



Poniedziałek
6.02.2023

Nr 30 (4882)
Nakład: 7.960 egz.



www.gp24.pl
Cena 4,20 zł w tym 8% vat

Słupsk. Rozpoczęła się procedura przekształcenia Akademii Pomorskiej w uniwersytet **str. 3**

Słupsk. Biblioteka ma prawie tysiąc dłużników, którzy zalegają z oddaniem książek **str. 4**

Pomorze. Kołobrzeski port będzie płynął w dobrym kierunku **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
9 770137 952015 06

BEZPIECZEŃSTWO PO ZMIANIE PRZEPISÓW LICZBA POTRĄCEŃ PIESZYCH NA PRZEJŚCIACH NIE MALEJE

Śmierć na pasach, czyli piesi giną na naszych ulicach i drogach

Leszek Wójcik
Region

W Kołobrzegu starsza kobieta została śmiertelnie potrącona na jednym z przejść dla pieszych w mieście. W regionie pomorskim w ubiegłym roku na drogach życie straciło 20 pieszych. Przyczyny? Rażące lekceważenie zasad bezpieczeństwa przez pieszych i kierowców.

Niedawno zaostrożono kary za wykroczenia i przestępstwa drogowe. Ta zmiana szybko przyniosła efekty w postaci spadku liczby łamania drogowego prawa. Ale jest wyjątek: na przejściach dla pieszych wciąż giną ludzie. Mimo wysokich mandatów, liczba potrąceń nie maleje. Potwierdza to najnowszy raport za ubiegły rok, przygotowany przez pomorską drogówkę (od 1 stycznia do 30 listopada 2022 roku). Doszło do ponad 150 wypadków na przejściach dla pieszych, z czego 20 było śmiertelnych.

- Świadomość, że mandaty są wysokie, ma niewielki wpływ na nasz sposób jazdy - twierdzi Magdalena Zubkiewicz, psycholog transportu i bezpieczeństwa mchu drogowego. - Początkowo, kiedy nowe przepisy weszły w życie, ludzie zaczęli jeździć wolniej i liczba wypadków znacznie spadła. Jednak, po jakimś czasie, powrócili do starych nawyków. Żeby kierowcy zaczęli przestrzegać prawa o mchu drogowym, muszą na własnej skórze poczuć, jak bardzo te mandaty są wysokie, czyli muszą choć raz zapłacić karę.

- Poza tym są też osoby zamożne, dla których wysokość mandatów nadal nie jest zaporowa: kupują drogie samochody i wkalkulowują w to różne wydatki, w tym mandaty - dodaje. Nie bez winy są również piesi, często osoby niemające prawa jazdy, nie stosując więc znanej kierowcom zasady ograniczonego zaufania do drugiego uczestnika mchu.

- Wchodzą na zebra, bo wiedzą, że mają pierwszeństwo - tłumaczy psy-

cholog. - Niestety, bywa, że nawet nie spojrzą na ulicę, nie sprawdzą, czy nadjeżdżają samochody. A pojazd, nawet najsprawniejszy, nie zatrzyma się w miejscu natychmiast.

Najczęstsze przyczyny wypadków drogowych w 2022 roku z udziałem pieszych można podzielić na dwie kategorie: z winy pieszego i z winy kierującego. Piesi nieostrożnie wchodzą na jezdnię przed jadącym pojazdem, wchodzą na jezdnię przy czerwonym świetle albo nie zachowują ostrożności, wychodząc za pojazd czy innej przeszkodzie.

Jeśli chodzi o winy kierujących, to ci nie ustępują pierwszeństwa i nie dostosowują prędkości do warunków ruchu.

Najczęstszym miejscem wypadków drogowych, do których dochodzi z udziałem pieszych, są „pasy”, co stanowi 66,66 procent liczby wszystkich wypadków. Policjanci mówią też, że ludzie nie noszą też odblasków, co jest szczególnie istotne poza terenem zabudowanym.

Zgodnie z obowiązującymi od półtora roku przepisami kierowca ma udzielić pierwszeństwa pieszemu, który jest już na przejściu lub właśnie na nie wchodzi - kiedy przekracza linię jezdni. Za popełnienie wykroczenia określonego jako nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu grozi mandat w wysokości 1500 zł (a recydywa 3 tys. zł) i dodatkowo 15 punktów karnych.

Policja podkreśla, że bardzo niebezpiecznym zjawiskiem jest omijanie pojazdu, który zatrzymał się przed przejściem w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu.

Wciąż problemem jest alkohol. Na początku grudnia doszło do potrącenia 67-letniej kobiety na pasach w centrum Słupska przez pijanego kierowcę. 5 8-latek za spowodowanie wypadku musi się liczyć z karą do trzech lat więzienia.

Słupska policja w ostatnich dniach przeprowadziła dużą akcję „Bezpieczny pieszy”. Efekt? - Podczas dwóch dni

działań funkcjonariusze ujawnili 1847 wykroczeń - wylicza mł. asp. Jakub Bażyński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. W 637 przypadkach zawinili sami piesi, którzy ignorowali czerwone światło na przejściu dla pieszych, przechodzili w miejscach niedozwolonych, nie mieli odblasków i korzystali z telefonów komórkowych w trakcie przechodzenia przez jezdnię.

- Piesi uważają, że mają pierwszeństwo bezwzględne, że są chronieni w sposób doskonały - twierdzi Marek Młodożeniec, rzeczoznawca techniki samochodowej i ruchu drogowego, biegły sądowy. - Wierzą, że są całkowicie bezpieczni i często wchodzą na pasy „z marszu”, nawet się nie rozglądając. To musi się źle skończyć. Praw fizyki nie zmienimy - przypomina. Nasz rozmówca przyznaje, że sam, idąc na spacer, zakłada na rękaw kurtki opaskę odblaskową.

- Żeby być widocznym - tłumaczy. ©®

Współpraca: Alek Radomski

REKLAMA



BEZPŁATNE KOLONOSKOPIE

program badań przesiewowych raka jelita grubego

SAIUS

DLA OSÓB W WIEKU 50-65 LAT

- które nie mają objawów raka jelita grubego

- które nie wykonywały kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat

tel. 721 212 137, 59 848 90 80, e-mail: endoskopia@salus.<om.pl

FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

0110714782

We wtorek w Głosie: Strefa biznesu

• PKN Orlen inwestuje w edukację. Dzięki pomocy koncernu kształcić się mają specjaliści, którzy znajdą pracę w sektorze energetycznym

Zamów prenumeratę Głosu

® 94 3401114
prenumerata.gdp@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

6 LUTEGO URODZILI SIĘ

1905
Władysław Gomułka, przywódca Polskiej Partii Robotniczej w latach 1943-1948 oraz I sekretarz Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej w latach 1956-1970. Został odsunięty od władzy po masakrze robotników na Wybrzeżu w 1970 roku

1911
Ronald Reagan, aktor, polityk, 40. prezydent Stanów Zjednoczonych, rządzący w latach 1981-89. Przyczynił się decydująco do przegranej Związku Sowieckiego w zimnej wojnie, w czym ogromną rolę odegrało narzucenie tempa wyścigu zbrojeń i wprowadzenie do użytku zaawansowanych technologii. Jednym z najbardziej znanych projektów był narodowy system obrony antybalistycznej SDI. Jako przywódca USA wspierał ruchy antykomunistyczne na całym świecie, w tym Solidarność w Polsce.

1915
Danuta Szaflarska, aktorka. Znana między innymi z ról w filmach: „Zakazane piosenki”, „Pora umierać”, „Skarb”, „Dolina Issy”, „Pożegnanie z Marią”. Od lat 50. ubiegłego wieku była związana z teatrami stolicy. Jako aktorka Teatru Rozmaitości, mimo sędziwego wieku -100 lat - występowała w sztuce Doroty Masłowskiej „Między nami dobrze jest”.

ZMARLI

1958
W katastrofie brytyjskiego samolotu pasażerskiego na lotnisku w Monachium zginęły 23 osoby, w tym ośmiu piłkarzy Manchester United. Na pokładzie wycarterowanego samolotu poza sześciuosobową załogą znajdowało się 38 pasażerów, w tym piłkarze wracający z rozegranego w Belgradzie meczu z drużyną FK Crvena Zvezda w Pucharze Europy oraz pracownicy klubu, dziennikarze i kibice.

2020
Romuald Lipko, kompozytor i multiinstrumentalista, współzałożyciel zespołu Budka Suflera. Jego największym sukcesem komercyjnym okazała się płyta „Nic nie boli, tak jak życie”, wydana w 1997. Sprzedała się w ponad milionowym nakładzie.

Energetyki są tylko dla osób dorosłych, ale i one powinny je pić tylko w sytuacjach awaryjnych

Gra żyna Rakowicz

Rozmowa

Z dr. n. med. Pawłem Rajewskim, prof. Wyższej Szkoły Nauk o Zdrowiu, konsultantem wojewódzkim w dziedzinie chorób zakaźnych.

Resort Zdrowia rozważa wprowadzenie ograniczeń picia napojów energetycznych przez osoby poniżej 16 lat...

I bardzo słusznie, bo tak naprawdę te napoje są przeznaczone dla osób dorosłych. Co więcej, nie do codziennego spożywania, tylko w sytuacjach awaryjnych - jak choćby przed ważnym egzaminem, w czasie męczącej i długiej podróży samochodem... Mają pobudzać, dodawać energii i poprawiać koncentrację i po to je stworzono. Do takich sytuacji nadzwyczajnych. Ale przez to, że napoje energetyczne mają dobry smak, są używane zbyt często - szczególnie przez młodzież, a nawet dzieci. W ich przypadku, energetyki są takim tematem tabu bo nie słyshałem, aby przed nimi je przestrzegano. Aby była jakaś kampania społeczna, skierowana zarówno do rodziców jak i ich dzieci, że te napoje są dla ich pociech szkodliwe. W mojej ocenie - jest takie ciche przyzwolenie na ich picie, a w rzeczywistości nie są one wskazane, a wręcz przeciwnie - wskazane dla młodego organizmu.



Paweł Rajewski - Napoje energetyczne są dedykowane dla osób dorosłych nie bez przyczyny. Chodzi tu głównie o zawartość w nich substancji pobudzających

Dlaczego?

Przed wszystkim napoje energetyczne są dedykowane dla osób dorosłych nie bez przyczyny. Chodzi tu głównie o zawartość substancji pobudzających - kofeina, guarana i innych biologicznie czynnych jak tauryna czy witaminy z grupy B, w odniesieniu do przeciętnej masy ciała osoby dorosłej. W przypadku dzieci i młodzieży, gdy ta masa ciała jest mniejsza - ich spożywanie, a jest ono w tym przypadku częste, może po prostu spowodować w organizmie dzieci i młodzieży łatwe przekroczenie tych dozwolonych dawek zawartych w tych napojach.

Czym przekroczenie tych dawek może się u nich objawiać?

Jeśli chodzi o dzieci i młodzież, to największy wpływ będzie miała na nie zawarta w napojach energetycznych kofeina. W jednej puszcze napoju energetycznego jest jej od 80 do 120 miligramów, więc łatwo mogą się pojawić objawy niepożądane związane z przedawkowaniem kofeiny jak na przykład przyspieszone bicie serca bądź jego kołatanie czy wzrost ciśnienia tętniczego. Do tego dochodzi rozdrażnienie, uczucie niepokoju, co w połączeniu z bardzo częstym uzależnieniem dzieci i młodzieży od komputera, te ob-

jawy potęguje. Może też wzbudzić u nich lęk i zawroty głowy. W energetyku jest m.in. guarana, która również ma dużo kofeiny stąd przy nadmiarze energetyku może pojawić się bezsenność, ale i zaburzenia snu. Czasami nudności, wymioty, problemy żołądkowe. W tych napojach jest zazwyczaj cukier, a gdy mamy go w organizmie dużo to możemy doprowadzić do uszkodzenia szkliwa na zębach, do ryzyka rozwoju cukrzycy, do nadmiernej masy ciała i otyłości. Bo - w jednej puszcze zwykłego napoju energetycznego, jest zwykle od 14 do 16 łyżeczek cukru. Młodzi ludzie mają jeszcze taki nawyk łączenia tych energetyków z alkoholem, co może być jeszcze bardziej dla ich zdrowia niebezpieczne.

Czy te objawy mogą wystąpić także u osób dorosłych?

Jak najbardziej. Szczególnie u tych, które w ogóle nie powinny po te energetyki sięgać, czyli z chorobami sercowo-naczyniowymi w tym m.in. z nadciśnieniem tętniczym. Z chorobami nerek, wątroby, bo energetyki mogą dodatkowo obciążać te narządy i zaostrzać ich choroby przewlekłe. Nie powinni po energetyki sięgać cukrzycy i osoby z chorobami układu nerwowego, nadczynnością tarczycy. Jak rów-

nież - co nie jest niestety oczywistością, kobiety w ciąży. W tym przypadku, energetyk może przyczynić się do rozwoju nadciśnienia przyszłych matek, cukrzycy a nawet do przedwczesnego porodu. Powinny z niego zrezygnować matki karmiące dzieci piersią.

Energetyki stosować podczas dużego wysiłku, czy niekoniecznie?

Także, choć w tym przypadku - przy dużym wysiłku fizycznym, szczególnie podczas mocnego słońca należy uważać, aby ich picie nie doprowadziło do odwodnienia organizmu, bo kofeina działa moczopędnie. Pamiętajmy o tym, że ciągłe picie energetyków może zakłócać nasze procesy fizjologiczne.

Z czego wynika, tak wzrost zainteresowania energetykami?

Na pewno z mody, ale też z tego, że mają dobry smak. Są gazowane i gdy lekko się je schłodzi, to są traktowane jako fajny napój orzeźwiający. Który jest stosowany często, a powinien - doraźnie, głównie dla poprawy pracy umysłowej. Chcę wyraźnie podkreślić, że napoje energetyczne są specjalnego przeznaczenia - dla osób dorosłych, ale tych odpowiedzialnych i bez współistniejących chorób.

PERŁY POMORZA ZIMĄ. ZAMEK W BYTOWIE JEST PIĘKNY O KAŻDEJ PORZE ROKU, A ZIMĄ UROCZY

ŚNIEGI I LUMINACJE

Zapewne rycerze zmierzający tędy do Marienburga nie mieli tak pięknych widoków.

Warownię wybudowali Krzyżacy w XIV wieku. Wielokrotnie była niszczona i odbudowywana. Posiada trzy baszty okrągłe: Młyńską, Różaną i Połną oraz czworoboczną - Prochową. W zamku mieści się muzeum, siedziba bractw rycerskich oraz biblioteka. Jeszcze do niedawna działały tu restauracja oraz hotel. Urząd miasta po rezygnacji dzierżawcy szuka chętniej osoby do ich prowadzenia. Sylwia Lis



nasz REGION

REGION

Przed Komendą Powiatową Policji w Bytowie w śniegowej zaspie utknął dostawczy Volkswagen. Kierowca próbował wyprowadzić pojazd z opresji. Bezskutecznie. Sytuację zauważyli policjanci w komendzie. Nie zastanawiając się wiele, ruszyli na pomoc. Kilku mundurowych sprawnie wypchnęło samochód ze śniegowej pułapki.
ZIDA



DYŻURNY GŁOSU

Grzegorz Hilarecki
tel. 510026860

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czekamy w redakcji | w Słupsku przy ul. H. Pobożnego 19 oraz pod adresem 5 poczty elektronicznej 2 alarm@gp24.pl

Rozpoczęła się droga do przekształcenia Akademii Pomorskiej w uniwersytet

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Rząd rozpoczął formalnie prace nad przekształceniem Akademii Pomorskiej w Słupsku w Uniwersytet Pomorski. Zmianę będzie musiał uchwalić Sejm i Senat a podpisać prezydent RP. To wielka szansa na rozwój nie tylko uczelni, ale także całego regionu.

W sobotę, podczas konferencji prasowej rektora Akademii Pomorskiej dr. hab. inż. Zbigniewa Osadowskiego, prof. AP oraz rzecznika prasowego rządu i słupskiego posła Piotra Müllera, poinformowano, że rząd rozpoczął prace nad przekształceniem słupskiej uczelni w Uniwersytet Pomorski.

- Konsekwentnie rozwijamy naszą uczelnię. Udało nam się dzięki wsparciu posła Müllera poprawić infrastrukturę. Powstały nowe pracownie i laboratoria. Powstały nowe kierunki kształcenia. Znacząco zwiększono ilość środków finansowych na badania naukowe - podkreślił rektor Zbigniew Osadowski. - W ostatnim czasie otworzyliśmy też szkołę doktorską. W wyniku tych działań podczas oceny, która odbywa się co cztery lata we wszystkich ośrodkach naukowych w kraju, nasza uczelnia dostała najwyższą liczbę uprawnień



Od prawej: rektor Akademii Pomorskiej dr. hab. inż. Zbigniew Osadowski i rzecznik prasowy rządu, słupski poseł PiS Piotr Müller

do nadawania tytułu doktora habilitowanego. Jest to sukces całego środowiska naukowego i otwiera nam drogę w kierunku uniwersytetu, bo spełniamy wszystkie warunki. Zwróciłem się więc do premiera o wszczęcie procedury w celu przekształcenia.

Wyraz „uniwersytet” jest zastrzeżony dla nazwy uczelni akademickiej posiadającej kategorię naukową A+ (poziom wiodący), A (poziom bardzo dobry) lub B+ (poziom uprawniający do nadawania stopni naukowych) w co najmniej sześciu dyscyplinach naukowych lub artystycznych, zawierających się w co najmniej trzech dziedzinach

nauki lub sztuki (AP ma siędem). Akademia Pomorska spełniła właśnie ustawowy wymóg. Należy jednak pamiętać, że taka decyzja nie jest automatyczna, tylko jest przyjmowana w formie ustawy.

Minister Piotr Müller zapewnił, że już rozmawiał o tym z premierem i urzędnikami. Zatem proces prze-

Wszystko wskazuje na to, że proces przekształcenia Akademii Pomorskiej w uniwersytet zakończy się do jesieni tego roku

kształcenia Akademii Pomorskiej w Uniwersytet Pomorski już się rozpoczął. Ma przebiegać w trybie szybkim. Dokumenty mają trafić do Sejmu, potem Senatu. Po uchwaleniu przez parlament potrzebny będzie jeszcze podpis prezydenta. Stanie się to przed nowym rokiem akademickim. W praktyce możliwe jest to na święto uczelni pod koniec maja.

- Gdy na początku czerwca 2019 roku, jeszcze jako wice-minister nauki i szkolnictwa wyższego, podpisywałem decyzję o uruchomieniu kierunku prawo na Akademii Pomorskiej, nie miałem wątpliwości, że to nowe szanse edu-

kacyjne dla regionu i duża szansa na rozwój uczelni - mówił Piotr Müller. - Wysoki poziom prowadzenia działalności naukowej doprowadził do tego, że uczelni przyznano kategorię badawczą „A” w dyscyplinie nauki prawne. Zawsze podkreślam, każda inwestycja realizowana na Akademii to również większe szanse rozwojowe całego regionu. Dlatego cieszę się, że mogę dzisiaj potwierdzić, że właśnie rozpoczynamy pracę nad ustawą o przekształceniu Akademii Pomorskiej w Uniwersytet Pomorski. To historyczny moment dla regionu. Akademia Pomorska w ciągu ostatnich kilku lat przekształciła się z typowej uczelni nauczycielskiej na wieloprofilową akademię, a teraz jest ogromna szansa na kolejny krok milowy. Mam nadzieję, że będzie to najważniejszy krok, który sprawi, że uczelnia będzie bardziej rozpoznawalna i przyciągnie kolejnych studentów.

Wszystko wskazuje więc, że kolejny nabór studentów to będzie już rekrutacja do Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Uczelnia liczy na większe zainteresowanie studentów i kadry naukowej, a jako uniwersytet będzie mogła szybko reagować na zmiany na słupskim rynku pracy i samodzielnie decydować o otwieraniu nowych kierunków.
©®

KRÓTKO

SŁUPSK

Słupscy policjanci zatrzymali 27-letniego mężczyznę, który namalował na jednym z budynków Komendy Miejskiej Policji w Słupsku wulgarny napis.

