



FOT. POLSA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
15.02.2023

Nr 38 (4890)
Nakład: 7.325 egz.

www.gp24.pl

Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



ŚLUPSK

Ring miejski. Budowa najważniejszej drogi
napotyka na opór mieszkańców **str. 4**



FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

Bytów zbuduje mieszkania komunalne

Plan jest taki, że około 90 mieszkań po około
45 metrów kwadratowych każde zbuduje
miejska spółka. Będą to pierwsze lokale
komunalne w mieście od wielu lat **str. 4**

Świat.

Zachód nie oddaje
całej swojej broni
Ukrainie. Czego nie
będzie?
str. 8

Ślupsk.

Biblioteka
zaprasza na spotkanie
z poetką i animatorką
kultury Magdaleną
Wątor
str. 14

POMORZE NOWA JEDNOSTKA W NASZEJ MARYNARCE WOJENNEJ

ORP Mewa okrętem Rzeczypospolitej

Łukasz Kamasz
Gdynia

Wczoraj została podniesiona polska bandera na ORP Mewa. To kolejny z serii nowoczesnych niszczycieli min typu Kormoran II, który wszedł do służby w Marynarce Wojennej RP. Następne trzy w latach 2026-27 pojawią się w Świnoujściu.

Na niszczycielu min ORP Mewa oficjalnie powiewa już polska bandera. Mewa dołączyła tym samym do ORP Kormoran i ORP Albatros, tworząc trzon 13. Dywizjonu Trałowców. Ten Dywizjon jest oddziałem taktycznym 8. Flotylli Obrony Wybrzeża ze Świnoujścia. Jego okręty stacjonują w Porcie Wojennym Gdynia.

– Dywizjon jest już zdolny do pełnego spectrum działania – mówi kmdr

por. Michał Dziugan, dowódca 13. Dywizjonu Trałowców. – Jesteśmy w pełni gotowi do realizacji wszystkich działań, które przedstawią nam przełożeni.

Niszczyciele min typu Kormoran II należą do najnowocześniejszych okrętów swojego typu w wojskach NATO. Jak podkreślono na uroczystym podniesieniu bandery, w drodze są już kolejne jednostki tego typu, wszystko po to, by polska flota posiadała zdolności do działań przeciwminowych.

– Ta uroczystość ma szczególne znaczenie – mówił Wiesław Kukuła, dowódca Generalnych Rodzajów Sił Zbrojnych RP. – Dzisiaj możemy wspólnie świętować i cieszyć się z tego, że siły Marynarki Wojennej są stale wzmacniane i unowocześniane. Jesteśmy świadkami historii, która dzieje się na naszych oczach. Możemy być dumni, że Marynarka Wojenna dyspo-

nuje tej klasy sprzętem. Niech wody będą dla niego pomyślne.

Głównym zadaniem jednostek typu Kormoran II jest poszukiwanie i neutralizowanie min morskich, a także rozpoznawanie żeglugowych torów wodnych. Okręty te mają również za zadanie prowadzić inne okręty bądź statki przez morskie akweny tzw. zagrożenia minowego. Mają też walory ofensywne, m.in. przygotowane są do stawiania min i dysponują systemem artyleryjskim.

Kolejne trzy tego typu jednostki w latach 2026-27 wejdą w skład 12. Dywizjonu Trałowców ze Świnoujścia. W tym roku rozpocznie się tzw. palenie blach na pierwszy z nich. W czerwcu ubiegłego roku wicepremier Mariusz Błaszczak, szef Ministerstwa Obrony Narodowej, zlecił ich budowę. ©

Czytaj str. 5



FOT. PRZEWYSŁAW ŚWIDERSKI

13. Dywizjon Trałowców w 8. Flotylli Obrony Wybrzeża, w skład którego wchodzi niszczyciele min, jest już w pełni gotowy do prowadzenia działań

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nazywam się Profumo. John Profumo i jestem ministrem w konserwatywnym rządzie. Lubię swoją pracę i młodziutkie striptizerki

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

KALENDARIUM

15 LUTEGO URODZILI SIĘ 1564

Galileusz, włoski fizyk i astronom, twórca podstaw nowożytnej fizyki. Odkrył prawa ruchu wahadła i swobodnego spadania ciał, a także góry na Księżycu, cztery satelity Jowisza i plamy słoneczne. Stwierdził obrót Słońca. Jako pierwszy zastosował lunetę do obserwacji astronomicznych. Był propagatorem heliocentrycznej teorii Mikołaja Kopernika, których to poglądów musiał się wyrzec przed Trybunałem Inkwizycji w 1633 r.

1910

Irena Sendlerowa, działaczka społeczna, która ocalała z Holocaustu 2500 żydowskich dzieci. W 1965 r. Instytut Yad Vashem w Jerozolimie przyznał jej tytuł Sprawiedliwy wśród Narodów Świata, a w 1991 r. otrzymała honorowe obywatelstwo Izraela. Pracowała w Wydziale Opieki Społecznej Zarządu Miejskiego w Warszawie, przyczyniając się do tworzenia domów starców i domów dziecka dla osób osieroconych w czasie wojny.

ZMARLI

399 p.n.e.

Grecki filozof Sokrates został skazany na karę śmierci poprzez wypicie trucizny. Największy filozof starożytności był oskarżony o niewyznawanie bogów, których uznaje państwo, wyznawanie bogów, których nie uznaje państwo i psucie młodzieży

1965

Nat King Cole, amerykański pianista jazzowy i piosenkarz, popularny aktor. Zagrał m.in. w filmach „St. Louis Blues” i „Kasia Ballou”. Jego największe przeboje to: „Mona Lisa”, „Unforgettable”, „When I Fall in Love”.

1975

Michał Sopoćko, duchowny, doktor habilitowany teologii, spowiednik świętej Faustyny Kowalskiej, apostoł Miłosierdzia Bożego, założyciel Zgromadzenia Sióstr Jezusa Miłosiernego, błogosławiony Kościoła katolickiego. Jako spowiednik Faustyny zainteresował się kultem Miłosierdzia Bożego i stał się jego głosicielem oraz dał podstawy teologiczne tego kultu. W czasie II wojny światowej pomagał w uratowaniu ok. 100 Żydów, czym naraził się Niemcom i został skazany na rozstrzelanie. Udało mu się uniknąć egzekucji.

Dajemy człowieka i około stu kosmicznych technologii, by zdobyć gwiazdy

Jacek Klein

Rozmowa

Z prof. dr. hab. Grzegorzem Wrochną, prezesem Polskiej Agencji Kosmicznej.

Ten rok będzie ważny z racji tego, że mamy wdrażać Krajowy Program Kosmiczny na lata 2023-2027. Jakie są jego główne założenia i rola agencji w jego wdrażaniu i realizacji?
Krajowy Program Kosmiczny został przygotowany przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii z bardzo dużym wsparciem Polskiej Agencji Kosmicznej. To jest kolejna iteracja tego programu, ponieważ świat i technologie rozwijają się nieprzerwanie i bardzo szybko. Obecnie program jest już zgłoszony do rządowego centrum legislacji. Trwają ostatnie uzgodnienia na szczeblu ministerstwa. Mam nadzieję, że wkrótce trafi pod obrady rządu i będzie przyjęty. Głównym jego celem jest realizacja Polskiej Strategii Kosmicznej, która ma zapewnić nam dostęp do usług i produktów oferowanych przez technologie kosmiczne, w szczególności obserwacji Ziemi, która powszechnie jest wykorzystywana w bardzo wielu dziedzinach życia. Program kosmiczny umożliwi zamówienie produktów i usług, które odpowiadają na te potrzeby i będą realizowane przez polskie firmy, polskie instytucje.



Przed lotem w kosmos jeszcze selfie... Przyszły polski astronauta dr Sławosz Uznański

Satelity już produkujemy, a jak zaawansowane są prace nad własnymi rakietami do ich wynoszenia w kosmos?

Od samodzielnego wynoszenia satelitów na orbitę jesteśmy jeszcze dość daleko, natomiast to, co polskie firmy dzisiaj, czy w najbliższym czasie mogą zaoferować, to loty suborbitalne, czyli na wysokość ok. 100 km. Poza atmosferę, ale nie wchodząc na orbitę. Są o tyle ważne, że po wyłączeniu silników, mamy przez 4-5 minut praktycznie zerową grawitację umożliwiającą przeprowadzenie bardzo wielu eksperymentów, takich jak testowanie aparatury czy technologii. To znacznie tańszy sposób prze-

prowadzania takich eksperymentów niż wysyłanie satelitów na orbitę. W Polsce te technologie są rozwijane. Na razie pierwsze próby były na wysokości ok. 20 km. Aby wystrzelić satelity wyżej, muszą być spełnione wymogi prawne i nad tym pracujemy.

Chcemy uczestniczyć w misji Artemis NASA eksploracji Księżyca, potem może Marsa. Jaki ślad chcemy zostawić na satelicie Ziemi?

Przykładowo, budowa stacji na Księżycu będzie wymagała dostarczenia nie tylko różnego rodzaju sprzętu, narzędzi, niezbędne będą także surowce. Wszystkiego jednak z Ziemi nie

przywieziemy. W związku z tym badanie Księżyca pod kątem surowców, jakie tam występują, już jest dobrą inwestycją, a w przyszłości wykorzystanie tych surowców będzie znakomitym biznesem. Polskie firmy są tym bardzo zainteresowane. Wstępny nabór już zrobiliśmy. Zgłosiło się 25 podmiotów komercyjnych i naukowych. Myślimy o budowie łazika księżycowego do pobierania próbek. Może także satelity księżycowego, który z orbity analizowałby to, co jest na powierzchni i pod powierzchnią. Możemy to realizować we współpracy z NASA. Prowadzimy rozmowy. No i oczywiście interesuje nas wejście

do misji Artemis. Już na pokładzie pierwszej rakiety były polskie instrumenty, np. czujniki promieniowania z Instytutu Fizyki Jądrowej i czujniki podczerwieni firmy Vigo System.

Mamy także przyszłego astronautę, na razie w rezerwach kadrowych ESA.

To wręcz historyczny sukces. Pan dr Sławosz Uznański dostał się do tej elitarnej grupy, dzięki wiedzy, kompetencji i doświadczeniu zawodowemu. Istotny wpływ mogły mieć również niektóre aspekty jego życia prywatnego wymagające odpowiednich predyspozycji fizycznych i psychicznych np. uprawianie himalaizmu czy żeglarstwo oceaniczne. Istotny był także fakt, iż Polska jest rozpoznawana jako aktywny członek Europejskiej Agencji Kosmicznej. Wybór pana Uznańskiego to docenienie Polski. ©P



Grzegorz Wrochna szefem Polskiej Agencji Kosmicznej jest od 2021 r.

ZAMIAST ODSIADYWAĆ BEZCZYNNIE, ZBUDOWAŁ WIEŻĘ EIFFLA, LATARNIĘ MORSKĄ, RATUSZ...

POMORZE

Teraz osadzony w usteckim Oddziale Zewnętrznym Aresztu Śledczego w Słupsku za kratkami zbudował miniaturową - choć całkiem sporą - hotelu Grand Lubicz w Uście.

Do jej budowy użyte zostały zapalki, które łączone były klejem do drewna. Więzień nad dziełem pracował sam przez pół roku. - Areszt zwracał się z prośbą do pracowników Grand Lubicza o sfotografowanie jakichś konkretnych elementów architektury - zdradza mjr Artur Rajkowski z AŚ w Słupsku.



nasz REGION

REGION

Obywatel Gruzji podstępem przekroczył polską granicę, posługując się oryginalnym paszportem wystawionym na swoje nowe nazwisko. Dwa lata temu Straż Graniczna z Ustki nakazała Gruzinowi powrót do jego ojczyzny i zakazała ponownego wjazdu do Polski. Gruzin wrócił do swojego kraju, wyrobił nowe dokumenty i znowu wjechał do Polski. Został ponownie wydany z kraju. **MAG**



DYŻURNY GŁOSU

Bogumiła Rzeczkowska

tel. 510 026 919

Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Pomorza w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 oraz pod adresem: alarm@gp24.pl

FOT. ARCHIWUM

Biegły musi zrekonstruować przebieg wypadku z udziałem lekarza

Magdalena Olechnowicz
Region

Zarzut spowodowania wypadku usłyszał 57-latek z Lęborka, który pod koniec października 2022 roku potrafił samochodem 11-latkę. Na razie nie został mu postawiony zarzut nieudzielenia pomocy dziecku, mimo że miał odjechać z miejsca wypadku, pozostawiając tam dziewczynkę.

Przypomnijmy, zdarzenie miało miejsce w czwartek 27 października wieczorem w Kleszczyńcu w gminie Czarna Dąbrówka w powiecie bytowskim.

Potrącona została tam 11-letnia dziewczynka, która odniosła obrażenia i została odwieziona do szpitala. Sprawcą był 57-letni kierowca land rovera. Prokuratura Rejonowa w Lęborku niemal od razu w tej sprawie wszczęła śledztwo. Początkowo było ono prowadzone w sprawie spowodowania wypadku. Teraz jest prowadzone przeciwko podejrzanemu.

57-letni kierowca usłyszał zarzut spowodowania wypadku komunikacyjnego. Jednak zgromadzony materiał dowodowy i wyjaśnienia złożone przez podejrzanego nakazały, jako dalszy tok postępowania, powołać biegłego z dziedziny rekonstrukcji wypadków drogowych - informuje „Głos” Pa-



FOT. ARCHIWUM

Wypadek wydarzył się w obszarze zabudowanym po zmroku

tryk Wegner, prokurator rejonowy w Lęborku.

Okoliczności wypadku były następujące: dziewczynka szła z koleżanką, którą odprowadzała do domu; szły poboczem - prawą, czyli niewłaściwą stroną drogi; nie miały kamizelek ani elementów odblaskowych, a było już ciemno; jedna z nich została potrącona przez kierowcę land rovera, przewróciła się.

Jak się wówczas dowiedzieliśmy z dwóch niezależnych źródeł, kierowca miał nie zatrzymać samochodu i nie udzielić pomocy. Pogotowie

ratunkowe miała wezwać kobieta, która jechała za samochodem tego mężczyzny. Według naszych informatorów sprawca wypadku wrócił jednak na miejsce zdarzenia. Wtedy przy dziewczynce byli już ratownicy. Mężczyzna miał twierdzić, że nie zauważył, iż potrącił dziecko. Okoliczności wypadku były niejasne, dlatego policja prowadziła śledztwo pod nadzorem prokuratora.

Bulwersujący jest fakt, że za kierownicą siedział lekarz. Pracuje on w szpitalu w Lęborku. Wcześniej pracował

także w szpitalach w Słupsku oraz w Bytowie.

Mężczyzna potwierdził „Głosowi”, że brał udział w takim zdarzeniu, jednak zaprzeczył, jakoby miał uciec. Stwierdził, że do chwili wyjaśnienia sprawy nie chce się oficjalnie wypowiadać.

