sikorskiego - podkreślił.



FOT. ADAM JANIKOWSKI

Kontrowersje wywołała odpowiedź Sikorskiego na pytanie o pogłoski dotyczące rozbioru Ukrainy

skiej propagandy. - Były minister spraw zagranicznych musi ważyć słowa. Oczekuję wycofania tych haniebnych stwierdzeń. Wzywam opozycję do odcięcia się od deklaracji Radosława Sikorskiego - podkreślił.

Rzecznik prasowy rządu Piotr Müller, odnosząc się do słów Sikorskiego, napisał na Twitterze: „Nie mierz ludzi swoją miarą”. - To Pana polityka była nastawiona na reset z Rosją. To Wasz rząd się spotykał z Putinem w Moskwie, Donald Tusk na molo w Sopocie. Gdzie Pan był, gdy jechaliśmy

z Jarosławem Kaczyńskim, Mateuszem Morawieckim, Petrem Fiałą, Janezem Jansą do Kijowa w pierwszych dniach wojny? - zapytał rzecznik prasowy rządu.

Później na Twitterze Radosława Sikorskiego wsparł Jacek Rostowski, były minister finansów. - Myślę tak samo jak Radosław Sikorski. Wzywam Mateusza Morawieckiego do powiedzenia nam prawdy na ten temat, bo poszlaki są znaczące, że właśnie tak było - napisał. Dodał, że według niego poszlakami były m.in. spotkania przed 24 lutego premiera Mo-

Ukraińcy muszą mieć pewność, że rosyjskie zbrodnie nie pozostaną bezkarne

Tiny Kox, przewodniczący Zgromadzenia Parlamentarnego Rady Europy

rawieckiego z liderami ugrupowań prawicowych w Europie, wcześniej sprzyjających Rosji.

Posel PSL Marek Sawicki uważa z kolei, że wypowiedź Sikorskiego jest szkodliwa dla Polski.

W rozmowie z i.pl Marek Sawicki, poseł Polskiego Stronnictwa Ludowego - Koalicji Polskiej, zapytany o ocenę słów europosła PO, powiedział, że „po pierwsze - Radosław Sikorski tą wypowiedzią szkodzi Polsce”. - Po drugie - zupełnie niepotrzebnie wzmacnia Prawo i Sprawiedliwość w retoryce i rozbiciu polskiej sceny politycznej oraz nakręcaniu konfliktu PO-PiS. Po trzecie - Radosław Sikorski wspomaga propagandę rosyjską. I to jest rzecz karygodna - dodał.

Również posłanka Lewicy Anna Maria Żukowska skrytykowała wypowiedź Sikorskiego. - Po raz kolejny pan Sikorski daje pożywkę putinowskiej propagandzie. Nie wiem po co, dlaczego, jaki jest tego cel, o co chodzi, czemu to robi? Czy nie może się powstrzymać? Nie uważam, żeby to było mądre - podkreśliła.

Do wczoraj Sikorski nie skomentował tych komentarzy.

Sikorski już raz wywołał burzę swoimi słowami, kiedy po uszkodzeniu gazociągów Nord Stream napisał na Twitterze: „Thank you, USA” (USA, dziękuję). Rosja wykorzystała ten wpis, by odrzucić posądzenia, że to był rosyjski sabotaż.

Będą dobre wieści dla podróżnych? Ceny biletów PKP mają być niższe. Rząd ma konkretny plan

Anna Piotrowska
Warszawa

Rząd ma plan dla PKP. Spółka dostanie wsparcie w wysokości nawet 300 mln zł. Warunkiem otrzymania są m.in. tańsze ceny biletów. O sprawie napisał „Dziennik Gazeta Prawna”.

Podwyżki cen biletów PKP wzbudzają ogromne emocje. W mediach społecznych pełno krytycznych opinii.

Jak podaje dziennik, „rządzący nie ukrywają, że kilkustopniowe podwyżki dla pasażerów ogłoszone przez PKP Intercity zaskoczyły ich”.

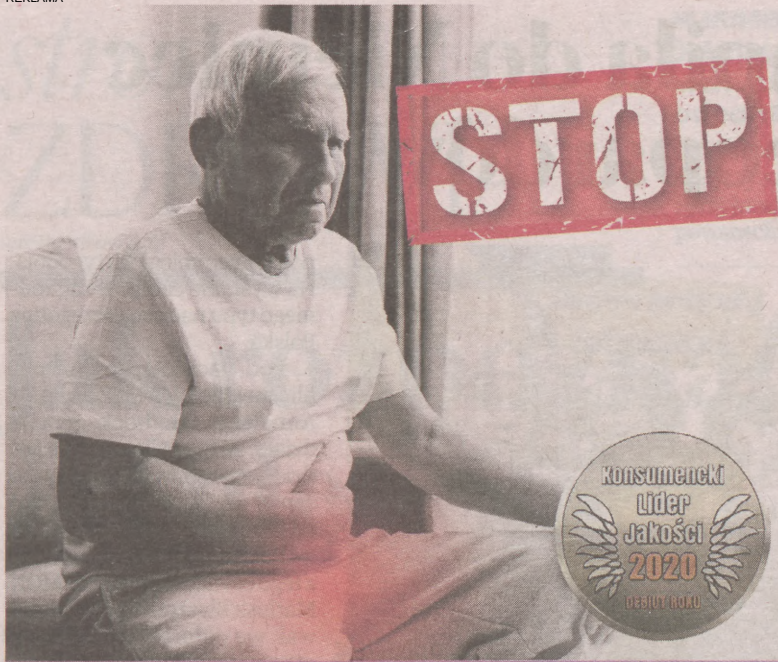
- Jeszcze w październiku, listopadzie, gdy opracowywano budżet na 2023 r., przedstawiciele spółki koładowali po dodatkowe pieniądze, więc dorzuciliśmy im kilkaset milionów złotych. A teraz, w roku wyborczym, wycieli nam taki numer - przyznaje rozmówca gazety z KPRM.

- Teraz, jak słyszymy, rząd rozważa kolejną transzę pomocy publicznej dla spółki, ale obwarowaną warunkami. W grę wchodzi nawet kwota 200-300 mln zł, choć na taki ruch zapewne musiałaby się zgodzić Bruksela - czytamy.

- Ale najpierw niech PKP znajdzie oszczędności u siebie i zwiększy efektywność. Już im np. wskazaliśmy lukę w systemie elektronicznej rezerwacji biletów, wskutek której część składów jeżdży pusta.

Tyle że łatanie tej luki trwa już kilka miesięcy. Poza tym czemu by nie wprowadzić obniżki cen biletów na najmniej oblegane dziś składki? - mówi w rozmowie z „DGP” osoba z rządu.

„Nasi rozmówcy chcą, by sprawa się rozstrzygnęła jeszcze w tym miesiącu. I żeby rezultatem były tańsze bilety. Jednocześnie słyszymy, że nie ma szans na obniżkę VAT, co postulują m.in. opozycja” - czytamy w gazecie.



NIETRZYMANIU MOCZU

Przełomowa formuła pomaga pożegnać wysiłkowe i nagłace popuszczanie oraz uszczelnić pęcherz.

Poznaj rewolucyjną formułę, dzięki której już 26 573 Polaków zniwelowało nagłace parcie i niekontrolowane wycieki.

Ruszył program „Zima chroń pęcherz”, dzięki któremu możesz otrzymać 100% dotacji na preparat nowej generacji. Producent udostępnił 100 darmowych opakowań! Taka szansa już nigdy się nie powtórzy.

Sprawny pęcherz w każdym wieku? To możliwe!

Twój pierwszy powszechnie dostępny środek B i* «u» wspierający szerokie spektrum schorzeń pęcherza tak samo skutecznie u 20-, 30, 40- czy 60-latków. Nie ma znaczenia, od jak dawna borykasz się z nietrzymaniem moczu i co je wywołało: ciąża, przedłużanie się, nawracające infekcje, naturalne starzenie się mięśni. Mogą wystarczyć 2 tygodnie, aby zapomnieć o niekontrolowanych przeciekach i częstych wizytach w toalecie. Środek opracowany przez światowych ekspertów może dawać:

Efekty potwierdzone przez prawie 27 tys. użytkowników:

- ^ Swobodne podnoszenie zakupów, śmianie się, kichanie i kaszel - bez obaw, że popuścisz
- ^ Radość z zimowych spacerów - bez nerwowego szukania łazienki
- O Komfort na basenie - zapanujesz nad pęcherzem nawet w wodzie
- O Delektowanie się długim filmowym seansem - irytujące parcie już Ci go nie przerwie
- ^ Wielogodzinne rozmowy i zabawa do rana - bez lęku, że inni poczną przykry zapach
- ✓ Podróżowanie bez stresujących przystanków i wystawiania pod WC - nawet do 6 h!

Regulamin - rglmpmrcpk.com

Na pożegnanie NTM nigdy nie jest za późno ani... za wcześnie!

„Problem nietrzymania moczu dotyka ponad 50% osób po 60. roku życia i coraz więcej 30-latków. Wszyscy ci ludzie obawiają się, że przez problemy z pęcherzem będą musieli porzucić swoje pasje. Jak tu chodzić do pracy, spotykać się z ludźmi lub gdzieś jeździć? Każdemu z nich powtarzam: możesz robić to wszystko bez biegania do łazienki, używania wkładki, nerwowego wiercenia się w miejscu. Po prostu użyj tego środka, a potem zawsze miej go pod ręką: w domowej apteczce, w torebce czy w walizce. Z pewnością Cię nie zawiedzie”.



Antoni Król, ekspert
MedicReporters
 MwfcrReporters

Ekspresowo zmniejsza NTM

Sekretem zdumiewającej efektywności tego środka jest maksymalne wsparcie uszczelnienia ścian pęcherza oraz nawet 2-krotne wzmocnienie podtrzymujących go mięśni dna miednicy. Precyzyjnie dobrane składniki formuły pomagają zregenerować tkanki układu moczowego i przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie. Pomyśl o tym, że nie czujesz ciągłego parcia na cewkę moczową i możesz wytrzymać nawet 1,5 h dłużej. Twoja odporność wzrasta nawet 5-krotnie i wreszcie nie musisz borykać się z nawracającymi infekcjami.

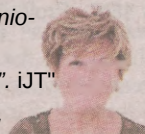
Załatw wstydlawy problem i wyjdź do ludzi

Boisz się kichnąć, kaszlnąć lub roześmiać, żeby nie zaliczyć upokarzającej wpadki? Od wchodzenia po schodach i noszenia ciężkich zakupów robi Ci się mokro nie tylko od potu? A może już samo wstawanie z krzesła czy przewracanie się na bok to ryzyko, że zamoczysz bieliznę? Wyobraź sobie, że niedługo te wszystkie problemy mogą stać się przeszłością. Znowu poczujesz się dobrze w swoim ciele i żadna zawstydająca „awaria” nie powstrzyma Cię od 2-godzinnej przechadzki, wizyty w teatrze czy przeciągającej się pogawędki ze znajomą. Czy wiesz, że ten piękny scenariusz nie musi być tylko marzeniem? To realny cel, który osiągnęło już prawie 27 tys. osób! Wszystko dzięki wsparciu metody wchodzącej właśnie na polski rynek.

Znowu mogę z radością opiekować się wnukami!

„Przez popuszczanie moczu całkowicie zamknęłam się w sobie. Przez ciągle plamy na odzieży, czułam ogromny wstyd i bałam się wychodzić z domu. Nawet, aby spotkać się z moimi wnukami. Na szczęście na pomoc ruszyła mi moja córka, która za radą znajomego eksperta, zamówiła dla mnie ten środek. Nie mogłam uwierzyć, że już w krótkim czasie zmniejszyło się parcie na pęcherz, zaczęłam nad nim panować, a czas pomiędzy wizytami w toalecie stopniowo zaczął się wydłużać. Polecam!”. iJT”

Marzena, 62l., Inowrocław



93% osób stosujących amerykańską recepturę potwierdza, że już po 1. dawce korzysta z toalety 4 x rzadziej, przesypia całą noc bez wstawania do łazienki i może przejść nawet 5 km bez nagłacego parcia na pęcherz.