Sprawca został zatrzymany na gorącym uczynku. Został zauważony na monitoringu przez dyżurnych słupskiej komendy. Funkcjonariusze wybiegli za uciekającym mężczyzną i po krótkim pościgu sprawca tego chuligańskiego wybryku był w ich rękach.

Mundurowi ustalili, że ma on także związek z umieszczeniem wulgarnych napisów na murach Szkoły Policji w Słupsku, do którego doszło kilka tygodni wcześniej.

Za zniszczenie mienia grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

WF

BYTÓW

Funkcjonariusze bytowskiej drogówki zauważyli pojazd, którego szyba czołowa była pęknięta. Po zatrzymaniu do kontroli drogowej okazało się, że za kierownicą znajduje się 36-latek, który był nietrzeźwy.

Kierowca miał ponad pół promila alkoholu w organizmie. Mężczyzna tłumaczył policjantom, że powodem takiego wyniku jest „grzaniec” z alkoholem, który wypił, gdyż boli go gardło. Policjanci sprawdzili kierowcę w systemie informatycznym. Wynik pokazał, że nie posiada on prawa jazdy, gdyż już wcześniej miał zatrzymane uprawnienia za jazdę po spożyciu alkoholu. **WF**

REKLAMA

0010734896 REKLAMA

0010735775

REKLAMA

0010726123



Wójt Gminy Damnica

ogłasza

III przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości:

działka nr 2/13 obręb Domaradz o pow. 0,1147 ha,

- Wójt Gminy ogłasza I rokowania na sprzedaż nieruchomości:
 - działka nr 19/2, obręb Łebień, o pow. 0,5300 ha,
 - działka nr 20/6, obręb Łebień, o pow. 0,7512 ha.

Wójt Gminy Damnica zawiadamia, że na okres 21 dni, tj. od dnia 2 lutego 2023 r. został opublikowany wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia - lokal mieszkalny oraz udział w nieruchomości w wysokości 1347/10000 w działce nr 285/10, o pow. 0,2510 ha, obręb Damnica Leśnictwo,

Szczegóły dostępne są na stronie internetowej BIP Damnica. Dodatkowych informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 59 848 44 42.

Wójt Gminy Damnica
Andrzej Kordylas

Rada Nadzorcza Przedsiębiorstwa Komunikacji Samochodowej w Słupsku SA z siedzibą w Głobinie ul. Główna 65, 76-200 Głobino

ogłasza nabór na stanowisko:

Członka zarządu - Prezesa Zarządu.

Ogłoszenie o naborze w pełnej treści wraz załącznikami zostało opublikowane na stronie www.pks.slupsk.pl.

REKLAMA

0010734551

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Korab” w Uście,
76-270 Ustka, ul. Grunwaldzka 10, tel. 59 814 40 81
informuje, że na stronie internetowej Spółdzielni www.smkorab.pl ogłoszony został przetarg na:

Mycie wraz z zabezpieczeniem środkiem glonobójczym elewacji budynków mieszkalnych w Uście.

Termin składania ofert: do 16 lutego 2023 r. do godziny 9.00.
Zainteresowanych zapraszamy do pobrania informacji o przetargu oraz SIWZ ze strony Spółdzielni www.smkorab.pl.

Zarząd

**Słupskiego Towarzystwa
Budownictwa Społecznego**

Sp. z o.o. z siedzibą w Słupsku

ogłasza

nabór kandydatów zainteresowanych zawarciem

**umowy najmu na lokal mieszkalny
jednopokojowy**

z partycypacją zwrotną, znajdujący się w budynku mieszkalnym przy ul. Narutowicza 5 w Słupsku.

Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie pod numerem **(59) 845-60-91**,
oraz na stronie internetowej Słupskiego TBS:
www.stbs.slupsk.pl

Odda| książki do biblioteki. Lepiej nie zwlekaj

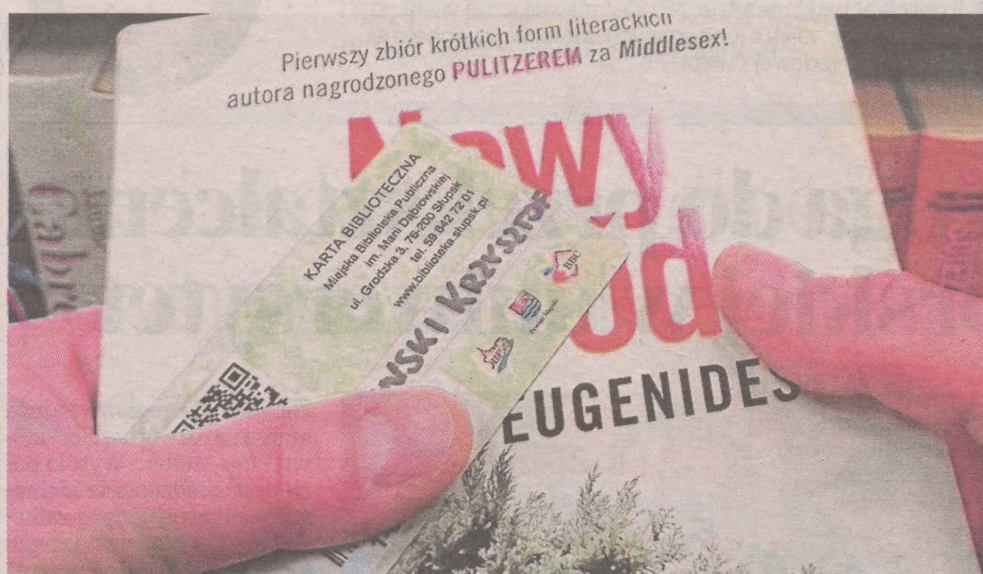
Wojciech Lesner
Słupsk

Na liście dłużników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku znajduje się 989 osób. Rekordziści porywają książki muszą zapłacić nawet 1,5 tys. złotych kary. To głównie efekt zapominalstwa, ale też niereagowania na kolejne monity i wezwania.

Maksymalny termin zwrotu książki w słupskiej bibliotece to miesiąc, ale najwierniejsi czytelnicy bardzo często oddają lektury już po kilku dniach. Zapominalskich jest jednak wielu i muszą się oni liczyć z opłatami za zwłokę.

- Za każdy dzień zwłoki, zależnie od rodzaju zbioru, naliczane są opłaty regulaminowe. Bardzo długo za jeden dzień zwłoki w oddaniu książki pobieraliśmy jedynie 10 groszy dziennie. Od ubiegłego roku jest to już 20 groszy - mówi Kinga Dziwisz, kierownik Działu Udostępniania Zbiorów w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Słupsku.

Te 20 groszy może początkowo nie robić wrażenia, ale dług szybko rośnie. Nim zapominalski czytelnik się obejrzy,



Bibliotekarze apelują do zapominalskich czytelników, by nie wstydzić się zwracać po terminie wypożyczonych książek

może już być winny kilkadziesiąt, a nawet setki złotych. Pracownicy biblioteki starają się jednak robić wszystko, by książki na półki wracały w terminie.

- Bibliotekarzom wcale nie zależy na tym, aby kara zapominalskich, dlatego pięć dni przed upływem terminu zwrotu wysyłamy drogą elektroniczną przypomnienia. Do osób starszych nieposiada-

jących adresów e-mailowych dzwoniemy. Czytelnicy bardzo sobie chwalą te „przypominalki”, bo w codziennym zabieganiu nietrudno zapomnieć o wypożyczonych książkach - wyjaśnia Dziwisz. - Oficjalne monity czytelnicy otrzymują dopiero miesiąc po upływie terminu zwrotu. Wtedy też naliczane są opłaty zarówno za przetrzymanie książek, jak

i za koszty wysyłki tychże monetów - tłumaczy.

Jakich książek czytelnicy najczęściej nie zwracają w terminie? Brylują lektury szkolne, ale zapominalscy nie oddają na czas w zasadzie wszystkich rodzajów literatury, począwszy od beletrystyki dla dorosłych, przez tomiki poezji, książeczki dla dzieci, poradniki, skończywszy na podręcznikach akademickich:

Spółdzielnia znów chce budować stację paliw. Czy tym razem inwestycja dojdzie do skutku?

Andrzej Gurba
Region

Prezes Miasteckiej Spółdzielni Mieszkaniowej wraca do pomysłu budowy stacji paliw przy ulicy Kowalskiej. Kilka lat temu inicjatywa wzbudziła kontrowersje wśród mieszkańców okolicznych bloków mieszkalnych i wtedy jej zaniechano.

Miastecka Spółdzielnia Mieszkaniowa jest właścicielem półhektarowego terenu przy ul. Kowalskiej. To bezpośrednio sąsiedztwo drogi krajowej nr 20 (przy wyjeździe w kierunku Bytowa). Obecnie na tym gruncie stoją blaszane garaże. Jednak spółdzielnia chciałaby lepiej na tym terenie zarobić, niż wpływy za garażowe opłaty. Stąd powrót do pomysłu budowy stacji paliw i myjni.

- Wystąpiliśmy do burmistrza Miastka o wydanie decyzji środowiskowej na budowę stacji paliw. To dopiero początek procedury. Sprawdzamy, czy w ogóle będzie możliwość realizacji takiego przedsięwzięcia w tym miejscu - mówi Tomasz Fabianiak, prezes Miasteckiej Spółdzielni Mieszka-



Stacja paliw miałaby powstać w miejscu, gdzie widać blaszane garaże

niowej. Dodaje, że sama spółdzielnia nie zajmowałaby się budową. Chodzi o uzyskanie warunków zabudowy, wszelkich zgód, itd., aby później poszukać inwestora.

Miastecki ratusz wezwał już spółdzielnię do uzupełnienia wniosku. Chodzi m.in. o odprowadzenie ścieków, zabezpieczenie cieków wodnych.

Wcześniej spółdzielnia podjęła działania w sprawie budowy stacji paliw w 2015 r. Roman Ramion, ówczesny burmistrz

Miastka, zobowiązał wtedy spółdzielnię do opracowania raportu środowiskowego. Taki raport nie powstał i inicjatywa upadła. - Nie mieliśmy wtedy pieniędzy na sporządzenie raportu - mówi dzisiaj Tomasz Fabianiak.

W 2015 roku były protesty mieszkańców. Chodziło głównie o bliskość planowanej stacji paliw w stosunku do bloków i domów. Protestujących wspierał ówczesny i obecny radny Mieczysław Czarnecki.

- Jak to możliwe, że planuje się budowę stacji paliw praktycznie między blokami. Pan prezes nie jest mieszkańcem Miastka, bo tu tylko pracuje. Kiedyś może odejść i zostawi nas z tym wszystkim - mówił „Głosowi” w 2015 r. Mieczysław Czarnecki.

Prezes Miasteckiej Spółdzielni Mieszkaniowej zapewnia, że w tej sprawie odbędą się wszelkie niezbędne konsultacje. Dodaje, że inicjatywę konsultował już z radą nadzorczą spółdzielni.

Co z garażami przy ulicy Kowalskiej? - Mamy wolny teren na nie przy pobliskiej ulicy Piastowskiej - odpowiada Tomasz Fabianiak.

W Miastku obecnie jest pięć stacji oraz punktów paliw znajdujących się w: Węgorzynku (wyjazd w kierunku Słupska), przy ul. Koszalińskiej (wyjazd w kierunku Koszalina), przy ul. Dworcowej (PKS), w Pasiece (wyjazd w kierunku Szczecinka) i przy ul. Jeziornej (wyjazd w kierunku Koszalina).

Była inicjatywa budowy stacji paliw przy ul. Podhalańskiej, ale ostatecznie nic z tego nie wyszło. Są przymiarki do budowy stacji paliw przy ulicy Jodłowej (w kierunku Szczecinka). ©

KRÓTKO

REGION
Kaszubska zupa bańtkowa została wpisana na prestiżową listę produktów regionalnych i lokalnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Teraz województwo pomorskie ma 187 tradycyjnych specjalów.

- To już czwarta wnioskowana przez nas potrawa, która znalazła się na liście ministerstwa - informuje Elżbieta Szwedko, prezes Stowarzyszenia Dziedzictwa Kulturowego Szlakiem Północy. - Są już na niej: helskie anchovy, bre-

tingi kaszubskie i śledź mallowy po kaszubsku.

Zupa bańtkowa należy, obok czerniny czy zupy brukwiowej nagesinie, do najpopularniejszych zup kaszubskich. Do połowy XX wieku podstawą dań spożywanych przez mieszkańców rybackich osad, były pospolite gatunki ryb, których nie udało się sprzedać: śledzie, szprotki oraz flądry. Kaszubska zupa bańtkowa przyrządzana jest na bazie świeżych, młodych fląderek zwanych bańtkami.

ZIDA

0010735102

*Są pożegnania, na które nigdy nie będziemy gotowi.
Są słowa, które zawsze wywoływać będą morze łez
i są takie osoby, na myśl o których
zawsze zasypie nas lawina wspomnień.*

Wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa otuchy i wsparcia

Pani

Ewie Trapp

z powodu śmierci

Męza

składają

Wójt Gminy Słupsk, Rada Gminy Słupsk
oraz Rada Seniorów Gminy Słupsk

Kołobrzeski port płynie w dobrym kierunku. Handel, ryby i biała flota na plusie

Iwona Marciniak
Kołobrzeg

Zarząd Portu Morskiego w Kołobrzegu podsumował ubiegły rok. W porcie handlowym udało się osiągnąć niezły wynik - przeładowano 170 tys. ton towarów. Port rybacki, z wyładunkiem ponad 24 tys. ton ryb, znalazł się na 2 miejscu w Polsce.

Jak wynika z informacji przedstawionych przez Zarząd Portu Morskiego w Kołobrzegu statystyki są już porównywalne do tych z 2019 roku, a więc do czasów przed pandemią koronawirusa.

W ubiegłym roku w porcie handlowym przeładowano 170 tys. ton towarów i jest to wynik wskazujący, że Portu Kołobrzeg systematycznie się rozwija.

Aż 46 procent w tzw. rocznym wolumenie, stanowiły nowe ładunki, z czego ziarno kukurydzy, głównie z Ukrainy, sięgnęło 42 % (przeładowano jej blisko 71 tys. ton).



Kołobrzeg z wyładunkiem ponad 24 tys. ton ryb, znalazł się na 2 miejscu w Polsce. Na pierwszym była Ustka

Na strukturę przeładunkową w 2022 roku składały się również takie ładunki jak drewno (30%), pellet (14%), ładunki typu agro (6,2%), kruszywo (5,7%) i pozostałe (2,1%). Zarząd

Portu Morskiego mocno postawił na wykorzystanie infrastruktury kolejowej, co umożliwiło obsługę ładunków importowanych pociągami z Ukrainy. Z terenów objętych działaniami

wojennymi, przez kołobrzeski port przeładowano m. in. kukurydzę, wysłodki buraczane, śmę słonecznikową oraz żelazokrzem. Było to możliwe dzięki wykorzystaniu bocznicy

kolejowej, która jest niewątpliwie jednym z największych atutów Portu Kołobrzeg - czytamy w komunikacie spółki.

Port Kołobrzeg to nie tylko przeładunki. W nadmorskim

kurorcie, miejscowości turystycznej, działa tzw. biała flota. Odnotowano wzrost liczby pasażerów na statkach żeglugi redowej, osiągając wynik blisko 290 tysięcy pasażerów. Do dyspozycji pasażerów są jednostki wykonujące właśnie rejsy redowe. Mowa o Jantarze, Piracie, Monice III, Vikingu, Santa Marii, Torpedowcu CZSZ-172, jednostkom wędkarskim oraz Portowym Tramwaju Wodnym. Port jachtowy odwiedziły 942 jachty, z czego 147 cumowało co najmniej przez 6 miesięcy.

Z kolei w porcie rybackim wyładowano ponad 24 tysiące ton ryb, dzięki czemu Port Kołobrzeg znalazł się na 2 - po Ustce - miejscu w Polsce pod względem ilości przeładowanych ryb. W 2022 r. wyładowywano najczęściej ryb następujących gatunków: dorsz, tobiasz, stornia, śledź i szprot. W mniejszych ilościach przeładowywane były węgorze, makrele, lososie czy trocie wędrodne.

MATERIAL INFORMACYJNY MINISTERSTWA FINANSÓW

0010730499

Jak skorzystać z wakacji kredytowych w 2023 roku?

W 2023 roku osoby posiadające kredyty hipoteczne będą mogły ponownie skorzystać z wakacji kredytowych. „Urlop” od spłaty rat kredytu będzie przysługiwał w jednym wybranym miesiącu w każdym kwartale tego roku. Łącznie kredytobiorca będzie mógł więc zawiesić płatność 4 rat. Z wakacji mogą skorzystać osoby, które zaciągnęły kredyt hipoteczny w polskich złotych na własne potrzeby mieszkaniowe.

Na początek przypomnijmy, czym w ogóle są wakacje kredytowe. To rządowe wsparcie dla osób, które zaciągnęły w Polsce kredyt hipoteczny. Celem programu jest zniwelowanie skutków wysokich stóp procentowych - w ten sposób, przynajmniej częściowo, państwo rekompensuje kredytobiorcom dynamicznie rosnące raty kredytu hipotecznego.

Dzięki wakacjom kredytowym każdy kredytobiorca w Polsce - o ile zaciągnął kredyt w polskiej walucie i na własne potrzeby mieszkaniowe - mógł odroczyć spłatę swojej miesięcznej raty czterokrotnie w 2022 roku. Program obowiązuje również w 2023 roku i pozwala na odroczenie kolejnych czterech rat - po jednej w każdym kwartale. Łącznie to nawet 8 miesięcy przerwy w spłacie rat kredytowych.

Terminy spłat zostaną przedłużone bez żadnych dodatkowych odsetek czy kosztów. Wakacje kredytowe dotyczą zarówno części kapitałowej, jak i odsetkowej kredytu.

Należy jednak pamiętać, że okresu zawieszenia spłaty nie wlicza się do okresu kredytowania. Oznacza to, że niespłacone raty przechodzą do spłaty na później, wydłużając okres kredytu

o liczbę miesięcy, jaką obejmowały wakacje kredytowe. Skorzystanie z wakacji kredytowych jest dobrowolne.

Przykład 1: Rata kredytu wzrosła z 1100 zł do 1900 zł. Przy 4-miesięcznych wakacjach kredytowych (4 x w 2023 roku) łączne obciążenie kredytobiorcy zmniejszy się o 7 600 zł (4 x 1900 zł).

Przykład 2: Rata kredytu wzrosła z 1500 zł do 2400 zł. Przy 8-miesięcznych wakacjach kredytowych (4 x w 2022 roku oraz 4 x w 2023 roku) łączne obciążenie kredytobiorcy zmniejszy się o 19 200 zł (8 x 2400 zł).

Przykład 3: Rata kredytu wzrosła z 2400 zł do 3900 zł. Przy 8-miesięcznych wakacjach kredytowych (4 x w 2022 roku oraz 4 x w 2023 roku) łączne obciążenie kredytobiorcy zmniejszy się o 31 200 zł (8 x 3900 zł).

Wniosek o wakacje kredytowe składa się w banku, który udzielił kredytu hipotecznego. Wniosek taki można złożyć w formie pisemnej lub prościej, w formie elektronicznej. Można to zrobić na de-

JAK WNIOSKOWAĆ O WAKACJE KREDYTOWE?

Aby skorzystać z wakacji kredytowych, trzeba spełnić łącznie dwa warunki:

- zawrzeć umowę kredytu hipotecznego przed 1 lipca 2022 r.
- zakończyć okres kredytowania co najmniej po upływie 6 miesięcy od tej daty

dykowanym formularzu lub bez niego - w zależności od funkcjonalności udoświadczonych przez bank.

Kredytobiorca sam decyduje przez ile miesięcy chce korzystać z wakacji kredytowych. Przy czym wniosek może złożyć jednorazowo - za cały okres, jego część lub składać pojedyncze wnioski na każdy z wybranych miesięcy.