- Trwa postępowanie w prokuraturze. W takiej sytuacji proszę mnie zwolnić z obowiązku wypowiedzi. Zapewniam, że po wszystkim będę do dyspozycji - mówił „Głosowi” kilka dni po wypadku.

Potrącona 11-latka najpierw trafiła do szpitala w Bytowie, po czym zdecydowano o przewiezieniu jej do szpitala w Słupsku. Miała złamaną łopatkę i wstrząśnienie mózgu. 31 października została wypisana z lecznicy.

Jak na razie lekarz nie usłyszał zarzutu nieudzielenia pomocy ofierze wypadku.

- Postępowanie jest w toku. Czekamy na opinie biegłego od rekonstrukcji wypadków drogowych. Nie chcę za wcześnie i zbyt dużo mówić. Dla dobra sprawy - mówi prokurator Wegner.

Za spowodowanie wypadku drogowego grozi do trzech lat pozbawienia wolności. Inny paragraf Kodeksu karnego mówi o odpowiedzialności za nieudzielenie pomocy. Za to przestępstwo grożą również trzy lata więzienia. ©©

Wojciech Frelichowski

zastępca redaktora naczelnego



NIC O NAS BEZ NAS

Historia lubi się powtarzać. Dotyczy to również dworca kolejowego w Słupsku, który co kilkadziesiąt lat jest przedmiotem ożywionej dyskusji o tym, jak ma wyglądać. Starsi czytelnicy z pewnością pamiętają, jak w pierwszej połowie lat 70. XX wieku ówczesna władza uzasadniała wyburzenie jeszcze poniemieckiego dworca. - Będzie nowy, większy, ładniejszy, bardziej funkcjonalny - tak zapowiadano. Na ten nowy obiekt przyszło miastu i podróżnym czekać aż do 1991 roku. Teraz dowiadujemy się, że dworzec jest znów niefunkcjonalny i do tego za duży. Ma zostać zburzony, a w jego miejsce powstanie nowy, mniejszy, dostosowany do potrzeb. Jednak choć już w marcu ma zostać ogłoszony przetarg na te prace, to inwestor, PKP SA, nie chce pokazać wizualizacji przyszłego dworca w Słupsku. Choć w sąsiednim Koszalinie, gdzie też zburzą dworzec i postawią nowy, wizualizację zaprezentowano. No i od razu pojawiają się domysły, że projekt nowego dworca w Słupsku jest po prostu brzydki i stąd odwołanie jego prezentacji. Jednak mieszkańcy mają prawo poznać, jak będzie wyglądać budynek, który ma być jedną z wizytówek miasta.

REKLAMA

0010743446

Zarząd Gminnego Towarzystwa Budownictwa Społecznego w Jezierzycach Sp. z o.o.

OGLASZA NABÓR KANDYDATÓW

zainteresowanych zawarciem umowy najmu lokalu mieszkalnego dwupokojowego o pow. 34,20 m² w m. Siemianice, ul. Kasztanowa 10 oraz lokalu mieszkalnego jednopokojowego o pow. 32,10 m² w m. Jezierzycy, ul. Ogrodowa 2.

Planowane zasiedlenie 1.05.2023 r. z możliwością skrócenia.

Wnioski o przydział lokalu mieszkalnego należy składać w siedzibie GTBS, Jezierzycy ul. Kolejowa 5, 76-200 Słupsk w terminie od dnia 15.02.2023 r. do dnia 24.02.2023 r.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej <http://www.bip.gtbs.slupsk.ug.gov.pl> oraz www.gtbsjezierzycy.pl. Tel. 59 841 06 40.

0010714174

REKLAMA

Podaj dalej zdrowie

LOTERIA GODNA POLECENIA!

Zbadaj się i weź udział w losowaniu nagród na zdrowie!

pacjent.gov.pl

IKP → zakładka Profilaktyka → Ankiety

22 735 39 53

POLECAJ RODZINIE

BON 500 zł

BON 2000 zł

PROFILAKTYKA PLUS

DLA KAŻDEJ OSOBY PO 40. ROKU ŻYCIA

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Więcej szczegółów na: **podajdalejzdrowie.pl**

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

Tak próbują wstrzymać dokończenie najważniejszej drogi

Grzegorz Hilarecki
Słupsk

Grupa mieszkańców Słupska dąży do uchYLENIA decyzji środowiskowej na budowę kolejnego etapu obwodnicy śródmiejskiej. Twierdzą, że dokument jest już nieważny. Czy zatrzyma to inwestycję? - Będziemy budować - zapewnia władze miasta.

Gdy w połowie stycznia w Zarządzie Infrastruktury Miejskiej w Słupsku zostały otwarte oferty w przetargu na zbudowanie kolejnego etapu miejskiego ringu, słysząc było oddech ulgi. Wpłynęło bowiem sześć zgłoszeń, w tym tańsze niż zakładali urzędnicy. Jednak nie poznaliśmy jeszcze wykonawcy, a wbicie łopaty w tym wypadku może mieć spore znaczenie. Dlaczego?

Oto bowiem Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska 31 stycznia zawiadomił władze miasta, że dopiero 31 marca za padnie postanowienie w sprawie ważności decyzji środowiskowej dotyczącej inwestycji. Jak przyznał, ze względu na „skomplikowany charakter sprawy” nie mógł w terminie rozstrzygnąć,



Pierwszą część ringu oddano do użytku w 2015 roku

czy środowiskowi urzędnicy w Gdańsku postąpili słusznie, zgadzając się w ubiegłym roku na przedłużenie decyzji środowiskowej zapadłej w 2015 roku, uznając, że nic przez te lata w uwarunkowaniach środowiska w Słupsku się nie zmieniło.

- Decyzja środowiskowa z 2015 roku wygasta w lipcu ubiegłego roku. Była jednak możliwość jej przedłużenia o kolejne cztery lata, pod wa-

runkiem że założenia środowiskowe nie uległy zmianie. Ówczesny dyrektor ZIM złożył takie oświadczenie. Zatem Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Gdańsku decyzję, bez wiedzy nas, mieszkańców, przedłużył jej ważność. Moim zdaniem urzędnicy ZIM musieli mieć świadomość, że nie tylko projekt drogi ulegał przez ten czas zmianom - na przykład biegnie ona teraz od do-

mów w odległości 8-18, a nie 30-50 metrów - ale również szacunki ruchu samochodowego są nieaktualne. Coś skutkować będzie większym hałasem z przekraczaniem normy powyżej dopuszczalnych 80 decybeli - tłumaczy jeden z mieszkańców ulicy Bukowej, który będzie miał nową drogę przy płocie posesji. - Mam nadzieję, że Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska zbada,

czy oświadczenie dyrektora ZIM z 2021 r. (dyrektorem był wtedy Jarosław Borecki - dop. red.) i podjęte wskutek tego w Gdańsku rozstrzygnięcie o przedłużeniu starej decyzji z 2015 roku, są rzetelne.

Zdaniem władz Słupska, prawo jest po ich stronie.

- Mamy prawomocną decyzję. Możemy drogę budować tak, jak została zaprojektowana - przekonuje Marek Goliński, zastępca prezydenta Słupska. - Wszystko idzie tu zgodnie z procedurą i prawem. Mamy przetarg, wyłonimy wykonawcę i będziemy budować.

A kiedy nastąpi rozstrzygnięcie przetargu?

- Trwa sprawdzanie dokumentów złożonych przez oferentów, zarówno w zakresie kosztorysów ofertowych, jak i materiałów potwierdzających spełnienie warunków udziału w postępowaniu. Związanie ofertą w przypadku przetargu na budowę ringu to 120 dni i w tym terminie nastąpi wybór wykonawcy - tłumaczy Tomasz Orłowski, dyrektor ZIM.

Miasto dostało na ring na ten rok 60 mln zł dofinansowania z budżetu państwa. Do tego musi dołożyć 20 pro-

cent wkładu własnego. Jednak warunkiem finansowania jest, aby budowa rozpoczęła się w tym roku i zakończyła w ciągu 20 miesięcy.

Przypomnijmy, w sierpniu ubiegłego roku na specjalnej konferencji w ratuszu poinformowano, że Słupsk będzie pierwszym średnim miastem w kraju, które będzie miało ring, czyli pierścień drogowy dookoła centrum. Rzecznik rządu i poseł PiS ze Słupska Piotr Müller poinformował wtedy, że rząd zatwierdził na to 200 mln zł. Te pieniądze wpłyną do budżetu Słupska w kolejnych latach na dokończenie ringu, którego pierwsze trzy etapy oddano do użytku w 2015 roku. Wtedy były dofinansowane z funduszy Unii Europejskiej. Potem miasto nie miało pieniędzy i pomysł na ich zdobycie na kontynuowanie drogi.

Nowy odcinek ringu (ok. 4,5 km) ma biec od ul. Poznańskiej do ul. Bohaterów Westerplatte. Dodajmy, że podczas budowy pierwszych etapów drogi po zachodniej stronie miasta mieszkańcy też protestowali, a droga została dokończona. I teraz korki w tej części Słupska zdarzają się bardzo rzadko. ©

Plan jest taki, że 90 mieszkań po 45 metrów kwadratowych zbuduje miejska spółka

Sylvia Lis
Region

Władze Bytowa przemyślają się do pierwszej od wielu lat budowy mieszkań komunalnych. Ziemia pod inwestycję i wstępna koncepcja, jak ją przeprowadzić, już są. To miałyby być lokale dla najbardziej ubogich mieszkańców miasta. Koszt przedsięwzięcia to około 30 mln zł.



Ostatnie budynki komunalne w Bytowie powstały kilkadziesiąt lat temu

Ostatnie budynki komunalne w Bytowie powstały kilkadziesiąt lat temu.

- Od tej pory nie budowaliśmy, bo nie było takiej potrzeby - wyjaśnia Ryszard Sylka, burmistrz Bytowa. - Budownictwo deweloperskie miało się dobrze. Teraz jest trochę gorzej, stąd decyzja o inwestycji, która zresztą od jakiegoś czasu jest zaplanowana.

Ziemia pod inwestycję jest. Miejska parcela znajduje się na wylocie z Bytowa w kierunku Słupska przy ul. Kwiatowej.

- Rada miejska zatwierdziła miejscowy plan zagospodarowania, jest już gotowy podział geodezyjny, są też wytyczone drogi - mówi burmistrz. - Ma-

tam powstać pięć budynków, w których łącznie znajdzie się około 90 mieszkań o średniej powierzchni 45 metrów kwadratowych. Trudno mówić w tej chwili o stawce czynszowej, myślimy, że będzie oscylowała w granicach 9-18 złotych za metr kwadratowy.

Burmistrz dodaje, że koszt budowy bloków, według aktualnych stawek, szacowany jest na około 30 mln zł. Skąd miasto miałoby wziąć pieniądze na tę inwestycję? Urząd miasta liczy na dotację.

- Chcemy starać się o pieniądze z Banku Gospodarstwa Krajowego - informuje Ryszard Sylka. - Nabór kończy się w październiku tego roku. Do tego czasu powinniśmy zakończyć przygotowanie projektu technicznego i uzyskać pozwolenia na budowę. Wstępna koncepcja już jest.

Jak wysoka może być dotacja? Jeżeli bytowski wniosek zostanie zaakceptowany, gmina otrzyma wsparcie w wysokości od 50 do 80 procent wartości inwestycji. Resztę pie-

niędzy trzeba będzie znaleźć w miejskiej kasie.

Ratusz liczy, że nowe osiedle komunalne mogłoby powstać w ciągu pięciu lat, a budynki byłyby oddawane do użytku sukcesywnie. Według zamierzeń urzędników pierwszy mógłby być wybudowany w przyszłym roku.

Burmistrz ma również pomysł na to, kto faktycznie miałby się zająć budową osiedla. Inwestorem zastępczym będzie Bytowskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego. Ono też zajmie się administrowaniem osiedla, którego właścicielem byłaby gmina.

- W tej chwili mamy zaledwie 90 umów najmu lokalu mieszkalnego komunalnego - dodaje Jacek Czapiewski, wiceburmistrz Bytowa. - Do tego trzeba doliczyć 50 umów mieszkań socjalnych.

Obecnie stawka bazowa czynszu w gminie Bytów wynosi 3,68 zł za metr kwadratowy lokalu. Ale mieszkańcy muszą przygotować się na podwyżkę, bo od pierwszego marca będzie już wynosiła 5,1 zł. To spora stawka jak na najemców lokali komunalnych i socjalnych, w której mieszkają zwykle ludzie biedniejsi. ©

Ucieszył się z punktów karnych i z mandatu

Andrzej Gurba
Region

Kierowca seata, mieszkaniec Gdańska, podziękował policjantom ze Słupska za to, że go zatrzymali i ukarali, gdy w pobliżu Potęgowa pędził drogą krajową nr 6.

Mężczyzna jechał z nadmierną prędkością i wyprzedził inne pojazdy w rejonie skrzyżowania. W aucie, poza kierowcą, była jego żona oraz dwoje małych dzieci. Policjanci nie omieszkali powiedzieć kierowcy, że taką brawurą naraża na szwank także ich życie i zdrowie.

Mieszkaniec Gdańska został ukarany mandatem w wysokości 1400 złotych oraz 17 punktami karnymi.

- I na tym zdecydowana większość policyjnych interwencji kończy się, jednak w przypadku tego konkretnego kierowcy przyszedł czas na refleksję i podziękowania dla policjantów za mandat, punkty karne, a także profesjonalizm, klasę i sposób przeprowadzenia kontroli - informuje mł. asp. Jakub Bagiński z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Kilka godzin po spotkaniu na ekspresowej „szóstce” na

skrzynkę poczty elektronicznej komendy policji przyszła wiadomość, która zaczynała się od słów: „Mój mail może wydawać się dziwny i nietypowy, ale chciałbym podziękować policjantom, którzy mnie dzisiaj zatrzymali i ukarali bardzo dużą ilością punktów karnych”.

W dalszej części listu ukarany kierowca opisał, jak wyglądała policyjna interwencja oraz co w jej trakcie mówili funkcjonariusze: „Po zatrzymaniu policjanci uspokoiли moją rodzinę, przede wszystkim moje dzieci. Zapytali się mojej żony, dlaczego pozwoliła mi przekroczyć prędkość. Przy tym wszystkim zachowywali się wzorowo i profesjonalnie, wytłumaczyli, co zrobiłem źle i jednocześnie nie mogli zrozumieć, dlaczego jechałem w taki sposób, wioząc całą rodzinę. I teraz najważniejsze, uświadomili mi, że moje zachowanie narażało moją rodzinę. Trafiło to do mnie, jest mi głupio i bardzo dziękuję za punkty i mandat”.