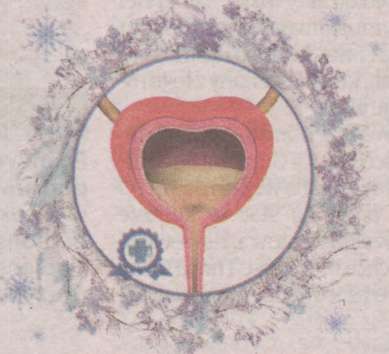
Hit z USA ocali Twój pęcherz

W ramach programu „Zimą chroń pęcherz” w Polsce rozdawane są opakowania produktu, który w Ameryce już stał się urologicznym przebojem. Jego twórcy udostępnił skuteczny i bezpieczny środek, który wspiera pracę pęcherza moczowego i łagodzi bolesne klucie, pieczenie przy oddawaniu moczu, nagłace parcie w najmniej odpowiednich momentach, mokre plamy, przykry zapach i wstyd. Dzięki temu patentowi możesz uwolnić się od nietrzymania moczu bez względu na wiek, płeć, niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z NTM i co jest jego przyczyną: nadwyrężenie, zespół nadpobudliwego pęcherza, choroby gruczołu krokowego czy zwykłe przeziębienie.

Oto sposób na dyskretne wsparcie regulacji układu moczowego

To oczywiste, że chcesz prowadzić aktywne życie: podróżować, uprawiać sport, spotykać się

UWAGA! Czy wiesz, że zimą Twój pęcherz jest szczególnie narażony?



z ludźmi. Boisz się, że wstydlawe popuszczanie kolejny raz pokrzyżuje Ci plany? Użyj środka, który amerykańscy naukowcy nazwali „fizjologiczną uszczelką na cewkę moczową”. Formuła opracowana przez najwyższej klasy fachowców oprócz fenomenalnej skuteczności ma wszelkie zalety wymagane przez nowoczesnego użytkownika: jest prosta i dyskretna. Bez problemu zastosujesz ją samodzielnie, w domowym zaciszu, zaś ulga może przyjść szybciej niż myślisz.

!!!! UWAGA!!!!

Błyskawiczne wyczerpywanie się zapasów preparatu skłoniło producentów do uruchomienia specjalnej infolinii, gdzie dowiesz się, jak otrzymać bezpłatny produkt. Spiesz się, liczba refundowanych opakowań jest ograniczona.

możesz pożegnać reklamowany w nietrzymanie moczu! TV

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 10.02.2023 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

ZADZWOŃ: 12 345 15 78 j

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

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

Szwecja odpowiada Turcji w sprawie zgody na wstąpienie do NATO

Aleksandra Jaros
Sztokholm

- Będziemy szanować umowę zawartą między Szwecją, Finlandią a Turcją, dotyczącą naszego członkostwa w NATO - oświadczył szef szwedzkiej dyplomacji Tobias Billstroem.

Minister odniósł się w ten sposób do słów prezydenta Turcji, który zasugerował, że niepoprze akcesji Szwecji do Sojuszu.

Powodem negatywnego stanowiska tureckiego przywódcy Recep Tayyipa Erdogana jest spalenie Koranu pod turecką ambasadą w Sztokholmie. W sobotę prowokacji tej dokonał duńsko-szwedzki aktywista i założyciel antymuzułmańskiej partii Stram Kurs (Twarda Linia) Rasmus Paludan, który jest znany z tego rodzaju akcji.

Według ministra sprawiedliwości Szwecji Gunnara Stroomera „kwestia wejścia do NATO nie powinna stać w kontrze do wolności słowa, nawet jeśli tak chce to widzieć Turcja”. Czy szwedzkie władze mogły zatrzy-

mać spalenie Koranu? „To nie jest kwestia rzędu, to policja dokonuje lokalnie oceny i następnie wydaje zezwolenie” - zaznaczył w rozmowie z telewizją publiczną SVT Stroemmer.

Incydent skomentował również szef fińskiego MSZ Pekka Haavisto, który w wypowiedzi dla szwedzkojęzycznej fińskiej stacji telewizyjnej Yle podkreślił, że „prowokacje łatwo wpływają na atmosferę”. - Ważne jest, aby skoncentrować się na procesie akcesji do NATO - mówił.



Po incydencie pod ambasadą Turcji w Sztokholmie demonstrowali zwolennicy tureckiego prezydenta

Adam Kielar
Berlin

Spotkanie w Berlinie szefa NATO oraz ministra obrony Niemiec w sprawie przekazania Ukrainie czołgów Leopard. Polska już wystąpiła do Niemiec o zgodę na ich przekazanie.

- Nie ma żadnych nowych ustaleń. Zachęcam państwa dysponujące czołgami do rozpoczęcia szkoleń ukraińskich załóg. Nie będziemy przeszkadzać. Natomiast decyzja ws. Leopardów zapadnie później - powiedział Boris Pistorius.

Jak dodał, „jest to po prostu proces, który wymaga więcej czasu”, jednocześnie deklarując, że „Niemcy wypełnią swoje zobowiązania”.

Sekretarz generalny NATO Jens Stoltenberg wyrażał natomiast optymizm w tej sprawie.

- Konsultacje wśród sojuszników będą kontynuowane i jestem pewien, że wkrótce będziemy mieli rozwiązanie - oświadczył.

- W tym kluczowym mo-



Pod koniec ubiegłego tygodnia w miastach Europy odbyły się demonstracje na rzecz wysłania czołgów Leopard na Ukrainę

mentu wojny musimy dostarczyć Ukrainie cięższe i bardziej zaawansowane systemy; musimy to zrobić szybciej - powiedział Stoltenberg, cytowany przez agencję Reutersa.

- Dlatego z zadowoleniem przyjmuję naszą dzisiejszą dyskusję. Omówiliśmy kwestię czołgów bojowych. Konsultacje wśród sojuszników będą

kontynuowane i jestem pewien, że wkrótce będziemy mieli rozwiązanie - dodał Stoltenberg.

Rząd Niemiec pomimo nacisku wielu krajów NATO wstrzymuje się z decyzją o wysłaniu czołgów Leopard na Ukrainę. Nie doszło do przełomu w tej sprawie podczas konferencji w Ramstein

pod koniec ubiegłego tygodnia. Na wysłanie czołgów zachodniego typu naciska szczególnie Polska.

Pod naciskiem opinii publicznej szefowa MSZ Niemiec Annalena Baerbock powiedziała, że rząd Niemiec nie będzie się sprzeciwiał, jeśli Polska sama wyśle czołgi Leopard na Ukrainę.

Polska zamierza skorzystać z tego oświadczenia. Szef MON Mariusz Błaszczak poinformował we wtorek, że Niemcy otrzymali już wniosek Polski o wyrażenie zgody na wysłanie czołgów Leopard 2 na Ukrainę. - Apeluję do strony niemieckiej o przyłączenie się do koalicji przekazującej czołgi - powiedział Błaszczak.

Rzecznik rządu Piotr Müller mówił, że ważną kwestią jest zbudowanie koalicji państw w sprawie przekazania Leopardów, której Polska jest liderem.

Jens Stoltenberg powiedział podczas wizyty w Berlinie, że żołnierze, którzy mają w przyszłości korzystać z czołgów Leopard, muszą być dobrze przeszkoleni.

REKLAMA

0310712678

4 Design Days 2023 w Katowicach - sprawdź atrakcje Dni otwartych i kup bilet!

Inspirujące warsztaty, spotkania z gwiazdami telewizji i internetu, wystąpienia najlepszych polskich architektów i projektantów, prezentacje, rozmowy, spotkania autorskie, premiery, cykle porad oraz konsultacji, liczne atrakcje dla najmłodszych i trochę starszych dzieci, wystawy - 4 Design Days kolejny raz wraca do unikalnych przestrzeni Międzynarodowego Centrum Kongresowego w Katowicach! To będzie wydarzenie wypełnione atrakcjami dla wszystkich, którzy kochają dobry design i architekturę. Z bogatą strefą wystawienniczą, w której zaprezentują się producenci wyposażenia wnętrz: kuchni, łazienek, podłóg, drzwi, oświetlenia, mebli i dodatków. Wystarczy jeden bilet, który upoważnia do korzystania aż z kilkudziesięciu atrakcji: liczne spotkania i rozmowy na 3 scenach, udział w kreatywnych warsztatach, wystawy i przede wszystkim specjalnie przygotowane stoiska projektantów i firm, które pochwalać się wszystkim tym, co najciekawsze go na polskiej scenie designu i architektury.

Podczas Dni Otwartych będą m.in.

• **Artur Indyka**
projektant, prowadzący program „Meblokreacje”, współprowadzący program „Małe Wielkie Zmiany” na antenie Canal+Dom

• **Katarzyna Jaroszyńska**
dziennikarka Dzień Dobry TVN, prowadząca program „Nieoczywiste miejsca” w HGTV

• **Karolina Kudłak**
projektantka zieleni, prowadząca program „Rośliny Karoliny” w Domo+



• **Mirella Firchał-Kępczyńska i Marcin Kępczyński**

prowadzący kanał na YouTube „Mirella i Marcin”, znani z programu „Para w remoncie” emitowanego na HGTV, właściciele pracowni projektowania wnętrz Interior360

• **Jimi Ogden**
projektant, artysta, stolarz

• **Tomasz Pągowski**
projektant, konstruktor, prowadzący programy o urządzaniu wnętrz: „Remont w 48h”, „Projekt Lokalny”, „Bitwa o Dom”

Polecamy szczególnie:

► **TARGI JEDYNE W SWOIM RODZAJU + C-ART DAYS**

Święto rękodzieła, niespotykanego designu i utalentowanych twórców z wyrobami ceramicznymi, biżuteryjnymi, modowymi, kosmetycznymi czy ręcznie wykonanymi przedmiotami codziennego użytku.

► **4KIDS**

Specjalna strefa aktywności dla dzieci z licznymi warsztatami. Tu najmłodszy mieszkańcy regionu oraz mali entuzjaści wzornictwa będą mogli rozwijać swoje pasje, uczyć się, a przede wszystkim wspólnie bawić pod okiem ekspertów od designu oraz gwiazd telewizji.



Wstęp dla dzieci i młodzieży szkolnej na 4 Design Days bezpłatny.

► **SPOTKANIA I WYKŁADY**

Jak kupować nieruchomości we Włoszech za grosze? Szukasz inspiracji, jak urządzić małe mieszkanie lub kawalerkę? Meble i przedmioty od polskich projektantów - jakie są trendy i co jest modne? Chcesz poznać triki, dzięki którym nie popełnisz błędów przy urządzaniu domu? Jak dać drugie życie starym przedmiotom? Odpowiedzi uzyskasz podczas 4 Design Days.



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak naturalnie wzmocnić układ odpornościowy?

Czy osoby, które stosują tradycyjny sposób żywienia i przyjmują suplementy diety powszechnie uznawane

za stymulujące układ odpornościowy, mają większe szanse na łagodne przechorowanie COVID-19? Co powinno trafić na nasz talerz? Naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego potwierdzili skuteczność właściwej diety i suplementów.

ZA TYDZIEŃ:

- Po czym poznać, że nerki chorują? Te objawy mogą oznaczać kamicę nerkową, ostre zapalenie oraz niewydolność nerek.
- Ból oka: jakie schorzenia może zwiastować?



FOT. 123RF

Jak rozpoznać i leczyć zakrzepy żył głębokich i powierzchownych?

Ewa Zwolak
ewa.zwolak@polskapress.pl

Tępy ból nasilający się przy poruszaniu, obrzęk i podwyższona ciepłota nóg to sygnały, które mogą świadczyć o zakrzepicy żył. Takich objawów nie wolno lekceważyć.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia. Każdego roku choroba dotyka 100 tys. Polaków i nawet u połowy osób skutkuje zatorową embolią płucną, który w co trzecim przypadku kończy się zgonem. Wśród czynników ryzyka rozwoju zakrzepicy żyłnej są wiek, otyłość, unieruchomienie kończyn oraz czynniki hormonalne.