Bank potwierdzi przyjęcie wniosku w ciągu 21 dni od daty jego otrzymania. Wskaże przy tym okres, na który zawieszona została spłata kredytu, a także wysokość opłat, które trzeba uregulować z tytułu ewentualnego ubezpieczenia kredytu - te opłaty nie są objęte wakacjami kredytowymi. Ministerstwo Finansów zachęca do składania wniosków nie

później niż w dniu spłaty raty, również w weekend przy wykorzystaniu bankowości elektronicznej.

Jeśli kredytobiorca korzysta już z wakacji kredytowych uzgodnionych wcześniej ze swoim bankiem, a złoży wniosek o wakacje na mocy nowych przepisów rządowych, to termin tych pierwszych wakacji skróci się z chwilą złożenia nowego wniosku u kredytodawcy.

CO MOŻNA ZROBIĆ Z ZAOSZCZĘDZONYMI PIENIĘDZMI?

Środki zaoszczędzone w trakcie wakacji kredytowych można wykorzystać dowolnie, według własnego uznania - odłożyć na koncie oszczędnościowym, przeznaczyć na bieżące wydatki lub wykorzystać do nadpłacenia kredytu hipotecznego.

To ostatnie rozwiązanie jest szczególnie rekomendowane przez Ministerstwo Finansów. Więcej na: wakacje.kredytowe.gov.pl

KODEKS PRACY W NOWYM ROKU BĘDĄ DODATKOWE URLOPY. KTO BĘDZIE MÓGŁ SKORZYSTAĆ?

Kolejne zmiany mają ułatwić łączenie pracy z życiem rodzinnym

Zbigniew Biskupski

zbigniew.biskupski@polskapress.pl

Spośród badanych większość uważa, że praca w trybie zdalnym lub hybrydowym ułatwia kobietom pracę, m.in. ze względu na możliwość łączenia jej z opieką nad dzieckiem.

Choć w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat współczynnik aktywności zawodowej Polek poprawił się, wciąż jest daleki od potrzeb rynku pracy i organizacji życia społecznego. Nieoczekiwanie pandemia, a wraz z nią wybuch modelu pracy zdalnej i hybrydowej pokazały, że wcale tak być nie musi: elastyczne formy pracy, w tym zwłaszcza możliwość pracy zdalnej skłania kobiety do powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim lub opiekuńczym.

W prognozowaniu, na ile planowane obecnie nowe ułatwienia dla rodziców w kodeksie pracy zachęcą kobiety do aktywności zawodowej, mogą być bardzo pomocne jesienne badania „Bizneswoman Roku: Przedsiębiorczość Polek a życie rodzinne”.

Łączenie pracy z obowiązkami rodzicielskimi

Spośród badanych większość uważa, że praca w trybie zdalnym lub hybrydowym ułatwia kobietom pracę, m.in. ze względu na możliwość łączenia jej z opieką nad dzieckiem, jednak wśród ankietowanych z tej grupy, które prowadzą firmę, tego zdania była jedynie co druga badana. Blisko co piąta



Czy wraz ze zmianą przepisów, kobietom łatwiej będzie wrócić do pracy po urlopie macierzyńskim, który od 2023 roku ma być dłuższy?

respondentka uważa inaczej i deklaruje, że praca zdalna ma negatywny wpływ na pracę kobiet.

Z badania wynika, że 44,8 proc. polskich przedsiębiorczyń równo dzieli obowiązki domowe oraz rodzinne ze swoim partnerem. Jednocześnie jednak ponad 1/4 przyznaje, że w ich związku taki równy podział nie występuje. Spośród kobiet, które nie pro-

wadzą własnej działalności, ale chciałyby to robić, tylko 8,5 proc. sądzi, że zarządzanie własnym biznesem nie wpływa na życie rodzinne.

Dłuższe urlopy macierzyńskie

W projekcie ustawy zmieniającej kodeks pracy, który rząd przyjął i skierował do Sejmu we wtorek 10 stycznia br., zaproponował wydłu-

żenie urlopu rodzicielskiego do 41 tygodni (43 w przypadku ciąży mnogiej), co oznacza, że zarówno matka, jak i ojciec będą mieli zagwarantowany czas urlopu rodzicielskiego do wykorzystania tylko przez każdego z nich.

- Ta zmiana ma zachęcać ojców do korzystania z urlopów, a nie przenoszona część tego urlopu wyniesie do 9 tygodni dla każdego z rodziców. Urlop

rodzicielski zostanie uniezależniony od pozostawiania matki dziecka w zatrudnieniu w dniu porodu, a zasiłek macierzyński będzie wynosił 70 proc. podstawy wymiaru zasiłku za cały okres urlopu rodzicielskiego - tłumaczy prof. Jacek Męcina, doradca zarządu Konfederacji Lewiatan.

Nowe przepisy przewidują też umożliwienie szerszego stosowania elastycznej organizacji pracy dostosowanej do indywidualnych potrzeb pracownika, znajdującą się w określonej sytuacji rodzinnej. Szerzej będzie mogła być wykorzystywana praca zdalna, elastyczny rozkład czasu pracy, praca w niepełnym wymiarze czasu pracy.

Możliwość skorzystania z elastycznej organizacji pracy będzie przysługiwała rodzicom opiekującym się dzieckiem do 8 lat (dotychczas był to wiek 4 lat) oraz opiekunom, tj. pracownikom zapewniającym opiekę lub wsparcie krewnemu lub osobie zamieszkującej z pracownikiem w tym samym gospodarstwie domowym, którzy wymagają znacznej opieki lub wsparcia z poważnych względów medycznych. Odrzucenie wniosku o elastyczną organizację pracy wymagać będzie pisemnego uzasadnienia pracodawcy.

Urlop opiekuńczy po nowemu

Zupełnie nowym rozwiązaniem zaproponowanym w projekcie jest wprowadzenie urlopu opiekuńczego - w wymiarze do 5 dni w roku kalendarzowym - w celu zapewne-

nia osobistej opieki lub wsparcia osobie będącej krewnym (syn, córka, matka, ojciec lub małżonek/małżonka) lub pozostającej we wspólnym gospodarstwie domowym, która wymaga znacznej opieki lub wsparcia z poważnych względów medycznych.

- Za czas tego urlopu pracownikowi nie przysługuje wynagrodzenie, jednak biorąc pod uwagę starzenie się społeczeństwa i wzrost znaczenia opieki nad niesamodzielnymi członkami najbliższej rodziny rozwiązanie to wydaje się racjonalne i potrzebne, choć pewnie spowoduje sporo trudności dla pracodawcy w organizacji pracy - tłumaczy prof. Jacek Męcina.

Zwolnienie od pracy z powodu działania siły wyższej

Więcej kontrowersji budzi wprowadzenie zwolnienia od pracy z powodu działania siły wyższej w pilnych sprawach rodzinnych spowodowanych chorobą lub wypadkiem, jeżeli niezbędna jest natychmiastowa obecność pracownika - w wymiarze 2 dni albo 16 godzin w roku kalendarzowym.

- Za czas tego zwolnienia pracownikowi przysługuje prawo do 50 proc. wynagrodzenia, obliczanego jak wynagrodzenie za czas urlopu wypoczynkowego. - Rozwiązanie to przypomina istniejący już w Kodeksie pracy urlop na żądanie, a wprowadzenie nowego zwolnienia powinno oznaczać proporcjonalne ograniczenia w zakresie używania urlopów na żądanie - dodaje ekspert.

Małe zmiany na wypalenie zawodowe. Czym jest job crafting?

Leszek Rudziński

leszek.rudzinski@polskapress.pl

Drobne zmiany, które pracownicy wprowadzają do swojej codziennej pracy, mogą sprawić, że stanie się ona bardziej dopasowana do ich potrzeb i preferencji

Temat wypalenia zawodowego coraz częściej pojawia się w debacie publicznej. Według raportu Orla z 2021 roku, aż 45 proc. pracowników deklaroowało pogorszenie swojego stanu psychicznego w czasie pandemii. Jako jedną z naj-

częstszych przyczyn, raport wskazuje przeciążenie pracą i trudność z oddzieleniem pracy od życia osobistego.

Co można zrobić w tej sytuacji? Dr Malwina Puchalska-Kamińska, psycholog z Uniwersytetu SWPS wskazuje, że badania w obszarze psychologii pracy i organizacji, pokazują, że jedną ze strategii, która skutecznie chroni pracowników przed wypaleniem, może być tzw. job crafting.

Pod tym pojęciem kryją się drobne zmiany, które pracownicy wprowadzają do swojej codziennej pracy i które wy-

kazują z ich własnej inicjatywy. Dzięki tym modyfikacjom praca staje się bardziej dopasowana do ich potrzeb i preferencji, a pracownik czerpie ze swojego potencjału.

- Na przykład pracownik, który jest zmęczony pracą zdalną i brakiem kontaktu ze współpracownikami, wprowadza rytuał codziennych spotkań na wirtualnej kawie. Z kolei nauczycielka angielskiego wykorzystuje swoją pasję do podróżowania i wprowadza ćwiczenie, podczas którego uczniowie, z wykorzystaniem wideokonferencji, łączą się

z dziećmi z innych krajów. Być może nie brzmi to spektakularnie, ale job crafting to naprawdę drobne zmiany - tłumaczy dr Puchalska-Kamińska.

Wśród ważnych cech organizacji, badaczka wymienia autonomię, pozytywne relacje ze

W firmach, w których pracownicy są kontrolowani na każdym kroku, nie mają motywacji ani realnej możliwości do wprowadzania zmian

współpracownikami oraz adekwatne wsparcie przełożonego. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że poczucie pewnej dozy wolności i swobody w pracy jest kluczowe dla samodzielnej inicjatywy pracowników.

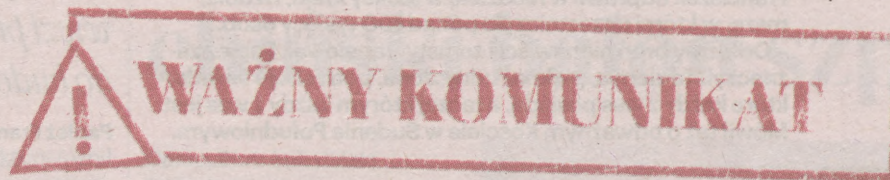
W firmach, w których pracownicy są kontrolowani na każdym kroku, nie mają oni ani motywacji ani realnej możliwości do wprowadzania odpowiadających im zmian. Z kolei po stronie pracownika istotne jest przekonanie o własnej skuteczności.

W kontekście profilaktyki wypalenia zawodowego bardzo

istotne jest tworzenie środowiskobogatego w zasoby pracy, tak by pracownicy mogli radzić sobie ze stawianymi przed nimi wymaganiami. Ważne jest, by zasoby te były adekwatne do potrzeb pracowników.

Doktor Puchalska-Kamińska wskazuje również, że znaczenie ma rodzaj wymagań stawianych pracownikowi. - Nawet najbardziej ekskluzywnie benefity, nie są w stanie zabezpieczyć pracowników przed wypaleniem zawodowym, jeżeli doświadczają oni stresu wynikającego z absurdalnych wymagań - tłumaczy.

Działanie preparatu
potwierdza Centrum
Zdrowia MedicReporters
©MedicReporters



Zadzwoń pod nr **71 72819 70** i odbierz 100% refundacji od producenta na preparat, który pomaga **usunąć ból i obrzęki stawów**

To jedyna okazja, aby odebrać ZA DARMO innowacyjny środek działający na 43 różne dolegliwości!

DZIEŃ DOBRY,

Jestem ekspertem ds. reumatologii i ortopedii. Od 32 lat prowadzę gabinet, w którym pomogłem już tysiącom ludzi w walce ze zwyrodnieniami stawów. Ukończyłem studia w Polsce oraz w Londynie, zrobiłem dziesiątki kursów i od lat współtworzę oraz oceniam specyfiki, opracowane po to, aby pomagać ludziom likwidować dolegliwości układu kostno-stawowego. Zgodziłem się napisać ten list, aby opowiedzieć państwu o najnowszym specyfiku, który, mimo że jest dostępny na rynku zaledwie od 3 miesięcy, już zdążył zrewolucjonizować proces terapii antywyrodnieniowych.

JEŚLI CHCESZ

zyskać szansę na:

- Zmniejszenie bólu kręgosłupa, kolan, barków i bioder
- Redukcję opuchlizny i „mrowienia” w stawach
- Uwolnienie się od sztywności mięśni
- Zmniejszenie drętwienia kończyn
- Zwiększenie produkcji kolagenu w organizmie
- Poprawę elastyczności stawów
- Zwiększenie produkcji mazi stawowej
- Wsparcie eliminacji zwyrodnień stawów i ataków rwy kulszowej
- Zniwelowanie „bólów startowych” i nerwobólów
- Zmniejszenie bólów reumatycznych i zwyrodnieniowych
- Przyspieszenie regeneracji po urazach, stłuczeniach i kontuzjach
- Poprawę zakresu ruchu w nogach i w rękach
- Zmniejszenie pieczenia i stanów zapalnych stawów
- Redukcję strzelania w kolanach i łokciach przy zginaniu
- Wsparcie regeneracji układu ruchu
- Odzyskanie radości z każdego kroku
- Zyskanie pomocy przy wielu innych dolegliwościach...

... zadzwoń, aby całkowicie za darmo wypróbować tę przełomową metodę i poprawić swój komfort życia już od 1. dnia.

MASZ DOŚĆ METOD, KTÓRE NIE POTRAFIĄ CI POMÓC?

Zdaję sobie sprawę, że jeżeli chodzi o wsparcie schorzeń zwyrodnieniowych, sytuacja w Polsce jest dramatyczna. Według danych, w 85% gmin nie ma łatwego i szybkiego dostępu do specjalistów. Być może sklepy nie zamawiają nowoczesnych środków

JEDEN SPECYFIK SZANSĄ DLA MILIONÓW OSÓB

Spektakularne efekty, o których przeczytasz niżej, są możliwe dzięki nowatorskiej, szwedzkiej formule regenerującej stawy, której twórcą jest spec. Christopher Karlsson z Geteborg Arthritis Institute. Oto fragment jego wypowiedzi:

Panie i Panowie, z wielką radością przedstawiam państwu uhonorowanie 7 lat pracy mojego zespołu. Przeprowadzone przez nas analizy niepodważalnie dowodzą, że odpowiednio zszyte składowe składniki czynne, które pozyskaliśmy z roślin, są w stanie zaktywizować poszczególne elementy układu ruchu do intensywnej samoregeneracji [...]. Analizy przeprowadzone na grupie kontrolnej 5000 kobiet i mężczyzn w wieku od 35 do 85 lat wykazały, że po zastosowaniu naszej formuły odnotowano średnio 46% większe wydzielanie się mazi stawowej i dwukrotnie większą produkcję kolagenu. [...] Przede wszystkim ten środek jest w stanie zmniejszyć bóle kręgosłupa, strzykanie w stawach, opuchliznę i drętwienie kończyn oraz pomóc w regeneracji chrząstki stawowej.

Regulamin - rglnmncmk.com

GETEBORG
ARTHRITIS INSTITUTE



wspierających stawy, ponieważ nikt o to nie pyta. Czy zdajesz sobie sprawę, że reklamy telewizyjne promują tak naprawdę jeden i ten sam preparat na stawy tylko pod innymi nazwami? Wystarczy spojrzeć na ich skład! Reklamodawcom zależy tylko na tym, aby nazwa danego środka zakorzeniła się w Twoim mózgu, a Ty jak posłuszna owieczka pójdziesz i kupisz środek, który w niczym Ci nie pomoże. To nie tylko Twój problem, każdy z nas sterowany jest w podobny sposób. Dlatego dziś chcę powiedzieć DOŚĆ. Dość z kłamstwami, dość z wykorzystywaniem niewinnych ludzi. Pozwól, że przedstawię Ci skuteczne rozwiązanie, w które głęboko wierzę.

TY TEŻ MOŻESZ ZMNIJSZYĆ ZNISZCZENIA STAWÓW

Jestem dumny, że mogę zaproponować Ci nowatorską metodę, która do dzisiaj była dostępna tylko dla wąskiego grona ludzi. Dzięki rozwojowi technologii i najnowszym odkryciom w dziedzinie medycyny naturalnej Twoje życie może zmienić się na lepsze. Nowatorski specyfik pomógł już wielu osobom zredukować ból i obrzęki stawów, poranną sztywność oraz strzykanie w kościach. Jest to rewolucyjny środek, który daje szansę każdej osobie na odzyskanie sprawności i uniknięcie problemów ze stawami w podeszłym wieku.

TO TWOJA SZANSA NA ŻYCIE BEZ BÓLU I OGRNICZEŃ RUCHOWYCH

Naukowcy, eksperci i użytkownicy, którzy mieli już szansę wypróbować innowacyjną metodę - oni wszyscy potwierdzają, że nowy środek to absolutny przełom w procesie odnowy uszkodzonych komórek kostnych i stawów. Dzięki niemu już wkrótce możesz zmniejszyć ból stawów, mięśni i wzmocnić cały układ kostno-stawowy. A także poczuć, jak nogi odzyskują lekkość, w kręgosłupie przestaje strzykać, a w efekcie odzyskać sprawność. Łap za telefon i zadzwoń - nic nie tracisz,

a możesz zyskać tak wiele. To jedyny sposób, bo tego genialnego środka nie kupisz w żadnym sklepie ani aptece. Decyduje zasada „kto pierwszy, ten lepszy”, więc musisz się pośpieszyć. Powodzenia!

**Zaufaj mojej wiedzy i doświadczeniu,
jestem pewny, że ten preparat
odmieni Twoje życie.**

ekspert. ds. reumatologii
i ortopedii

**Jak to możliwe, że producent
innowacyjnego środka może pozwolić
sobie na rozdanie 100 darmowych
opakowań całkowicie za darmo?**

To proste. Zamiast wydawać miliony na reklamy w TV i w radiu, producent daje Ci szansę na przetestowanie preparatu bezpłatnie. W ten sposób przekonasz się na własnej skórze o jego fantastycznym działaniu i nie wydasz na to ani złotówki!

**Zadzwoń teraz, a otrzymasz 1 opakowanie
rewolucyjnego preparatu na stawy za 0 zł.**

Ta oferta jest ważna do 20.02.2023 r.

71 728 19 70

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

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

OLSZTYN

Bariera na granicy z Rosją

Jak podała PAP rzecznik straży granicznej por. Anna Michalska, wykonawca bariery elektronicznej jest w trakcie przygotowania projektu, który będzie przekazany straży granicznej do akceptacji. - Instalacja bariery powinna rozpocząć się w marcu tego roku - dodała. Perymetria to system czujników i kamer, dzięki któremu możliwe jest całodobowe monitorowanie granicy niezależnie od warunków pogodowych, bez konieczności przebywania na linii granicy. Jest to jeden z systemów ochrony gra-

nicy. Straż graniczna korzysta z niego już od wielu lat. SG informuje, że granica z Rosją jest stabilna i spokojna. Jak podała PAP rzeczniczka Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Straży Granicznej mjr Mirosława Aleksandrowicz, w ubiegłym roku odnotowano u przypadków nielegalnego przekroczenia granicy z Obwodu Kalinin-gradzkiego do Polski. Ponadto zdarzają się przypadki wejścia na pas graniczny - to grzybiarze, którzy utracili orientację w terenie, oprac. WS

JEROZOLIMA

Pożegnanie Szewacha Weissa



W Jerozolimie odbył się pogrzeb byłego przewodniczącego Knesetu i byłego ambasadora Izraela w Polsce Szewacha Weissa. - W wieku 87 lat odszedł od nas (...) przyjaciel Polski, ale też po prostu dobry i mądry człowiek - podkreślił premier Mateusz Morawiecki, komentując informację o śmierci profesora.

WARSZAWA

Wandale zatrzymali metro

Z powodu „aktu wandalizmu” na stacji Raclawicka pasażerowie w niedzielny poranek musieli się uczyć z utrudnieniami w kursowaniu pociągów linii pierwszej linii metra w Warszawie. - Około godziny 7 na peronie stacji metra Raclawicka wandale pomalowali pociąg. Potem uciekli do tunelu, musimy odciąć napięcie.