- Dziękował również za uratowanie życia, bo według niego rutyna i brawura za kierownicą mogłaby spowodować, że o wypadku z jego udziałem informowałyby programy informacyjne - dodaje Bagiński. ©

OBRONNOŚĆ OBECNOŚĆ NATO NA BAŁTYKU MA SVOJĄ WYMOWĘ POLITYCZNĄ

Serce się raduje. Nowe niszczyciele min w Marynarce Wojennej

Ł. Kamasz, T. Chudzyński
Pomorze

Trzy niszczyciele min projektu 258/Kormoran II to nie koniec inwestycyjnych wyzwań stojących przed MON we wzmacnianiu Marynarki Wojennej. - Okręty podwodne i zdolności, które dają, są Polsce potrzebne, żeby zabezpieczyć naszą rację stanu - zaznacza Łukasz Wyszyński z Katedry Stosunków Międzynarodowych Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.

Trzy niszczyciele min - ORP Albatros, ORP Kormoran oraz najnowszy - przyjęty wczoraj uroczystie do służby ORP Mewa - oraz kolejne trzy, już zamówione jednostki tego typu, zapewnią mają polskiej flocie zdolność do działań przeciwnowych. Eksperci są zgodni: rosyjska agresja na Ukrainę; jej odsłona na Morzu Czarnym, pokazała ogromne znaczenie, zarówno ofensywnie jak i defensywnie, min morskich. Pola minowe chronią ukraińskie porty przed rosyjskim desantem. Z drugiej strony, używane ofensywnie przez Rosjan są elementem blokady żeglugi na Morzu Czarnym. Ponadto zerwane z kotw stanowiąc mogą ogromne zagrożenie dla żeglugi, zarówno cywilnej, jak i wojennej.

Głównym zadaniem jednostek typu Kormoran II jest poszukiwanie i zwalczanie min morskich, a także rozpoznanie żeglugowych torów wodnych. Okręty te mają również za zadanie prowadzić inne okręty bądź statki przez morskie akweny tzw. zagrożenia minowego. Mają również walory ofensywne - m.in. przygotowane są do stawiania min, dysponują również systemem artyleryjskim.

Kmdr Piotr Sikora, dziś dowódca 8 Flotylli Obrony Wybrzeża w Świnoujściu, nazwał te okręty mianem „kompleksowych platform przeciwnowych”.

- To kwestia ich konstrukcji, możliwości i zadań. Okręty mogą na przykład wykrywać i neutralizować miny z dużych odległości, używając systemów bezzałogowych. Wcale nie muszą już, jak jednostki starszych typów, wchodzić na pole minowe - pisał w „Polsce Zbrojnej”.

- Cały skład naszego dywizjonu wcześniej szkolił się

na ORP Kormoran - podkreśla kmdr ppor. Bartosz Błaszke, dowódca ORP Mewa. - Doświadczenia czerpiemy z Kormorana, jednak Mewa ma pewne różnice. Na Mewie i Albatrosie mamy inne typy pojazdów podwodnych. Dodatkowo, na Mewie jest ich więcej. Największą zmianą jest za to sonar holowany przez kanadyjską firmę Kraken Robotics. To największa różnica jakościowa. Katfish zapewnia nam obraz dna morskiego w czasie rzeczywistym o bardzo wysokiej rozdzielczości, dzięki zastosowanej syntetycznej aparaturze. Drugą różnicą, widoczną na dziobie, jest armata. Na Kormoranie jest armata ZU-23-2M. Mewa i Albatros posiadają morski system artyleryjski OSU-35K. Zmiany, które wprowadzono na obu tych jednostkach, wynikają z doświadczeń zebranych przez załogę Kormorana, który w codziennej służbie na morzu i podczas szkoleń był poddawany testom. Wyciągamy z tego wnioski, które są uskuteczniac na jednostkach seryjnych. Serce się raduje, gdy widzę nowe niszczyciele min w Marynarce Wojennej, to coś, na co czekaliśmy wiele lat.

Ochrona żeglugi

- Dywizjon jest już: zdolny do pełnego spektrum działania - mówi kmdr por. Michał Dziugan, dowódca 13. Dywizjonu Trałowców w 8. Flotylli Obrony Wybrzeża. - Wraz z podniesieniem bandery na ORP Mewa zakończyliśmy doposażanie dywizjonu i jesteśmy w pełni gotowi do realizacji wszystkich działań, które przedstawia nam przełożeni. Jesteśmy gotowi do walki minowej w zakresie samego minowania i walki przeciwnowych, czyli poszukiwania, klasyfikacji, identyfikacji oraz niszczenia niebezpiecznych obiektów morskich zalegających na dnie morskim i w toni wodnej. Jesteśmy w stanie rozpoznać wszelkie obiekty w domenie podwodnej. Z naszymi doświadczeniami i naszą wiedzą, porównując je do sił morskich sojuszników państw zachodnich, jesteśmy w ścisłej czołówce. Mamy z czego być dumni. Posiadamy trójkę nowoczesnych niszczycieli min, docelowo będziemy mieć sześć sztuk tych jednostek.

Zaznaczymy, działania przeciwnowych są elementem naj-



Mewa i Albatros posiadają morski system artyleryjski OSU-35K. Zmiany, które wprowadzono na obu tych jednostkach, wynikają z doświadczeń załogi Kormorana

DANE KORMORANÓW

Okręty projektu 258/Kormoran II budowane są przez konsorcjum Stocznia Remontowej Shipbuilding w Gdańsku, gdyńskiego Ośrodka Badawczo-Rozwojowego Centrum Techniki Morskiej oraz PGZ Stocznia Wojennej w Gdyni. Jednostki o długości 58,5 metra, wyporności 850 ton, napędzane są przez dwa silniki wysokoprężne o mocy 1360 koni mechanicznych

ważniejszego zadania stojącego w obecnej sytuacji geopolitycznej przed flotami państw NATO na Bałtyku, w tym oczywiście PMW - ochrony szlaków morskich, portów i morskich instalacji. W tym kontekście siły morskie Sojuszu Północnoatlantyckiego przygotowują się także do działań konwojowych, antyterrorystycznych, przeciwdwersyjnych i antypirackich.

- Na Bałtyku każdej doby przebywa od dwóch do ponad

Mieczniki, najcięższe, bojowe jednostki Marynarki Wojennej, będą oddawane do użytku w latach 2028-2030

każdy. Prędkość to 15 węzłów. Załoga liczy 45 oficerów i marynarzy. Okręty wyposażone są w system zdalnie i bezprzewodowo odpalanych ładunków wybuchowych do niszczenia min morskich, WKM-Bm kalibru 12,7 mm, dwie wyrzutnie przeciwlotniczych pocisków rakietowych Grom. Na Albatrosie i Mewie z powodzeniem było testowane nowe uzbrojenie - uniwer-

salna armata morska kal. 35 mm, zdolna do prowadzenia ognia z prędkością 550 pocisków na minutę (zasięg 5 km), wraz z systemem kierowania ogniem. Dodajmy, system OSU został opracowany przez konsorcjum złożone z Wojskowej Akademii Technicznej, Akademię Marynarki Wojennej, PIT-Radwar, ZM Tarnów, przy współudziale Marynarki Wojennej.

trzech tysięcy jednostek. W polskich portach przeładowywanych jest już ponad 100 milionów ton ładunków rocznie, w tym surowce strategiczne jak ropa naftowa czy skroplony gaz. Wpływy z podatków, ceł i akcyz związane z przeładunkiem towarów i wykorzystaniem polskich portów stanowią nawet 10 proc. całości budżetu państwa - podkreślało w jednym z komunikatów Dowództwo Komponentu Morskiego.

Z drugiej strony, siły NATO na Bałtyku muszą stanowić projekcję morskiej siły Sojuszu, stanowić integralną część jego systemu odstraszania. Ten, zaznaczymy, jest adresowany do Rosji. Swego rodzaju gestem jest regularna obecność najpotężniejszych okrętów sojuszni-

czych flot (choćby w trakcie ćwiczeń Baltops 2022) z brytyjskim lotniskowcem HMS Prince of Wales czy amerykańskim okrętem desantowym USS Kear-sarge.

- Obecność NATO na Bałtyku ma swoją wymowę polityczną. To prosta informacja przekazana za pomocą instrumentarium wojskowego. Będziemy chronić wschodniej flanki, mamy zdolności i nie zawahamy się ich wykorzystać - tłumaczy prof. Piotr Mickiewicz, politolog z Uniwersytetu Gdańskiego, komandor Marynarki Wojennej w stanie spoczynku.

Będzie ich sześć

Jeszcze w tym roku rozpocząć się ma tzw. palenie blach na nowy niszczyciel min. W la-

tach 2026-27 polską Marynarkę Wojenną zasilą kolejne trzy nowe okręty tego typu (w czerwcu zeszłego roku szef MON Mariusz Błaszczak zlecił ich budowę - wejdą w skład 12 Dywizjonu Trałowców, ze Świnoujścia). Zatem łącznie, za cztery lata, MW ma mieć w służbie sześć niszczycieli min. Palenie blach ma nastąpić również dla polskich fregat rakietowych, powstających w ramach programu Miecznik. Mieczniki, najcięższe, bojowe jednostki Marynarki Wojennej, będą oddawane do użytku w latach 2028-2030.

Być może w tym roku wyjaśni się kwestia dozbrojenia korewety patrolowej ORP Ślązak. W sierpniu Stocznia Wojenna PGZ wygrała przetarg na przygotowanie dokumentacji takiego zadania. Odpowiednio dozbrojony, przyjęty do służby pod koniec 2019 r. okręt (budowany przez 18 lat), mógłby współdziałać z fregatami rakietowymi powstającymi w programie Miecznik. Do 2027 roku polska flota ma otrzymać okręty rozpoznania radioelektronicznego Delfin, a w najbliższych trzech latach kompleksowe remonty przejdą trzy małe okręty rakietowe proj. 660M oraz trałowce ORP Necko, ORP Nakło i ORP Mamry.

- Na polu modernizacji nie można zapominać o lotnictwie. Czekamy obecnie na dostawę śmigłowców, które mają realizować zadania śledzenia i zwalczania okrętów podwodnych (ZOP) oraz być przeznaczone do ratownictwa morskiego (SAR). Będą one stanowiły wymianę generacyjną i istotne wzmocnienie naszych zdolności - zaznacza dr Łukasz Wyszyński, politolog z Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.

Podkreśla on, że PMW, by spełniać wymagania regionalnego teatru działań czy wymogi sojuszników, powinna mieć w służbie trzy okręty podwodne.

- Okręty podwodne, a precyzyjnie mówiąc zdolności, które dają, są Polsce potrzebne, żeby realizować i zabezpieczyć naszą rację stanu. I to nie tylko w odniesieniu do obszarów morskich. Okręty podwodne mogą być postrzegane jako element, który istotnie zwiększa potencjał odstraszania naszych Sił Zbrojnych - podkreśla Wyszyński. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Firmy bez rekompensat

- Na ten moment nie przewidujemy żadnych rekompensat dla przedsiębiorców w związku z zamknięciem granicy w Bobrownikach - poinformowała we wtorek w Studiu PAP wiceminister rozwoju i technologii Olga Semeniuk-Patkowska.

W ubiegłym tygodniu białoruski sąd skazał polskiego dziennikarza Andrzeja Poczubę na 8 lat kolonii karnej o zaostrzonym rygorze. W związku z tym wyrokiem, a także z uwagi na rosnące wsparcie białoruskiego

reżimu dla rosyjskiej agresji w Ukrainie, szef MSWiA Mariusz Kamiński poinformował o decyzji ws. zamknięcia przejścia granicznego z Białorusią w Bobrownikach. Minister Semeniuk-Patkowska dodała, że prowadzone są rozmowy z „pojedynczymi firmami, które odnotowują w tej sytuacji brak możliwości płynnego funkcjonowania”. - Skala tego nie jest jednak na tyle duża, byśmy mogli taki program przygotować - podkreśliła minister. oprac. WS

RZESZÓW

Odwilż nie odstrasza narciarzy



Mimo odwilży, na Podkarpaciu można pojeździć na nartach. W Puławach jest czynnych pięć tras zjazdowych i jedna biegowa - skiturowa. Można pojeździć także w Chyrowej. Na stoku w Kalnicy w wysokich Bieszczadach czynne są dwie trasy, na których leży ok. 60 cm śniegu. Nigdzie nie trzeba czekać w kolejce do wyciągu.

OLSZTYN

Zarzuty w szkole w Reszlu

Zarzut naruszenia nietykalności cielesnej usłyszał nauczyciel z Zespołu Szkół w Reszlu (warmińsko-mazurskie), który dotyczył pośladowców uczennicy. Wobec dyrektora tej szkoły, który nawiązał relację z uczennicą, toczy się postępowanie dyscyplinarne. - Postępowanie zostało wszczęte na skutek zawiadomienia złożonego w maju ub. roku przez matkę,

która wskazywała na nieprawidłowe zachowania nauczyciela wobec córki. Postępowanie prowadzone przez prokuratora w części potwierdziło sytuację i Andrzejowi M. został przedstawiony zarzut. Nie przyznał się i odmówił składania wyjaśnień - powiedział PAP Daniel Brodowski z Prokuratury Okręgowej w Olsztynie. oprac. WS

BRUKSELA

- Ukraina ma pilne zapotrzebowanie na większą pomoc wojskową - przekonywał we wtorek w kwaterze głównej NATO w Brukseli sekretarz obrony USA Lloyd Austin. Dodał też, że Ukraina udowodniła, że w końcu zwycięży. Austin zwrócił uwagę, że Kreml najwyraźniej liczy, że uda mu się przeczeć sojuszników z NATO, aż zniechęca się wspieraniem Ukrainy. Amerykański minister zapewnił, że jego kraj będzie wspierać Kijów na „długim dystansie”.

”

Ta wspólna determinacja podtrzyma impet Ukrainy w nadchodzących tygodniach

Lloyd Austin, sekretarz obrony USA

Premier: Decyzja ws. noweli ustawy o SN była słuszna

Anna Nagel
Jabłonna

Mając na uwadze swoje wątpliwości, uwagi, zastrzeżenia, prezydent postąpił jak najbardziej zasadnie i słusznie - ocenił we wtorek premier Mateusz Morawiecki.

Szef rządu, który odwiedził we wtorek jednostkę Ochotniczej Straży Pożarnej Otwock - Jabłonna, zapytany został przez dziennikarzy o pozyskanie pieniędzy dla Polski na Krajowy Plan Odbudowy i skierowaniu przez prezydenta do TK noweli ustawy o Sądzie Najwyższym w trybie kontroli prewencyjnej. Oznacza to, że przepisy noweli - które według jej autorów wypełniają jeden z kluczowych dla wypłaty środków na KPO „kamieni milowych” - nie będą obowiązywały, dopóki Trybunał nie wypowie się na temat jej zgodności z konstytucją.

- Pan prezydent zgłaszał wcześniej swoje wątpliwości do ustawy, która stanowiła kompromis z Unią Europejską. Zaznaczył również w swoim wystąpieniu, że ten kompromis jest sprawą jak najbardziej słuszną - to po pierwsze. Po drugie, mając na uwadze swoje wątpliwości, uwagi, zastrzeżenia pan prezydent postąpił jak najbardziej zasadnie i słusznie - powiedział premier.