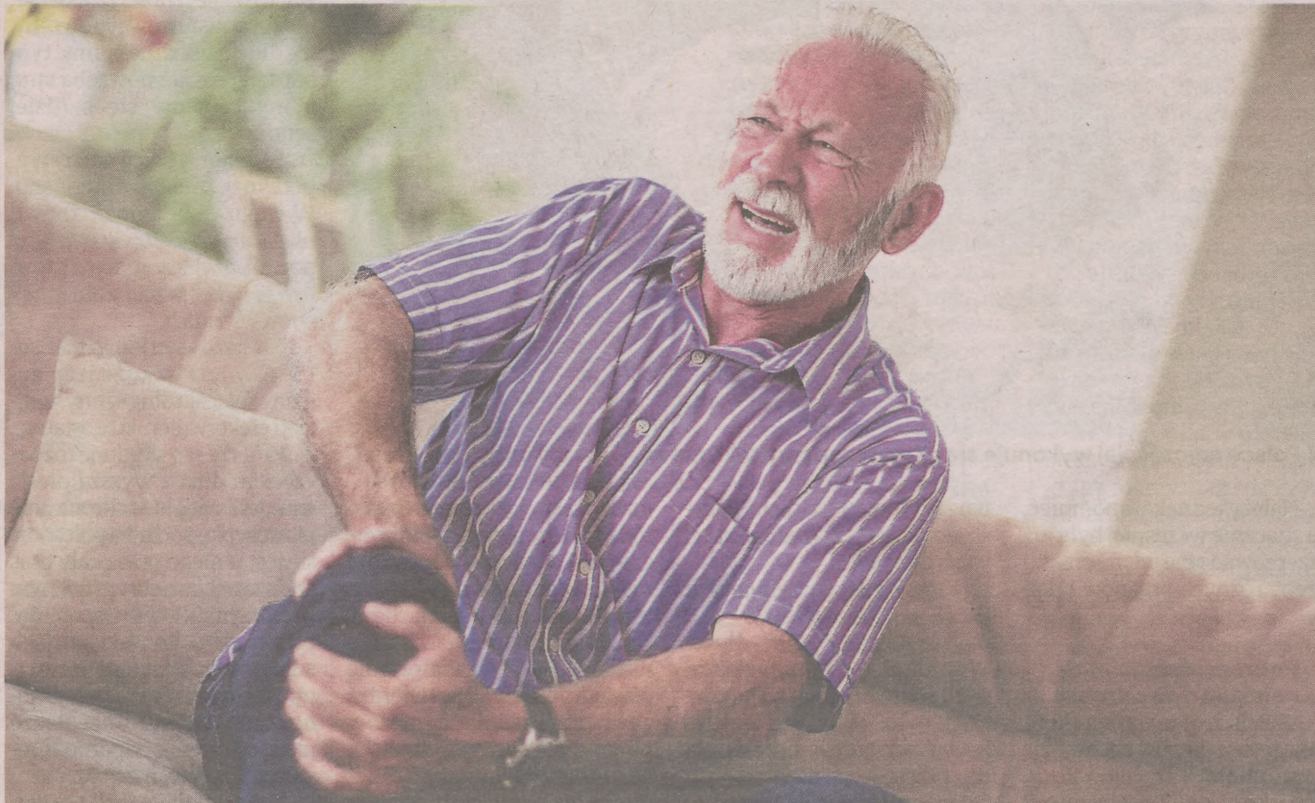
Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek.

Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk i bolesne. W 80-90 proc. przypadków choroba dotyczy osób mających żyłaki. Ten rodzaj zakrzepicy może być też powikłaniem dożylnego podawania leków. Terapia polega na stosowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych, antykoagulantów i pończoch uciskowych.

Zakrzepowe zapalenie żył powierzchownych zwiększa ryzyko rozwoju żylnych chorób zakrzepowo-zatorowych, która rozwija się w żyłach głębokich.

Objawy, które powinny wzbudzić niepokój
Zakrzepica najczęściej rozwija się w obrębie kończyn dol-



FOT. 123RF

Bóle nóg, obrzęk i ból łydek mogą wskazywać na rozwój zakrzepicy żył. Te niepokojące objawy powinny być skonsultowane ze specjalistą

nych, choć może dotyczyć też dużych żył zlokalizowanych wewnątrz tułowia, np. wrotnej, śledziony, nerkowej, szyjnej. Choroba może ponadto dotyczyć aorty (np. brzusznej), która w przeciwieństwie do żyły doprowadza krew, zamiast ją odprowadzać.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które na-

Rocznie choroba dotyka 100 tys. Polaków. Nawet u połowy osób skutkuje zatorową embolią płucną, a ten u co 3 osoby może prowadzić do zgonu

stępuje na skutek zastoju krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek. Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg,

- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Przyczyny i czynniki ryzyka

- Wiek, który ze wszystkich czynników ryzyka ma największy wpływ na wystąpienie zakrzepicy. Dotyczy to szczególnie osób w zaawansowanym wieku. Przy czym w grupie ryzyka żylnych chorób zakrzepowo-zatorowych znajdują się osoby powyżej 40. roku życia.

Ponadto uważa się, że większe znaczenie niż wiek mają towarzyszące mu zmiany trybu życia.

- Cukrzyca i miażdżyca, które są chorobami metabolicznymi. W przebiegu miażdżycy dochodzi do odkładania złogów w świetle naczyń krwionośnych, które utrudniają przepływ krwi. Mogą też odrywać się i formować skrzep. Zmiany miażdżycowe występują u osób z cukrzycą, u których dochodzi też do rozwoju zaburzeń procesów krzepnięcia krwi.

- Długotrwałe unieruchomienie, które znacząco wpływa na wystąpienie zakrzepicy. W takim przypadku skrzepiny tworzą się w obrębie zatok żylnych mięśni łydki. Dotyczy to osób po zabiegach operacyjnych, a także osób często podróżujących samolotem lub samochodem.

- Przebyta zakrzepica żył głębokich, która predestynuje do powstawania skrzepin w przyszłości, m.in. przez uszkodzenie zastawek żylnych i zaburzenia w przepływie krwi.

- Urazy, a w szczególności: złamanie kości udowej i złamanie kości miednicy. Są one groźne, ponieważ skutkują długotrwałym unieruchomieniem, a niekiedy również uciśnięciem żyły przez odłamy kości.

- Zabiegi chirurgiczne, w tym w szczególności te, które trwają dłużej niż 2 godziny i wykonywane są na kończynach dolnych.

- Choroby nowotworowe, w przebiegu których guzy mogą naciskać na ściany naczyń żylnych. Co więcej, komórki nowotworowe uwalniają cząsteczki, które powodują spajanie płytek krwi, a w konsekwencji - tworzenie zakrzepów.

- Ciąża i połóg, które według szacunków zwiększają ryzyko wystąpienia zakrzepicy żylną aż o 5-6 razy. W przeważającej większości przypadków zakrzepica pojawia się w pierwszym 1 drugim tryestrze ciąży, podczas porodu, a także kilka godzin po nim.

- Otyłość, która wiąże się ze zmniejszoną aktywnością fibry-

nolityczną osocza i ich zmniejszoną ruchliwością.

- Doustne środki antykoncepcyjne, których przyjmowanie kilkakrotnie zwiększa ryzyko zakrzepicy żylną. Ma to bezpośredni związek z dawką estrogenów zawartych w tabletkach antykoncepcyjnych.

- Choroby, które skutkują zaburzeniami krzepnięcia, w tym głównie: czerwienica prawdziwa, nadpłytkowość i trombofilia.

- Zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 i szczytowanie przeciw COVID-19 - zwiększoną skłonność do powstawania zakrzepów stwierdza się u niektórych chorych z COVID-19 (podczas gdy u innych może dochodzić do zmniejszenia krzepliwości krwi i krwawień).

Jak rozpoznać schorzenie?

Podstawą rozpoznania zakrzepicy jest pogłębiony wywiad lekarski, a także w razie wystąpienia wątpliwości - nieinwazyjne badania przedmiotowe, w tym: badanie przepływu krwi w żyłach, ultrasonografia dopplerowska, pletyzmografia (ocena objętości krwi w kończynach dolnych), flebografia, która polega na podaniu do żyły kontrastu w celu jej zobrazowania, ocena stężenia D-dimerów, która jest stosunkowo tanim testem przesiewowym.

Leczenie zakrzepicy żył głębokich powinno uwzględniać zarówno metody fizyczne, jak i farmakologiczne. Celem pierwszych z nich jest ułatwienie przepływu krwi i zniwelowanie zastoju żylnego.

Dużą skutecznością odznaczają się pończochy i opaski elastyczne o właściwościach przeciwzakrzepowych. Przy czym warto mieć świadomość, że powinny one odpowiadać kształtowi kończyn, a także wywierać ucisk, który będzie zwiększał swoją siłę w kierunku obwodowym. Podstawowym przeciwskazaniem do stosowania pończoch i opasek elastycznych jest świeża zakrzepica żył głębokich i niedokrwienie kończyn dolnych.

Przeszczep to dla wielu chorych jedyna szansa na uratowanie życia

A. Siemiaszko/M. Góralska
agata.siemiaszko@polskapress.pl

W Polsce najczęściej wykonuje się przeszczep rogówki, nerek, wątroby, płuc oraz serca. Obecnie na transplantację narządów czeka prawie 5 tysięcy chorych, jak zostać potencjalnym dawcą?

Transplantacja narządów to metoda ratowania życia chorego, który bez przeszczepu zdrowego narządu od dawcy nie przeżyje. W Polsce najczęściej wykonuje się przeszczep rogówki, nerek, wątroby, płuc oraz serca. Krajowa lista oczekujących (KLO) na przeszczep z roku na rok, niestety, się wydłuża. Obecnie na transplantację narządów czeka prawie 5 tysięcy chorych. Niestety, z roku na rok wzrasta liczba oczekujących na przeszczep organu, podczas gdy liczba dawców sukcesywnie spada.

Pierwszy udany przeszczep miał miejsce w 1905 r., a dokonał go austriacki lekarz Eduard Zirm, który wykonał operację przeszczepu rogówki.

Z kolei najślawniejszy przeszczep dokonany w Polsce wykonał profesor (wówczas docent) Zbigniew Religa w 1985 r., który przeprowadził pierwszą udaną transplantację serca w naszym kraju. Wykonał ją w ówczesnym Wojewódzkim Ośrodku Kardiologicznym w Zabrze (dziś Śląskie Centrum Chorób Serca). Dodajmy - pierwszego przeszczepu serca w Polsce dokonał zespół prof. Jana Molla w Łodzi, w 1969 r. Niestety, bez powodzenia.

WARTO WIEDZIEĆ

Ważne dawstwo szpiku

W bazie fundacji DKMS zarejestrowanych jest prawie 1,5 mln potencjalnych dawców. Łącznie w światowych bazach znajduje się 25 mln potencjalnych dawców. Dawca szpiku ratuje osoby chore na ostre białaczkę, przewlekłą białaczkę szpikową i zespoły mieloproliferacyjne, chłoniaki, ziarnicę złośliwą, niektóre anemie (nocna napadowa hemoglobinuria, anemia Fanconiego, anemia plastyczna), wrodzone niedobory odporności, choroby metaboliczne, ciężkie schorzenia autoimmunologiczne.



W Polsce najczęściej wykonuje się przeszczep rogówki, nerek, wątroby, płuc oraz serca

Należy jednak wspomnieć, że znacznie wcześniej były już przeprowadzane udane przeszczepy różnych organów i tkanek.

Poltransplant, centrum dowodzenia

W Polsce organizacją i kontrolą przeszczepów zajmuje się Centrum Organizacyjno-Koordinacyjne ds. Transplantacji „Poltransplant”. Z danych centrum wynika, że w 2021 r. pobrano narządy od 396 zmarłych dawców i przekazano je osobom chorym. Ogółem wykonano 1274 transplantacje narządów od zmarłych dawców. Najwięcej przeszczepiono nerek (709) oraz segmentów wątroby (277). W następnej kolejności serc (200) oraz płuc (68).