Nasze służby sprawdziły tunel. Wiemy, że osoby te opuściły metro przez wentylator. Zabezpieczyliśmy wyjście. Ruch pociągów został wznowiony na całej linii metra - poinformowała rzeczniczka warszawskiego metra Anna Bartoń. Dodała, że o zdarzeniu powiadomiono policję, oprac. WS

DŻUBA

Na zakończenie wizyty w Sudanie Południowym papież Franciszek odprawił w niedzielę w stolicy kraju, Dżubie, mszę, w której uczestniczyło ponad 100 tysięcy osób. - Odłóżmy broń nienawiści i zemsty - apelował. Papież zaznaczył: Ta ziemia, piękna i udręczona, potrzebuje światła, które każdy z was posiada, a raczej którym każdy z was jest. Mówił też o odważnym Kościele w Sudanie Południowym.

99

Jesteśmy ludźmi zdolnymi do tworzenia więzi przyjaźni, dożycia w braterstwie, do budowania relacji międzyludzkich

Papież Franciszek

Weszło w życie kolejne unijne embargo na produkty z Rosji

Karolina Wrońska
Bruksela

Sankcjami objęty został import rosyjskich paliw gotowych i produktów ropopochodnych.

To kolejne embargo po wprowadzeniu 5 grudnia ub.r. zakazu sprowadzania rosyjskiej ropy oraz wejściu w życie uzgodnionego przez Unię Europejską, G7 i Australię limitu ceny rosyjskiej ropy transportowanej drogą morską na poziomie 60 dol. za baryłkę.

Gwałtownych wzrostów cen paliw po wejściu w życie embargo w niedzielę na paliwa z Rosji nie spodziewa się w najbliższych tygodniach Polska Organizacja Przemysłu i Handlu Naftowego (POPIHN) oraz Polska Izba Paliw Płynnych (PIPP).

„Obecnie nie ma podstaw, by w najbliższych tygodniach spodziewać się poważnych zaburzeń rynkowych czy też gwałtownych wzrostów cen” - wskazali przedstawiciele POPIHN i PIPP.

Dodali, że branża na bieżąco podejmuje działania, które zwiększają poziom bezpieczeństwa energetycznego kraju. „Dzięki temu paliw w Polsce nie zabraknie” - podkreślili.

Jak mówił PAP wiceprezes ds. handlu spółki Unimot Robert Brzozowski, jego firma też nie spodziewa się zakłóceń na rynku po wprowadzeniu embargo. Unimot to największy niezależny importer paliw



FOT. SZYMON SIEWICZ

Polskie przedsiębiorstwa zapewniają, że nowe sankcje nie powinny sprawić, by w kraju zabrakło paliw

w Polsce, a także operator sieci ponad 100 stacji paliw.

„Grupa Unimot przygotowuje się do niezależnienia od dostaw paliw z Rosji od momentu wybuchu wojny w Ukrainie. Produkt jest dostępny i nie spodziewamy się większych zawirowań na rynku, ale nie można ich również zupełnie wykluczyć. Gdyby nastąpiła panika na rynku, jak miało to miejsce w marcu 2022 r., podaż może okresowo nie nadążyć za wzmożonym popytem” - mówił PAP Brzozowski.

PKN Orlen zapewnił, że jest w pełni przygotowany na nie-

dzielne embargo dot. dostawy produktów ropopochodnych, w tym diesla z Rosji. Jak mówił PAP główny ekonomista PKN Orlen Adam Czyżewski, nie ma zatem obaw, że paliw w Polsce może zabraknąć. Przedstawiciele spółki przypomnieli, że końcem już w lutym 2022 r., wkrótce po wybuchu wojny w Ukrainie, zrezygnował z importu ropy naftowej drogą morską, podobnie jak z importu rosyjskiego diesla.

„Z naszej perspektywy nie widać zagrożenia deficytem diesla. Wprowadzenie embargo na paliwa z Rosji zapowiedziano

bowiem ponad pół roku temu. Dlatego był odpowiedni czas, by wszyscy się do tego przygotowali. Deficyt diesla na globalnym rynku mogą dodatkowo uzupełnić Chiny, które ostatnio wyraźnie zwiększyły eksport paliw. Już w listopadzie Chiny eksportowały 500 tys. ton baryłek dziennie oleju napędowego” - powiedział Czyżewski.

Rada (państwa członkowskie) UE w sobotę formalnie przyjęła dwa pułapy cenowe dla rosyjskich produktów ropopochodnych, jak również dla takich produktów wywożonych z Rosji. Decyzja jest elementem sankcji wprowadzanych przez Zachód na Rosję za jej inwazję na Ukrainę.

Pułapy to 100 dol. za baryłkę produktów naftowych premium, takich jak olej napędowy i 45 dolarów za baryłkę tzw. produktów przecenionych, takich jak olej opałowy. Mają one zacząć obowiązywać od 5 lutego.

Przewidziano 55-dniowy okres przejściowy dla statków przewożących rosyjskie produkty ropopochodne, które zostały kupione i załadowane do 5 lutego i zostaną rozładowane przed 1 kwietnia br.

Ponadto Rada UE poinformowała, że powróci do przeglądu mechanizmu pułapu cenowego dla ropy od połowy marca, a przegląd będzie się odbywał regularnie co dwa miesiące. PAP

Tatry całkowicie zamknięte dla turystów. Wciąż nie brakuje osób, które lekceważą zagrożenie lawinowe

Anna Nagel
Zakopane

Z powodu bardzo trudnej sytuacji pogodowej oraz wysokiego zagrożenia lawinowego władze TPN zdecydowały w sobotę o zamknięciu do odwołania całego obszaru Tatr dla ruchu turystycznego.

Tylko pierwszego dnia zakaz zła- mało wielu turystów poruszających się m.in. na nartach w rejonie Doliny Goryczkowej, gdzie

interweniowali ratownicy TOPR, zwożąc wyczerpanego turystę. Jak poinformowała PAP Danuta Wojciechowska z TPN, na każdym punkcie wyjściowym na tatrzańskie szlaki zostały umieszczone stosowne tabliczki z informacją o zamknięciu wszystkich szlaków.

h Zamknięte są również z poziom bezpieczne tatrzańskie doliny, tam również nie można wchodzić. Zamknięte są też parkingi przed szlakami. Zdecydowaliśmy o zamknięciu całego

obszaru Tatr z uwagi na bardzo wysokie niebezpieczeństwo schodzenia lawin. Osoby, które łamią zakaz wejścia, narażają się na niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia. Czekamy na zmianę pogody i poprawę warunków turystycznych - powiedział PAP Wojciechowska.

Turyści mogą obecnie spacerować jedynie drogą pod Reglami. Popularna ścieżka przebiega od rejonu Wielkiej Krokwi w kierunku wejścia do Doliny Białego i dalej przy wejściu

do Doliny Strążyskiej w kierunku Doliny Kościeliskiej. Poza tym szlakiem oznaczonym kolorem czarnym wszystkie szlaki w Tatrach są zamknięte dla ruchu turystycznego oraz narciarskiego.

Turyści, którzy przed zamknięciem szlaków znaleźli się w górskich schroniskach, pozostaną tam do momentu poprawy warunków. W poniedziałek w Tatrach zapowiadana jest zmiana pogody - nad górami zaświeci słońce. PAP

Fala pożarów lasów w Chile. 23 ofiary, prawie tysiąc rannych

Oprać. Aleksandra Jaros
Santiago

Co najmniej 23 osoby zginęły, a 979 zostało rannych w wyniku pożarów lasów w środkowym Chile, gdzie szaleje intensywna fala upałów - przekazały władze tego kraju.

- Oplakujemy śmierć 23 osób - powiedział podsekretarz spraw wewnętrznych Manuel Monsalve i dodał, że 979 osób jest rannych, zaś według aktualnego raportu z 232 pożarów, które wybuchły w sobotę w Chile, 83 pozostają poza kontrolą straży pożarnej i służb ratowniczych.

Poprzedni raport opublikowany w sobotę rano informował o 16 zabitych. Wśród nich była

załoga helikoptera, który rozbił się w piątek, walcząc z pożarami.

W obliczu tej sytuacji prezydent Chile Gabriel Boric ogłosił stan klęski żywiołowej w regionie La Araucania, po przyjęciu podobnego środka dla Nubie i Biobio, co pozwala władzom ograniczać swobodny przepływ osób i wzywać do pomocy wojsko, gdy uznają to za konieczne.

Pożary te pojawiły się podczas ekstremalnej fali upałów z temperaturami zbliżającymi się do 40 st.C, co powoduje, że władze obawiają się katastrofy takiej jak ta z 2017 roku, gdy gigantyczny pożar lasów spowodował śmierć 11 osób, około 6 tys. rannych, zniszczył ponad 1,5 tys. domów i spustoszył 467 tys. hektarów ziemi.

PAP



W weekend w Chile wybuchło kilkaset pożarów. Prezydent kraju ogłosił stan klęski żywiołowej w kilku regionach

Amerykanie zestrzelili chiński balon szpiegowski

Oprać. Piotr Kobyliński
USA/Karolina Południowa

U południowo-wschodnich wybrzeży Stanów Zjednoczonych został w sobotę zestrzelony chiński balon szpiegowski, który od kilku dni latał w amerykańskiej przestrzeni powietrznej.

Amerykański samolot myśliwski zestrzelił w sobotę chiński balon szpiegowski, który od kilku dni przebywał w przestrzeni powietrznej USA. Rozkaz do przeprowadzenia akcji zbrojnej wydał prezydent Joe Biden.

Ministerstwo spraw zagranicznych Chin oświadczyło w niedzielę, że wyraża zdecydowane niezadowolenie i sprzeciw wobec użycia siły przez Stany Zjednoczone w celu zaatakowania ich statku powietrznego.

Już w środę Biden polecił, aby Pentagon zestrzelił chiński balon tak szybko, jak to możliwe. Po udanej operacji pochwilił jej wykonawców.

- Z powodzeniem go zestrzeliliśmy i chcę pochwilił naszych lotników, którzy to zrobili - powiedział prezydent dziennikarzom.

W swoim oświadczeniu minister obrony USA Lloyd Austin sprecyzował, że samolot wojskowy zestrzelił balon u wybrzeży Karoliny Południowej.

- Balon, który był używany przez Chiny w celu badania strategicznych miejsc w kontynentalnych Stanach Zjednoczo-



Rozkaz zestrzelenia chińskiego balonu szpiegowskiego wydał prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden. Po udanej akcji pochwilił jej wykonawców

nym, został zestrzelony nad wodami terytorialnymi USA - oświadczył Austin cytowany przez agencję Reutersa.

Akcję prowadzącą do zestrzelenia balonu poprzedziło zamknięcie przez amerykańską Federalną Administrację Lotnictwa przestrzeni powietrznej w części Karoliny Północnej i Karoliny Południowej.

- Federalna Administracja Lotnictwa zamknęła też dodatkową przestrzeń powietrzną, aby wesprzeć Departament Obrony w działaniach na rzecz bezpieczeństwa narodowego. Agencja wstrzymała również

odloty i przyloty na lotniska Wilmington, Myrtle Beach International i Charleston International - podała stacja ABC, powołując się na niewymienionego z nazwiska wysokiej rangi urzędnika.

Mówił on też, że przestrzeń powietrzna zostanie ponownie

- Balon był używany przez Chiny do badania strategicznych miejsc w Stanach Zjednoczonych - podał minister obrony USA

otwarta, gdy szczątki balonu znajdą się w wodzie.

Władze w Waszyngtonie nazwały przelot chińskiego balonu „wyraźnym naruszeniem” suwerenności USA. Chińskie MSZ twierdziło, że jest to cywilny balon używany do celów meteorologicznych, który w sposób niezamierzony wleciał w amerykańską przestrzeń powietrzną.

Po raz pierwszy balon został zauważony w środę nad Montaną. Ze względu na incydent zapowiadana wizyta w Chinach odłożył sekretarz stanu USA Antony Blinken.

PAP

Żeleński pozbawił obywatelstwa byłych urzędników Janukowycza

Oprać. Aleksandra Jaros
Kijów

Wołodymyr Żeleński pozbawił ukraińskiego obywatelstwa byłych urzędników rządu Wiktora Janukowycza, którzy wspierają Rosję w wojnie z Ukrainą i mają rosyjskie obywatelstwo.

- Dzisiaj podpisałem odpowiednie dokumenty, aby zrobić kolejny krok w obronie i oczyszczeniu naszego państwa z tych, którzy są po stronie agresora - powiedział prezydent Ukrainy Wołodymyr Żeleński w swoim przemówieniu wygłoszonym w sobotę wieczorem.

W niedzielę został z kolei podjęty kolejny krok prawny w celu wykonania decyzji Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony o sankcjach wobec osób wspierających rosyjską agresję.

Ukrinform, powołując się na źródła w administracji prezydenta, poinformował, że na liście osób pozbawionych obywatelstwa są m.in. były minister edukacji i nauki Dmytro Tabacznyk, były minister spraw wewnętrznych Witalij Zacharczenko, były szef administracji prezydenta Andrij Kluje w, były szef Służby Bezpieczeństwa Ukrainy Ołeksandr Jakimenko i była minister finansów Ołeksandra Klymenko. Wszyscy wymienieni przebywają obecnie w Rosji.

10 stycznia prezydent odebrał obywatelstwo czterem deputowanym Rady Najwyższej Ukrainy. Wszyscy są teraz poza granicami państwa. Są to Wiktor Medwedczuk, Taras Kozak, Andrij Derkacz i Renat Kuźmin. Rada Najwyższa na najbliższym posiedzeniu pozbawi ich, zdaniem portalu, mandatów deputowanych.



Na liście osób pozbawionych obywatelstwa przez Żeleńskiego są byli ukraińscy ministrowie

Lider frakcji „Sługa Narodu” w Radzie Najwyższej, Dawyd Arachamija, zaznaczył w komentarzu zamieszczonym w Telegramie, że Wołodymyr Żeleński pozbawił obywatelstwa ukraińskiego „zdrajców, którzy byli jednym

z filarów reżimu Janukowycza” i że „kolejnym krokiem będzie nałożenie sankcji, aresztowanie i konfiskata na rzecz państwa całego ich majątku, praw korporacyjnych, jak również innych aktywów”.

Agencja Ukrinform poinformowała też, że Stany Zjednoczone podjęły bardzo istotną decyzję w sprawie wsparcia Ukrainy. Prokurator generalny USA Merrick Garland zaakceptował przekazanie skonfiskowanych rosyjskich aktywów na rzecz odbudowy Ukrainy.

Garland powiedział podczas spotkania z Andriem Kostinem, które odbyło się w piątek, że wydał zgodę na pierwsze w historii przekazanie skonfiskowanych rosyjskich aktywów w celu wykorzystania ich w Ukrainie. Dopuszczając, że chodzi o aktywa objęte aresztem po tym, jak USA oskarżyły rosyjskiego oligarchę Konstantina Małofiejewa o uchylanie się od sankcji.

Areszt nałożono na kwotę kilku milionów dolarów ze środków amerykańskiej firmy zamieszanej w proceder omi-

jania sankcji przez Małofiejewa. W ostatnich dniach sąd okręgowy w Nowym Jorku zdecydował o zajęciu kwoty 5,4 mln USD należących do oligarchy na rzecz Stanów Zjednoczonych. Prokurator generalny USA zapowiedział, że środki te trafią do Departamentu Stanu USA, który przekaze je „w celu wsparcia narodu ukraińskiego”.

Konstantin Małofiejew, właściciel prawosławnego kanału telewizyjnego Cargrad, jest w Stanach Zjednoczonych oskarżony o finansowanie separatyzmu na Krymie i został w 2014 roku objęty sankcjami. Osiem lat później amerykańska prokuratura oskarżyła go o uchylanie się od nałożonych ograniczeń. Małofiejew współpracował z Władimirem Putinem, a jego telewizja jest narzędziem rosyjskiej propagandy.

PAP

Długa kolejka robi się do lady, bo za tą ladą mało kto chce dzisiaj pracować

Katarzyna Piojda

katarzyna.piojda@polskapress.pl

*** Nie mówcie, że mamy bezrobocie. Gdyby ludzie chcieli pracować, nie szukałabym od pół roku pracownika - mówi kobieta, która od 50 lat pracuje w handlu.**

Kobieta prowadzi dwa sklepy osiedlowe. Ona pracuje w jednym. - Wstaję o 430, żeby o 6.00 pierwsi klienci mogli wejść - zaczyna. - Stoję za ladą do około 15.00. Potem zmienia mnie sprzedawczyni i zostaje do zamknięcia, czyli 21.00. To 70-latką na emeryturze.

Sklep po remoncie

Szefowa szukała młodszych ekspedientek, ale żadna się nie zgłosiła. - Nadal szukam, ale do drugiego sklepu - przyznaje. - W zeszłoroczne wakacje przeprowadziłam w nim generalny remont. Pod koniec lata sklep znowu miał działać. Działa, ale częściowo, w niepełnej obsadzie. Brakuje jednej sprzedawczyni. Z tego względu sklep zamykamy codziennie o 17.00. To właśnie



FOT. ANNA KACZMARZ

Praca na człowieka czeka. - Oby się doczekała - mówi właścicielka sklepów

wtedy, gdy robi się popularny młody. Ludzie akurat wracają z pracy i przychodzą po zakupy. Punkt dłużej jednak nie może być czynny, bo moje pracownice nie mogą dzień w dzień mieć tylu nadgodzin. Przepisy zabraniają.

Właścicielka: - Minęło mi 50 lat pracy w handlu. Przeszłabym na emeryturę. Przecież obsługuję klientów wykonuję papierkową robotę przez okrągły tydzień. Chętnie odpocząć, ale nie mam nikogo, kto poprowadzi sklepy, a szkoda ich zamykać.

Proponuje najpierw umowę na czas próbny i najniższą krajową. - Ta od stycznia bieżącego roku wynosi 3490 zł brutto, czyli jakieś 2729 zł na rękę - kontynuuje. - Jak sprzedawczyni się sprawdzi i praca jej się też spodoba, gwarantuję stałe za-

trudnienie i dodatkowe ubezpieczenie.

Próbowała szukać kadry pocztą pantoflową, zamieszczała ogłoszenia na Facebooku i w ogólnopolskich serwisach, dotyczących pracy. Wywiesiła kartkę na drzwiach sklepu. I nic.

Bez pośrednictwa

Mogłaby skierować ofertę do urzędu pracy, ale go ominęła. - Jak ktoś posiada kwalifikacje i chęci do pracy, to nie szuka jej przez pośrednika - uważa. -

- Po 50 latach pracy chciałabym przejść na emeryturę. Żał mi jednak zamykać działalności, a następców nie mam

Na wolnym rynku znajdzie etat.

A propos kwalifikacji: - Ostatnio zgłosiła się pani. Poprosiłam o okazanie świadectwa szkolnego, żeby mogła zobaczyć, czy naprawdę ukończyła szkołę handlową. Miała jeszcze donieść świadectwo pracy z poprzedniej

firmy. Obraziła się, że o takie rzeczy pytam. Zerwała kontakt.

Kobieta prowadząca dwa sklepy zaznacza: - Nie mówcie, że mamy bezrobocie. Gdyby ludzie chcieli pracować, nie szukałabym od pół roku pracownika. Tu nawet nieopiniądze chodzi, tylko o podejście. Pracodawcom trudniej znaleźć kandydatów mniej więcej od 2016 roku, czyli odkąd wprowadzono 500 plus.

Tutaj są wakaty

Na braki kadrowe narzekają też ci, którzy szukają m.in. kierowców tirów, robotników budowlanych, piekarzy, szwaczek, fryzjerów, pracowników produkcji. Np. w samych powiatowych urzędach pracy w Kujawsko-Pomorskiem kilka dni temu było w bazach ponad 120 ofert w budowlance, powyżej 80 dla sprzedawców i ponad 50 dla kierowców. Wakatów jest znacznie więcej, lecz nie wszyscy pracodawcy zgłaszają zapotrzebowanie w pośrednikach.

Niektórzy narzekają na biedę, ale do roboty wziąć się nie chcą - kończy właścicielka sklepów.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SZCZECIN, os. Majowe, mieszkanie 60m² sprzedam. Super lokalizacja. Tel. 668-431-402 po 16-tej

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA, 692-840-940.