Dodał, że jedyną instytucją w Polsce, która jest władna rozstrzygać o zgodności z konstytu-



Premier: Jedyną instytucją w Polsce, która jest władna rozstrzygać o zgodności z konstytucją, jest TK

cją jest właśnie Trybunał Konstytucyjny. - Głosowałem za przyjęciem tej ustawy, podobnie jak cała większość parlamentarna, ale rozstrzygnięcie ostateczne, rozstrzygnięcie niewzruszalne zapadnie wtedy, kiedy ten wyrok zostanie przyjęty przez TK - powiedział Morawiecki.

Stwierdził też, że rząd już wcześniej przygotowywał się do realizacji projektów i programów z KPO. - Do tego celu przygotowaliśmy odpowiednie środki, finansowanie, prefinansowanie w ramach Polskiego Funduszu Rozwoju. A więc nie-

które projekty już ruszają, kolejne mogą ruszać, nie ma tutaj żadnego zahamowania - mówił. - Co zaś do wszystkich środków z KPO jestem absolutnie pewien, że one do Polski przyjdą, będą przychodzić jeszcze w tym roku, prawdopodobnie w pierwszej połowie, jeżeli uda się zakończyć proces legislacyjny, jeżeli nie, to w drugiej połowie tego roku - powiedział premier.

Dopytywany, czy sytuacja w Trybunale nie spowoduje znaczącego opóźnienia w tej sprawie, szef rządu ocenił, że „TK jest w pełni sterowną instytucją pod właściwym kierow-

nictwem”. - Jestem przekonany, że Trybunał Konstytucyjny podejmie właściwe decyzje we właściwym czasie - dodał Morawiecki.

Pod koniec ubiegłego roku niektórzy prawnicy, w tym byli sędziowie TK, wskazywali, że kadencja prezes TK Julii Przyłębskiej upływa po 6 latach, czyli 20 grudnia 2022 r., i jednocześnie nie będzie ona miała możliwości ponownego ubiegania się o tę funkcję.

Na początku stycznia sześciu sędziów TK skierowało pismo do Przyłębskiej i prezydenta, w którym żądają od Przyłębskiej zwołania Zgromadzenia Ogólnego sędziów TK i wyłonienia kandydatur, spośród których prezydent wskaże nowego prezesa. Autorzy pisma uważają, że na podstawie ustawy o organizacji i trybie postępowania przed TK, kadencja Przyłębskiej na stanowisku prezesa dobiegła już końca. Przyłębska w odpowiedzi podkreśliła, że pismo sześciu sędziów „nie ma oparcia w prawie i jest bezprzedmiotowe”. Jej zdaniem pełniona przez nią funkcja prezesa wygasa z końcem jej kadencji sędziowskiej TK, czyli w grudniu 2024 roku.

Nowelizacja ustawy o SN, której projekt złożyli w Sejmie posłowie PiS, ma według jej autorów, wypełnić kluczowy „kamień milowy” dla odblokowania przez Komisję Europejską pieniędzy na Krajowy Plan Odbudowy. PAP

Prezydent Duda: Na dobrej infrastrukturze polega budowanie naszego bezpieczeństwa

Karolina Wrońska
Warszawa

Andrzej Duda uczestniczył we wtorek w międzynarodowej Konferencji z cyklu Europa Karpat.

Duda podkreślał, że szybka komunikacja wiąże się z tym, „że byśmy mogli z portów w Niemczech, Szczecinie, Gdańsku czy Gdyni dostarczyć pojazdy opancerzone i czołgi tam, gdzie są potrzebne”. Jak mówił prezydent,

na dobrej infrastrukturze polega budowanie naszego bezpieczeństwa, wzmacnianie siły rozwojowej państwa. - Cieszę się, że Europa w coraz lepszym stopniu to rozumie” - ocenił. - Po tej linii trzeba się przemieszczać na Południe, bo ona będzie stanowiła wyjście do tego, by iść dalej. A dalej jest Ukraina.

Zwrócił uwagę, że to „ponad 600 tys. kilometrów kwadratowych gigantycznego zasobnego państwa, gdzie mieszka 40 milionów kolejnych konsumentów,

gdzie jest Morze Czarne, ogromne perspektywy rozwojowe, rolnictwo, spichlerz połowy świata”.

Prezydent Duda wyraził zadowolenie, że „budujemy siłę tej części Europy, także poprzez rozwój infrastruktury”. Jak zaznaczył, każde takie spotkanie jak wtorkowa konferencja, „jest impulsem do tego, by te połączenia komunikacyjne powstały”.

- Chcemy dojechać drogami szybkiego ruchu i autostradami z Helsinek, Tallina, poprzez ko-

lejne państwa: Polskę, Słowację, Węgry, Rumunię, Bułgarię do Grecji, do Turcji, Mołdawii czy na Ukrainę - podkreślił.

- Polska do 2030 r. zbuduje więcej dróg wchodzących w skład europejskiej sieci TEN-T, niż pierwotnie zakładano - podkreślił z kolei minister infrastruktury Andrzej Adamczyk.

Przypomniał, że w ramach tej sieci w Polsce powstanie do 2030 r. 3 tys. 800 km dróg. PAP

Przez ból ciężko Ci się poruszać? To Ci pomoże! Środek zakonników szpitalnych pomaga przynieść ulgę stawom w ekspresowym czasie!

Stawia na nogi nawet w beznadziejnych przypadkach.



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

Metoda, która wspiera zmniejszenie bólu w błyskawicznym tempie

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

Fenomenalny środek pomoże Ci:

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

Użytkownicy potwierdzają skuteczność

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



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

Oto sposób, który wesprze Twoje kości

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

Znajdziesz tam rośliny, których moc zwiększysz 100-krotnie, zaś one i Twoje przyszłe męczeństwo uratują zdrowie całych pokoleń – mówi.

Ojciec Alberto pojmuję, że usłyszał głos Pana i niezwłocznie wyrusza w podróż. Po drodze doznaje kolejnych objawień i na ich podstawie zbiera szczególne gatunki roślin z 9 krajów europejskich. Tworzy z nich

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

Dar miłości ojca Alberta z Jerozolimy

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

Ostatnie doniesienia o ojcu Albercie pochodzą z polowego szpitala leżącego na terenie dzisiejszej Rumunii. Ranni żołnierze i miejscowa ludność wspominają wielkie poświęcenie oraz doskonałą

wiedzę medyczną ofiarnego zakonnika. Jednak po nim samym ginie wszelki ślad. Znika też mikstura, którą leczył potrzebujących.

Niezwykła formuła na stawy powraca w 2022 roku

Przepis na niezwykle preparat, który odnawia maź stawową i reperuje chrząstkę, odnalazł się cudem podczas remontu kapliczki w Karpatach. Być może jeden z wojennych uchodźców zostawił go tam w podzięce za nocleg.

Formuła, którą odtworzono na podstawie tamtych zapisów, zdaniem ekspertów jest niezwykle silna i skuteczna, a przy tym nie otepia, nie podrażnia żołądka, a co najważniejsze – wspiera usuwanie stanów zapalnych ze stawów. I to bez względu na ich przyczynę!

PRZETESTUJ
PRODUKT ZA 0 ZŁ!

Świadczenia osób stosujących miksturę ojca Alberta z Jerozolimy

Ręce powykęcane przez reumatyzm?

To już przeszłość

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

Mariola, 69 l., Szczytno



Ty też pozbedziesz się bólu raz na zawsze

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

Znów mogę normalnie chodzić!

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



Bogdan, 57 l., Elbląg

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

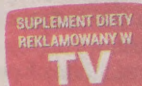
Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 01.03.2023 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!

Zadzwoń: 71 728 19 75

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

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

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



Prezydent Iranu przybył do Pekinu z wizytą, spotkał się z Xi Jinpingiem

Anna Nagel
Pekin

Oba kraje mierzą się z amerykańskimi sankcjami, mają bliskie relacje z Rosją i uchodzą za przeciwników ładu międzynarodowego z dominującą pozycją USA.

Trzydniowa wizyta Raisiego, opisywana przez media jako pierwsza wizyta irańskiego prezydenta w Chinach od 20 lat, ma służyć wzmocnieniu dwustronnych relacji gospodarczych.

Raisiemu towarzyszą w Pekinie szef banku centralnego i wysocy rangą urzędnicy ds. handlu, gospodarki i ropy naftowej.

Według Teheranu w czasie wizyty podpisanych zostanie

szereg „dokumentów o współpracy”. Iran i Chiny mają bliskie związki gospodarcze, w tym w dziedzinie energii, transportu, rolnictwa, handlu i inwestycji, a w 2021 roku podpisały porozumienie o „strategicznej współpracy” na 25 lat.

Chiny i Iran łączą tradycyjną przyjaźń, a konsolidacja i rozwój relacji chińsko-irańskich jest strategicznym wyborem obu stron – oświadczył w poniedziałek rzecznik MSZ w Pekinie Wang Wenbin w kontekście wizyty Raisiego.

Pekin nie potępił rosyjskiej agresji i wzbrania się przed nazywaniem jej inwazją, ale według części komentatorów stara się uniknąć przekazywania konkretnej pomocy wojskowej, by nie narażać się na sankcje. PAP



Iran i Chiny mają bliskie związki gospodarcze, w tym w dziedzinie energii, transportu, rolnictwa i handlu

Zachód nie oddaje całej broni Ukrainie. Czego nie będzie?

Karolina Wrońska
Wojna na Ukrainie

Dostarczanie myśliwców dla Ukrainy nie jest obecnie kwestią, jaką zajmuje się rząd federalny – potwierdziła minister spraw zagranicznych RFN Annalena Baerbock.

Ministrowie obrony z krajów zachodnich spotkali się we wtorek w Brukseli na kolejnym spotkaniu w tzw. formacie Ramstein. Spodziewany był również udział ministra obrony Ukrainy. Z reguły na takich spotkaniach podejmowane są nowe zobowiązania, dotyczące dostaw broni – podkreśliła agencja dpa.

Rząd niemiecki obiecał do tej pory dostarczenie Ukrainie 14 czołgów Leopard 2. Natomiast kilka krajów NATO oraz sekretarz generalny sojuszu Jens Stoltenberg wypowiedziało się pozytywnie w kwestii dostaw myśliwców na Ukrainę, co „może okazać się problemem podczas wtorkowego spotkania” – zaznaczyła dpa.

W Brukseli we wtorek spotkali się ministrowie obrony 30 krajów NATO.

Z kolei amerykańscy urzędnicy poinformowali swoich ukraińskich odpowiedników, że nie prześlą im rakiet ATACMS o zasięgu 300 km, m.in. dlatego, że obawiają się o uszczuplenie własnych zapasów tych pocisków – napisał w poniedziałek portal Politico.



Amerykanie mogą mieć obawy, że Ukraińcy użyliby broni do atakowania celów w głębi terytorium Rosji, co byłoby przekroczeniem kolejnej granicy w konflikcie

Pierwszym powodem, dla którego Pentagon wstrzymuje się przed przekazaniem tych rakiet jest obawa o to, że Ukraińcy użyliby ich do atakowania celów w głębi terytorium Rosji, co byłoby przekroczeniem kolejnej granicy w konflikcie, do czego USA nie chcą dopuścić – przypomina portal.

Jak relacjonuje Politico, opierając się na swoich źródłach, podczas niedawnego spotkania w Pentagonie amerykańscy urzędnicy powiedzieli przedstawicielom rządu w Kijowie, że dodatkowym powodem byłaby konieczność

zmniejszenia własnych zapasów tego uzbrojenia, co wpłynęłoby na gotowość amerykańskiej armii do ewentualnej przyszłej walki.

Mające 300 km zasięgu rakiet ATACMS są wystrzelywane z amerykańskich systemów artyleryjskich HIMARS

Pociski ATACMS znajdują się obecnie na szczycie listy broni, o którą stara się Ukraina mimo obaw administracji Joe Bidena

i M270, które zostały już przekazane Ukrainie. Jak dotąd Waszyngton dostarczał Kijowowi pociski GMLRS, mogące precyzyjnie razić cele o zasięgu ok. 70 km.

Strona ukraińska od dawna apelowała do Zachodu o przekazanie również systemów artyleryjskich o dalszym zasięgu, w tym ATACMS, które pozwalałyby razić rosyjskie cele położone głęboko na zapleczu frontu. W nowym pakiecie amerykańskiej pomocy ogłoszonym na początku lutego znalazły się pociski GLSDB o zasięgu 150 km.

Emiraty rajem dla Rosjan. Realizacja strategii „zero problemów”

Grzegorz Kuczyński
Dubaj

„Był długo bezpiecznym miejscem dla brudnych pieniędzy. Powinien teraz trafić na czarne listy” – tak o Dubaju, jednym z siedmiu emiratów wchodzących w skład ZEA, mówił Bill Browder.

Bill Browder od wielu lat prowadzi krucjatę przeciwko skorumpowanemu reżimowi, z Rosją na czele. To tam przecież zamordowano pracującego dla niego prawnika Sergeja Magnitskiego. To nazwisko noszą w nazwie, choćby nieoficjalnej, antykorupcyjne i wymierzone w reżymy w rodzaju putinowskiego ustawy uchwalane w kolejnych zachodnich państwach. Co wspólnego ma to z Emiratami?

Cytowane na początku słowa Browdera to fragment jego wypowiedzi dla dziennika

„The Guardian” z czerwca 2022 roku. Wtedy to brytyjska gazeta napisała, że grupa europosłów wzywa do wpisania Zjednoczonych Emiratów Arabskich na czarną listę ze względu na skalę przepływu brudnych pieniędzy przez ten kraj, nieskuteczność władz w walce z tym procederem, jak i egzekwowaniem sankcji nałożonych na rosyjskich oligarchów w związku z inwazją Rosji na Ukrainę.

Chodziło o pismo ośmiorga europosłów do Mairead McGuinness, komisarz Komisji Europejskiej ds. usług finansowych, wzywające do wpisania ZEA na listę krajów, które stanowią poważne zagrożenie dla światowego systemu finansowego. Chcemy umieszczenia ZEA na czarnej liście, zwłaszcza w świetle dużej liczby rosyjskich oligarchów wykorzystujących ten kraj do unikania sankcji – mówiła wtedy Kira Marie Peter-Hansen, europo-



Zjednoczone Emiraty Arabskie są krytykowane za nieprzyłączenie się do sankcji wobec Rosji

slanka z Danii. I były ku temu podstawy.

Zjednoczone Emiraty Arabskie są dziś krytykowane na Zachodzie za nieprzyłączenie się do sankcji wobec Rosji. ZEA utrzymują, że przestrzegają wszystkich międzynarodo-

wych sankcji ONZ, zaś jednostronne zachodnie sankcje to co innego. Podobnie jak większość państw w Azji i Afryce, Emiraty postrzegają wojnę w Ukrainie jako wojnę graniczną w odległej Europie Wschodniej, która nie daje powodu do ponownej

oceny i zmiany całej ich polityki zagranicznej i bezpieczeństwa.