Wykonano również aż 20 łączonych przeszczepień nerki i trzustki. To o 16 więcej niż rok wcześniej, w 2020 r. wykonano 4 takie przeszczepienia.

W zeszłym roku wykonano również 64 transplantacje organów od żywych dawców, w tym 44 transplantacje nerek oraz 20 segmentów wątroby, a także wykonano 1321 przeszczepień rogówki oka.

Natomiast, jak poinformował dr hab. Artur Kamiński, dyrektor Centrum Organizacyjno-Koordinacyjnego ds. Transplantacji „Poltransplant”, podczas rozmowy na temat stanu polskiej transplantologii, w 2022 r. przeszczepiono 1399 narządów, czyli o ponad 120 więcej niż rok wcześniej. Zgłoszono 640 dawców zmarłych ogółem, pobrano

narządy od 445 z nich. Pozyskano także 101 narządów od żywych dawców.

Krajowa lista oczekujących (KLO) na przeszczep z roku na rok, niestety, się wydłuża. W grudniu 2021 r. osób zgłoszonych i oczekujących na przeszczep było 4841. Największa liczba pacjentów oczekiwała na przeszczep rogówki oka (3046) oraz nerki (985). Na serce czekało 411 osób, na płuca 163, na wątrobę 146, na trzustkę 16, a na kończynę górną 16 chorych.

Dzięki działalności DKMS, której celem jest znalezienie dawcy komórek macierzystych z krwi lub szpiku kostnego, do tej pory wykonano 11 tys. przeszczepów.

Kto może zostać dawcą?

Dawcą narządów może zostać każdy. Od osób żyjących pobiera się nerki, segmenty wątroby lub tkanki, np. szpik kostny. Natomiast w przypadku zmarłego możliwa jest transplantacja narządów (serce, płuca, wątroba, trzustka), tkanki oraz komórek.

Zgodnie z ustawą z 1 lipca 2005 r. dawcą narządów może zostać każdy zmarły, chyba że nie wyraził na to zgody za życia. Jeśli osoba nie zgadza się na oddanie narządów po śmierci, musi wypełnić formularz w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów na stronie Poltransplantu. W przypadku braku sprzeciwu lekarz nie ma obowiązku prosić rodziny o zgodę na pobranie narządów, jednak często porusza ten te-

mat z bliskimi zmarłego. Często rodzina odmawia pobrania organów, co jest spowodowane niską świadomością na temat transplantologii oraz strachem, że ciało zmarłego zostanie uszkodzone. Podpisanie oświadczenia woli potwierdza chęć przekazania narządów po śmierci. Warto wcześniej powiadomić rodzinę o swojej decyzji oraz nosić kartę zawsze przy sobie.

Dawcą można zostać również za życia, wystarczy zapisać się do Bazy Dawców Szpiku (DKMS). Aktualnie w bazie DKMS zarejestrowanych jest ponad 1,8 mln Polaków. Szansa na znalezienie „genetycznego bliźniaka”, czyli osoby o takim samym antygenie zgodności tkankowej, wynosi 1:20 000. Ważne jest zatem, aby jak najwięcej osób wyraziło chęć bycia potencjalnym dawcą.

Aby można było wykonać przeszczep komórek, najlepiej, aby zgodność wynosiła 10/10 lub w wyjątkowych sytuacjach 9/10.

Wzrasta również liczba potencjalnych dawców komórek krwiotwórczych zarejestrowanych w Centralnym Rejestrze Niespokrewnionych Potencjalnych Dawców Szpiku i Krwi Pępowinowej, których liczba pod koniec ubiegłego roku wynosiła ponad 2,1 miliona.

26 stycznia obchodzony jest ogólnopolski Dzień Transplantacji, którego celem jest edukowanie w kwestiach związanych z przeszczepami narządów.

26 października - Światowy Dzień Donacji i Transplantacji.

Dług snu. Nasz organizm upomni się o odpoczynek

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Problemy ze snem to współczesna plaga-podobnie jak brak czasu, by porządnie wypocząć w nocy. Zaległości często odrobiamy w weekendy. Czy można skutecznie spłacić dług snu i jak to zrobić?

Wpływ 24-godzinny cykl aktywności na chęć spania jest zawsze taki sam, niezależnie od tego, ile śpimy. Jednak już presja snu wynika z jego deprywacji i konieczności zaspokojenia tej podstawowej potrzeby. Im dłużej więc nie śpimy, tym bardziej rośnie potrzeba snu, a my czujemy się bardziej senni.

W takiej sytuacji nocny wypoczynek zmniejsza presję snu. W ciągu dnia jednak znowu ulega ona wzrostowi - najpierw powoli, a wieczorem już gwałtownie. Po przespaniu nocy znowu spada.

Nie każdy sen jest jednak sobie równy. Pierwsze jego godziny spłacają dług senny szybko i efektywniej niż te ostatnie.

Krótszy sen skutkuje rozpoczęciem dnia z wyższą presją snu. Jeśli więc ktoś chronicznie nie dosypia, potrzeba położenia się jest u niego przez cały czas wyższa niż po dobrym nocnym wypoczynku. Warto wspomnieć przy tym o konsekwencjach zdrowotnych takiego stanu - upośledza on nie tylko funkcjonowanie mózgu, ale także układu krążenia, odporność, regulację apetytu, nastroju.

Co się dzieje, jeśli permanentnie nie dosypiamy, kładziemy się nad ranem albo w ogóle nie śpimy? W takiej sytuacji mówimy o tzw. długu snu. Czy można jednak go spłacić w weekendy, nie wstając z łóżka przed południem?

Długie spanie w dni wolne to dla wielu osób sposób na niedobór snu w tygodniu. Dowodów na skuteczność takiego działania jest jednaknie-

wiele. Ustalono między innymi, że bardzo późne chodzenie do łóżka może spowodować przesunięcie rytmu dobowego i sprawić, że w kolejnym tygodniu będzie trudno zapewnić sobie satysfakcjonujący sen. Późne wstawanie może więc nie być pomocne - znacznie lepiej jest dbać o odpowiednią regenerację każdego dnia.

Gdy jednak powstanie senny dług, warto spróbować wyrównać straty w miarę szybko - i wcale nie potrzeba na to wielu dodatkowych godzin.

Ilustrują to badania nad deprywacją snu. Po jednej całkowicie nieprzespanej nocy „odrobienie” zaległości następnej doby wymaga bowiem jedynie 2-3 dodatkowych godzin snu niż zazwyczaj - większość funkcji organizmu oraz nastroj wraca wtedy zwykle do normy.

Natomiast po 4-5 dobach pozbawienia snu potrzebne jest kilka dłużej przespanych nocy, np. 12 godzin, a następnie po 10 godzin. Należy jednak wiedzieć, że deprywacja snu jest szkodliwa, a nawet fatalna, choć bezpośrednią przyczyną śmierci mogą być powikłania (według nowych badań są one związane z nadprodukcją wolnych rodników w jelicie).

Rekordzista Randy Gardner nie spał 11 nocy, po czym wydawał się wrócić do normy poprzez wydłużenie pierwszej doby snu o 7 godzin, a drugiej - o 3 godziny. Senny dług wynoszący 88 godzin został więc spłacony dzięki 10 dodatkowym godzinom wypoczynku ponad normalną dawkę 8 godzin na noc.

Sytuacje takie powinny być jednak sporadyczne. „Zaciąganie” długu i jego spłacanie nie powinno powtarzać się tydzień w tydzień, ponieważ przy takiej częstotliwości zmian nasz zegar biologiczny nie ma szans funkcjonować prawidłowo, a zwykła noc - przynieść zadowalającego odpoczynku.



Pamiętajmy, aby dbać o odpowiednią długość i jakość snu na bieżąco i tak też nadrobić jego deficyty

Jak naturalnie budować odporność? Polscy naukowcy znają na to odpowiedź



FOT. 123RF

Właściwe nawyki żywieniowe są niedoceniane w procesie budowania odporności. Badania pokazują, że mają one bardzo duży wpływ na zdolności obronne organizmu

Oprac. Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Co należy jeść, a czego unikać, aby wesprzeć organizm w walce z wirusami? Naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego opublikowali wyniki swoich badań.

Właściwa dieta, uzupełniona dodatkowo o witaminy A, D, E i C, wspiera odporność organizmu i wpływa na łagodniejszy przebieg choroby wirusowej - taką tezę postawili naukowcy z bytomskiego Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Przebadali 304 pacjentów w wieku od 18 do 81 lat. Niedawno opublikowali wyniki badań.

Dieta, witaminy, mikroelementy

Czy osoby, które stosują tradycyjny sposób żywienia i przyjmują suplementy diety powszechnie uznawane za stymulujące układ odpornościowy, mają większe szanse na łagodne przechorowanie COVID-19? Aby potwierdzić tę tezę, naukowcy ze Śląska przebadali 304 pacjentów w wieku od 18 do 81 lat. Wyniki opublikowano niedawno w międzynarodowym czasopiśmie naukowym „Life”.

Co ustalili naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycz-

nego? Za szczególnie przydatne w budowaniu odporności organizmu, a tym samym w łagodzeniu przebiegu choroby wirusowej, uznano witaminy A, D, E i C. Ich przyjmowanie może być wsparciem w profilaktyce różnych chorób wirusowych, w tym także grypy czy RSV u dzieci - oceniają specjaliści. Wskazują oni, iż leczenie chorób wirusowych jest trudne i wymagające - stąd potrzeba szerokiej profilaktyki.

W badaniach wykazano, że pandemia nie wpłynęła znacząco na postępowanie żywieniowe większości badanych osób.

- Zasadny jest wniosek, że wzorce żywieniowe przyjęte przez uczestników mogą być powszechnym sposobem zapobiegania zakażeniom SARS-CoV-2 i ich możliwym powikłaniom - oceniono.

Jak podkreśliła dr Karolina Kmpa-Kotara z Zakładu Epidemiologii Wydziału Nauk o Zdrowiu w Bytomiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, dobrze zbilansowana dieta, która może dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mineralnych i witamin, jest bardzo ważnym elementem budowania odporności.

- Na szczególną uwagę zasługują witaminy A, D, E i C, które wykazują bardzo wymierny wpływ na wspieranie odporności organizmu i na ła-

godniejszy przebieg choroby wirusowej. Podobne właściwości charakteryzują pierwiastki, takie jak cynk i selen. Komponując odpowiednią dietę, należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż probiotyków i prebiotyków, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania jelit, wzmacniając odporność organizmu - powiedziała dr Karolina Krupa-Kotara.

To musi się znaleźć na talerzu

Co jeszcze włączyć do codziennej diety, aby organizm mógł bronić się lepiej przed wirusami?

Eksperti zauważają, że racjonalna dieta powinna być skomponowana tak, by dostarczała odpowiedniej ilości białka, tłuszczów i węglowodanów oraz wszystkich istotnych składników mineralnych, witamin, antyoksydantów oraz błonnika pokarmowego, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Oprócz odpowiednio zbilansowanej diety ważne jest włączenie do codziennego jadłospisu produktów i substancji wspierających oraz stymulujących układ odpornościowy. To m.in.:

• oleje rybne, które są bogate w kwasy tłuszczowe, zwłaszcza te z rodziny omega-3 (kwas eikozapentaenowy - EPA, kwas dokozaheksaenowy - DHA,

WARTO WIEDZIEĆ

Co niszczy naturalną odporność?

Dieta oparta na żywności przetworzonej, z dużą ilością cukrów i tłuszczów nasyconych, konserwantów i innych dodatków do żywności. Jest to menu ubogie w witaminy, błonnik czy substancje wykazujące właściwości przeciwnowotworowe.

Taki sposób odżywiania - ostrzegają lekarze - prowadzi do spożywania nadmiaru kalorii i stopniowo pogłębiających się niedoborów żywieniowych, które znacznie upośledzają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, zwiększają ryzyko infekcji oraz przewlekłych chorób niezakaźnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2. Niedobory ważnych składników, takich jak witaminy A i C oraz selen, prowadzą do zwiększonej podatności organizmu na infekcje - wskazują specjaliści.