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA WYCENY OBRÓT

ŚLUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20;
601 654 572;
www.nieruchomosci.slupsk.pl
omega@nieruchomosci.slupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

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

OPERATORA tokarki CNC Koszalin 601403174

W gospodarstwie mlecznym, z doświadczeniem - zamieszkanie, 517-433-784

WORK CENTRE (KRAZ 7098)

- Praca w Holandii (od zaraz!)
Tel. 77/441-06-54, 533-155-868,
739-230-594, 533-966-678,
533-111-037, 519-138-005 WWW.
workcentre.com.pl

0010730851



APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wyjeżdż jako opiekunka do Niemiec i zarób nawet do

1900C netto!

Zadzwoń
+48 518 733 727

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGO RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461566

Towarzyskie

FAJNA Ewa, 663-092-135.

REKLAMA 0010719806

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

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

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

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Korab” w Ustce, 76-270 Ustka, ul. Grunwaldzka 10, tel. 59 814 40 81 informuje, że na stronie internetowej Spółdzielni www.smkorab.pl został ogłoszony przetarg nieograniczony na:

Dostawa i imnta/ balkonów podwieszanych o konstrukcji stalowej w elewacji zachodniej budynku mieszkalnego, wielorodzinnego przy Mi. Wróblewskiego 6 w Ustce ETAP I

Termin składania ofert do dnia 16 lutego 2023 r. do godz. 9.30. Zainteresowanych zapraszamy do pobrania informacji o przetargu oraz SIWZ ze strony Spółdzielni www.smkorab.pl

REKLAMA

0010734956



U 11 N(IA



@Eck MIENIA
wohk<AVK.o

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 wywieszone zostały wykazy:

- nieruchomości niezabudowanej, przeznaczonej do sprzedaży w drodze ustnych przetargów nieograniczonych, położonej w Wałczu, os. Stefana Batorego, obr. 321701_1.0001, M. Wałcz, stanowiącej działkę oznaczoną nr 259/3 o pcw. 0,0126 ha, objętej lli księgą wieczystą nr K01W/00042293/0,

- lokalu mieszkalnego, przeznaczonego do sprzedaży w drodze ustnych przetargów nieograniczonych, położonego w Koszalinie przy ul. Niepodległości 53/36, pow. 37,12 m², do lokalu przynależy piwnica o pow. 1,79 m², udział w częściach wspólnych budynku i gruntu 128/10000, 326101_1, M. Koszalin, obr. 0020, id, dz. 326101_1.0020.103 o pow. 0,0410 ha oraz 326101_1.0020.60/8 o pow. 0,1070 ha, id budynku: 326101_1.0020.307_BUD, KW nr K01K/00021349/5,

-lokalu użytkowego nr U1 o pow. 12,00 m², położonego w Stargardzie, Os. Zachód B18 (dz. nr 16 o pow. 1,0097 ha, KW nr SZ1T/00045879/2, obręb 0009 Stargard), przeznaczonego do najmu w drodze ustnych przetargów nieograniczonych, -terenu pod garaż blaszany nietrwale związany z gruntem stanowiący własność Najemcy o pow. 45,33 m², oznaczony nr T-4, stanowiącego część działki oznaczonej nr 43/31 o pow. 0,1088 ha, położonego w Olesznie przy ul. Polnej, KW nr K01D/00022882/3.

Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem tel. 91 447 20 25, 91 447 20 29, 91 447 20 26, 91 447 20 34.

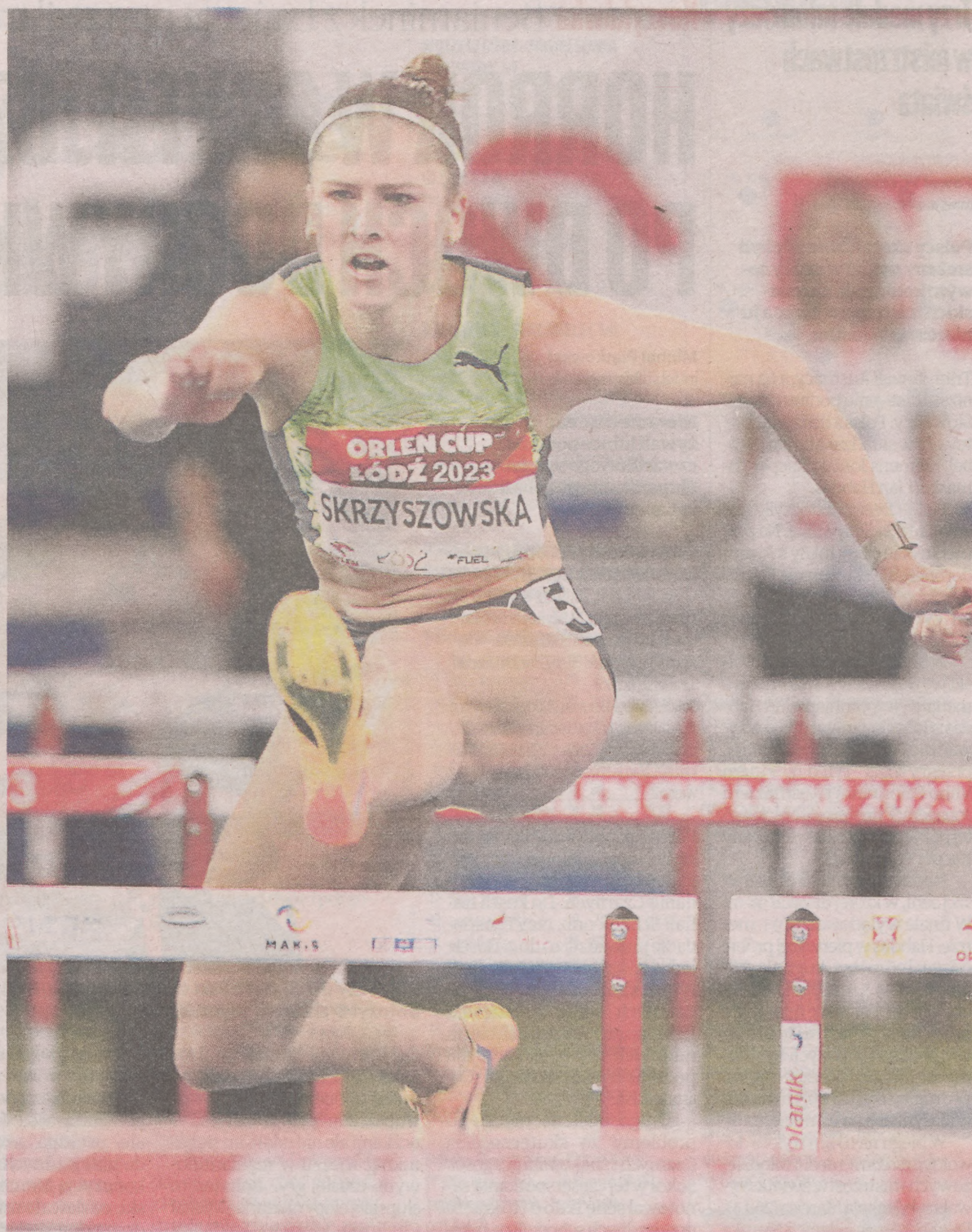
Oddział Regionalny AMW w Szczecinie,
70-230 Szczecin, ul. Potulicka 2,
tel.(4891) 447 20 00, fax (4891) 488 47 95,
e-mail: marketing.szczecin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ

WYKAZ

WYKAZ

MAGAZYN



FOT. KRZYSZTOF SZYMICZAK

Pia na dobrej drodze po wielkie rekordy

**MEDALE POLSKIEJ
MŁODZIEŻY W MŚ
W NARCIARSTWIE
KLASYCZNYM
STR. 12**

**Horror w Gryfii.
Czarni pokonali
Sokoła po dwóch
dogrywkach
STR. 12**

**PKO Ekstraklasę już
można oglądać w 20
krajach. Od 1 lipca
trafi także do USA!
STR. 14**

Trzy medale młodzieży w mistrzostwach świata

Paweł Wiśniewski
pawel.wisniewski@polskapress.pl

Polscy skoczkowie zdobyli srebrny medal w drużynowym konkursie narciarskich mistrzostw świata juniorów w Whistler.

Triumfowali Austriacy, a na najniższym stopniu podium stanęli Słoweńcy. Polska drużyna startowała w składzie Marcin Wróbel, Klemens Joniak, Kacper Tomasiak i Jan Habdas.

Biało-Czerwoni stoczyli z Austriakami zaciętą walkę. Na półmetku obie ekipy miały taki sam dorobek, ale ostatecznie Polacy ulegli o 5,8 pkt. Słoweńcy od zwycięzców byli gorsi aż o 46,7 pkt.

Wcześniej reprezentanci Polski wywalczyli w Kanadzie dwa medale - wspomniany Jan Habdas zdobył brązowy medal w rywalizacji na skoczni normalnej, przegrywając tylko z Finem Vilho Palosaarim i Austriakiem Jonase Schusterem. Na czwartej pozycji został sklasyfikowany Kacper Tomasiak.

Palosaari prowadził po pierwszej serii, w której uzyskał 98 m. W finale wylądował na 95-metrze. Habdas w pierwszej próbie osiągnął 96m był drugi. Alewfinale miał 94,5 m i spadł na trzecią lokatę. Tomasiak miał dwie próby na 92,5 i 94,5 m. Po pierwszej serii na 10. pozycji był Klemens Joniak, skacząc 94 m. W drugiej uzyskał 89,5 m i spadł w klasyfikacji na 16. miejsce;

W biegu na 10 km stylem dowolnym srebrny medal młodzieżowych mistrzostw świata wywalczyła Izabela Marcisz (26:14). Polka przegrała jedynie z Niemką Helen Hoffmann (26:13). Trzecie miejsce zajęła Margrethe Bergane z Norwegii (26:17). Tym samym 22-letnia Polka sięgnęła już po piąty medal w karierze imprezy mistrzowskiej i drugi w kategorii U23.

Koszykówka Beniaminek z Łańcuta postawił trudne warunki słupskiej drużynie

HORROR W GRYFU. CZARNI WYGRALI PO DWÓCH DOGRYWKACH!

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

Niesamowite emocje przeżywali kibice podczas czwartkowego meczu. Słupszczanie pokonali Sokół Łańcut 91:88.

GRUPA SIERLECCY CZARNI SŁUPSK - RAWLPLUG SOKÓŁ ŁAŃCUT 91:88
(23:15,11:24,15:11,20:19, dl. 11:11, d2.11:8)

Czarni: Jakub Musiał20, Billy Ivey 19, De'Quon Lake 16, Michał Chyliński 13, Mikołaj Witliński10, Jakub Schenk 5, David DiLeo 5, Shevon Coleman 3, Paweł Leończyk 0.

Sokół: Raynere Thornton 18, Delano Spencer 15, Adam Kemp 14, Mateusz Szczypiński 14, James Eads 10, Corey Sanders 9 (12 as), Michał Kłodziej 5, Marcin Nowakowski 2, Przemysław Wrona 1.

Początek podobnie jak w meczu z ekipą z Zielonej Góry wyglądał bardzo dobrze w wykonaniu Czarnych. Do kosza trafił Schenk oraz Ivey i gospodarze prowadzili 10 do 2. Goście jednak szybko złapali swój rytm i odrabiali straty. W ekipie Czarnych dobrą zmianę dał Lake i po pierwszych dziesięciu minutach gry było 23:15 dla podopiecznych Mantasa Cesauskisa.

Druga odsłona meczu to problemy ze skutecznością Czarnych i znakomita gra gości. Sokół w tej części spotkania zanotował serię 11 do 0 i to gracze przyjezdnych schodzili na przerwę wygrywając 39:34.

W drugiej połowie meczu gra dalej była niezwykle wyrównana, ale na prowadzeniu cały czas byli koszykarze z Łańcuta. Bardzo dobrze grał Szczypiński, po stronie Czarnych odpowia-



Billy Ivey (nr 3) był bliski double-double. Do 19 punktów dołożył 9 zbiórek. Wymusił też 10 fauli

dać celnymi rzutami starał się Lakę. Co ciekawe na 60 sekund przed końcem meczu rywale słupszczan prowadzili już 7 oczkami ale nie udało im się zamknąć meczu w regulaminowym czasie gry. Bohaterem słupskiej ekipy okazał się Michał Chyliński, który trójkę dającą Czarnym remis trafił na 3 sekundy przed końcem czwartej kwarty. Swoje punkty próbował zdobyć jeszcze amerykański obywatel James Eads - jednak jego penetracja pod kosz okazała się nieudana.

Dodatkowy czas gry był niezwykle wyrównany, toczył się w rytmie kosz za kosz. Świetnie prezentował się Jakub Musiał, ale ostatnia akcja należała do przyjezdnych. Dobrze wykończył ją Marcin Nowakowski, co dawało remis po 80 i... drugą dogrywkę! W tej części spotkania kluczowe rzuty trafił ponownie Michał Chyliński, a ekipa z Łańcuta nie była już w stanie odpowiednio odpowiedzieć. Ostatecznie Grupa Sierleccy Czarni zwyciężyli 91:88.



Jak zawsze koszykarze mogli liczyć na gorący doping

Najlepszym graczem naszej drużyny był Jakub Musiał z 20 punktami, 6 zbiórkami i 5 asystami. Adam Kemp zdobył dla gości 14 punktów, 9 zbiórek i 7 bloków.

Kolejny ligowy mecz Czarni rozegrają już 11 lutego we Wrocławiu, gdzie podejmować będzie ich tamtejszy Śląsk.

W rozegranych przed zamknięciem tego wydania meczach 19. kolejki padły następujące wyniki: Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz - Trefl Sopot 80:91 (12:28,27:23,17:18,24:22), Polski Cukier Start Lublin - Suzuki Arka Gdynia 72:71 (22:16, 14:16,18:17,18:22), Enea Zastal BC Zielona Góra - Arriva Twarde Pierniki Toruń 98:88 (18:26, 28:20,23:21,29:21), Śląsk Wrocław - King Szczecin 66:78

(27:18,13:20,12:21,14:19). Mecz Tauron GTK Gliwice - PGE Spółnia Stargard, Anwil Włocławek - Legia Warszawai MKS Dąbrowa Górnicza - BM Stal Ostrów Wielkopolski zakończyły się po zamknięciu wydania.

1.Śląsk Wrocław	19	34	1643-1498
2.Trefl Sopot	19	33	1594-1527
3.King Szczecin	19	32	1616-1545
4.BM Stal Ostrów Wilp.	18	31	1561-1408
5.Gr.Sierleccy Czarni Słupsk	19	29	1471-1404
6.PGE Spółnia Stargard	18	29	1505-1456
7.Enea Zastal Zielona Góra	19	29	1575-1559
8.Legia Warszawa	18	28	1403-1382
9.Anwil Włocławek	18	27	1464-1420
10.MKS Dąbrowa Górnicza	18	26	1523-1533
11.Suzuki Arka Gdynia	19	26	1539-1599
12.Polski Cukier Start Lublin	18	25	1410-1497
B.Rawlplug Sokół Łańcut	19	25	1400-1506
14.Tauron GTK Gliwice	18	24	1332-1413
15.Enea Astoria Bydgoszcz	19	24	1574-1725
16.Twarde Pierniki Toruń	18	22	1432-1570

REKLAMA

0010731634

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 53 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 50 zł miesięcznie codziennie

Gazetę dostarczymy

do Twojego domu, biura,
tam gdzie chcesz!

zamów:

☎ 94 340 1114

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

✉ email:
prenumerata.gdp(5)polskapress.pl

Oferta tylko dla nowych
prenumeratorów

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



PKOBP Ekstraklasa Problemy ze śniegiem, wygrane faworytów

Najdłuższy mecz w tym sezonie. Zwycięstwa Legii i Rakowa

Piotr Rutkowski
redakcja@polskapress.pl

Problemy ze śniegiem w nocy. Łodzi i Zabrzu. Najdłuższy mecz w tym sezonie, i najpóźniej rozpoczęte spotkanie w historii Ekstraklasy. Wygrane Legii i liderującego Rakowa.

Zaczął się od falstartu. Inauguracyjne spotkanie 19. kolejki pomiędzy Wisłą Płock a Wartą Poznań, z powodu obfitych opadów śniegu, zostało odwołane. Co ciekawe, był to pierwszy taki przypadek w tym sezonie!

Po raz pierwszy zaczęło się tak późno

Z powodu opadów śniegu organizacja kolejnego meczu 19. kolejki, Widzewa Łódź z Jagiellonią Białystok, także stanęła pod znakiem zapytania. Na szczęście wieczorem opady ustały, i spotkanie mogło się zacząć. Co ciekawe, pierwszy raz w historii ekstraklasy, co potwierdził na Twitterze statystyk Wojciech Frączek, mecz rozpoczął się dopiero o godzinie 21.00.

W spotkaniu Rakowa z Piastem, pomimo nie najlepszego początku gospodarzy, „Medaliki” wykorzystały słaby moment Piasta i wyszły na prowadzenie. Dogranie w pole karne wykorzystał Vladislavs Gutkovskis. Goście próbowali wyrównać, ale mieli problem w ostatniej fazie akcji.

Pod koniec meczu pogorszyły się warunki pogodowe. W Częstochowie zaczęło obfi-



Legia Warszawa zanotowała drugie zwycięstwo w rundzie wiosennej

cie sypać. Jednak wynik nie uległ już zmianie, choć blisko pomyłki był bramkarz Rakowa, Kovacević.

Spotkanie Górnika z Lechią zostało przerwane już w 26. minucie. Było to spowodowane, a jakże inaczej, opadami śniegu... Przerwa potrwała około pół godziny.

Kibice na pierwsze trafienie czekali aż do ósmej minuty doliczonego czasu w pierwszej połowie. Rzut kamy wykorzystał Szymon Włodarczyk.

Lechia 20 minut przed końcem wyrównała. Z błędu Daniela Bielicy skorzystał Łukasz Zwoliński. W końcówce mecz był otwarty, ale ostatecznie żadnej z drużyn nie udało się zdobyć sbramki na wagę trzech punktów.

- Szkoda że nie utrzymaliśmy tego prowadzenia do końca, ale trzeba szanować ten punkt. (...) Nie wiem czy zabrakło nam sił, ale na pewno był to wymagający mecz dla organizmu. Mieliliśmy przerwę, po której musieliśmy się na nowo rozgrzewać, ale nie ma co do tego wracać. Pozytywnie zapatruję się na kolejne spotkania, bo jeśli będziemy grać dobrze to na pewno przełożą się na zdobyc punktową i wierzę, że będzie coraz lepiej - stwierdził zdobywca jedynego gola dla Górnika, Szymon Włodarczyk.

Mecz Górnika z Lechią był najdłuższy ze wszystkich spotkań w tym sezonie Ekstraklasy. Licząc wymuszoną przerwę przez opady śniegu, piłka-

rze grali ponad dwie i pół godziny.

Sprzyjające powietrze

W meczu Zagłębia z Legią strzelanie rozpoczął Paweł Wszolek, po asyście Josue. Tym samym Wszolek zapisał czwartego gola w tych rozgrywkach. Co ciekawe, trzy z czterech jego trafień to bramki strzelone... Zagłębiu Lubin.

- Powietrze na Dolnym Śląsku mi sprzyja, choć pochodzę z Pomorza. Nieważne czy się strzela gole czy asystuje, najważniejsze jest dobro drużyny - stwierdził Wszolek w rozmowie z Canal+.

Wynikną 2:0 podwyższył Ernest Mud, także po asyście Josue. Lubinian stać było jedynie na gola kontaktowego.

19. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIDZEW ŁÓDŹ - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1:1

Bramki: D. Kun 78 - Kreuzriegler 90 gol samobójczy

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - PIAST GLIWICE 1:0

Bramki: Czerwiński 40 gol samobójczy

ZAGŁĘBIE LUBIN - LEGIA WARSZAWA 1:2

Bramki: Łakomy 65 - Wszolek 37, Muci 59

RADOMIAK - STAL MIELEC 1:0

Bramki: Rossi 24

W środę rozegrano również zaległy mecz 2. kolejki PKO BP Ekstraklasy.

MIEDŹ LEGNICA - LECH POZNAŃ 2:2

Bramki: Narsingh 16, Masouras 76 - Marchwiński 36, Ishak 67

UWAGA: mecz Wisła Płock - Warta Poznań został odwołany z powodu zbyt dużych opadów śniegu.