ZEA korzystają na tym, że Rosjanie inwestują w Emiratach i przenoszą tam majątki. Ale zysk jest też z sytuacji na globalnym rynku handlu ropą. Fudżajra to jeden z siedmiu emiratów wchodzących w skład ZEA. Znany z turystycznych atrakcji, ale też z portu. Portu, który zarabia krocie na rosyjskiej ropie, która przepływa przezeń w drodze do Azji.

Fudżajra wyrósł przez ostatnie dwie dekady do roli trzeciego na świecie portu bunkrowania ropy – po Singapurze i Rotterdamie. Rozbudowywane są możliwości magazynowania „czarnego złota” – koncern ADNOC buduje podziemne kawerny, które będą mogły pomieścić 42 mln baryłek ropy. W 2021 roku rosyjska ropa stanowiła zaledwie 2 proc. importu ropy naftowej do Fu-

dżajry, zaś w pierwszej połowie 2022 roku już 11 proc.

Polityka ZEA nie podoba się – mówiąc delikatnie – Zachodowi. Do przestrzegania sankcji nakładanych przez UE, USA czy G7 nie można oczywiście nikogo zmusić. Tym bardziej do zwiększenia wydobycia ropy, aby wpłynąć na obniżenie jej cen na świecie. Ale jeśli konkretne podmioty próbują korzystać na omijaniu sankcji, ryzykują sporo. Na przykład w styczniu USA objęły sankcjami dubajską firmę iJet Global DMCC „za współpracę przy inwazji Rosji na Ukrainę, transportowaniu irańskich dronów do Rosji i przemycań tam bojowników syryjskich”.

Według Amerykanów i Jet Global DMCC współpracowała z objętymi sankcjami największą irańską firmą świadczącą usługi lotniskowe, Safran Airport Services, oraz syryjską spółką Cham Wings Airlines.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Męskie nowotwory

Męskie nowotwory to nie tabu! Są rodzaje raka, które częściej zagrażają mężczyznom. Na jakie objawy trzeba zwrócić uwagę i zacząć działać, by nie było za późno?



FOT. 12RF

ZA TYDZIEŃ:

- Syndrom Piotrusia Pana i Roszpunkki, kompleks Edypa lub Kopciuszka to poważne zaburzenia. Jak się objawiają?
- Dieta pomaga w zaburzeniach nastroju



FOT. 12RF

Zespół jelita drażliwego: dokuczliwy i utrudnia życie, ale mu nie zagraża

A. Rokicka-Żuk/S. Sidor
redakcja@stronazdrowia.pl

Nawet co piątą osobę w naszym kraju może dotyczyć zespół jelita drażliwego. Choć to schorzenie nie zagraża życiu, bywa bardzo uciążliwe. Jak je rozpoznać?

Zespół jelita drażliwego to nieuleczalna choroba, której objawy to uporczywe bóle brzucha, zaburzenia trawienia i zmiany rytmu wypróżnień. Konsekwencją tego przewlekłego problemu jest pogarszanie się stanu zdrowia i jakości życia. ZJD dotyka zwłaszcza osoby w 30.-40. roku życia, częściej kobiety.

Rozpoznanie choroby nie jest przy tym łatwe, bo podobnych problemów jest wiele. Pewne objawy są jednak dość charakterystyczne - wyjaśniamy, jak je rozpoznać.

Szacuje się, że problem ZJD może dotyczyć nawet co piątej osoby w Polsce. Z jego powodu częściej cierpią kobiety. Dolegliwości mogą występować w każdym wieku, zazwyczaj jednak pojawiają się u osób między 30. a 40. rokiem życia. Choć u niektórych choroba wywołuje niebýt nasilone objawy, u innych może znacznie zaburzać komfort życia i codzienne funkcjonowanie.

Czy to IBS?

O zespole jelita drażliwego mówi się w przypadku grupy dolegliwości jelitowych, które spełniają następujące warunki:

- występują jednocześnie,
- nawracają przynajmniej od 6 miesięcy,
- pojawiały się przez 3 ostatnie miesiące,
- są odczuwane przez co najmniej 3 dni w miesiącu,
- występują raz w tygodniu,
- nie wynikają ze schorzeń organicznych, czyli ze zmian w tkankach i narządach.

Objawy zespołu jelita drażliwego mają charakter bólowy i wiążą się z zaburzeniem rytmu wypróżnień oraz wyglądu stolca. Dolegliwości mają przy tym zmienne nasilenie oraz lokalizację, jednak najczęściej dotyczą dolnej części brzucha.



FOT. 12RF

Objawy zespołu jelita drażliwego mają charakter bólowy i wiążą się z zaburzeniem rytmu wypróżnień oraz wyglądu stolca. Schorzenie dotyka zwłaszcza kobiet, pojawia się zwykle między 30 a 40 rokiem życia

Najczęściej odczuwane symptomy zespołu jelita drażliwego to: skurcze jelitowe, ból w podbrzuszu, gazy i wzdęcia, opuchlizna brzucha, zaparcia, biegunki, pilna potrzeba wypróżnienia, uczucie niepełnego wypróżnienia, uczucie parcia w odbycie, obecność śluzu w stolcu, która jest tutaj charakterystyczna, a także zmiany konsystencji stolca.

Cechą charakterystyczną w ZJD jest ustępowanie objawów od razu po wypróżnieniu. Chorzy skarżą się również na naprzemienne epizody rozwojowania i zatwardzenia.

Poza opisanymi dolegliwościami mogą pojawiać się również inne objawy: nudności, bóle w nadbrzuszu, bóle kręgosłupa krzyżowego, głowy, mięśni i stawów, zmęczenie, zaburzenia snu, libido, oddawania moczu, a także zaburzenia lekowo-depresyjne.

U kobiet objawy zespołu jelita drażliwego nasilają się w okolicach miesiączki i jest ich wtedy zwykle więcej. Podobnie może być u tych ciężarnych. Natomiast u pań po menopauzie występuje zwykle

mniej dolegliwości. W niektórych przypadkach ZJD może być powodem uszkodzeń nabłonka jelitowego, jednak nie są to częste przypadki. Choroba nie zwiększa też ryzyka rozwoju nowotworów przewodu pokarmowego, ale ma znaczny wpływ na poziom stresu i jakość życia.

Przyczyny rozwoju ZJD

Przyczyny rozwoju zespołu jelita drażliwego wciąż nie zostały dokładnie poznane. Wiadomo jednak, że mechanizm ten jest bardzo złożony, dotyczy zaburzeniem komunikacji między jelitem i mózgiem i jest związany z nieprawidłową mikroflorą jelitową (czyli dysbiozą jelita). Ma ona bowiem wpływ nie tylko na układ nerwowy, ale też odpornościowy i hormonalny.

Choroba nie zwiększa też ryzyka rozwoju nowotworów przewodu pokarmowego, ale ma znaczny wpływ na poziom stresu i jakość życia

Do najlepiej poznanych przypadków należy rozwój ZJD w następstwie infekcji jelita, która wywołuje odpowiedź immunologiczną i sprawia, że organizm reaguje na niektóre składniki pokarmów jak na substancje szkodliwe. Wiąże się to z wytwarzaniem określonych przeciwciał IgE, które wywołują nasilone wydzielanie histaminy przez komórki tuczne, a w rezultacie - stan zapalny i ból.

Częstą przyczyną jest zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), który występuje częściej u pacjentów z zespołem drażliwym - problem dotyczy aż 30-85 proc. tych osób.

W rozwoju zespołu jelita drażliwego pewne znaczenie mają geny, jednak dużo większy wpływ ma życiowa trauma i przewlekły stres. Występowanie i nasilenie się objawów pod wpływem stresu dotyczy aż 50-80 proc. pacjentów z zespołem jelita drażliwego.

Bezpośrednie mechanizmy związane z występowaniem uciążliwych objawów zespołu jelita drażliwego to głównie:

- spowolniona perystaltyka jelita, która jest przyczyną kurczów,

- zaburzony poziom serotoniny w jelicie, które jest miejscem wytwarzania prawie 95 proc. tego neuroprzekaźnika w organizmie, a ma on działanie regulujące motorykę jelita,
- umiarkowanie nasilona nadwrażliwość na gluten, która powoduje uszkodzenia nabłonka jelitowego,
- zaburzenie wchłaniania kwasów żółciowych w jelicie, które zaburzają ich motorykę, wrażliwość czuciową i funkcje wydzielnicze - ma to wpływ na rozwój postaci biegunkowej choroby.

U osób z ZJD U często występuje dodatkowo niestrawność (dyspepsja czynnościowa), refluks przełyku oraz wspomniany zespół SIBO, co tylko potęguje odczuwane objawy żołądkowo-jelitowe.

Zmień tryb życia i nawyki

Leczenie objawów zespołu jelita drażliwego w pierwszej kolejności wymaga postawienia diagnozy problemu. Chorobę rozpoznaje się głównie na podstawie objawów klinicznych, a dodatkowo wykonuje

się także: USG jamy brzusznej, badania krwi: morfologia, OB, białko C-reaktywne, tyreotropina (TSH), oznaczanie przeciwciał w kierunku celiakii - przeciwko transglutaminazie tkankowej (anty-tGT) lub przeciwko endomysium mięśni gładkich (EmA), gastroskopia z biopsją dwunastnicy, badanie endoskopowe jelita grubego, czyli kolonoskopia (u osób powyżej 50. r.ż.).

W przypadku biegunkowej postaci choroby wskazane jest też badanie kału: mikrobiologiczne (w celu wykluczenia infekcji pokarmowej), w kierunku pasożytów oraz oznaczenie poziomu kalprotektyny. Zalecane jest ponadto wykonanie testu oddechowego w kierunku SIBO.

Leczenie jelita drażliwego jest zazwyczaj długotrwałe. Samo przyjmowanie leków nie jest wystarczające, ponieważ należy zmienić również sposób odżywiania i unikać stresu, który przyczynia się do występowania i nasilania objawów.

Ciężko jest jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, jakie leki trzeba stosować, aby objawy zespołu jelita drażliwego ustąpiły. Wszystko dlatego, że choroba przebiegać może na różne sposoby.

W ramach terapii tego schorzenia stosuje się leki rozkurczowe, przeciwwzdęciowe, zapierające (takie jak makrogole) lub przeczyszczające (do zalecanych należą linaklotyd oraz lubiproston). Pomocne mogą być ponadto niektóre leki przeciwhistaminowe.

W przypadku znacznych dolegliwości bólowych stosuje się także leki przeciwdepresyjne - trójpierścieniowe oraz z grupy SSRI. W razie potrzeby lekarz może przepisać antybiotyki - tym stosowanym w IBS jest ryfaksymina. Substancja ta jest w rzeczywistości eubiotykiem, czyli lekiem przywracającym prawidłową mikroflorę jelitową.

Objawy zespołu jelita drażliwego w poszczególnych jego stadiach mogą jednak być różne i chory powinien być przygotowany na to, że mogą się nagle zmienić.

Męskie nowotwory to nie tabu! Profilaktyka i szybka diagnoza to podstawa. Daj sobie szansę na wyleczenie

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Przeciętny Polak żyje ponad 8 lat krócej niż statystyczna Polka. Nie tylko mniej dbają o swoje zdrowie i rzadziej niż panie zgłaszają się na badania, ale także często ignorują niepokojące objawy.

W Polsce nowotwory są drugą, zaraz po chorobach układu krążenia, przyczyną śmierci, a liczba zachorowań i zgonów stale rośnie. Niestety, nowotwory męskie to nadal temat tabu. Mężczyźni nie chcą o nich rozmawiać głównie z powodu pokutującego przekonania, że prawdziwy mężczyzna nie choruje, a dbanie o zdrowie i przeprowadzanie badań to okazywanie słabości.

Dodatkowo choroby gruczołu krokowego należą do sfery intymnej, o której się nie mówi, a nawet się jej wstydi.

Nowotwór wykryty we wczesnej fazie zaawansowania w większości przypadków jest uleczalny, dlatego tak ważne jest poznanie objawów oraz korzystanie z badań profilaktycznych. Niektóre z badań można również wykonywać samodzielnie, np. samobadanie jąder, które pozwala na wykrycie raka jąder już we wczesnym stadium rozwoju.

Do najczęstszych objawów nowotworów u mężczyzn należą:

- problemy z oddawaniem moczu,
- ucisk w klatce piersiowej,
- duszności,
- utrzymujący się kaszel,
- utrata masy ciała,
- ból w kroczu,
- ból jąder,
- uczucie ciężkości w mosznie.

Oto nowotwory, na które mężczyźni zapadają najczęściej. Jakże objawy powinny niepo-



Mężczyźni częściej niż kobiety zwlekają z wizytą u specjalisty, mimo objawów choroby

koić i skłonić do wizyty u lekarza?

Rak prostaty

Nazywany również rakiem stercza jest jednym z najgroźniejszych nowotworów występujących u mężczyzn. Jest trudny do wykrycia, ponieważ na wczesnym etapie nie daje żadnych objawów oraz nie boli, a gdy się one pojawiają, mogą być skojarzone z łagodnym przyrostem gruczołu krokowego i nieprawidłowo leczone.

Do najczęstszych objawów należą problemy z oddawaniem moczu, bóle podbrzusza, poczucie ciągłego parcia na mocz, częstomocz, zaburzenia wypróżniania, obrzęk kończyny dolnej, krwimocz, zakażenia dróg moczowych.

Rak prostaty, tak jak inne choroby gruczołu krokowego, wykrywany jest za pomocą badania per rectum (palcem przez odbytnicę), a także badania PSA wykonywanego z próbki krwi. Badanie PSA powinni wykony-

wać profilaktycznie mężczyźni od 40. roku życia, ponieważ jego podwyższony poziom świadczy nie tylko o nowotworach, ale również o innych chorobach gruczołu krokowego, takich jak zapalenie stercza czy uraz mechaniczny.

Leczenie polega głównie na operacyjnym usunięciu prostaty razem z pęcherzykami nasiennymi. Stosuje się również radioterapię, hormonoterapię i chemioterapię.

Rak jąder

Chociaż rak jądra jest nowotworem rzadkim, a na jego złośliwą postać choruje tylko 1 proc. wszystkich zmagających się z nowotworami mężczyzn, to jednak u osób młodych w wieku 15-35 lat jest on najczęstszym rodzajem raka. Rak jądra rozwija się z komórek rozrodczych produkujących plemniki i istnieją jego 2 rodzaje: nasieniaki i nienasieniaki.

Do głównych objawów raka jądra należy powiększenie jądra,

któremu może towarzyszyć zaczerwienienie oraz uczucie ciężaru w obrębie moszny. Może być również odczuwany ból i dyskomfort, a w badaniu jąder wyczuwalny palpacyjnie i nieprzesuwalny guzek, który nie da się oddzielić od jądra. Rak jądra dość szybko daje przerzuty m.in. do węzłów chłonnych czy płuc, dlatego tak ważne jest, aby przy zauważeniu pierwszych niepokojących zmian w obrębie jąder udać się do lekarza. Najczęściej w przypadku tego nowotworu rokowania są dobre, oczywiście jeśli zostanie on wykryty we wczesnym stadium.