By temu zapobiec, konieczna jest interwencja żywieniowa, jaką może zapewnić wyspecjalizowany dietetyk lub lekarz. Powinien on ocenić potencjalne niedobory żywieniowe, negatywnie wpływające na organizm pacjenta, by zalecić odpowiednią terapię dietetyczną. Nieocenione w tym procesie będą badania krwi pod kątem niedoborów substancji odżywczych.

a także kwas alfa-linolenowy - ALA),

- probiotyki w postaci kiszonek,
- czosnek i cebula - naturalne antybiotyki wzmacniające układ odpornościowy.
- zioła i rośliny o odpowiednich właściwościach immunomodulujących, takie jak aloes i owoce maliny, wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe oraz wspierają odporność.

Warto dodać, że naukowcy zwracają przy tym uwagę, że niedołącznym elementem właściwie skomponowanej diety jest także odpowiednia porcja codziennej aktywności fizycznej, snu oraz zmniejszona ekspozycja na stres.

Ruszyła Teleplatforma Pierwszego Kontakt. W jaki sposób pacjenci mogą z niej korzystać?

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Czujesz się coraz gorzej, ale do lekarza nie ma już numerków? Podejrzewasz, że rozkłada Cię grypa, ale przychodnia jest już zamknięta? Możesz skorzystać z Teleplatformy Pierwszego Kontakt.

Trwa sezon grypowy. Jego szczyt jest już wprawdzie za nami, ponieważ zwykle przypada on na przełom roku, a obecnie spada liczba osób chorych na gripę, a także hospitalizowanych z jej powodu - jednak wciąż jest tłok w przychodniach, pomimo że spada liczba chorych.

Jak informował w mediach społecznościowych minister zdrowia Adam Niedzielski: „W ubiegłym tygodniu odnotowaliśmy o ponad 50 tys. infekcji grypowych mniej niż tydzień wcześniej”.

Warto jednak wiedzieć, że eksperci zapowiadają drugą falę epidemii grypy w lutym.

W tym roku w okresie jesienno-zimowym oprócz grypy mamy także do czynienia ze zwiększoną liczbą zachorowań na COVID-19 i RSV.

Duża liczba pacjentów zmagających się z chorobami zakaźnymi sprawia, że przychodnie są przepełnione. Trudno jest się dostać na wizytę do lekarza POZ czy do pediatry oraz otrzymać pomoc medyczną i leki.

W takim przypadku Ministerstwo Zdrowia zaleca skorzystanie z Teleplatformy Pierwszego Kontakt.

Jak to działa i kto może skorzystać?

Teleplatforma Pierwszego Kontakt umożliwia uzyskanie pomocy lekarza lub pielęgniarki, a także położnej w formie teleporady w sytuacji nagłego zachorowania lub

pogorszenia stanu zdrowia, jeśli nie ma objawów wskazujących na zagrożenie życia.

Można z niej skorzystać poza godzinami pracy POZ, w nocy, w weekendy i święta.

Teleplatforma umożliwia uzyskanie: porady medycznej, e-recepty, e-skierowania na szczepienie przeciwko COVID-19, e-zwolnienia.

Należy jednak mieć na uwadze, że recepty wystawiane za pośrednictwem platformy są w 100 proc. płatne, nie ma więc możliwości skorzystania z refundacji leku. Ministerstwo Zdrowia zastrzega bowiem, że teleporady mają dotyczyć tylko sytuacji nagłych i nie służyć do wypisywania leków na choroby przewlekłe.

Jak skorzystać z porady poprzez Teleplatformę Pierwszego Kontakt?

Dzwoniąc pod bezpłatny numer 800137 200 lub wypełniając formularz dostępny na stronie Ministerstwa Zdrowia. Dzwoniąc na infolinię konsultant przeprowadzi wstępny wywiad medyczny oraz poprosi o imię, nazwisko i numer PESEL. Następnie uzyskasz poradę lekarza lub pielęgniarki. Natomiast po wypełnieniu formularza w ciągu 3 godzin skontaktuje się z tobą pielęgniarka lub lekarz.

Teleplatforma Pierwszego Kontakt obsługiwana jest w języku polskim, angielskim i ukraińskim.

Teleporada dostępna jest tylko poza godzinami pracy Podstawowej Opieki Zdrowotnej, czyli:

- od poniedziałku do piątku w godzinach od 18:00 do 8:00 następnego dnia
- w soboty i niedziele oraz inne dni ustawowo wolne od pracy, w godzinach od 8:00 do 8:00 następnego dnia.



FOT. 123RF

Z teleporady lekarza, pielęgniarki lub położnej można skorzystać w nagłej sytuacji oraz poza godzinami pracy POZ

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROBLEMY SKÓRNE

O czym świadczą suche i spierzchnięte usta?

To nie zawsze defekt kosmetyczny lub kwestia nieprawidłowej pielęgnacji, bo przyczyną problemu mogą być też zaburzenia wewnętrzne. Suchość ust jest stosunkowo często spotykanym problemem, któremu często towarzyszy uczucie pieczenia i pęknięcie warg. Usta są szczególnie podatne na podrażnienia, ponieważ na ich skórę znajduje się stosunkowo niewiele gruczołów łojowych. Suche, spierzchnięte i popękane usta zazwyczaj są efektem nieodpowiedniej pielęgnacji, ale niekiedy mogą być również jednym z objawów chorobowych. Pojawiają się przy odwodnieniu, niedożywieniu, ale mogą

również wskazywać na chorobę Leśniowskiego-Crohna, czyni dysfunkcję pracy jelit, związaną z istnieniem w układzie pokarmowym stanu zapalnego. Może dojść nawet do zapalenia warg, kiedy to suchość przybiera na sile, pęknięcia stają się głębokie i krwawią, wargi przybierają kolor czerwony i może pojawić się na nich biały nalot lub nawet guzki. W takim wypadku konieczne jest zgłoszenie się do dermatologa. Stan zapalny może pojawić się też w kącikach ust, tworząc tak zwane zajady. Przyczyną ich pojawienia się może być między innymi alergia na nikiel, używany przy produkcji sztućców, ale też cukrzyca typu I. Nie zawsze jednak jest to powód do niepokoju, nie należy popadać w panikę, gdyż zajady tworzą się też przy niedo-

rze witaminy C, witamin z grupy B oraz żelaza. Zmiany hormonalne związane z okresem czasami powodują nadmierne wysuszenie skóry warg. Jeśli wszystko wraca do normy po miesiącu, nie ma się czym przesadnie martwić. Warto jednak zbadać poziom witamin i minerałów i zastosować suplementy diety, które pomogą uzupełnić ich niedobór.

Co może pomóc na suche usta?

Jest wiele domowych środków, które mogą poprawić ich stan. Warto sięgnąć po oliwę z oliwek, olej kokosowy lub miód, które ładnie je natuszczają i odżywiają. Miód

działa także antybakteryjnie. Środki te należy stosować kilka razy w tygodniu.

Na skórę ust warto nakładać również szlachetne olejki, sok z aloesu, sok z ogórka, plastry ogórka, masło shea. Sok z aloesu może być stosowany bez ograniczeń.

Warto nakładać grubszą warstwę, czekając aż się wchłonie. Jeśli skóra pęka i łuszczy się, warto przygotować specjalny, domowy peeling. W tym celu łączy się łyżeczkę oliwy z oliwek z łyżeczką cukru, a następnie nakłada na wargi i wmasowuje w usta kolistymi ruchami, pozbywając się martwych komórek. W podobny sposób można łączyć cukier i miód.



Z kolei na zajady pomoże rozkruszona tabletką witaminy B2, wymieszana z kremem i nałożona na zmiany chorobowe.

Co zastosować, gdy dokuczają popękane usta?

Pomadka regenerująca, kupiona w aptece lub w sklepie kosmetycznym, to znakomity sposób na popękane usta. Można jej używać kilka razy dziennie i występuje w różnych rodzajach - w wersji klasycznej, owocowej, w pomadce, w kulce itp. Dobry produkt powinien zawierać witaminy i środki nawilżające, zapobiegając ponownemu wysuszeniu ust, wspomagając ich regenerację. Warto więc zwracać uwagę przede wszystkim na skład, w którym powinny się znajdować na przykład gliceryna, kwas hialuro-

nowy, olej kokosowy, olej jojoba, wosk pszczeli, lanolina, wyciągi roślinne. W aptekach można również nabyć skoncentrowane serum do ust oraz maść z witaminą A, która poprawia stan skóry na wargach. Maść pomaga również na zajady. W przypadku zajadów warto zastosować także maści z witaminą B i z cynkiem. Jeśli jednak suche usta są efektem poważniejszych chorób, poprawa ich stanu wiąże się z podjęciem odpowiednich działań w celu wyleczenia lub ustabilizowania choroby (na przykład cukrzycy). Gdy domowe i apteczne środki bez recepty nie przyniosą poprawy, należy zgłosić się do lekarza dermatologa, który zleci dalsze badania i zdiagnozuje problem. (oprac. Anna Jabłońska)

Warto sięgnąć po siemię lniane

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Pomoże przy zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, podrażnieniu gardła czy osłabieniu włosów, a także zaparcach, wysokim cukrze czy cholesterolu we krwi. Kiedy i jak długo pić siemię?

Siemię lniane to nasiona lnu zwyczajnego. Ponieważ len ma wysoką zawartość tłuszczów, to zaliczany jest do nasion oleistych. Tłoczony z niego olej lniany ma wysoką zawartość niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych - szczególnie roślinnych omega-3 w postaci kwasu alfa-linolenowego (ALA). Nasionka lnu obfitują też w białko (ok. 13 procent), antyoksydanty chroniące przed stresem oksydacyjnym komórki organizmu, mikro- i makroelementy oraz błonnik - i to właśnie z jego powodu siemię jest często stosowane do picia.

Siemię lniane zawiera 18-24 g błonnika w porcji 100 g, z czego aż 20-40 proc. to błonnik rozpuszczalny w wodzie, który chłonie ją, tworzy żel nazywany glutkiem lnianym. Siemię lniane do picia należy namoczyć przed spożyciem w wodzie lub innym płynie, np. mleku albo jogurcie, choć wtedy powinno stać w lodówce i zostać zużyte w możliwie krótkim czasie.

Najpopularniejszą wersją napoju z siemienia jest jednak ta wodna, którą łatwo przygotować każdego dnia. Choć przepis na glutek lniany ma wiele róż-



Nie przechowujemy siemienia w kuchennej szafce - zamiast w temperaturze pokojowej (a tym bardziej w stoiku na blacie kuchennym) trzymamy je w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku. Trzeba je zużyć w ciągu kilku miesięcy

nych wersji, to nie wszystkie z nich są polecane!

Aby zrobić napój z siemienia lnianego, wystarczy zalać 10 g łyżkę nasion zimną albo ciepłą, ale nie wrzącą wodą, wymieszać i odstawić pod przykryciem na 15-30 min, a najlepiej na kilka godzin albo całą noc.

Przed spożyciem napój trzeba rozmieszać. Następnie można przecedzić go przez sitko (przecierając nasiona, by wydobyć z nich więcej żelu) albo spożyć w całości, rozgrzając zia-

nierozpuszczalnego błonnika i cennych związków odżywczych, zwłaszcza omega-3.

Jak przygotować glutek?

Przepis na kurację żelem lnianym: zalać 15-20 g siemienia 1 litrem wody i pozostawić na noc. Dawkowanie to 1 szklanka na czczo i 4-5 szklanek między posiłkami w ciągu całego dnia. Glutek lniany spożywany regularnie w ciągu dnia ukoj podrażniony układ pokarmowy i pomoże zmniejszyć uczucie głodu

w trakcie stosowania niskokalorycznej diety, również płynnej.

Jest także polecany elementem zwłaszcza diety lekkostrawnej, która charakteryzuje się dość niskim poziomem błonnika - a len te braki pomaga uzupełniać.

Pamiętajmy, aby nie gotować nasion lnu, bo tracą swe najcenniejsze właściwości.

Na co stosować siemię lniane?