Tabela PKO BP Ekstraklasy:

1. Raków Częstochowa	19	45	37:13
2. Legia Warszawa	19	38	29:22
3. Widzew Łódź	19	31	26:21
4. Lech Poznań	18	30	22:17
5. Pogoń Szczecin	18	30	32:28
6. Cracovia	18	28	20:12
7. Wisła Płock	18	28	29:25
8. PGEFKS Stal Mielec	19	28	25:23
9. Radomiak Radom	19	27	22:23
10. Warta Poznań	18	26	19:17
11. Górnik Zabrze	19	21	27:31
12. Śląsk Wrocław	18	21	17:25
13. Lechia Gdańsk	19	21	20:31
14. Jagiellonia	19	20	27:28
15. KGHM Zagłębie Lubin	19	20	17:29
16. Piast Gliwice	19	17	19:24
17. Miedź Legnica	18	14	20:29
18. Korona Kielce	18	13	19:29

Tenninarz 20. kolejki PKO BP Ekstraklasy:

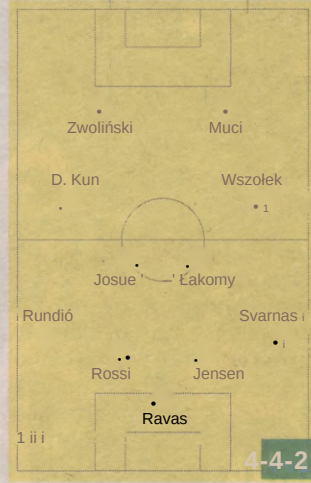
Piątek: Stal Mielec - Raków Częstochowa (godzina 18:00), Lechia Gdańsk - Widzew Łódź (20:30)

Sobota: Śląsk Wrocław - Korona Kielce (15:00), Wisła Płock - Lech Poznań (17:30), Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin (20:00)

Niedziela: Zagłębie Lubin - Piast Gliwice (12:30), Górnik Zabrze - Radomiak (15:00), Legia Warszawa - Cracovia (17:30)

Poniedziałek: Warta Poznań - Miedź Legnica (19:00)

JEDENASTAKOLEJKI



Najlepsze strzelcy

9 goli - David Alvarez (Wisła Płock), Said Hamulic (Stal Mielec);
8 goli - Marc Gual i Jesus Imaz (oba Jagiellonia Białystok), Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin), Mikael Ishak (Lech Poznań), Szymon Włodarczyk (Górnik Zabrze);
7 goli - Bartosz Nowak (Raków Częstochowa), Jakub Łukowski (Korona Kielce);
6 goli - Rafał Wolski (Wisła Płock), Bartłomiej Pawłowski (Widzew Łódź), Flavio Paixao (Lechia Gdańsk), Angelo Henriquez (Miedź Legnica), Kamil Wilczek (Piast Gliwice) i inni.

BOHATER WEEKENDU

Josue

Legia Warszawa
Podopieczni Kosty Runjaicia wywieźli z Lubina trzy punkty dzięki wizji Portugalczyka. Josue asystował przy trafieniach Pawła Wszolka i Ernesta Muciego, co dało Legii zwycięstwo. Tym samym Josue awansował na 2. lokatę w klasyfikacji asystentów.



Andrzej Grajewski: - Powinniśmy pamiętać, że skoro jest zima, to może być śnieg

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Czyiiiiazasko-czyła ligowców? Minioną kolejkę ocenia Andrzej Grajewski, były właściciel Widzewa i eksprezes Lecha.

Wygląda na to, że zima zaskoczyła tylko kilka osób, które w klubach powinny zajmować się analizą prognozy pogody i decydować o porze włączenia podgrzewania murawy. Piłkarze, generalnie, dawali radę. To

zresztą nie dziwi, bo wszyscy powinni pamiętać, że skoro w lutym jest zima, to może być nie tylko zimno, ale i śnieżnie.

O ile w Płocku mecz się nie odbył, to w Łodzi przesunęto tylko porę rozpoczęcia... i nawet prezes Widzewa oświadczył, że nie ma problemu z murawą! Może to jest właściwe dla niego stanowisko w klubie? Bo niepotrzebnie dąży do zwania z miastem, które jest właścicielem stadionu. To absolutnie nie służy Widzewowi.

Widzew gra jednak solidny, ofensywny futbol.

Nie podzielam tej opinii. O ile momentami gra zespołu Janusza Niedźwiedzia rzeczywiście może się podobać, o tyle brakuje konsekwencji. W grze defensywnej jest za dużo niefrasobliwości. Tak dużo, że dziś nie ma w ogóle sensu zastanawiać się, czy Widzew włączy się do walki o eliminacje europejskich pucharów. Bo Widzew nie pasowałby jeszcze do międzynarodowej stawki. Mimo przewagi nie umiał wygrać nawet ze

słabiutką Jagiellonią. Maciej Stolarczyk to mój były zawodnik, życzę mu więc jak najlepiej. Ale zespół z Białegostoku gra w tym momencie fatalnie i znalazł się na drodze do spadku.

Jagiellonia ma tyle samo punktów co Zagłębie, które nie dało rady warszawskiej Legii.

Proszę jednak zauważyć, że Zagłębie a la Waldemar Fomalik to zupełnie inny zespół niż pod kierunkiem Piotra Stejkowca. W sobotę górę wzięła jeszcze indywidualna jakość le-

gionistów, ale - zwłaszcza po przerwie - lubinianie pokazali, że wiedzą, co chcą grać. A przede wszystkim - charakter! Widać, że Filipowi Starzyńskiemu chce się... chcieć! I już za chwilę powinien być to motor, który napędzi pojazd Fornalika do zwycięstwa.

Najdłużej trwała rywalizacja Górnika z Lechią...

...do czego przyczynił się nie tylko padający śnieg, ale i sędzia Damian Sylwestrak, którego za często musiał wzy-

wać VAR. A i tak nie uniknął olbrzymiego błędu, jakim było pozostawienie na murawie Łukasza Zwolińskiego po zbyt ostrym wślizgu. Arbiter był w tym spotkaniu pierwszym do zmiany.

Podobał się panu początek rundy w wykonaniu Legii?

Kolejorz dwa razy zagrał jak na sparingach. Bawił się piłką, rozgrywał widowiskowo, ale brakowało skuteczności. A nawet koncentracji. W efekcie uciekł mu aż 4 punkty... ©®



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

- Patrząc na liczby bezwzględne, pod względem frekwencji w lidze jesteśmy w okolicach 10. miejsca w Europie...

Wywiad tygodnia Z Marcinem Animuckim, prezesem Ekstraklasy SA rozmawialiśmy o kierunkach rozwoju naszej najwyższej ligi i klubów.

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Czy to już ten moment, w którym kibice polskiego futbolu klubowego mogą mieć pewność, że zaczniemy piąć się w rankingu sportowym w Europie?

Jako spółka Ekstraklasa robimy wszystko, aby tak właśnie się stało. Wypłacane klubom 230 milionów złotych za sezon stanowi mocną bazę i podstawę finansową. A trzeba dodać, że poszczególne transze przekazywane są zgodnie z harmonogramem, bez przekraczania ustalonych terminów. W trwających rozgrywkach wypłaciliśmy już 130 milionów złotych, kolejna rata poszła kilka dni przed powrotem na boiska po przerwie zimowej. I już przygotowujemy się do przelewów ostatniej transzy, zaplanowanej na początek czerwca. Na myśli mam część związaną z wynikiem sportowym, czyli zanim zrobimy tę wypłatę, musimy poznać ostateczną kolejność w tabeli. Nie będziemy jednak zwlekać, bo to transza ważna przede wszystkim dla czterech klubów, które będą reprezentować naszą ligę w europejskich pucharach. Dodam, że w kwocie stałej, wypłacanej na samym początku, jest milion złotych dla każdego z 18 zespołów z przeznaczeniem

PKO Ekstraklasa wkrótce ruszy na podbój nawet... Stanów Zjednoczonych!

na szkolenie młodzieży. Tak aby wszyscy mieli pieniądze na obsługę własnej akademii. Drugim ważnym elementem, mającym pomóc naszym drużynom zdobywać punkty w rankingu europejskim, jest tworzenie kalendarza rozgrywek dogodnego dla pucharowiczów. Staramy się tak układać terminarz, aby zespół, który bierze udział w kwalifikacjach europejskich pucharów miał albo krótsze wyjazdy w Ekstraklasie, albo w ogóle grał mecze u siebie. Trzecim ułatwieniem, które sprawdziło się w ostatnich latach, jest możliwość wnioskowania przez klub o przeniesienie meczu ligowego między 3. a 4. rundą kwalifikacyjną. Po to, aby rzeczywiście w tych najważniejszych momentach zespoły były skoncentrowane

na awansie do grup w rozgrywkach pucharowych.

Nie bez kozery o to, zapytałem, bo Lech grał na tyle przyswoicie w lidze Konferencji Europy, że zobaczymy go w wiosennej części tych rozgrywek, a w PKO Ekstraklasie zachowuje szansę na podium. W ogóle Lech, obchodzący w ubiegłym roku stulecie istnienia, wydaje się bardzo ciekawym przypadkiem z punktu widzenia biznesowego i sportowego. Do tytułu mistrzowskiego w niełatwym sezonie i awansu do Ligi Konferencji UEFA doszło umiejętne ratowanie składu w rozgrywkach jesiennych. Okazało się, że trzeba być przygotowanym na zatrudnienie nie 11 czy nawet 15 zawodników. Kadra musi być jeszcze szersza, aby

zespół mógł skutecznie powalczyć na kilku frontach. To oczywiście wymaga dużych nakładów finansowych, ale w tym właśnie pomaga spółka Ekstraklasa. Pamiętam, że gdy w 2012 roku zostałem powołany na funkcję wiceprezesa, to prawa mediowe kosztowały 87 milionów złotych. Dziś mówimy o kontrakcie na kolejne 4 lata, który 1 lipca rozpocznie ten czteroletni cykl, o wartości jednego miliarda i 300 milionów złotych. Czyli średnio o 325 milionach złotych rocz-

Kontrakt, który 1 lipca rozpocznie nowy 4-letni cykl, będzie przynosił klubom PKO Ekstraklasy - średnio - 325 mln złotych za sezon

nie! To jest olbrzymi przeskok. Dlatego mówię, że jako Ekstraklasa SA stanowimy taką bazę budżetową dla wszystkich klubów. Mistrz Polski w ubiegłym roku zarobił około 30 milionów złotych. To już są naprawdę dobre pieniądze, które mogą być porównywalne z tym, co dostają z ligi kluby triumfujące w Holandii, czy Belgii. Pod względem wartości praw mediowych weszliśmy do pierwszej dziesiątki w Europie. A przed nami są właśnie Holandia i Belgia, a zatem kraje dość bogate, które w przyszłości postaramy się przeskoczyć.

Lech zasługuje na wiele braw. Jest tylko jedno ale - ma aż 16 zawodników zagranicznych w kadrze. W Ekstraklasie był kiedyś pomysł, aby uregulować proporcje piłkarzy krajowych do obcokrajowców. Jest aktualny?

Z perspektywy całej ligi - w porównaniu do lig zagranicznych - udział lokalnych graczy mamy nadal wysoki. Nie widzę pędu, że „zmieniamy wszystko i za chwilę będziemy mieć 90% zawodników zagranicznych”, a takie procenty byłyby nieakceptowalne. Myślę, że wiele klubów coraz lepiej szkoli polską młodzież i będzie bazowało na polskich zawodnikach. Cieszy mnie też, że - mimo dużych kłopotów za granicą, jeżeli chodzi o liczbę transferów i kwoty transferowe, a także i lekkiego schłodzenia na rynku transferowym w Polsce - przedłużane są kontrakty z kluczowymi zawodnikami. Gwiazdy takie jak Ivi Lopez czy Mikael Ishak z polskiej ligi nie uciekają. Już wiedzą, że po pierwsze to atrakcyjne, ciekawe rozgrywki. Dobrze pokazywane w telewizji czy w internecie, na pięknych stadionach, z kibicami bardzo mocno wspierającymi swoje drużyny. Chociaż oczywiście może się zdarzyć przypadek Stali Mielec, która pół roku promowała zawodnika i zrobiła super transfer Saida Hamulicia do Tuluzy. To jednak spory zastrzyk pieniędzy dla tego klubu... Myślę, że nie będzie powrotu do pomysłów na takie regulaminowe sztuczne wprowadzanie barier w klubowych kadrach. Wierzę w Pro Junior System, w którym kluby dostają gratyfikację finansową także za stawianie na młodych polskich wychowanków. W tym roku wraz z PZPN na ten cel przeznaczymy 10 milionów złotych. Jest zatem o co powalczyć!

A jak kształtuje się obecnie frekwencja na stadionach?

Patrząc na liczby bezwzględne, jesteśmy w okolicach 10. miejsca w Europie. A budujący jest przede wszystkim fakt, że porównując sezon do sezonu wzrost frekwencji wynosi obecnie około 25 proc.

To pokazuje dobitnie, że kibice po okresie pandemicznym wracają na stadiony. I także dzięki temu nie ma zmartwień czy rozterek, że któryś z klubów mógłby nie otrzymać licencji, wycofać się z rozgrywek, czy - odpukać - zbankrutować. Jeśli chodzi o kibiców na stadionach, to prognozujemy, że na koniec tego sezonu może być ich 2,6, nawet 2,7 miliona, czyli w okolicach rekordów przedpandemicznych. Muszę przyznać, że mieliśmy bardzo dużą obawę, w jakiej dynamice będziemy się obracać. Tymczasem mamy jeden z najwyższych wzrostów w tym obszarze w Europie. Cieszy na pewno oddany do użytku stadion Pogoni Szczecin, w niedługim czasie nowe obiekty udostępnią kibicom Radomiak i Wisła Płock, więc to też pomoże w budowie frekwencji. Mam tylko nadzieję, że także pogoda będzie dla nas łaskawa w najbliższych - zimowych - tygodniach.

A jak to jest z zagranicznym zainteresowaniem PKO Ekstraklasy? W ilu krajach jest w tej chwili transmitowana?

Jeżeli chodzi o liczby bezwzględne, to zaczniemy od tego, jak PKO BP Ekstraklasa jest konsumowana w Polsce. A średnio jest to ponad 9000 osób na stadionie na każdym meczu. Natomiast jeżeli chodzi o oglądalność telewizyjną, to możemy powiedzieć, że mamy mniej więcej milion widzów co weekend, więc to też pokaźna liczba. Natomiast za granicą na dzisiaj mamy ponad 20 terytoriów, gdzie są pokazywane nasze mecze na bazie bezpośrednich umów z nadawcami. W pandemii zaczęło nas pokazywać na żywo - jako pionierów restartu rozgrywek - 18 krajów. Można było mieć obawy, że po ustąpieniu covidu nadawcy wrócą do starych przyzwyczajeń i kontrahentów, ale nasze rozgrywki, które weszły w ówczesną niszę, po prostu się obroniły. A trzeba dodać, że mamy także wynegocjowaną globalną umowę z Eleven i One Football, dzięki czemu można tak naprawdę wybrane mecze oglądać na całym świecie. No i nie zapominajmy o naszej aplikacji Ekstraklasa.TV, gdzie streaming z meczów jest możliwy do obejrzenia we wszystkich krajach Unii Europejskiej.

Jesteście już stale obecni w Ameryce w Północnej? Pamiętam, że były takie pomysły, aby dla tamtejszej Polonii stworzyć możliwość oglądania Ekstraklasy.

Myślę, że od 1 lipca, czyli wraz z początkiem przyszłego sezonu, a być może nawet wcześniej, mecze live będą dostępne poprzez Ekstraklasa.TV także w Stanach Zjednoczonych. ©

Orlen Cup Łódź 2023 Ewa Swoboda wygrała z trudem, a na mecie narzekała na kolano i... męczące pytania

Pia Skrzyszowska o jedną setną od rekordu Polski

Dariusz Kuczmara
d.kuczmara@dziennik.lodz.pl

Blisko siedem tysięcy widzów zgromadziło się na trybunach Atlas Areny w Łodzi, by podziwiać lekkoatletyczne gwiazdy startujące w mityngu Orlen Cup.

Szybka bieżnia, świetna publiczność, doskonała organizacja - to wszystko sprawia, że zaproszenia do Orlen Cup chętnie przyjmują wielkie gwiazdy. Ewa Swoboda nie kryła, że kocha tę halę, tę publiczność.

Pierwszym finałem był bieg na 60 m przez płotki. Pia Skrzyszowska, mistrzyni Europy, liderka światowych list (7,84) marzyła o pobiciu rekordu Polski Zofii Bielczyk (7,77). Pia pobiła rekord Polski. Niestety, później skorygowano wynik na... 7,78. Mimo wszystko Pia była zadowolona (to najlepszy wynik w Europie), o sześć setnych sekundy pobiła rekord życiowy. Druga była Australijka

Michelle Jenneke - 7,98, to wynik lepszy o jedną setną od jej rekordu życiowego. Te pierwsze wyniki potwierdziły, że bieżnia w Łodzi była niezwykle szybka.

- Wolno ruszałam z bloku i tam chyba zgubiłam tę jedną setną - mówiła Pia Skrzyszowska. - Mam teraz motywację na mistrzostwa Europy w Stambule. Uświadomiłam sobie, że rekord Polski jest w moim zasięgu. Do rekordu świata brakuje dziesięć setnych. Niczego głośno nie mówię.

Z wielkim zainteresowaniem kibice czekali na start Ewy Swobody. Polka i Włoszka Zaynab Dosso uzyskiwały na mecie taki sam czas 7,14 i trzeba było porównać obie spinterki pod kątem tysięcznych sekund. Wygrała, może o milimetry, nasza reprezentantka.

- Boli mnie kolano, ale nie groźnego się nie dzieje - mówiła Ewa Swoboda. - Brakuje może luzu, może spokoju. Denerwuję mnie, jak wszyscy mnie pytają: kiedy zejdziesz poniżej siedmiu sekund? Słabo oceniam start, ze-



Pia Skrzyszowska na mecie pokazywała, ile zabrakło jej do rekordu Polski

brałam się dopiero później. Może w tym sezonie będę wygrywała tysięcznymi częściami sekundy.

W biegu na 60 m przez płotki triumfował Kubańczyk Roger Iribarne (7,55). Bardzo blisko prawie na łokcie biegło go Jakub Szymański, ale przegrał minimalnie (7,59).

W trójce był jeszcze Cyprińczyk Milan Trajković (7,60). Damian Czykier (7,67) zajął piąte miejsce.

Mistrz olimpijski, halowy mistrz świata Marcel Jacobs (rekord życiowy 6,41) był pewniakiem do zwycięstwa w biegu płaskim na 60 metrów. Wygrał

z czasem 6,57, ale świetnie pobił też Dominik Kopeć. Użył (6,60), wywalczył minimum na halowe mistrzostwa Europy w Stambule.

Powoli rozkręcał się nasz kulomiot Konrad Bukowiecki - w pierwszej próbie ledwo przekroczył 19 metrów. Pozycję li-

dera w pchnięciu kulą wywalczył Czech Tomas Stanek - 20,85 już w drugiej próbie. 20,42 uzyskał reprezentant Luksemburga Bob Bertemes. Konrad Bukowiecki poprawiał się w każdej próbie, ale dopiero w ostatniej wskoczył na podium - 20,71. Mesud Pezer z Bośni był drugi - 20,75. Michał Haratyk zajął piąte miejsce (20,17).

5,87 nadal jest rekordem mityngu Orlen Cup i należy do Piotra Liska. Nikt nie skoczył w Łodzi wyżej. Wygrał John Obiena (5,77), przed Samem Kendricksem (5,70) i Piotrem Liskiem (5,70).

W skoku wzwyż gwiazdą był 35-letni Ukrainiec Oleg Prochenko, który trenuje w Łodzi na obiektach RKS pod okiem Lecha Krakowiaka. 2,15 to jego słaby wynik. Polak Norbert Kobielski skakał lepiej. Skończył konkurs na wysokości 2,23. Polak wygrał konkurs, ale 2,26 nie zaliczył.