Diagnostyka polega na fizykalnym stwierdzeniu obecności guza w jądrze, przeprowadzeniu badania USG oraz zbadaniu poziomu markerów nowotworowych we krwi: alfa-fetoproteiny (AFP), ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej (HCG) oraz dehydrogenazy mleczanowej (LDH).

Leczenie polega na usunięciu jądra (orchidektomia), a w zależności od stopnia za-

awansowania również węzłów chłonnych w jamie brzusznej. Stosuje się także chemioterapię oraz radioterapię, a po orchidektomii, która skutkuje zmniejszeniem produkcji testosteronu, możliwe jest także włączenie testosteronowej terapii zastępczej. Nawrót choroby, czyli pojawienie się nowotworu w drugim jądrze po usunięciu jednego występuje u 6 proc. pacjentów z grupy niskiego ryzyka.

Rak płuca

Rak płuca jest najczęstszym nowotworem złośliwym oraz stanowi najczęstszą przyczynę śmierci u mężczyzn. Głównym czynnikiem rozwoju tego nowotworu jest palenie papierosów zarówno czynne, jak i bierne, a także obciążenia genetyczne oraz zanieczyszczenie środowiska. Do najczęstszych objawów raka płuc należy kaszel, duszność, świszczący oddech (jak u astmatyków), chrypka, ból i ucisk w klatce piersiowej i krwioplucie. Objawy te mogą pojawić się dopiero w zaawansowanym stadium raka, początkowo nie dając specyficznych symptomów. Szczególnie nie są one specyficzne w przypadku palaczy, którzy kaszeli i duszności odczuwają bardzo często i nie utożsamiają tych objawów ze stanem chorobowym.

Rak płuca najczęściej daje przerzuty do węzłów chłonnych, kości, wątroby i mózgu. Diagnostyka polega na przeprowadzeniu dokładnego wywiadu lekarskiego, badań RTG klatki piersiowej i tomografii komputerowej, a także badań krwi: morfologii, markerów nowotworowych CAE i CA125 oraz badania ogólnego moczu. W celu oceny zaawansowania raka przeprowadza się badanie cytologiczne płwocin i bronchoskopię (pobranie próbek materiału z dróg oddechowych).

Pacjentów z rakiem płuca w zaawansowanym stadium poddaje się leczeniu radykalnemu lub paliatywnemu, natomiast w innych przypadkach stosuje się chemioterapię, a w ostatnich latach również immunoterapię, która jednak w Polsce nie jest refundowana.

Rak jamy ustnej

Rak jamy ustnej jest nowotworem złośliwym częściej występującym u mężczyzn niż u kobiet. Ryzyko zachorowania na niego u mężczyzn wzrasta już po 40. roku życia, a głównym czynnikiem ryzyka jest palenie papierosów oraz zakażenie wirusem HPV. Objawy przypominają zapalenie jamy ustnej, przez co mogą być zignorowane. Najbardziej charakterystycznym objawem jest najpierw niewielka, a następnie powiększająca się i utrzymująca się zmiana na wardze, dziąśle, błonie śluzowej policzka lub języku. Może mieć ona postać bolesnej czerwonej lub białej plamki, owrzodzenia, zgrubienia lub guzka. Inne objawy to mrowienie i drętwienie języka, ślinotok, szczególność, nieprzyjemny zapach z ust.

Diagnostyka polega na przeprowadzeniu wywiadu lekarskiego i fizykalnym zbadaniu zmiany. Lekarz może zlecić badania obrazowe, takie jak tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny, a także badanie histopatologiczne pobranego fragmentu zmiany.

Podstawą leczenia jest chirurgiczne usunięcie zmiany, a także zastosowanie chemioterapii i radioterapii. Ze względu na zwykle późne wykrycie zmian, rokowania nie są dobre. W przypadku małych zmian poniżej 4 cm wskaźnik 5-letniego przeżycia wynosi 90 proc., ale przy większych zmianach spada do 40 proc.

Mężczyźni także chorują na raka piersi. Jakże są jego objawy?

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Rak piersi jest niezwykle rzadki u mężczyzn, dlatego niewielu panów wie, że może ich dotyczyć. Tymczasem jest równie groźny, jak dla kobiet. I wyleczalny!

Rak piersi to nie tylko kobiety nowotwór, mogą na niego zachorować również mężczyźni. Jest on wśród panów niezwykle rzadki, bo dotyczy 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych piersi. Z tego jednak względu jest on zwykle wykrywany w bardzo za-

awansowanym stadium, gdy szanse na wyleczenie są niezwykle niskie. Rak piersi zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn rozwija się bardzo podobnie. Panowie jednak, częściej niż panie, ignorują jego objawy, nie zdając sobie sprawy z zagrożenia.

Mężczyźni zwykle nie zdają sobie sprawy, że rak piersi może ich również dotyczyć. Do najczęstszych objawów raka piersi u mężczyzn należą: guzek - wyczuwalna palcami grudka lub zgrubienie zwykle pojawia się za brodawką lub w górnej części piersi, zmiany na skórze - przebarwienie, wgłębienie, łuszczenie się

skóry, deformacja brodawki - wciągnięcie, zaczerwienienie, owrzodzenie, wydzielina z brodawki, ból piersi, świąd skóry, powiększenie węzłów chłonnych.

Rak piersi u mężczyzn, podobnie jak u kobiet, najczęściej daje przerzuty do wątroby, płuc, kości i mózgu. Ważną rolę w rozpoznaniu choroby mają badania genetyczne - występowanie nowotworu piersi w rodzinie, mutacje genu BRCA2 (zwiększające również ryzyko rozwoju raka prostaty) czy syndrom Klinefeltera (występowanie dodatkowego chromosomu X). Wyższe ryzyko

zachorowania na nowotwór piersi występuje również u panów chorujących na raka prostaty czy raka jelita grubego. Istotne są również zmiany hormonalne. Zbyt niskie stężenie androgenów, a podwyższony poziom estrogenów mogą pojawić się przy zaburzeniach pracy wątroby, przyotyłości lub w czasie przyjmowania leków hormonalnych. Na rozwój raka wpływ mają również choroby jąder, ich usunięcie czy radioterapia. Do innych czynników należą także urazy mechaniczne, praca w wysokiej temperaturze czy występowanie innych nowotworów w przeszłości.



Rak piersi jest niezwykle rzadki u mężczyzn, dlatego niewielu panów wie, że może ich dotyczyć

Próchnica i zły stan zdrowia jamy ustnej pogarszają funkcjonowanie mózgu

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Zepsute zęby i brak higieny jamy ustnej mogą prowadzić nie tylko do próchnicy i bólu zębów, ale także do pogorszenia zdrowia mózgu i upośledzenia jego funkcji poznawczych.

Już kilkanaście lat temu badania naukowe udowodniły, że utrata zębów i choroby dziąseł są czynnikiem ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Teraz naukowcy z Yale School of Medicine w New Haven (USA) odkryli, że u osób, które mają predyspozycje genetyczne do złego stanu zdrowia jamy ustnej, występuje pogorszenie zdrowia mózgu.

Tymczasem problem próchnicy dotyczy praktycznie każdego z nas. Jak wynika z raportu Ministerstwa Zdrowia podsumowującego badania z lat 2016-2020, próchnicę ma 99,9 proc. obywateli w wieku 35-44 lat i 80 proc. dzieci w wieku 6 lat. Natomiast ok. 20 procent osób nie posiada nawet szczoteczki i pasty do zębów, co oznacza, że nie myje zębów wcale.

Nieleczona próchnica i spowodowany nią stan zapalny prowadzą nie tylko do bólu i utraty zębów, ale również mogą skutkować poważnymi chorobami nerek, żołądka i innych narządów.

Bakterie próchnicowe i ich toksyny przedostają się bowiem ze śliną do układu pokarmowego. Mogą również trafić do krwiobiegu poprzez naczynia krwionośne obecne w zębie i doprowadzić do miażdżycy, chorób reumatycznych, a nawet zawału serca.

Mózg wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. W prawidłowym funkcjonowaniu mózgu może pomóc ograniczenie picia alkoholu lub całkowita rezygnacja, rzucenie palenia, kontrolowanie ciśnienia krwi i niedopuszczanie do nadciśnienia, przestrzeganie zdrowej diety i wystarczająca aktywność fizyczna. Na zdrowie mózgu oraz jego funkcje poznawcze wpływa także poziom stresu, jakiego doświadczamy na co dzień.

- Czynniki, które przyczyniają się do zdrowia mózgu, obejmują poziom składników odżywczych, a także poziom stresu i reakcję organizmu na ten stres. Stres to znacznie więcej niż tylko stres psychiczny lub emocjonalny. Brak równowagi cukru we krwi, brak



Naukowcy przekonują, że aby cieszyć się zdrowiem mózgu, należy dbać o higienę jamy ustnej. Regularne mycie zębów i wizyty u stomatologa pomogą zapobiegać wielu chorobom dotyczącym całego organizmu

wysokiej jakości snu, przeciążenie toksynami i trwający stan zapalny przyczyniają się do stresu w organizmie - powiedziała dr Lexi Watson, certyfikowany lekarz Institute for Functional Medicine w Waszyngtonie niezaangażowana w badanie.

Okazuje się, że na zdrowie mózgu mają również duży wpływ inne czynniki, a wśród nich także stan zdrowia jamy ustnej.

- Wiemy już, że zły stan zdrowia jamy ustnej zwiększa ryzyko udaru, ale nie wiedzieliśmy, czy wpływa on na zdrowie mózgu. Zdrowie mózgu jest ciągłą miarą, która opisuje stan funkcjonalny mózgu danej osoby za pomocą narzędzi neuroobrazowania, takich jak MRI (obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego). Badanie zdrowia jamy ustnej jest szczególnie ważne, ponieważ jest to łatwo modyfikowalny

czynnik ryzyka: każdy może skutecznie poprawić swoje zdrowie jamy ustnej przy minimalnym nakładzie czasu i środków finansowych - wyjaśnił autor badania, dr Cyprien Rivier.

Naukowcy przeanalizowali więc dane pochodzące z brytyjskiego Biobanku od osób, które nigdy nie doświadczyły udaru mózgu. Wzięli oni pod uwagę ponad 100 genetycznych wariantów powiązanych ze złym stanem zdrowia jamy ustnej np. brakiem uzębienia czy próchnicą. Następnie przyjrzeni się skanom ich mózgów.

Okazało się, że u osób, które miały genetyczne predyspozycje do chorób jamy ustnej, występowały również uszkodzenia w mózgu. Badacze odkryli u tych osób występowanie cichej choroby naczyń mózgowych, która zaburza przepływ krwi i prowadzi do niedotlenienia mózgu oraz uszkodzeń mikroskopijnych.

Genetyczne predyspozycje do próchnicy czy chorób dziąseł nie determinują konieczności wystąpienia chorób mózgu. Można im bowiem zapobiec, stosując się do zasad higieny jamy ustnej, takich jak mycie zębów 2 razy dziennie przez 2-3 minuty, regularne kontrolowanie stanu jamy ustnej u dentysty raz na pół roku czy czyszczenie przestrzeni międzyzębowych nicią dentystyczną.

Życie we dwoje a zdrowie. Jaki wpływ ma małżeństwo na ryzyko rozwoju cukrzycy?

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka@polskapress.pl

Jak „słodką” jest Twoja miłość? Naukowcy zbadali wpływ małżeństwa na ryzyko rozwoju cukrzycy. Czy zatem warto pozostawać w związku i jak to wpływa na zdrowie?

Eksperci od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie, szczególnie dotyczy to osób starszych.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów.

Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Okazuje się, że tak - i potwierdzają to kolejne badania. Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2 ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. W tym badaniu naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Sprawą zajęły się badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu - obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care”.

Jak się okazuje, bycie w stałym związku było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cukrzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie.

Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

- Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After” opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Podaje także w swojej publikacji, że zakłada się, że to singielki będą żyły dłużej.

Nawet jeśli inne badania tego nie potwierdzają, mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.



Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZWIERZĘTA W DOMU

Czy spanie z kotami jest bezpieczne?

Aż 95 proc. właścicieli kotów uważa je za pełnoprawnych członków rodziny, a ponad 60 proc. przyznaje się do spania ze swoim zwierzęciem w jednym łóżku. Spanie z kotem to nie zawsze decyzja leżąca po stronie jego właściciela... Wiedzą o tym wszyscy szczęśliwi posiadacze tych futrzastych czworonogów o mocnych charakterach.

Dla osób, które traktują swoje zwierzęta jak członków rodziny, spanie w jednym łóżku z kotem to codzienność. Mruczający kłębek zwinięty na kołdrze działa na nich kojąco i ułatwia zasypianie. Jednak spanie z kotem nie zawsze jest bezpieczne i nie wszyscy powinni się na nie decydować.

Wylegiwać się w naszych łóżkach nie powinny w szczególności młode kociaki oraz te, które wychodzą na spacer, ponieważ mogą być nośicielami pasożytów i groźnych drobnoustrojów. Także koty, które lubują się w surowym mięsie, są bardziej narażone na zakażenie pasożytami i powinny omijać naszą sypialnię. Bardzo ważne jest,

aby dbać o regularne, w kontakcie z weterynarzem, odrobaczanie zwierząt domowych, także tych niewychodzących, aby uniknąć takich sytuacji.

Ze spania z kotami powinny zrezygnować osoby z astmą, alergiami oraz dzieci. Na kocim towarzystwie w nocy na pewno nie skorzystają także osoby, które łatwo się wybudzają i mają problemy z zasypianiem.

Dlaczego warto mieć kota? To wyjątkowy przyjaciel

Na całym świecie od lat przeprowadzane są badania mające wykazać wpływ posiadania zwierząt domowych na nasze życie. Naukowcy mówią o wielu pozytywnych aspektach opieki nad czworonogiem. Wymieniają wśród nich m.in. redukcję stresu, poprawę jakości życia i zdrowia oraz lepszą socjalizację.

Istniejące dane sugerują, że ludzie postrzegają zwierzęta domowe jako ważne i wspierające, a obecność

zwierzęcia wiąże się ze znacznymi korzyściami sercowo-naczyniowymi, zarówno wśród osób z normalnym ciśnieniem krwi, jak i osób z wysokim ciśnieniem krwi.

Ponadto w świetle przeprowadzonych badań widać, że opieka nad zwierzętami bywa dla właścicieli dużym wsparciem w kryzysowych sytuacjach. Odpowiedzialność za czworonożnego pupila mobilizuje do codziennej aktywności, a także do samorozwoju i nawiązywania więzi społecznych,

w szczególności w przypadku osób z przewlekłymi chorobami psychicznymi.

Większość przeprowadzonych do tej pory badań pokazuje, że opieka nad zwierzętami i przebywanie w ich towarzystwie obniżają poziom lęku i wpływają na ludzi relaksująco, w szczególności w stresujących okolicznościach. Może być to dobrym argumentem za wpuszczeniem kota do łóżka, kiedy mamy gorszy dzień.