• Siemię lniane na włosy i skórę - powinny być spożywane

łącznie z ziarenkami, które należy zalać wodą na zimno i jak najdokładniej pogryźć. Tylko wtedy dostarczy najwięcej składników wspierających urodę, takich jak kwasy omega-3, aminokwasy, witaminy, związki mineralne i przeciwutleniacze.

Kuracja pozwala je wzmocnić i nadać połysku, wymaga jednak wielomiesięcznego stosowania. Niepolecany jest przy tym odłuszczone len mielony. Żel lniany można nakładać jako maskę na włosy i skórę głowy i łagodzić. Kompresy z żelu można też stosować na skórę, np. podrażnioną lub atopową.

• Siemię lniane na żołądek i jelita - kuracja polecana przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, zaburzeniach czynności jelita grubego, takich jak przewlekłe zaparcia, oraz jego uchyłkowatości, pomaga złagodzić stan zapalny i dolegliwości, wspomaga gojenie ubytków błony śluzowej i wiąże niekorzystne dla niej związki, jak również usprawnia pasaż jelitowy.

• Siemię lniane na cholesterol i nadciśnienie tętnicze - siemię lniane można pić i dodawać do potraw w ilości 15-40 g dziennie przez co najmniej kilka miesięcy.

• Siemię lniane na cukrzycę - porcja 10-60 g może być przyjmowana w konsultacji z lekarzem nawet przez 48 tygodni. Gdy nie są stosowane leki, poprawia gospodarkę energią w przypadku insulinooporności i zespołu metabolicznego.

• Siemię lniane na bóle piersi i w okresie menopauzalnym

WAŻNE

Jak stosować kisiel z siemienia lnianego?

Siemię lniane do picia przygotowane ze szklanki wody można wypijać raz dziennie albo w dwóch porcjach. Większe ilości napoju powinny być podzielone na 5-6 porcji w ciągu dnia i nie należy sięgać po nie bez istotnego powodu.

Ważne jest, aby przy zaburzeniach żołądkowych i jelitowych wprowadzenie kuracji trzeba skonsultować z lekarzem, podobnie jak picie siemienia w przypadku przyjmowania leków na stałe i chorób, takich jak cukrzyca. Błonnik lniany wchłania nie tylko wodę, ale też składniki obecne w treści pokarmowej.

Bóg jest wszędzie, nie muszę nawet do ogrodu wychodzić. Od prawdziwej wiary nie eię nie odsunie

Katarzyna Grochola w rozmowie z Dorotą Wellman Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Jessica Mercedes dyskryminowana

Znana blogerka wyznała w rozmowie z Żurnalistą, że jest dyskryminowana w świecie mody ze względu na pochodzenie. - Kiedy mówię, z jakiego jestem kraju, na tych eventach światowych, to ktoś nagle przestaje ze mną rozmawiać. Myślę, że jak jestem z Polski, to ja im nic nie dam ani kontaktów z markami, ani followersów?

Karolina Gilon dużo trenuje

Blondwłosa prezenterka „Love Island” i „Ninja Warrior” pokazała niedawno na Instagramie zdjęcia, kiedy była nastolatką. Okazało się, że od tamtego czasu Gilon schudła aż piętnaście kilo. - Bardzo dużo trenuję z moją trenerką Gosią, jeszcze też zdrowo się odżywiam, suplementuję - wyznała przemianę.

Krzysztof Skiba znowu ma 18 lat

Pod koniec zeszłego roku gruchnęła wiadomość, że frontman Big Cyca rozstał się po ponad 30 latach małżeństwa z żoną. Jego partnerką została młodsza od niego o 26 lat modelka Karolina Kempirńska. W wywiadzie dla „Gazety Wyborczej” wokalista mówi: - Moje dotychczasowe małżeństwo legło w gruzach. Z Renatą to także była wielka miłość, ale po 34 latach coś się wypaliło. Jestem artystą 1 potrzebuję muzy, a ta młoda kobieta sprawia, że czuję, jakbym znowu miał 18 lat. (GZL) Fot. Karolina Misztal



Pod jednym dachem

TVP Kultura, 15:55
Przypomnienie lubianego przed laty czeskosłowackiego serialu o przygodach dwóch starszych panów, którym przyszło zamieszkać pod jednym dachem w małym, prowincjonalnym miasteczku.

Pustynni biegacze

TVP Dokument, 18:00
Film o biegaczach, którzy biorą udział w słynnym ultramaratonie czterech pustyni. Obserwujemy pełne dramatycznych zwrotów akcji historie zmagania z własnymi słabościami, zmęczeniem, ekstremalnymi warunkami podczas biegu.

La Brea

Canal+ Premium, 21:00
Drugi sezon zaczyna się od kolejnego zapadliska, które pojawia się dokładnie tam, gdzie napis „HOLLYWOOD”. Tym razem dowiemy się wreszcie, co - czy raczej kto - kryje się za tymi dziwnymi zjawiskami. Poznamy także dalsze losy bohaterów.

Rodzina od zaraz

Polsat, 21:05
Pete (Mark Wahlberg) i Ellie (Rosę Byrne) postanawiają adoptować dziecko. Szybko jednak okazuje się, że cały proces jest bardzo skomplikowany. Wkrótce spotykają na swojej drodze rodzeństwo i z dnia na dzień stają się rodziną z trójką dzieci... Pete i Ellie muszą nawiązać kontakt z dziećmi, przekonać je do siebie, a to niełatwe, bo każdy ma wobec rodziny inne oczekiwania.

KRZYŻÓWKA NR 14

Poziomo:

- sterta siana lub słomy,
- pas skoszonej trawy,
- Cristiano, piłkarz z Portugalii,
- plonie w czasie igrzysk,
- papuga o szarym upierzeniu i czerwonym ogonie,
- komplet kart do gry,
- muzyczne talerze, żele,
- odnoga rzeki, oddzielona od głównego koryta,
- kończyna ze stawem kolonowym,
- 2 lub 3 eskadry w lotnictwie,
- ptak łowny, ozdoba magnackich stołów,
- przewizoryczny budynek drewniany,
- poetycko o okręcie,
- opieszale wykonywanie jakiejś pracy,
- budowla lub figura na szachownicy,
- urzędowe polecenie płatnicze,
- poprawienie negatywu lub pozytywu fotograficznego,
- pogoń za uciekinierem,
- plonący kawał drewna,
- ciasto biskoptowe przekładane bakaliami,
- niegodziwiec, nikczemnik,
- pomieszczenie z wanną,
- oznajmujący, przypuszczający lub rozkazujący.

Pionowo:

- zawodowo przenosi ciężary,
- w parze z kapustą,
- góry w Ameryce Południowej,
- auto z fabryki Nissana,
- człowiek moźny i wpływowy,
- podstawowa jednostka masy,
- uniesień”, obraz Podkowińskiego,
- bardzo rzadki egzemplarz książki,
- pospolita roślina ozdobna i lecznicza,
- w berka, w klasy lub w chowanego,
- krótki po niewielkiej stracie,
- pieniądze na poczet przyszłej wypłaty,
- niewielki zieleniec miejski,
- rzadkie imię męskie,
- popularne buty sportowe,
- nagły, silny wiatr morsk,
- muza poezji miłosnej,
- zmarły, który pokutując za grzechy, nawiedza żywych,
- „broń” na muchy,
- odgłos lecącej kuli.

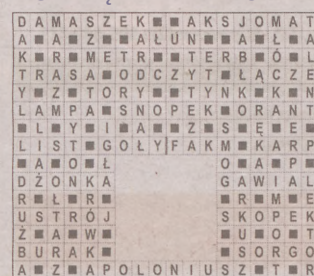
HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Twoje zaangażowanie będzie dzisiaj przydatne innym osobom. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie odmawiać im swojego wsparcia.
Ryby (19.02-20.03)
Poczujesz znużenie codziennymi obowiązkami. Horoskop na dziś zapowiada, że niewiele rzeczy będzie wzbudzało Twoje zainteresowanie.
Baran (21.03-19.04)
Będziesz dzisiaj przez cały dzień w centrum wydarzeń. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczorem poczujesz spore zmęczenie.



ROZWIĄZANIE NR 13



DROBNE

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

Oddział Koszalin:

ul. Mickiewicza 24,75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512

Oddział Słupsk:

ul. Henryka Pobożnego 19,76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103

Oddział Szczecin:

Al. Niepodległości 26/U1,70-412 Szczecin, tel. 914813 310

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

POKÓJwdomku, 784-221-089.

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAŻ

SPRZEDAŻ teren usługowy
z dopuszczeniem mieszkania
dla właściciela, 2 hektary, obręb
Kretomino, cena 70/m².511-167-474

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA

WYCENY
OBRÓT

ŚLUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
[www.nieruchomosci.słupsk.pl](#)
[omega@nieruchomosci.słupsk.pl](#)

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

KONSERWACJA, spawanie
883080883.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, hydraulik, elektryk,
ślusarz, spawacz, cieśla: 730011300

TOKARZY, również emerytów
i rencistów. Wynikółko, 694108697.

Różne

ODBIÓR mobilny i demontaż złomu,
skup starych maszyn i urządzeń
697-782-596

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0010725841

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
Agencji Mienia Wojskowego w Szczecinie,
działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce
nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.)
informuje,
że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Oddziału przy ul. Potulickiej 2/ ul. Księcia Sambora 4,
zostały wywieszone wykazy:
- **lokalu mieszkalnego** położonego w Szczecinie przy ul. Franciszka Tarczyńskiego
3/8a, o pow. użytkowej 33,20 m² wraz z dwoma pomieszczeniami przynależnymi
(piwnicami) o pow.: 9,83 m² oraz 10,67 m² i udziałem wynoszącym 0,0167
w częściach wspólnych budynku i w działce nr 132/1 o pow. 0,1093 ha obręb
32620L1.1023, KW nr SZ1S/00073321/0, przeznaczonego do sprzedaży w drodze
ustnego przetargu nieograniczonego;
- **terenu nr T9** o pow. 195,00 m², stanowiącego część działki nr 790/2 o pow. 1,4474
ha, położonej w Dziwnowie przy ul. Dziwnej, KW Nr SZ1K/00017934/3, obręb
0002 Dziwnów, przeznaczonego do dzierżawy w drodze bezprzetargowej,
Wszelkie informacje można uzyskać pod nr tel. (91) 447 20 26.

Oddział Regionalny AMW w Szczecinie,
70-230 Szczecin, ul. Potulicka 2,
tel.(4891) 447 20 00, fax (4891) 488 47 95,
e-mail: [marketing.szczecin@ainw.com.pl](#) [www.amw.com.pl](#)

Wiwat Mozart! Huczne urodziny geniusza muzyki

Małgorzata Klimczak
Szczecin

W piątek świat będzie świętować 267. rocznicę urodzin Wolfganga Amadeusza Mozarta. Z tej okazji w złotej sali filharmonii będzie koncert.

Wydarzenie wypełnione będzie w całości dziełami kompozytora, a szczecińskich filharmoników poprowadzi - obchodzący swoje urodziny tego samego dnia co Mozart - maestro Runę Bergmann.

Żaden kompozytor w historii muzyki nie miał takiej łatwości w pisaniu utworów, rozpoznawalnych dla wszystkich melomanów na świecie, jak Wolfgang Amadeusz Mozart. Wrodzona łatwość pisania muzyki pełnej czaru i uczucia pozwoliła mu dosłownie zmiażdżyć konkurencję. Biografowie Mozarta po wielokroć używają zwrotu, że muzyka dosłownie płynęła spod jego pióra - kompozytor zapisywał od razu gotowe utwory, bez wstępnych szkiców i późniejszych poprawek.

W jego przypadku trudno mówić o mniej znanych kompozycjach - także tych przeznaczonych na instrumenty dęte. W pierwszej części wieczoru - poza jedną z najśłynniejszych uwertur operowych w historii: Uwerturą do opery Wesele Figara KV 492 - usłyszymy więc także Koncert klawetowy Adura KV 622. Utwór ten zabrzmi

Rune Bergmann poprowadzi orkiestrę filharmonii podczas piątkowego koncertu

w znakomitym wykonaniu Andrzeja Cieplińskiego - wybitnego i wielokrotnie nagradzanego klawecisty, który występował już u boku takich dyrygentów, jak Krzysztof Penderecki, John Axelrod czy Jerzy Maksymiuk.