To był udany mityng i bardzo interesujący dla kibiców. Już 8 lutego Orlen Copemicus Cup Toruń 2023. Dzieje się! ©®

Ryszard
Czarnecki

„Z woleja”



NIE MA PIŁKI BEZ KIBICÓW

Nie ma futbolu bez kibiców. Nie ma kibiców bez emocji. Różnie są one wyrażane. Na stadionach piłkarskich uchodzi więcej niż w Sejmie RP i w teatrze - choć, prawdę mówiąc, w Sejmie i w teatrze jest coraz bardziej tak jak na stadionach.

Powstały już prace magisterskie, a nawet doktoraty mówiące o dopingowaniu, przyśpiewkach, hasłach, które się skanduje itp. Są te pozytywne, pełne uwielbienia dla „swoich” i dla liderów własnego klubu, jaki z drugiej strony negatywne, pokazujące, co się myśli o drużynie gości.

Przy Łazienkowskiej 3, czyli na stadionie warszawskiej Legii, od dawna kibice rozszyfrowywali skrót „CWKS” (od: Centralny Wojskowy Klub Sportowy) jako „Centralny - Wojskowy - Kochany - Sportowy”. Kochano zwłaszcza wielkiego Deyna. Śpiewano: „Deyna Kazimierz! Nie msz Kazika, bo zginiess!”. Na temat skrzydłowego

Gadochy „Żyleta” i nie tylko skandowała: „Robert Gadocha! Roberta cały świat kocha!”. O liderze defensywy legionistów w drugiej połowie lat 70 krzyzczano: „Adam Topolski: najlepszy obrońca Polski”. Przekaz może mało finezyjny, ale jakże skuteczny. O pozyskaniu z odwiecznego rywala - Wisły Kraków - napastniku z kadry Kazimierza Górskiego twierdzono: „Kusto Mareczek dziś strzeli siedem brameczek”. Zapowiedź ta nigdy się nie sprawdziła, ale bywała, że wysoki strzelec z kręconymi włosami trafiał do bramki przeciwników dwa, trzy razy w meczu.

Oczywiście, były też antypatie. O napastniku ŁKS, świetnym dryblerze, słysząc było rytmiczne i szydercze: „Po boisku biega pies - to Terlecki z ŁKS”. Pan Stanisław zmarł przedwcześnie, a rodzinne tradycje piłkarskie kontynuował jego syn Maciej.

Na Legii nie lubiano szczególnie lokalnego rywala - do-

póki jeszcze istniał - finansowanego przez Milicję Obywatelską. Dlatego też śpiewano: „Gwardia Warszawa - to nie warszawski klub, to milicyjny klub! Dlatego ch... mu w dziób”. Później Gwardię zastąpiła warszawska Polonia. Jednak najwięcej emocji budziły poznański Lech i łódzki Widzew. O tym pierwszym skandowano, przekręcając hasło lechitów: „Lech, Lech zdechł Kolejorz”. Kibice ze stolicy Wielkopolski, ale tak naprawdę niemal z całego kraju poza Sosnowcem, Radomiem i Elblągiem, odpowiadali, przekręcając z kolei nazwę klubu z Łazienkowskiej: „Legła, legła Warszawa!”.

Pod koniec lutego odbędzie się po latach w Warszawie klasyk, zapewne przy 100-procentowej frekwencji, Legia - Widzew. Jestem przekonany, że znów usłyszymy hasło, gdzie nazwę klubu „Widzew” zrymujemy się ze słowem „nie-nawidzę”. Jednak w tych warszawskich emocjach wobec robotniczego klubu z Łodzi jest też chyba trochę zazdrości, bo nikt w Polsce nie kupuje tyle karnetów przed sezonem, co kibice RTS!

A ja trochę tęsknię za starymi czasami, gdy najsurowsza ocena arbitra sprowadzała się do okrzyku: „Sędzia kałosz!”. To przecież piśczęta w porównaniu do współczesnych epitetów...

Marcin
Możdżonek

„Z najwyższego punktu widzenia”



INTERESY JAK ZWYKLE?

Interesy jak zwykle. Czy tak powinno brzmieć nowe motto Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego? Bo zdaje się, że wartości olimpizmu, takie jak fair-play, odchodzą na drugi plan. Państwo wybacza, że pozwalam sobie na złośliwości, ale jak tylko dowiedziałem się, że MKOl bada, czy dopuścić rosyjskich i białoruskich sportowców do startu w igrzyskach olimpijskich w 2024 roku w Paryżu, to narosło we mnie silne wzburzenie. Trudno mi jest sobie wyobrazić, aby w obecnej sytuacji geopolitycznej do tego doszło. Komitet już w przeszłości kilkukrotnie wykazywał się dziecięcą wręcz naiwnością, dopuszczając Rosjan - dopingowych recydywistów - do igrzysk. Wystartowali co prawda pod neutralną flagą, ale jak to się kończyło, wszyscy pamiętamy. Putin okłaskujący

z trybun rosyjskich atletów, którzy paradowali w strojach uszytych tak, aby imitowały rosyjską flagę, której przecież nie wolno było im pokazywać. Brak hymnu przy ceremonii wręczania medali też nie zrobił na nich żadnego wrażenia. Wiem, że wśród nich są też uczciwi sportowcy, którzy na tym ucierpią. Tak jak ucierpieli nasi w 1984 roku, gdy Polska, w ślad za Związkiem Radzieckim, zbojkotowała udział w igrzyskach w Los Angeles. Niestety, życie nie jest sprawiedliwe i w takich przypadkach odpowiedzialność jest zbiorowa, i taką muszą ponieść rosyjscy i białoruscy sportowcy. Z kolei MKOl grozi Ukraincom, którzy zapowiedzieli bojkot igrzysk, że jeśli złamią Kartę Olimpijską, to poniosą tego konsekwencje. Oni już je ponieśli, i to tragiczne w skutkach. Jak podaje ukraińskie MSZ, 231 ukraińskich spor-

towców i trenerów straciło życie w wyniku działań wojennych Rosji. MKOl musi o tym wiedzieć, a zdaje się, że zupełnie to ignoruje.

Często słyszę stwierdzenie, że sportu nie powinno mieszać się z polityką. Bardzo bym chciał, żeby tak było, ale niestety tak nie jest 1nie będzie - czy to nam się podoba, czy nie. Sport to jedno z narzędzi polityki, zwłaszcza tej międzynarodowej.

Czy w razie dopuszczenia Rosjan i Białorusinów do najbliższych igrzysk olimpijskich powinniśmy je zbojkotować? Jeśli koalicja państw, które podzielają nasze wartości, będzie na tyle silna i znacząca, to powinniśmy wywierać tym presję na Lozananie i doprowadzić do niedopuszczenia krajów agresorów do największej imprezy sportowej świata. Jeśli mielibyśmy bojkotować w poje-dynkę, to absolutnie nie. Uważam, że nasi reprezentanci powinni tam pojechać i stanąć w sportowe szranki z podniesioną głową. Mamy kapitalnych atletów, którzy nie mogą być karani za naiwność MKOl-u. Wielokrotnie wspominałem, m. in. w felietonach, że kariera sportowca jest intensywna, lecz krótka. Dlatego nasi najlepsi atleci mieliby stracić często swoje życiowe szanse na sukces?

file razy Pani wygrała?

Przyznam szczerze, że nie wiem. Nie robiłam takich statystyk, więc sama jestem ciekawa, ile tych zwycięstw było. Ale z całą pewnością, jeśli podsumuję całą swoją karierę sportową, to jednak więcej razy przegrałam, niż wygrałam. Niemniej moje odczucie było takie, jakbym zawsze wygrywała, bo uważam, że zwycięstwem nie jest zajęcie pierwszego miejsca. Największym zwycięstwem jest to, żeby móc na mecie powiedzieć sobie, że dało się z siebie wszystko. W trakcie wyścigu i w trakcie przygotowań. Wtedy, niezależnie od wyniku możemy być z siebie zadowoleni. Największym zwycięstwem jest też to, żeby się nie poddawać w trudnych momentach. Gorsze miejsca, jakie się zajęło w wyścigu, to są przegrane, które trzeba odbierać jak lekcje, które mają nas zaprowadzić potem to zwycięstw.

Czy miała Pani i takie porażki, takie przegrane, które sprawiły załamanie, wywołały łzy? Czy w ogóle Pani płacze, jak przegrywa?

Pewnie, że tak! Pierwsze, co mi teraz przychodzi do głowy, to takie dwa wydarzenia. Pierwsze, podczas mistrzostw świata w 2016 roku na Morawie w Czechach. Miałam tam genialny doping! Dwa autokary kibiców przyjechały z Jeleniej Góry, by mnie wspierać. Jechałam fantastycznie! Praktycznie byłam już pewna srebrnego medalu. Miałam dużą przewagę nad trzecią zawodniczką. Na ostatnim zjeździe złapałam gumę. Opona przecięta! Musiałam biec do boks technicznego. Zanim dobiegłam, zanim zmieniłam koło, wyprzedziły mnie dwie zawodniczki. Do mety było ledwo pół kilometra, ale się nie poddawałam. Rzuciłam się w szaleńczą pogoń. Już doganiałam Kanadyjkę, już się z nią zrównałam, ale tuż przed metą, gdy już finiszowałyśmy, byliśmy bardzo blisko siebie i istniało ryzyko, że mogło dojść do kraksy. Prawie szczepiliśmy się kierownicami, ona jeszcze użyła łokcia... Opuściłam dosłownie jedno depnięcie pedałem i przegrałam o 20 centymetrów ten finisz, a zarazem medal. Skończyłam na 4. miejscu. To było dla mnie bardzo przykre, bo naprawdę wszystko zrobiłam genialnie; to był najlepszy finisz mojego życia, a mimo to podium mi uciekło. Ciężko było wtedy powstrzymać się od łez na mecie. Aczkolwiek łdbice bardzo szybko postawili mnie na nogi. Zaczęli skandować moje imię, nagradzając mnie właśnie za to, w jaki sposób walczyłam o medal do samego końca, jakiego widowiska i jakich emocji im dostar-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Maja Włoszczowska: W Rio byłam zawodniczką w pełni świadomą; ale nade wszystko to siła zespołu sprawiła, że radość na mecie była nie do opisania

MAJA WŁOSZCZOWSKA: CZASEM POPLĄCZĘ, ALE FAKTYCZNIE SZYBKO ZBIERAM SIĘ W SOBIE

-Jeśli podsumuję całą swoją karierę sportową, to jednak więcej razy przegrałam, niż wygrałam. Niemniej moje odczucie było takie, jakbym zawsze wygrywała. Zwycięstwem nie jest zajęcie pierwszego miejsca. Największym zwycięstwem jest to, żeby móc na mecie powiedzieć sobie, że dało się z siebie wszystko - mówi Maja Włoszczowska, medalistka olimpijska w kolarstwie górskim

Anita Czupryn

czytam. Nawet spiker więcej mówił tam o mnie niż o złotej medalistce tego wyścigu. To pokazało mi właśnie, że to walka jest najważniejsza, a niekoniecznie wynik.

A drugie wydarzenie?

To była dużo trudniejsza dla mnie sytuacja, ponieważ z własnej winy straciłam szansę na wynik. To, moim zdaniem, jedyny moment, kiedy uznaję, że przegrałam, gdy widzę, że sama popełni-

łam rażący błąd. Wydarzenie to również miało miejsce podczas mistrzostw świata, w 2015 roku, w Andorze. Dzień przed startem ustawiałam sobie bloki w butach kolarskich, które wpina się w pedały po to, żeby móc zarówno naciskać na pedał, jak i ciągnąć go do góry. Minimalnie zmieniałam sobie ustawienia, z czym zazwyczaj pomaga mechanik, ale jest to na tyle prosta rzecz, że często robimy to sami. Wydawało

mi się, że wszystko dobrze ustawiłam, miałam później jeszcze te bloki dokręcić, po tym, jak się przejadę i sprawdzę ustawienia. Ale ich nie dokręciłam. To znaczy - były dokręcone, ale niewystarczająco mocno. W trakcie wyścigu, niestety, te bloki zaczęły się luzować; śrubki zaczęły się odkręcać. A że akurat padało, trzeba było sporo razy wypinać się z pedałów, biegać, na powrót wskakiwać na rower, to tym bardziej to

powodowało, że bloki się poluzowały. Doszło do takiego momentu, że nie byłam w stanie jechać dalej. Najpierw z powodu tego, że nie mogłam wypiąć nogi, zaliczyłam upadek, później stanęłam, by w boksie technicznym wymienić buty, ale to wszystko znów kosztowało mnie dużo czasu. Niestety, wtedy również wypadłam z walki o podium. To było dla mnie bolesne, bo wiedziałam, że to był mój ewidentny

błąd i ciężko mi go było przełknąć. Najtrudniej jest wybaczyć sobie?

Czego uczą te porażki? Czym różni się porażka spowodowana zwyczajnie pechem, a ta spowodowana własnym błędem? A z drugiej strony - trudno wymagać, żeby człowiek zawsze był idealny.

Zdecydowanie! I właśnie sport tego uczy - zawsze więcej jest przegranych niż wygranych; statystyka nie pozwala, by było inaczej. Natomiast, jeżeli się nie poddajemy i cierpliwie wyciągamy lekcje, analizujemy każdą przegraną, co poszło nie tak i co możemy zrobić lepiej, a potem udaje nam się osiągnąć sukces, to ten sukces smakuje trzy razy lepiej. Jeżeli jakiś zawodnik cały czas wygrywa i nie zazna smaku porażki, to zwycięstwa przestają w którymś momencie cieszyć. Stąd uważam, że nawet przegrane sprawiają, że potem sukces jest dużo bardziej doceniany. Przegrane, na które nie mamy wpływu, jak na przykład przebita opona, uczą nas akceptować, że życie nie zawsze jest dla nas szczęśliwe, że przykre rzeczy też się zdarzają. Sport uczy akceptacji tego - tak jest i tyle i nie powinno to nas deprymować, bo tego się uniknąć nie da. Doprawdy nie znam sportowca, który by nie doświadczył tego rodzaju incydentów w swojej karierze. Warto o tym wiedzieć i walczyć dalej. A jeśli chodzi o przegrane spowodowane naszym błędem - są one dużo trudniejsze do zaakceptowania, natomiast taki wyścig, zawody, trzeba bardzo dobrze w głowie przepracować, żeby sobie na te błędy jednak pozwalać; żeby zaakceptować, że jesteśmy tylko ludźmi. 1 błąd może przytrafić się każdemu człowiekowi. Podobnie jest, jeśli chodzi o pracę w drużynie.

Czyli akceptować i wybaczać Wędy innych?

Wiadomo, że każdy stara się jak najlepiej, ale błędy się zdarzają. W przypadku, kiedy walczymy o bardzo wysoką stawkę, oczywiście dochodzi ciśnienie, dochodzi stres. Wówczas, jeżeli ktoś ze sztabu popełni błąd - fizjoterapeuta nie poda bidonu na strefie technicznej, czy mechanik nie przygotuje właściwie czegoś w rowerze, to taka sytuacja potrafi wybić zawodnika z rytmu, ale tutaj też trzeba nad sobą pracować i zrozumieć, że wszyscy jesteśmy ludźmi i błędy mogą się zdarzyć. Najważniejsze jest to, żeby każdą taką sytuację najpierw przełknąć, potem na spokojnie przeanalizować, przedyskutować z całym teamem i podjąć takie środki, aby ona się w przyszłości nie powtórzyła.

Wspomniała Pani o tych, którzy wspierają sportowców - dziś mają oni trenerów, psychologów, dietetyków, coachów. Ale z czym tak naprawdę sportowiec musi się zmierzyć sam, gdzie nikt mu nie pomoże i może liczyć tylko na siebie?

Zacznę tu od tego, że nie w każdej dyscyplinie sportu jest taki luksus, by zawodnicy mieli wszystko - i to też dotyczy tylko tych sportowców na najwyższym poziomie. Jest bardzo duża rzesza sportowców, którzy pracują gdzieś na pół etatu, żeby móc zarobić na to, by mieć możliwość uprawiania sportu. Oni często nie mają żadnej pomocy, poza trenerem. Nie mają dostępu do fizjoterapeuty czy mechanika. Tutaj ogromną rolę odgrywa rodzina, wsparcie najbliższych. W przypadku dzieci to rodzice bardzo często są pierwszymi trenerami, sponсорami, a jeżeli dziecko samo znalazło sobie pasję do sportu i klub, to z kolei akceptacja rodziny i jej wsparcie też jest tutaj niezwykle ważne. Wracając do pani pytania o sytuację, kiedy sportowiec musi radzić sobie sam - to przede wszystkim w trakcie zawodów. Nie ma wtedy możliwości ani nie ma czasu na konsultację z kimkolwiek. Jeżeli dzieje się coś nie tak, to po pierwsze zawodnik sam musi bardzo szybko reagować, a po drugie - radzić sobie z różnymi przeciwnościami, z bólem, z dyskomfortem, który może się pojawić; sam musi przez to przejść. Oczywiście bardzo często pomagają wtedy kibice, to wsparcie głośnego dopingu, ale w istocie, to wszystko jest w rękach, nogach, ciele, głowie zawodnika. Sytuacje, które dla mnie były najcięższe, to okresy dłuższych problemów zdrowotnych. O ile z kontuzją jeszcze moim zdaniem jest stosunkowo łatwiej sobie poradzić, ponieważ, dajmy na to, jeżeli ktoś jest złamana, to potrzebuje 6 tygodni na to, aby się mogła zrośnąć, potem trzeba się odpowiednio zrehabilitować, ale jest cały czas progres. Natomiast, jeżeli zawodnika łapią problemy zdrowotne, które wykluczają go ze zgrupowań, z obozów treningowych na długi czas, a ciężko jest znaleźć rozwiązanie na tego rodzaju zdrowotne problemy, to jest to sytuacja, z którą poradzić sobie najtrudniej. Zaliczam też do tego momenty przetrenowania. To piekielnie trudna sytuacja; nie znam zawodnika, który celowo odpuszcza treningi. Większość chce trenować więcej i więcej, a w przypadku przetrenowania jedyna słuszną drogą to odpocząć, odpuścić. Warto nawet odpuścić kilka startów,

na których może nam bardzo zależeć. To sytuacje, moim zdaniem jedne z najtrudniejszych. Ale oczywiście też zawodników dopadają różne sprawy prywatne.

Jak i innych ludzi.

Właśnie. Na przykład tragiczna śmierć bliskiej osoby sportowców również dotyka. To są sytuacje, z którymi bardzo często trzeba sobie poradzić w trakcie sezonu startowego czy przy zbliżających się największych imprezach. Uważam, że w tego rodzaju sytuacjach zawsze to wsparcie najbliższych jest absolutnie kluczowe. Wyzwaniem jest także tryb życia sportowca. Często to 200-300 dni poza domem. Z daleka od rodziny. Myślę, że każdego dotyka w którymś momencie uczucie samotności, nawet jeśli przebywa z rozumiejącą się grupą sportowców. Teraz jest trochę łatwiej dzięki wideorozmowom, ale to ciągle mamy substytut.

O Pani mówią, że ma Pani stalowy kręgosłup. Skąd on się u Pani wziął? Jak się kształtował?

Stalowego kręgosłupa na pewno nie mam; jestem osobą bardzo wrażliwą. Natomiast najczęściej jest tak, że popłaczę, ale faktycznie dosyć szybko zbieram się w sobie. To dzieje się przede wszystkim za przyczyną mojej mamy, która nauczyła mnie, że płacz nad rozlanym mlekiem nic nie da, warto wziąć ścierkę, wytrzeć je i zacząć myśleć nad sposobem, skąd wziąć nowe mleko. Tydzień przed igrzyskami olimpijskimi w Londynie, na które miałam jechać jako faworytka, z olbrzymimi szansami na złoty medal, którego mi w dorobku brakowało, wyrzuciłam się na treningu, doznając bardzo poważnej kontuzji stawu skokowego, to nawet wtedy moja mama mówiła mi: „Maja, co ci da to, że będziesz płakać i się załamywać? Nie masz już wpływu na to, co się wydarzyło. Zastanów się, na co wpływ masz i co możesz zrobić?” Zastanawiałam się, na co mam wpływ, gdy mam nogę w gipsie i wydawało mi się, że nic nie mogę zrobić. „Zobacz, twoja dziewczyna pojechała do Londynu, staruje tam dwójka zawodników, a team pozbawiony liderki może mieć problem z motywacją, więc spakujmy się i jedźmy do Londynu. Na to masz wpływ i to możesz zrobić”.