Jak się objawia alergią na kota?

Objawy alergii na kota najczęściej pojawiają się bezpośrednio po kontakcie ze zwierzęciem. Zwykle są wywołane obrzękiem błon śluzowych i obejmują alergiczny katar, kaszel czy łzawienie oczu. W niektórych przypadkach pojawia się wysypka na twarzy, szyi i dekolcie, jak również na skórze dłoni w przypadku bezpośredniego kontaktu z kotem tej części ciała. Objawem przewlekłej alergii na koty może być ciągłe zmęczenie czy potrzeba ciągłego odkrztuszania wydzieliny z gardła.

Nierzadkie są też objawy ciężkiej alergii na kota, w których występują trudności z oddychaniem i świsł w płucach. Szacuje się, że nawet 30 procent chorych na astmę może doświadczyć dotkliwej reakcji alergicznej w kontakcie z kotem. Jego alergeny mogą też przyczyniać się do rozwoju astmy chronicznej.

Czy istnieją koty, które nie uczulają?

Kot z włosami zamiast sierści wcale nie jest dobrym

rozwiązaniem dla alergika. Choć mniejsze skłonności do występowania alergii można czasem zaobserwować w przypadku psów, w kocim świecie reguła ta nie znajduje zastosowania. Częściej to kot z sierścią będzie powodował najmniej nasilone objawy uczulenia.

Choć istnieje kilka ras kotów uważanych za hipoałergiczne, w rzeczywistości takowe nie istnieją. Są jednak takie, które mają mniej sierści lub jej nie posiadają wcale, a przez to zużywają mniej śliny do jej czyszczenia, wciąż zawiera ona alergizujące białka.

Do najmniej uczulających ras zalicza się m.in.: kot syberyjski, syjamski, balijski, jawański, abisyński, orientalny krótkowłosy, sfinks, Devon Rex, Cornish Rex.

Zdaniem niektórych naukowców najbliższy hipoałergicznemu jest kot syberyjski. Natomiast uznawany za rasę stosunkowo bezpieczną kot brytyjski taki

jednak nie jest, m.in. ze względu na szatę z grubym podszerstkiem.

Kocia sierść, naskórek oraz ślina są bardzo silnymi alergenami. Usunięcie ich z pościeli jest bardzo trudne. Dlatego nawet jeśli posiadamy kota rasy, która uważana jest za stosunkowo mało alergizującą, powinniśmy unikać ich obecności w łóżku.

Przed przyjęciem do domu kota dobrze więc wykonać testy alergiczne, m.in. testy skórne punktowe i badania krwi

pod kątem obecności przeciwciał odpowiadających konkretnym alergenom.

Warto też wiedzieć, że istnieją badania wskazujące na antyalergiczne działanie kontaktu z kotem (ale także psem) w pierwszym okresie życia dziecka, choć znacznie bezpieczniej jest zadbać o ekspozycję na alergeny znacznie wcześniej, czyli jeszcze w czasie ciąży, gdy styczność z kotem ma przyszłą matkę.



Jarmuż: kuzyn kapusty ma wiele zalet. Warto wprowadzić to warzywo do swojej diety

Agata Siemiaszko
anna.rokicka@polskapress.pl

Jarmuż to smaczne warzywo liściaste o wielu właściwościach zdrowotnych. Cenione jest za działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Warto wprowadzić je do diety.

Botanicznie jarmuż jest kuzynem kapusty warzywnej, a według dietetyków i ekspertów ds. żywienia zaliczany jest do warzyw liściastych. To warzywo cenione jest przede wszystkim za działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Jego regularne spożywanie może zmniejszyć również ryzyko rozwoju nowotworów, w tym raka prostaty, piersi, płuc i jelita grubego. Jak jeść jarmuż? Najlepiej na surowo, albo też po krótkiej obróbce termicznej.

Źródło witamin i mikroelementów

Podobnie jak inne rośliny z tej grupy, jarmuż jest niskokaloryczny, a porcja 100 g zawiera tylko 49 kcal. Dodatkowo znajdziemy w nim 4,28



Jarmuż na chipsy, koktajl i sałatkę. Pomoże obniżyć cholesterol i wesprze układ nerwowy

g białka, 0,93 g tłuszczu, 9,75 g węglowodanów oraz spore ilości błonnika pokarmowego – 3,6 g. Jest także źródłem witamin i mikroelementów.

Wśród zawartości wielu cennych składników i witamin, jarmuż to także znakomite źródło witaminy K, a porcja 100 g już w 128 proc. pokrywa dziennie zapotrzebowanie na ten składnik. Niedobór witaminy K osłabia naczynia krwionośne, przyspiesza ich pękanie, a także zwiększa widoczność siniaków. Dodatkowo tak wysoka zawar-

tość tej witaminy sprawia, że jarmuż z powodzeniem może być stosowany jako element diety przeciwnowotworowej, szczególnie w przypadku raka płuc.

Jarmuż stanowi znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na stan zdrowia organizmu. Zawartość witamin z grupy B sprawia, że regularne spożywanie tego warzywa może wspierać pracę układu nerwowego. Jarmuż obfituje w witaminę B3, która

wchodzi w skład osłonek mielinowych ochraniających komórki nerwowe. Natomiast zawartość magnezu sprawia, że liście tej rośliny wspierają pamięć i koncentrację, a także zmniejszają ryzyko powstawania drgawek.

Liście tej rośliny obfitują w błonnik pokarmowy, który nie tylko wspiera pracę układu pokarmowego, ale również wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Dodatkowo zawartość kwasu foliowego sprawia, że spożycie jarmużu reguluje stężenie homocysteiny, czyli związku odpowiedzialnego za produkcję i odkładanie się w tętnicach blaszki miażdżycowej.

Zawiera cenny sulforafan

Warzywa liściaste są znane ze swoich właściwości przeciwnowotworowych. Jarmuż stanowi znakomite źródło polifenoli, które jako silne antyoksydanty chronią organizm przed szkodliwym działaniem rodników tlenowych. Roślina ta zawiera również unikalną substancję – sulforafan. Związek ten jest silnym przeciwu-

tleniaczem, który zmniejsza ryzyko rozwoju wielu nowotworów, w tym raka płuc, prostaty, piersi i jelita grubego.

Sulforafan dodatkowo niszczy otoczkę ochronną bakterii *Helicobacter pylori*, która odpowiedzialna jest między innymi za rozwój wrzodów żołądka i dwunastnicy, zapalenia żołądka i przełyku, a nawet w pewnym stopniu raka żołądka.

Należy jednak pamiętać, że jarmuż traci swoje najcenniejsze właściwości pod wpływem

wysokiej temperatury, dlatego zaleca się, by gotować go na parze przez maksymalnie 3 minuty, wrzucać do zupy na samym końcu gotowania lub piec w piekarniku w 180 stopniach przez 2-3 minuty. Dłuższe ogrzewanie pozbawi roślinę tej cennej substancji.

Dlatego też szczególnie polecane są koktajle, na przykład z dodatkiem pomarańczy czy banana, które podkreślą smak takiego cennego i zdrowego napoju.

WARTO WIEDZIEĆ

Cenne warzywo, ale nie dla każdego

Ze względu na bardzo wysoką zawartość witaminy K powinny unikać go osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi oraz pacjenci stosujący zastrzyki przeciwzakrzepowe. Z kolei znaczna ilość szczawianów może powodować tworzenie i odkładanie się w nerkach kamieni, dlatego chorzy z niewydolnością nerek lub kamicią szczawianową nie powinni go jeść.

Surowy jarmuż zawiera również goitrogeny, które zaburzają wchłanianie jodu. Dlatego pacjenci z niedoczynnością tarczycy lub chorobą Hashimoto powinni unikać spożywania surowego jarmużu. Natomiast upieczenie go lub ugotowanie na parze sprawia, że ilość tych substancji znacznie się zmniejsza i tak przygotowane liście nie powinny negatywnie wpłynąć na stan zdrowia.

Sukcesy zawodowe są fajne, ale syn, który z uśmiechem mówi tata i chce chodzić z tatą, to jest niesamowite



Sebastian Fabijański w serwisie Jastrząb Post Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Aneta Kręglicka ma nawyk

Miss Polonia z 1989 roku nadal jest obecna w mediach. Jej profil na Instagramie obserwuje 98 tys. osób. Kręglicka wykorzystuje tę popularność do promowania zdrowego stylu życia. Ostatnio zamieściła swe zdjęcia, na których prezentuje szczupłą sylwetkę. „Sport w moim życiu jest od zawsze, to mój nawyk” – napisała.



Niezwykłe zwierzęta. Świnie

TVP 1, 12:55

Film o niezwykłych ssakach, pozornie dobrze nam znanych, ale mających mnóstwo tajemnic. Jakie są? Brudne? Leniwe? Nic podobnego. To bardzo inteligentne, przyjazne i wrażliwe zwierzęta.

Dorwać byłą Polsat, 21:05

Były policjant, obecnie łowca nagrób (Richard Butler), dostaje zlecenie na byłą żonę (Jennifer Aniston), znaną dziennikarkę. Problem w tym, że wykryła ona korupcję w policji i obojgu grozi niebezpieczeństwo...

Magda Mołek musi dbać

Popularna dziennikarka prowadzi swój kanał w serwisie YouTube. Zrezygnowała z pracy w telewizji, bo czuła się przemęczona. W serwisie Medonet zdradziła, że przyczyną się do tego choroba Hashimoto. - Dopadła mnie już 15 lat temu. To przypadłość większości kobiet ambitnych i zapracowanych – tłumaczy. Dziś Mołek ma się lepiej, ale musi być czujna. - Problemy z tarczycą zostały mi do dzisiaj. One wracają w momentach, gdy o siebie nie dbam – mówi. (GZL)

Fot. Sylwia Dąbrowa



Pojedynki Eda Stafforda

Discovery, 22:00
Ed Stafford, mistrz sztuki przetrwania, mierzy się z najlepszymi na świecie ekspertami w dziedzinie survivalu w niezwykłym wyścigu. Ed będzie musiał wykorzystać wszystkie swoje umiejętności, aby pokonać niesprzyjające środowisko i bardzo doświadczonych rywali.

Klub odkrywców

Discovery, 23:00
Josh Gates odwiedzi siedzibę legendarnego stowarzyszenia, które jednoczy podróżników, naukowców i eksploratorów. Opowie o wyczynach Edmunda Hillary'ego i Tenzinga Norgaya, zdobywcach Mount Everest, o śmiakach, którzy zanurzyli się na głębokość 11 km i o Feliksie Baumgartnerze, który wzniósł się do krawędzi kosmosu Tate Modern.

KRZYŻÓWKA NR 26

Poziomo:

- semickie imię wodza demotów,
- rodzaj kobiecego stanika,
- kwiat ozdobny jak imię kobiece,
- dziewczyna w zastępie,
- główny bohater powieści Toma Clancy'ego,
- kasowy lub z pralni,
- nieregularny ogień artyleryjski,
- ryby gotowe do tarła,
- wrażenie bez sensu,
- Megane lub Scenic,
- żyje w odosobnieniu, pustelnik,
- mały kraj w Pirenejach,
- baśniowy duszek domowy,
- broń używana w szermierce,
- ręczny karabin maszynowy,
- Nicole, aktorka z filmu „Inni”,
- bogini i uosobienie duszy ludzkiej,
- samotny szczyt górski,
- muzyczne talerze, cymbały,
- cenny antyk w gablocie,
- legendarny założyciel waleńskiego grodu.

Pionowo:

- krakowska zabawa wielkanoćna,
- składa tekst w drukarni,
- nakrycie głowy muzulmanki,
- niedociągnięcie, mankament,
- jednostka pamięci komputera,
- ptak z rodziny bekasów,
- dzieło Jana Matejki,
- niewielkie państwo,
- sumiasty pod nosem,
- próbny dla stażysty,
- Jose Carreras lub Jan Kiepura,
- przywidzenie, iluzja,
- drewniana lista używana na budowie,
- myśl przewodnia, koncepcja,
- mała ..., a cieszy,
- polski producent sprzętu AGD,
- miasto nad Jeziorkiem,
- część nogi nad kolanem,
- ryby spokrewnione z karpami,
- awaria w instalacji elektrycznej,
- miasto zwane Manchesterem Finlandii,
- zespół sześciu muzyków,
- upominek dla solenizanta,
- Jakubowa ze szczęblami.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia będzie Cię wręcz rozpieścić. Horoskop dzienny mówi, że ludzie to zauważą i zaproponują Ci realizację wspólnych przedsięwzięć.

Ryby (19.02 - 20.03)

Odniesiesz wrażenie, że świat sprzyjał się przeciwko Tobie. Horoskop na dziś zapowiada, że wywoła to u Ciebie poczucie frustracji.

Baran (21.03 - 19.04)

Trudno będzie sprostać Twoim oczekiwaniom. Horoskop dzienny na środę mówi, że nie uda się to też osobom uchodzącym za perfekcjonistów.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie obnoś się przed światem ze swoimi pomysłami. Horoskop dzienny mówi, że niektóre osoby mogą przypisywać sobie ich autorstwo.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Nic nie umknie Twojej uwadze. Horoskop na dziś mówi, że spostrzegawczość pozwoli Ci odkryć to, co inni próbowali zamieścić pod dywanem...

Rak (22.06 - 22.07)

Z dystansem podejdź do drobnych problemów, jakich doświadczysz. Horoskop dzienny na środę mówi, że nie będą zbyt dolegliwe.

Lew (23.07 - 22.08)

Stawianie przed sobą zbyt ambitnych celów, to nie jest dobry wybór. Horoskop dzienny ostrzega, że nie będziesz w najlepszej formie. Panna (23.08 - 22.09) Twoje możliwości będzie ograniczać jedynie Twoja wyobraźnia. Horoskop na dziś zapowiada, że uda Ci się dzięki temu dużo osiągnąć. Waga (23.09 - 22.10) Horoskop dzienny na środę mówi, że na dalszy plan zepchniesz swoje potrzeby i postanowisz sprostać oczekiwaniom innych osób...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wybieraj dzisiaj tylko utarte szlaki i nie szukaj dróg na skróty. Horoskop dzienny mówi, że dzięki temu unikniesz sporych problemów. Strzelec (22.11 - 21.12) Nie działaj po wpływem impulsu. Horoskop na dziś to wskazówka, by wszelkie podejmowane decyzje wcześniej starannie przemyśleć. Koziorożec (22.12 - 19.01) Jeśli wybierasz się na zakupy, nie szastaj pieniędzmi. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mamy dopiero połowę miesiąca...



ROZWIĄZANIE NR 25

STYK U B KOKOS J R
R L A N D A R A O T R A C Z
Z Y T O I G L I S I E N U
B S M A R D Z E Z P P I
B U R Z A A A T E A M P E C K
N M A J D A N L O S A
M A S K A A I I M A Z U R
E K J A Z D A K O N N A E N
T R A B A S A K S Y
Y P B B T Z Z
S Z Y J K A K A R O C A
A O N R E E Z
O B R Z E D Z A K R E T
O E A T A K
G R Y F Z A G L O W K A W L A Z

DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA Koszalin, 664-663-912.