Orkiestra Symfoniczna Filharmonii w Szczecinie pod dyktando Rune Bergmanna sprezentuje kompozytorowi na urodziny jeszcze jeden utwór. W drugiej części wieczoru została zaplanowana słynna Symfonia nr 40 g-moll KV 550, zaliczana przez muzykologów do najbardziej burzliwych i mrocznych kompozycji Mozarta. Symfonia nazywana jest „wielką”, a jej pierwsza, część, Molto allegro, należy do najbardziej rozpo-

znawalnych motywów muzycznych wszech czasów.

Mozart pozostaje najsłynniejszym kompozytorem w historii, a jego muzyka jak żadna inna zawsze jest pełna młodzieńczej energii i wciąż zaskakuje. Co z tego wynika. Że choć 267. rocznica urodzin genialnego austriackiego kompozytora nie jest zbyt okrągła, to ten fakt z pewnością nie przeszkodzi szczecińskim melomanom w świętowaniu.

Przypomnijmy, że kompozytor i wirtuoz gry na instrumentach klawiszowych, którego twórczość związana była głównie z Wiedniem, razem z Haydnem oraz Beethovenem zaliczany jest do trójki tzw. klasyków wiedeńskich. Uznawany

jest za jednego z najwybitniejszych i najważniejszych twórców w historii muzyki.

Mozart nie miał trudnego życia. Często otrzymywał wynagrodzenie za swoją pracę i gdy już miał pieniądze, to trwonił wielkie sumy, prowadząc ekstrawagancki styl życia. Świadczyło to jednak nie o jego próżności, lecz o chęci aktywnego zaistnienia w wiedeńskim świecie muzyków, co miało przynieść w efekcie dodatkowe dochody. Śmierć przerwała pracę Mozarta nad mszą żałobną Requiem. Na prośbę żony Mozarta dzieło to dokonali znajomi kompozytorzy.

Koncert Vivat Mozart będzie w piątek 27 stycznia o godz. 19. © ®

POGODA

Krzysztof Ścibor :
Biuro Calvus.

Środa

Nad Pomorze dociera chłodne powietrze z północy. W ciągu dnia będzie pochmurno z przejaśnieniami i bez opadów. Temperatura max do 1:2 °C. Wiatr słaby z pld.-zach. W nocy mroźno i sucho. Jutro sporo chmur i pod wieczór na wybrzeżu możliwy mokry śnieg. Na termometrach max do 1:2 °C. Wiatr zach., umiarkowany. W piątek prognozowane są miejscami opady deszczu ze śniegiem.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Sila wiatru (Bft)	2-3
Kierunek wiatru	SW

1032 hPa W

15 km/h

10 km/h

22ZESI

LEGENDA

- ☀ pogodnie zachmurzenie umiarkowane
- ☁ cięgly deszcz ^ cięgly deszcz i burza
- ☁ mgła y marznąca mgła ^ śliska droga
- ☁ przelotny deszcz
- ☁ przelotny śnieg
- ☁ marznąca mżawka
- ☁ przelotne deszcze i burza
- ☁ przelotny śnieg z deszczem
- ☁ marzący deszcz -++ zamieć śnieżna * opad gradu i kierunek i prędkość wiatru
- ☁ pochmurno i ; mżawka
- ☁ cięgly śnieg z deszczem
- ☁ 19° i temp. w dzień i 12 temp. w nocy % 5° temp. wody * 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa H ciśnienie i tendencja u smog

Pogoda dla Polski

4:40 cm

4:100 cm 4:40 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	2 °	0 °
Kraków	1 °	0 °
Lublin	1 °	1 °
Olsztyn	0 °	-1 °
Poznań	1 °	1 °
Toruń	0 °	0 °
Wrocław	3 °	2 °
Warszawa	2 °	0 °
Karpacz	1 °	-1 °
Ustrzyki Dolne	0 °	-1 °
Zakopane	-2 °	-4 °

Fernando Santos: Od dziś jestem Polakiem, jednym z was

Jakub Maj
Warszawa

PIŁKA NOŻNA. Fernando Santos ogłoszony nowym selekcjonerem polskiej reprezentacji. Cel numer jeden jego pracy to awans do finałów mistrzostw Europy

- Od dziś jestem Polakiem, jestem jednym z was; to zaszczyt, że mogę tutaj kontynuować pracę trenera - powiedział Santos podczas konferencji prasowej, w czasie której prezes PZPN Cezary Kulesza zaprezentował Portugalczyka jako nowego selekcjonera reprezentacji Polski.

Podczas konferencji prasowej Cezary Kulesza podkreślił, że głównym celem naszej kadry jest awans na mistrzostwa Europy w 2024 roku.

- Chcieliśmy trenera, który ma w swoim bagażu sukcesy. Celem numer jeden jest awans naszej kadry na mistrzostwa Europy - powiedział prezes.

Fernando Santos przez ostatnie 8 lat - od 2014 do 2022 roku - prowadził kadrę Portugalii, z którą wywalczył mistrzostwo Europy w 2016 roku. W ćwierćfinale tamtego turnieju prowadzona przez niego drużyna wygrała z reprezentacją Polski dopiero po rzutach karnych. W meczu był remis 1-1. Na ostatnim mundialu w Katarze Portugalia odpadła w ćwierćfinale po porażce z Marokiem 0-1.

Motto: Zwycięstwo

Teraz Santos mówi, że z reprezentacją Polski myśli tylko o zwycięstwach. 68-latek stwierdził, że nasza kadra ma tak dużo jakości, że może rywalizować z najmocniejszymi zespołami na świecie.

- „My” i „wygrana” - to słowa, które mnie prowadzą



Fernando Santos z Cezarym Kuleszą, szefem PZPN oraz Łukaszem Wachowskim, sekretarzem związku

w reprezentacjach i słowa, jakie zawodnicy słyszą ode mnie na pierwszym zgrupowaniu. Pełnimy pewien błąd - myślimy, że nazwiska grają. Ja wychodzę z innego założenia, założenia pełnego szacunku do każdej drużyny na świecie. Musimy podchodzić do rywali z szacunkiem, ale bez strachu - powiedział Santos.

- Miałem okazję oglądać cztery mecze Polaków na mundialu. W przeszłości mierzyłem się też z reprezentacją Polski. Teraz będziemy analizować grę zespołu, a później podejmować stosowne decyzje - dodał.

Nowy trener został zapytany o to, jak radził sobie z wielkim ego Cristiano Ronaldo.

- Na moje szczęście, podczas kariery zawsze prowadziłem wielkich zawodników. Ale najważniejsze, aby „ja” pozostało poza drużyną. Jesteśmy zespołem. Każdy zawodnik ma swoją osobowość, selekcjoner musi stworzyć to „my”. Ważne będzie poznanie osobowości każdego piłkarza. Wszyscy jesteśmy różni, to trudna praca, ale nic nie powstaje bez trudnej pracy. Chcę zbudować relację z piłkarzami - odpowiedział trener.

Polacy w sztabie

Wielu kibiców zastanawiało się, czy do sztabu Santosa dołączy jacyś Polacy. Mówiło się, że z nowym selekcjonerem będzie

pracował między innymi z Łukaszem Piszczek. Portugalczyk rozmawiał już z byłym graczem Borussia Dortmund oraz Tomaszem Kaczmarkiem

- To istotne, by mieć współpracownika, który jest Polakiem. W początkowej fazie to bardzo ważne - zna lepiej mentalność, osobowość, może przekazywać lepiej moje pomysły - mówił 68-latek.

Fernando Santos na samym początku konferencji podkreślił, że będzie mówić po portugalsku, gdyż będzie to prostsze. Szkoleniowiec zna jednak język angielski oraz grecki.

- Będę komunikował się z zawodnikami po angielsku - na murawie, w trakcie treningów, na odprawach. Udało mi się nauczyć kilku polskich słów, mam nadzieję, że za jakiś czas nauczę się polskiego bardziej - powiedział trener.

Kontrakt Portugalczyka z polską federacją będzie obowiązywał do końca eliminacji Euro 2024. W razie awansu na turniej w Niemczech zostanie on automatycznie przedłużony i to aż do kwalifikacji mistrzostw świata w 2026 roku. Portugalczyk będzie zarabiał aż 2,5 mln euro rocznie. Dla porównania, Paulo Sousa inkasował tylko 840 tysięcy euro rocznie.

68-latek podkreślił także, że będzie mieszkał w Warszawie. Jego sztab zacznie pracę już teraz. Selekcjoner ponownie przyleci do Polski w lutym, kiedy dokończy wszystkie prywatne sprawy w ojczyźnie.

- To dla nas zaszczyt, bo mówimy o wielkim kraju. Polska jest wielkim krajem o niezwykle bogatej historii i kulturze. Od dzisiaj jestem Polakiem, jestem jednym z was. Będziemy robić wszystko, aby zapewnić Polakom dużo radości - powiedział szkoleniowiec na samym początku.

Zieliński w półfinale Australian Open! Historyczny awans

Jacek Kmiecik
Melbourne

TENIS. Jan Zieliński i Hugo Nys z Monako pokonali Francuzów Benjamin Bonziego i Arthura Rinderknecha 6d, 6:4 i awansowali do półfinału debla w turnieju Australian Open.

Osiągnięcie półfinału Australian Open to największy sukces w karierze 26-letniego warszawiaka. Mający w dorobku dwa tytuły w grze podwójnej Zieliński (oba w Metz, w 2021 roku w parze z Hubertem Hurkaczem, a rok później z 31-letnim Nyssem) w Wielkim Szlemie do tej pory dotarł co najwyżej do ćwierćfinału - również z Monakijczykiem w ubiegłorocznym US Open.

Kolejnymi rywalami Zielińskiego i Nysa będą również Francuzi Jeremy Chardy i Fabrice Martin, którzy sensacyjnie pokonali rozstawionych z numerem trzecim, zwycięzców ubiegłorocznego French Open, Holendra Jeana-Juliena

Rojera i Salvadorczyka Marcela Arevalo 6:2, 2:6, 7:6 (10-4). Chardy i Martin zaliczyli siedem asów, popełnili cztery podwójne błędy oraz wykorzystali trzy z czterech break pointów. Ich rywale mieli cztery asy, trzy razy popełniali podwójne błędy i wykorzystali cztery break pointy z dziesięciu.

Rosolska i Linette odpadły w deblu

Wcześniej zmagania w grze podwójnej zakończyły Alicja Rosolska, w parze z Nowozelandką Erin Routliffe, a także Magda Linette, której partnerką była Chinka Xiyu Wang. Rosolska i Zieliński odpadli również w pierwszej rundzie miksta - oboje grali z zagranicznymi partnerami.

Jan Zieliński, Hugo Nys (Pol-ska, Monako) - Benjamin Bonzi, Arthur Rinderknech (obaj Francja) 6:1, 6:4
Jeremy Chardy, Fabrice Martin (obaj Francja) - Jean-Julien Rojer, Marcelo Arevalo (Holandia, Salvador) 6:2, 6:7, 6:4 (10-4)



Jan Zieliński dobrze pokazał się także podczas zeszłorocznego turnieju w Wimbledonie

Maryna Gąsienica-Daniel na siódmej pozycji w slalomie gigancie

Łukasz Konstanty
Kronplatz

NARCIARSTWO ALPEJSKIE. Maryna Gąsienica-Daniel zajęła siódme miejsce w konkurencji slalom gigant podczas odbywających się w Kronplatzu zawodów alpejskiego Pucharu Świata.

Zwyciężyła Amerykanka Mikaela Shiffrin, która odniosła już 83. pucharowe zwycięstwo w karierze.

Amerykanka prowadziła już na półmetku rywalizacji.

Znakomita alpejka uzyskała czas 58,72 s i o 0,13 s wyprzedzała Szwajcarkę Larę Gut-Behrami oraz o 0,27 s Włoszkę Federicę Brignone.