Porażki są cennym doświadczeniem, które ma nas potem zaprowadzić do sukcesu, czy to jeśli chodzi o sport, czy o inne dziedziny

I pojechałyście!

Tak zrobiłyśmy. Przyznam, że oglądanie wyścigu z drugiej strony było jednym z najbardziej przykrych doświadczeń w moim życiu i w sportowej karierze. Natomiast bycie tam, na miejscu, powodowało, że cały czas byłam w ruchu, sportykałam się z ludźmi. Przede wszystkim mogłam wesprzeć moją ekipę, bo do Londynu pojechał przede wszystkim mój trener Marek Galiński razem z dwójką zawodników, Olą Dawidowicz i Markiem. Konwą, którzy na wyścigach osiągnęli życiowe wyniki. Cieszyłam się, że mogę ich przed wyścigiem mentalnie wesprzeć, a po wyścigu dzielić radość razem z nimi z powodu ich sukcesów. Ważne było dla mnie wtedy to poczucie, że nie siedzę, nie płaczę, tylko coś robię. Przekonałam się też wtedy, że moja mama to mądra kobieta i bardzo często ma rację.

Warto słuchać mamy?
Zdecydowanie!

Do jakich miłych wspomnień z Pani kariery sportowej najczęściej Pani wraca?

Bardzo często wracam pamięcią do Rio de Janeiro, do igrzysk olimpijskich z 2016 roku. Głównie dlatego, że miałam tam wokół siebie absolutnie genialną ekipę - drużynę. Często mówi się, że kolarstwo górskie jest sportem indywidualnym, ale tak wcale nie jest. Na moje sukcesy pracuje team. Ale nie tylko potrzebuję ich dlatego, że mechanik ma dobrze przygotować mój rower, fizjoterapeuta zadbać o regenerację moich mięśni, czy trener - o trening. Przede wszystkim, pracując w zespole, mam zawsze dużo więcej energii, większą motywację do działania. My wszyscy nawzajem się tą energią wymieniamy. Jeżeli ktoś ma gorszy dzień, to inni mogą go wtedy podbudować. Dużo przyjemniej pracuje się w teście, dużo łatwiej znosi się porażki i dużo przyjemniej się celebrować sukcesy. Rio więc to był czas po bardzo trudnych momentach w mojej karierze - po kontuzji, po śmierci Marka Galińskiego, z którym miałam się do olimpiady przygotowywać. W sumie trenowałam z przyjacielem Marka, Michałem Krawczykiem, ale kontynuując Marka myśl szkoleniową. No i miałam absolutnie genialnych mechanika, fizjoterapeutkę, lekarza, trenera techniki. Wszyscy oni podchodzili do igrzysk w Rio jakby sami mieli stanąć na starcie. Dali z siebie 110 procent. Kiedy więc po trudnych momentach, ciężkim okresie, w grupie ludzi, którzy stają się dla mnie rodziną, osiąga się sukcesy, to jest przeżycie niesamowite. Tym bardziej że w Rio to nie był mój pierwszy

Najlepsze podejście, jakie mi się sprawdziło, to podejście Adama Małysza, który zawsze powtarzał, że chce wykonać dwa równe skoki

medal. Pierwszy zdobyłam w Pekinie i tam czułam niedowierzanie: „Ja na igrzyskach olimpijskich?! Jak to się stało?” W Rio zaś byłam zawodniczką w pełni świadomą; wiedziałam, że pracowałam bardzo ciężko, czułam więc satysfakcję z dobrze wykonanej pracy, ale nade wszystko, to siła zespołu sprawiła, że radość na mecie była nie do opisania.

Myślenie o dalekosieżnych celach wcale nie pomaga w ich realizacji - tak mi w każdym razie mówi moje doświadczenie. Na przykład napisanie książki wydaje się czymś niemożliwym, jak się o tym pomyśli, ale napisanie choćby strony dziennie sprawi, że kiedyś ta książka powstanie. Jaki jest pan sposób na tego rodzaju wyzwania?

Metodą sportowców jest myślenie o tym, co tu i teraz. Skupiłam się na treningu, który mam do wykonania dzisiaj. Na wyścigu nie myślę o wyniku ani o tym, że zależy mi bardzo na zwycięstwie, bo tak do końca nie mam wpływu na to, czy wygram, nawet jeżeli będę w swojej życiowej formie. Może się zdarzyć, że ktoś akurat będzie miał „dzień konia” i sprzątnie mi wymarzone złoto sprzed nosa. Myślenie o wyniku nie jest więc dobrą metodą, bo po pierwsze wpływa to stresująco, po drugie narzuca presję i powoduje, że zajęcie każdego innego miejsca sprawi, że nie będę zadowolony i dekoncentruje, jeżeli tylko coś przestaje iść po naszej myśli, to zaczynamy wpadać w panikę. Najlepszym podejściem, jakie mi się sprawdziło, jest podejście Adama Małysza, który zawsze powtarzał, że chce wykonać tylko dwa równe skoki. No to ja chciałam jak najlepiej pojechać w wyścigu; na etapie przygotowań trzeba wykonać swoją pracę najlepiej, jak potrafię. Do każdego treningu podchodzić najlepiej, jak potrafię, ale też oczywiście pamiętać o cienkiej granicy, o tym, że trzeba się pilnować i nie przedobrzyć.

Co to jest „dzień konia” i czy Pani już go przeżyła?

W sporcie mówimy o „dniu konia” u kogoś, kto niekiedy jest faworytem danego dnia, ale wszystko mu się układa i sprzyja, że wygrywa. Oczywiście na to składa się masa rzeczy: dyspozycja dnia, pogoda, wyspanie,

hormony, to czy ktoś jest szczęśliwy, czy nie. Klótnia z bliską osobą może spowodować, że to się odbije na naszej dyspozycji fizycznej. Tych składowych zatem jest dużo, ale czasem zdarza się, że ktoś nie jest faworytem i nagle ma taki dzień, że bije całą resztę. Kilka miesięcy przed igrzyskami miałam tak, że nie byłam w najlepszej formie, nadchodziły mistrzostwa świata, wiedziałam, że nie ma potrzeby szykować formy na ten czas, że o medal raczej nie pówalczę. Być może dzięki temu, że zupełnie nie myślałam o medalu, to okazało się, że jadę po srebrny medal. Niestety, na ostatniej rundzie złapałam karpia, dojechałam czwarta, ale to był mój „dzień konia” - jechałam genialnie, nie odczuwałam cierpienia, które zazwyczaj towarzyszy nam w trakcie wyścigu. Myślę, że psychiczne nastawienie miało tutaj bardzo duży wpływ.

Co ze sportowego życia zostawia Pani głowie na całe życie?

Przede wszystkim to, żeby wykreślić ze swojego słownika słowo „muszę” i zamienić je na „chcę” i „mogę”. Kiedy nadużywamy słowa „muszę”, to zaraz stajemy się więźniami swoich różnych zobowiązań: „Muszę wstać, żeby pójść do pracy”, „muszę pójść do pracy, żeby zarobić pieniądze”, „muszę zrobić pranie”, „muszę przygotować dzieciom kanapki”, „muszę iść na pocztę”, „muszę, muszę, muszę...”, aż w końcu całkowicie tracimy przyjemność z życia. Kolejna rzecz to taka, że nie wolno się poddawać. Porażki są cennym doświadczeniem, które ma nas potem zaprowadzić do sukcesu, czy to jeśli chodzi o sport, czy o wszelkie inne dziedziny. Wytrwałość, systematyczność, niepoddawanie się jest potrzebne w każdej jednej dziedzinie życia.

Akurat o to niepoddawanie się chciałam zapytać. Miesiąc temu usłyszałam Pani wystąpienie skierowane do zawodników branżowej olimpiady Słaffs Poland w Gdańsku i Pani słowa zapadły mi w serce. Powiedziała Pani, że na początku kariery kolarskiej podjęła decyzję, żeby nigdy się nie poddawać, a także, że poddawanie się wchodzi w krew i staje się nawykiem. Dlatego trzeba trenować pokonywanie trudności, bo dzięki temu będziemy coraz mocniejsi.

Bywa tak, że kiedy zawodnicy są poza walką o najlepsze lokaty, to stwierdzają, że nie ma po co się męczyć: „Wycofam się, za tydzień jest kolejny wyścig, to tam spróbuję”. Ale za tydzień znowu nie idzie taki jak by się chciało: „Dobra,

wycofam się, potrenuję, za dwa tygodnie będzie kolejny wyścig”. Poznałam zawodnika, któremu to wycofywanie się tak weszło w krew, że już nie był w stanie ukończyć wyścigu, aż zupełnie zakończył karierę”. Podam też drugi przykład: pokłóciłam się z trenerem, bo podał do mediów, że nie ukończyłam wyścigu. To nie było prawdą - wyścig ukończyłam, choć na dalekim miejscu. On uważał, że medialnie lepiej by wyglądało, że Maja Włoszczowska wyścigu nie ukończyła, niż że zajęła dalekie miejsce, bo to znaczy, że Maja jest bez formy albo że nie poszło dobrze z przygotowaniami. Nie zgadzam się z tym. Uważam, że większą wartością sportowca jest to, że dojeżdża do mety nawet na 56. miejscu, ale będzie walczył o każdą pozycję, niezależnie od tego, czy jest to mistrz olimpijski, mistrz świata, czy zawodnik, który nigdy nie był w pierwszej 10. Uważam, że to pokazuje klasę sportowca, jeżeli będąc na odległej pozycji, walczy, żeby dojechać do mety i prezentuje się przed kibicami z jak najlepszej strony.

Zakończyła Pani sportową karierę. Jakie wyzwania sobie Pani teraz stawia? A może postanowiła Pani po prostu przyjemnie żyć?

Nie mogłabym być przez cały rok na wakacjach, absolutnie! Potrzebuję mieć zajęcie i cel. W tej chwili jestem w Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim z ramienia Komisji Zawodniczej; razem z zawodnikami z całego świata stanowimy niejako stację przekaznikową dla sportowców z różnych dyscyplin i krajów. Dbamy o to, aby głos zawodników był słyszalny we wszystkich strukturach, nie tylko w MKOl, ale i w związkach sportowych, by wszystkie te instytucje jako najwyższy cel obrały dobro zawodnika. Jednocześnie też pracujemy nad programami dla zawodników, aby zawodnik, który zakwalifikuje się na igrzyska olimpijskie 1 na nie jedzie, miał z nich jak najlepsze doświadczenia, jak najwspanialsze wrażenia. Przyznam, że czuję też potrzebę, aby być bliżej samej rywalizacji, wręcz czuję na sobie odpowiedzialność, można to nazwać misją, aby pomagać zawodnikom w Polsce z kategorii juniora i młodzieżowca, którzy przechodzą do elity. Chciałabym pomóc utalentowanym polskim zawodnikom znaleźć miejsce w międzynarodowym sporcie, bo jest to najlepszy sposób na rozwój. A także jest to miejsce, w którym pomóc mogę najbardziej, mając własne kontakty i znajomości z czasów sportu.

Jolka

				T					
		■		●	■		●	■	
T		●							
	■			■				■	
						T		●	
~~~~~	■	T	■					■	
								T	
	■	■			■				
	●				T				
	■	■			■			●	
T				●				T	

Lua>|a|MOIzo z zbjm feusoj Áwaiqojd :uiibj6ojjAzs jefoeuojoj  
 :Z*V b>|mozAzi| :„>pAo ca apAz afo|/|“ :.Aj6o6oj iuBiupod aijBj  
 -bn :jjAzs :e>|sedBZ :b>||of iajozjfeu feoBfd Aospaig :uiajsBg  
 z b>|mozAzi| :„BjBuzi uzoj Buosjad“ :.BuzoijUBJOUBD b^mp jxm  
 j|BuiAizjBZ aiu iuA| alupBjPOQ :.BuzoiuiBJOUBD b^mp Ajiz

# Zmiany na mojej twarzy nie wynikiem operacji plastycznych, tylko wrodzonego niedorozwoju wątroby

Ewa Minge w „Fakcie” Fot. Niemiec/AKPA



## Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Mucha ogłosiła, że zaczyna się odchudzać. Aktorka i celebrytka wrzuciła niedawno na instagrama zdjęcie, na którym widać, jak pękle jej spodnie na jednym z pośladków. „Moment, kiedy orientujesz się, że czas kupić nowe jeansy... Albo jednak dieta” - podpisała fotografię. Kilka godzin później zamieściła inne zdjęcie, na którym gra w tenisa. „Od czegoś trzeba zacząć” - stwierdziła.

Weronika Rosati rehabilituje się po wypadku sprzed lat. W 2013 r. aktorka doznała złamań nogi w wypadku samochodowym spowodowanym przez kierowcę - Piotra Adamczyka. Ostatnio w rozmowie na Instagramie wyznała: „Codziennie zmierzam się z ograniczeniami związanymi z niepełną sprawnością mojej nogi. Co tydzień muszę mieć rehabilitację, inaczej mnie boli”.

Krzysztof Ibisz parł razem z rodzącą żoną. We wrześniu ubiegłego roku popularny prezenter został trzeci raz ojcem. Teraz opowiedział w podcaście „Między nami rodzicami”, jak wspierał żonę. - Ja uczestniczyłem w porodzie i byłem z Asią cały czas w tym procesie ciąży. I jak ktoś się pyta: „Jak rodziłaś?” to ja mówię: „Jak rodziłyśmy”. To jest absolutna eksplozja! Plakałem, krzyczałem, parłem razem z Asią, mówiłem, że da radę, przytulałem ją. Nie było dla mnie w życiu większej emocji. (GZL)  
Fot. Sylwia Dąbrowa



## W TELEWIZJI



**Teatr TV: Pan Jowialski**  
TVP1, 21:05  
Wciąż aktualna sztuka Aleksandra Fredry w nowej inscenizacji Artura Żmijewskiego. Czasy się zmieniają, ale mentalność ludzi zawsze pozostaje taka sama. Fredro wykiwa hipokryzję, kołtuństwo, wąskie horyzonty oraz pychę.

**Bad Boys for Life**  
**Polsat, 21:05**  
Kolejna część kasowego hitu z lat 90. Agenci do zadań specjalnych, Mike Lowrey (Will Smith) i Marcus Burnett (Martin Lawrence), wracają, by zmierzyć się z największym wyzwaniem w karierze. Pomogą im młodzi policjanci twardziele.

**Największe napady świata**  
**Discovery, 22:00**  
Jak przebiegły oraz jakie konsekwencje miały najbardziej spektakularne kradzieże diamentów, splądrowania skarbców czy napady na bank? Wśród ekspertów analizujących te przypadki znajdują się zarówno Stróża prawa i eksperci do spraw bezpieczeństwa, jak i byli rabusie, zdradzający sekrety pracy.

**Tajemnice Kleopatry**  
**Pianete+ HD, 22:00**  
Kleopatra, tajemnicza władczyni Egiptu, fascynuje współczesnych badaczy. Ale gdzie pochowano egipską królową? Archeolożka Kathleen Martinez szuka grobowca ze szczątkami królowej, wykorzystując najnowocześniejsze zdobycze techniki.

## KRZYŻÓWKA NR 20

- Poziomo:**
- 1) rudy ssak z polskiej kreskówki,
  - 6) opakowanie leku w kształcie kulki,
  - 10) jeden z rodzajów literackich,
  - 11) funkcja trygonometryczna,
  - 12) dr hab. Marcin Wiącek to ... Praw Obywatelskich,
  - 13) machina do burzenia murów,
  - 16) połączenie telefonu komórkowego i komputera,
  - 19) przesadnie ceni swoją wartość, pyszałek,
  - 24) szara lub złota w sadzie,
  - 25) przytłumiony, jednostajny odgłos,
  - 27) rekin biały, morski drapieżnik zwany też ludojadem,
  - 28) stan w USA z Montgomery,
  - 29) starszy od juniora,
  - 31) jest cierpliwy (w porzekadle),
  - 33) „posła”, komedia Niemcewicza,
  - 34) podręcznik dla studenta,
  - 36) wprawa, doświadczenie,
  - 37) kleik dla maluszka,
  - 38) ... Kościuszki w Australii,
  - 39) kancelaria rejenta,
  - 40) wodnista zupa lub kawa.

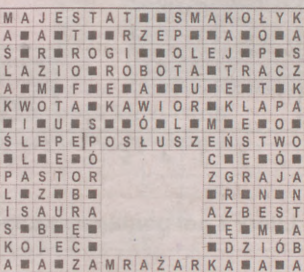
- Pionowo:**
- 1) kwiat bogini Izydy,
  - 2) uliczna lub kosmiczna,
  - 3) prezydent przed zaprzysiężeniem,
  - 4) najstarszy w rodzinie,
  - 5) miara pojemności płynów,
  - 6) damski notes balowy,
  - 7) rzeźba Michała Anioła,
  - 8) pływa w wigilijnym barszczu,
  - 9) gra podobna do palanta,



- 14) Kręglicka lub Zając,
- 15) porusza się za pomocą nibynózek,
- 17) Roger, filmowy agent 007,
- 18) cienkie gałązki do chłosty,
- 20) pobory Bogusława Lindy,
- 21) stadium rozwojowe owada,
- 22) „Policjanci z ...”, serial kryminalny,
- 23) miejsce związane z dziecinstwem Jezusa,

- 26) autor powieści „Przygody Tomka Sawyera”,
- 29) roślina o jadalnych pędach na wytworne danie,
- 30) wprowadza świeże rozwiązania,
- 31) ptak leśny o brunatnym upierzeniu podobny do drozda,
- 32) noszony również przy pogodzie,
- 35) gra hazardowa z kareta.

## ROZWIĄZANIE NR 19



## HOROSKOP

**Wodnik (20.01-18.02)**  
Ktoś zaproponuje Ci realizację wspólnego przedsięwzięcia. Horoskop dzienny zapowiada, że pospółtu uda się Wam sporo osiągnąć.  
**Ryby (19.02-20.03)**  
Lekko nie będzie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że niektóre podejmowane przez Ciebie działania okażą się daremnym trudem.  
**Baran (21.03-19.04)**  
Cechować Cię będzie drobiazgowość. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że Twoja skrupulatność nie wszystkim się spodoba.

**Byk (20.04-20.05)**  
Staniesz dzisiaj przed dużym wyzwaniem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że mimo problemów uda Ci się z nim skutecznie uporać. Bliźnięta (21.05-21.06)  
Uważaj, co i do kogo mówisz. Horoskop na dziś ostrzega, że rzucanie słów na wiatr bez głębszego zastanowienia może źle się skończyć...  
**Rak (22.06 -22.07)**  
Twoja efektywność będzie bardzo wysoka. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że to, co osiągniesz, będzie wyglądać imponująco.

**Lew (23.07 -22.08)**  
Ktoś z grona Twoich znajomych popadnie w małe tarapaty. Horoskop dzienny mówi, że bez Twojej pomocy nie uda się z nich wykaraskać.  
**Panna (23.08-22.09)**  
Ujrzą światło dzienne fakty, które ktoś próbował przed Tobą skrupulatnie ukryć. Horoskop na-dziś mówi, że robi się nerwowo.  
**Waga (23.09-22.10)**  
Nie odkładaj niczego na później. Horoskop dzienny na poniedziałek ostrzega, że brak systematyczności może spowodować fatalne skutki

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Na świat popatrzysz dzisiaj przez różowe okulary. Horoskop dzienny zapowiada, że przez cały dzień będziesz w doskonałym nastroju.  
**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Forsowanie na siłę swoich pomysłów to zły wybór. Horoskop na dziś mówi, że więcej zyskasz łagodną perswazją.  
**Koziorożec (22.12 -19.01)**  
Nie przejmuj się, jeśli nie wszystko będzie dzisiaj szło # po Twojej myśli. Horoskop dzienny wróży, że nie musisz obawiać się konsekwencji.