Specjalizująca się w slalomie gigancie Maryna Gąsienica-Daniel tym razem wystartowała z numerem piętnastym. Polka uzyskała czas o 1,67 s gorszy od prowadzącej Amerykanki, co w ostatecznym rozrachunku po pierwszej części zmagania pozwoliło jej na uplasowanie się na jedenastej pozycji. Do zajmującej dziesiątą lokatę

Włoszki Marty Bassino Polka traciła 0,25 sekundy.

Pierwszego przejazdu nie ukończyła druga z startujących Polek - Magdalena Łuczak, która zaliczyła upadek w pobliżu mety.

Bardzo dobry drugi przejazd Maryny Gąsienicy-Daniel

Przed drugą częścią rywalizacji można było zastanawiać się, którą twarz pokaże nasza najlepsza alpejka - tę z Kranjskiej Góry, gdzie drugi przejazd nie wyszedł jej naj-

piej, czy też tę z Semmering z 28 grudnia ubiegłego roku, kiedy to finałowa próba pozwoliła jej na awans na szóstą pozycję.

Na szczęście nasza zawodniczka tym razem przypomniała, że nieprzypadkowo uważana jest za czołową alpejkę w konkurencji slalom gigant. W drugim przejeździe lepszy czas niż Polka uzyskały tylko trzy zawodniczki i gdyby nie spore straty w pierwszej próbie, Maryna mogłaby uplasować się nawet w czołowej piątce. Ostatecznie Polka za-

kończyła zmagania na siódmej pozycji, ze stratą 0,66 s do podium.

We wtorek najlepsza okazała się Shiffrin, która tym samym odniosła 83. zwycięstwo, stając się samodzielną liderką klasyfikacji obejmującej liczbę triumfów w zawodach Pucharu Świata. Na podium stanęły także Gut-Behrami i Brignone.

Będzie kolejna szansa

W środę o 10.30 kolejne zmagania w konkurencji slalom gigant w Kronplatz, Gą-

sienica-Daniel będzie miała więc okazję, by poprawić wynik uzyskany we wtorek. Już w końcu grudnia Maryna Gąsienica-Daniel świetnie zaprezentowała się w slalomie gigancie podczas zawodów Pucharu Świata w Semmering. Polka zajęła tam szóste miejsce, a w drugim przejeździe uzyskała trzeci czas.

Polska narciarka daje więc wiele powodów do radości kibicom i sprawia, że tej zimy znowu chętniej Polacy mogą oglądać zawody narciarskie kobiet.

SPORT

www.sportowy24.pl

W sobotę wystartuje
9. Ćwierćmaraton
Komandosa w SłupskuKrzysztof Głowinkowski
krzysztof.glowinkowski@gp24.pl

BI EGI W najbliższą sobotę 28 stycznia w Słupsku odbędzie się 9. Ćwierćmaraton Komandosa. Fundacja Sub ventum zaprezentowała listę biegów, które zorganizuje w 2023 roku.

Fundacja rok biegowy zaczyna od wspólnej organizacji z Nadleśnictwem „Leśny Dwór” i parafią pw. św. Jana Kantego w Słupsku „9. Ćwierćmaratonu Komandosa”.

- Pomimo tego, że zapisy już się zakończyły z rekordową liczbą zawodników - 400 komandosów, to pozostawiliśmy kilka pakietów dla zawodników z subregionu słupskiego. Warunkiem wystartowania jest wojskowy ubiór i buty z odpowiednią cholewką oraz plecak 10 kilogramowy - informuje Dariusz Kłoskowski, organizator biegu.

Zeszłoroczną edycję biegu wygrał Artur Pelo z 7. Brygady Obrony Wybrzeża, który jako jedyny ukończył bieg w czasie poniżej 50 minut. Wśród kobiet najlepsza była Anna Ryguła z 13. Śląskiej Brygady Obrony Terytorialnej w Brzegu. Na metę dobiegła z czasem 01:07:54.

Dzień później (29 stycznia) Fundacja „Sub ventum”,

Gmina Słupsk, Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna oraz Klub Sportowy „Szansa Siemianice” zapraszają do Siemianice na „II Bieg dla WOŚP z Gminą Słupsk”.

Biegi w kolejnych miesiącach 2013 roku

W kwietniu odbędzie się „Maraton dla Ziemi”. Fundacja Sub ventum i Nadleśnictwo Leśny Dwór organizują coroczne sadzenie lasu, które zwińczy wspólny bieg. W roku 2022 powstał „Las Pokoju” - ponad 9 tysięcy sadzonek zostało zasadzonych w otulinie Słupska.

Wrzesień to kolejny bieg, pn.: „Bieg przełajowy im. chor. szt. Tadeusza Kłoskowskiego”. Jak co roku bieg ze specjalnym przesłaniem dla „Alberciaków” - bezdomnych z subregionu słupskiego. W 2022 roku zebrano na ich rzecz ponad 18 tys. złotych.

2023 rok zakończy „Mikołajkowy Kross Górski z Komandorkiem. Grudniowy bieg, który związany od zawsze był z organizacją paczek dla potrzebujących.

- W minionym roku udało się zorganizować 613 paczek dla DPS-ów z miasta Słupska i regionu słupskiego. Fundacja wsparła także Hospicjum w Koszalinie - mówi Dariusz Kłoskowski.



Ćwierćmaraton Komandosa to jeden z najbardziej wymagających biegów organizowanych w Słupsku

PŁYWANIE

Startowały za miedzą

W Koszalinie odbyły się zawody Zachodniopomorskiej Ligi Pływackiej. Wybrały się tam młode pływaczki Shark Team Słupsk. Bardzo dobrze zaprezentowała się Marika Sielczak (rocznik 2013), która po dwóch konkurencjach uplasowała się na 5. miejscu. Zuzanna Wyka (2012) podczas jednego ze startów doznała kontuzji stopy. Pomimo tego dokończyła dystans 200 m.



W.

KOSZYKÓWKA
Zawodnik tygodnia

* Gabe DeVoe z Polskiego Cukru Startu Lublin został wybrany MVP17. tygodnia rozgrywek Energa Basket Ligi.
1 W meczu z Tauronem GTK Gliwice zdobył 34 punkty, miał 2 8 asyst i 7 zbiórek.

Będziemy chcieli się utrzymać,
ale to nic będzie łatweMariusz Surowiec
mariusz.surowiec@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O przygotowaniach do rundy wiosennej, sparingach, transferach i szansach na IV ligowy byt klubu z Ustki rozmawiamy z trenerem Jantara Dominikiem Kaczmarem.

Jak wygląda kadra uesteckiego Jantara na wiosnę? Czy kibice mogą się spodziewać wzmocnień? A może ktoś odchodzi i Twoja kadra będzie uszczuplona?

Dominik Kaczmarek: Na chwilę obecną z kadry odszedł Michał Szalek i Szymon Budziński. Rozmowy są toczące z Bartkiem Oleszczukiem i Bartkiem Granosikiem, aby pozostali w zespole. To bardzo doświadczeni piłkarze. Łukasz Stasiak nadal leczy uraz. Oleksander Peres doznał poważnej kontuzji w rundzie jesiennej i w tym sezonie nie wróci już do grania. Klub nie planuje wzmocnień. Chcemy postawić na zawodników młodych, wyszkolonych w klubie, połączonych z kilkoma doświadczonymi zawodnikami. Jak wyjdzie zobaczymy.

Plan minimum i plan maksimum na rundę wiosenną. Jak realnie oceniasz szansę na utrzymanie w lidze? Na pewno marzy nam się aby utrzymać się na IV ligowym



FOT. ARCHIWUM

Będziemy musieli walczyć aby wydrzeć na boisku każdy punkt - mówi trener Dominik Kaczmarek

poziomie ale wiem też, że nie będzie to łatwe zadanie. Ja jako szkoleniowiec stawiam sobie taki cel ale jak wiadomo nikt z ligi spaść nie chce. Bę-

dziemy musieli walczyć aby wydrzeć na boisku każdy punkt. Chciałbym abyśmy mieli radość z gry, grali ładny dla oka futbol i punktowali.

Naszym celem jest na pewno także budowanie zespołu z myślą o przyszłości.

Jak wygląda plan przygotowań do rundy wiosennej? Ile będzie sparingów?

Trenujemy 4 razy w tygodniu na sztucznej nawierzchni na obiektach uesteckiego OSiRu. Zaplanowaliśmy łącznie 7 sparingów. Graliśmy już z Gryfem Polanów, 25 stycznia gramy z drużyną z Czańca. #dni później rozegramy mecz kontrolny z Wieżą Postomino. W lutym zagramy jeszcze ze Sławą Sławno, Garbarnią Kępice, Gryfem II Słupsk i Doliną Speranda. Mam nadzieję i bardzo na to liczę, że będą to bardzo owocne sprawdziany.

Czego zabrakło jesienią do większej zdobyczy punktowej?!

Jesienią, zwłaszcza w pierwszej części rundy, zabrakło nam szczęścia. Mecze które powinniśmy wygrać jak np. w Bytowie, tylko zremisowaliśmy. Z Wierzyca przegraliśmy 2:3, chociaż wygrywaliśmy 2:0. Później brakowało nam boiskowego doświadczenia a z kadry wypadło kilku zawodników. To przełożyło się na słabsze wyniki, które również odcisnęły swoje piętno na psychice zespołu. Mam nadzieję, że te problemy są już za nami. Zrobimy wszystko aby piłkarska wiosna w Ustce była ciekawa.

Team Lębork rozpoczął rewanże od wygranej

Jacek Wójcik
jacek.wojdek@polskapress.pl

FUTSAL. Poblisko dwumiesięcznej przerwy wznowiła rywalizację I liga. Zawodnicy Team Lębork rozpoczęli rewanż od wygranej na wyjeździe.

W przerwie w rozgrywkach w zespole z Lęborka doszło do sporych zmian kadrowych. Z końcem roku z zespołem pożegnali się Sergio Monteiro i Luis Filipe Peralta. Pierwszy z nich występował w zespole

przez półtora roku, drugi od początku tego sezonu.

W Team Lębork pojawiło się też sporo nowych twarzy. Z Zenitu Łęczycy dołączyli Krystian Czerwionka, Patycjusz Gaffke i Łukasz Janowicz, z Poloneza Bobrowniki doszedł Marcin Staszczuk, jest także Maciej Wierzbowski, grający na dużych boiskach w Lwie Lębork. Ten ostatni był już kilka lat temu zawodnikiem TL.

Na inaugurację rundy rewanżowej Team Lębork pokonał na wyjeździe BestDrive Piła 5:1, remisując do przerwy 1:1.

Wynik otworzył Łukasz Janowicz. Po przerwie na listę strzelców wpisywali się Władysław Tkaczenko, Andrij Jeliszew, Krzysztof Witkowski i Maciej Wierzbowski.

Dzięki tej wygranej Team Lębork przesunął się o jedno miejsce w górę tabeli. W następnej kolejce podopieczni Wojciecha Pięty będą walczyć o punkty z czwartym w tabeli zespołem LZS Dragon Bojano, który pokonał na wyjeździe 11:6.

12. kolejka: Orlik Mosina - KS. Gniezno 4:1, We-Met Futsal Club Kamienica Królewska -

LZS Dragon Bojano 6:4, TAF Toruń - Futsal Szczecin 0:5, AZS UG Gdańsk - Futsal Świecie 5:2, Bonito Helios Białystok - Futbalo Białystok 2:7.

1.AZSUG Gdańsk	12 27	49-29
2.We-Met FC Kamienica Król.	12 26	68-31
3.Futbalo Białystok	12 23	62-37
4.LZS Dragon Bojano	12 20	55-49
5.Futsal Świecie	12 19	44-42
6.KS Gniezno	12 17	50-48
ZFutsal Szczecin	12 16	55-46
8.Team Lębork	12 16	46-46
9.TAF Toruń	12 15	36-56
10.Bonito Helios Białystok	12 11	33-44
11.BestDrive Piła	12 6	34-59
12.Orlik Mosina	12 6	25-70