POŚREDNICTWO

0010705120

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20;

601 654 572;

www.nieruchomosci.słupsk.pl

omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

POŻYCZKI 699186581 Zwycięstwa 140

Praca

ZATRUDNIĘ

GLAZURNICY, wykończenia

510125131

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

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

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

REMONTY mieszkań 537920784

REMONTY mieszkań A-Z, 502131748

REMONTY solidnie. Słupsk.
721972229

ZLECĘ tynki w domku, 725-078-520.

Zwierzęta

INNE

SPRZEDAM rocznego teriera ruskiego
z rodowodem, 698878071.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

SŁODKA Asia, 663-092-135.

Jak żyć po katastrofie?
Sztuka uniwersalna

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

**Spektakl Teatru Kana, oparty na czarnobylskiej kronice
Świetłany Aleksijewicz, zobaczymy w sobotę, 18 lutego**

Małgorzata Klimczak
Szczecin

**Teatr Kana zaprasza
na spektakl „Gość z załud-
nienia. Historia wybuchu”.**

Spektakl Teatru Kana jest nar-
racją teatralną o mecha-
nizmach pamięci i stosunku czło-
wieka do przeszłości. Opo-
wiada o katastrofie elektrowni
atomowej w Czarnobylu
w 1986 roku.

Sceniczna chóralna opo-
wieść bada kondycję świata
i psychiki człowieka po wybu-
chu, człowieka przyniesio-
nego ciężarem trudnej prze-
szłości, funkcjonującego
w chmurze obrazów i zdań,
które przylepiły się do niego
w trakcie drogi i które przyniosł

ze sobą aż do teraz, tutaj. Przy-
wołując doświadczenie dra-
matu tysięcy mieszkańców
Czarnobyla, który wydarzył się
tuż za wschodnią granicą Pol-
ski, spektakl stanowi próbę zro-
zumienia kondycji człowieka
po wybuchu, wojnie, apokali-
psie, katastrofie. Jest próbą od-
powiedzi na pytanie: Jak odbu-
dować swoje życie? Jak wycią-
gnąć pozytywne, konstruk-
tywne wnioski z tragicznego
doświadczenia?

Reżyseria i adaptacja:
Krzysztof Popiołek, na podsta-
wie „Czarnobylskiej modlitwy.
Kroniki przyszłości” Świetłany
Aleksijewicz.

Spektakl w Kanie będzie 18
lutego o godz. 19. Bilety w cenie
30-40 zł.

© P

KRÓTKO

TEATR LALKI TĘCZA W SŁUPSKU

Gang gołębi i wróbel Przemek



FOT. MAGDALENA TRAMER

**W sobotę, 18 lutego Teatr Lalki Tęcza zaprasza na godzinę 11
na spektakl „Dziób w dziób”. Bohaterami są osiedlowe gołębie,
które planują zemstę na Kotce. Jest też wróbel Przemek. A te-
mat? Jest nim tolerancja. Sztukę Maliny Prześlugi wyreżysero-
wał Maciej Gierłowski. MARA**

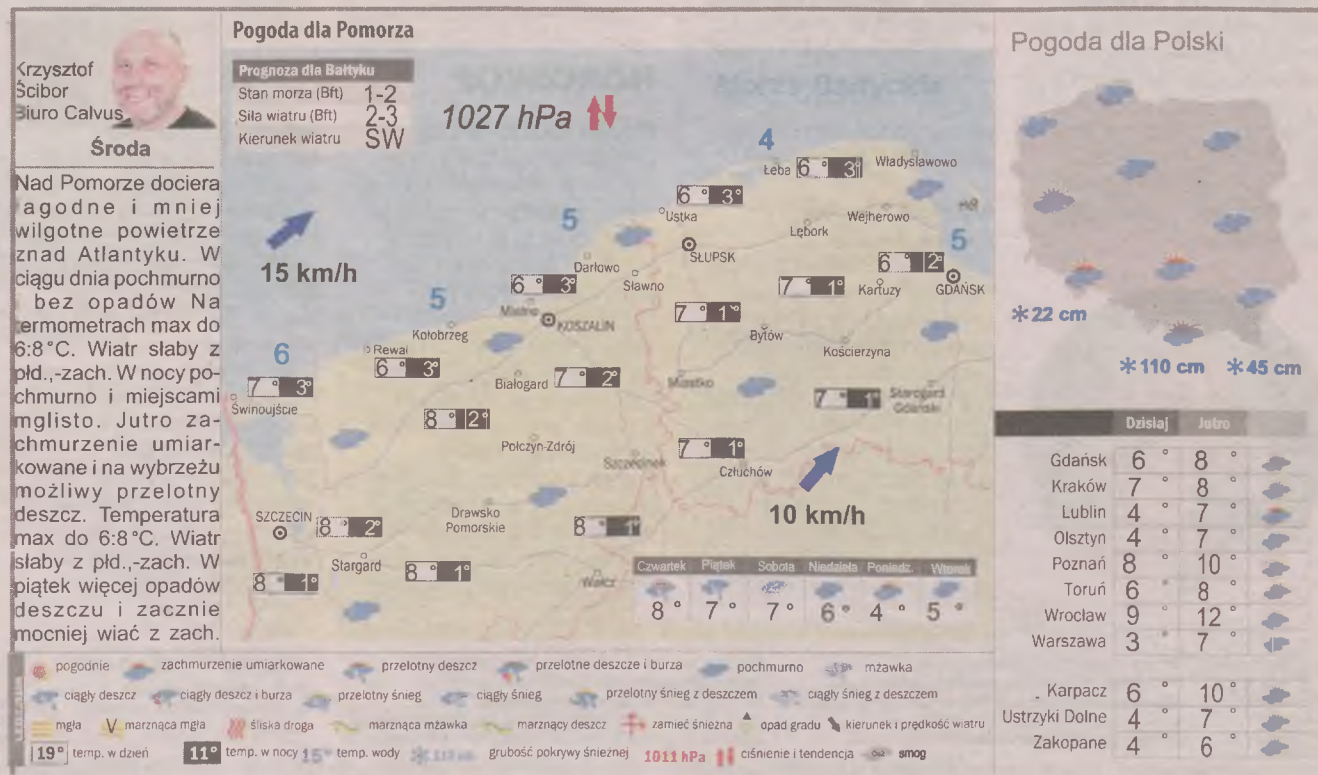
SŁUPSK

Rozmowy. O poezji i Biblii

**Jutro, 16 lutego, Miejska Bi-
blioteka Publiczna w Słupsku
zaprasza do swojej filii przy ul.
Jana Kazimierza 19 o godz.
16.30 na spotkanie z Małgo-
rzą Wątor, poetką, anima-
torką kultury, publikującą
w językach polskim i kaszub-
skim. Poświęcone ono będzie
najnowsze tomikowi au-
torki pochodzącej ze Słupska,
a mieszkającej w Gdańsku,
pod tytułem „Ogród”/”Zel-
nik”. Dyskusję poprowadzi
Danuta Maria Sroka.**

**Natomiast 17 lutego w bi-
bliotecznej filii przy ul. Braci
Gierymskich 1 odbędzie się
spotkanie (organizowane
przez „Tygodnik Po-
wszechny”) z bibliistą dr. Pio-
trem Walewskim z Uniwersy-
tetu Gdańskiego. Będzie to
niecodzienna okazja, aby po-
rozmawiać o Biblii jako Świę-
tej Księdze, ale także dziele li-
terackim i pomniku kultury.
Początek spotkania „Wprowa-
dzenie do Biblii” o godzinie 17.
Wstęp wolny. MARA**

POGODA



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.

REKLAMA

0010742213

Wykaz

**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, poz. 1899)
informuje,
że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Oddziału przy ul. Potulickiej 2/ul. Księcia
Sambora 4 wywieszony został wykaz terenu przeznaczonego do dzierżawy
w drodze bezprzetargowej:
- teren przeznaczony pod rekreację/uprawę o pow. 160,00 m², oznaczony nr T-19,
stanowiący część działki oznaczonej nr 141/24 o pow. 12,9098 ha, położony
w Choszczynie przy ul. Drowieńskiej, KW nr SZ1C/00012733/1.
Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem tel. 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

TENIS NUMER 1 ŚWIATOWEGO RANKINGU WRACA NA KORT PO NIEUDANYM AUSTRALIAN OPEN

Świątek w Katarze bez trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

11 500 dolarów to pierwsza lutowa wypłata dla Igi Świątek, która właśnie rozpoczyna kolejną przygodę z tenisowym Płw. Arabskim.

Numer 1 światowego rankingu, wraca na kort po nieudanym Australian Open, w którym dotarła do 4. rundy, przegrywając z Rosjanką z urodzenia, a reprezentantką Kazachstanu w wyborze - Jeleną Rybakinę (4:6, 4:6). Był relaks, odpocznik i czas na przemyślenia... Pierwszym wyzwaniem jest Doha i turniej „Qatar TotalEnergies Open” z cyklu WTA 500, z pulą nagród 780 637 USD. Na drodze raszyniełki - Amerykanka Danielle Collins... Jest zatem okazja do rewanżu za przegrany półfinał Australian Open 2022..

Z kolei Hubert Hurkacz jest już po pierwszym meczu halowego turnieju ATP 500 - „ABN AMRO Open” w Rotterdamie (pula nagród: 2 074 505 euro).

Na kortach „Ahoy Arena”, nasz tenisista - po 3-godzinny boju - pokonał Hiszpana Roberto Bautistę-Agutę 7:5, 6:7(7), 7:6(4), serwując aż 26 asów (w tym „bomba” lecąca z prędkością 234 km/h)! W 2. rundzie (1/8 finału), rywalem Polaka będzie Bułgar Grigor Dimitrow.

Bez porównań

Rok temu, właśnie na Bliskim Wschodzie, Iga Świątek osiągnęła kosmiczną formę, wygrywając m.in. właśnie w Katarze. W tym roku, Polka zaczyna granie na twardych kortach „Khalifa International Tennis and Squash Complex” od 2. rundy, ale bez... trenera. Okazuje się, że Tomasz Wiktorowski musiał pozostać w kraju z powodów osobistych. Znajdzie jednak czas na... komentowanie turniejów w kanale telewizyjnym komercyjnej...

- Nie skupiam się na obronie tytułów, czuję, że każdy rok to inna historia, każdy turniej to inna historia - przyznaje liderka rankingu WTA. - Po prostu nie mam sensu myśleć



Rok temu na Bliskim Wschodzie Iga Świątek osiągnęła kosmiczną formę, wygrywając m.in. w Katarze. W tym roku rozpocznie start w Doha od 2. rundy

o ubiegłorocznym turnieju i porównywać go z tegorocznym.

Liderka światowych list przyznała też, że po Australian Open potrzebowała trochę odpoczynku. - To, czego potrze-

bowalam, to trochę się zrestartować - powiedziała i dodała: - Ostatni sezon był dziwny, może trochę dezorientować głowę, więc chcę twardo stąpać po ziemi i skupić się na pracy na boisku.

Po zakończeniu występu w Katarze uda się do Dubaju, gdzie w dniach 19-25 lutego br. odbędą się zawody rangi WTA 1000. Świątek w zeszłym sezonie odpadła tam już w 2. rundzie po trzysetowym starciu

z Łotyszką Jeleną Ostapenko (6:4, 1:6, 6:7(4)).

Prezent urodzinowy

Kilka dni temu, Hubert Hurkacz świętował 26. urodziny. Polak swój ostatni mecz rozegrał 22 stycznia podczas 1/8 finału Australian Open, kiedy przegrał po pięciosetowym boju z Amerykaninem czeskiego pochodzenia, Sebastianem Kordą. W Rotterdamie, nasz najlepszy tenisista zmierzył się z blisko 35-letnim Roberto Bautistą-Agutem po raz czwarty, odnosząc dopiero pierwsze zwycięstwo.

Kolejnym rywalem Polaka będzie Grigor Dimitrow i będzie to ich trzecie spotkanie. Bułgar wygrywał zarówno w 2021 roku w Indian Wells, jak i w ubiegłym roku w Monte Carlo.

Co ciekawe, Hurkacz nigdy w Rotterdamie nie przebrnął drugiej rundy. W ubiegłym roku na tym etapie Polaka wyeliminował Włoch Lorenzo Musetti. Tytułu broni Kanadyjczyk Felix Auger-Aliassime.

Piszczyk zrezygnował z pracy w kadrze

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Selekcjoner Fernando Santos spotkał się z pierwszą odmową. Łukasz Piszczyk podjął decyzję, że nie zostanie jego asystentem w reprezentacji Polski.

Gdy prezes Cezary Kulesza przedstawił Fernando Santosowi ofertę poprowadzenia naszej kadry zastrzegł, że jej sztab musi być częściowo polski. Portugalczyk nie tylko przyznał rację, ale również podjął rozmowy z proponowanym kandydatem, Łukaszem Piszczykiem.

W tym kontekście w mediach przewinęło się jeszcze nazwisko rok młodszego Tomasza Kaczmarka, ostatnio trenera Lechii Gdańsk, a wcześniej asystent Kosty Runjaicia w Pogoni Szczecin.

Piszczyk długo się wahał. Dopiero po trzech tygodniach namysłu odmówił Santosowi. Były reprezentant Polski argumentował decyzję licznymi zobowiązaniami: grą w trzecioliigowym LKS Goczałkowice-Zdrój, prowadzeniem Akademii pod szyldem Borussia Dortmund oraz komentowaniem niemieckiej Bundesligi na plat-



Nie jest wykluczone, że rolę asystenta będzie pełnić Marek Saganowski

formie streamingowej Viaplay. Piszczyk przekonywał selekcjonera, że z tych powodów nie będzie w stanie w pełni poświęcić się reprezentacji.

Polską część portugalskiego sztabu Santosa poznamy najpóźniej do końca lutego. W najbliższych dniach zapadnie decyzja czy zamiast Piszczyka rolę

asystenta pełnić będzie Marek Saganowski. Obecnie 44-latek przygotowuje drugoligową Pogon Siedlce do rundy rewanżowej w 2 lidze.

Drużynę przejął w październiku, nie przegrał żadnego z czterech meczów, awansował do ćwierćfinału Pucharu Polski.

Saganowski podobnie jak Piszczyk jest byłym reprezentantem Polski, choć nawet nie w połowie z tak-wybitną historią (zdobył pięć bramek). Ma za to znacznie większe doświadczenie jako trener. Samodzielnie prowadził Motor Lublin oraz przez chwilę Legię Warszawa, w której zaliczył ko-

lejne szczeble na szkoleniowej drabinie: od asystenta w drużynie juniorów po rolę asystenta pierwszej drużyny u Aleksandara Vukovicia.

W sztabie Santosa raczej nie znajdzie się były piłkarz, Grzegorz Mielcarski, którego (z sukcesami) trenował w portugalskim FC Porto i greckim AEK-u Ateny. Choć od wspólnej pracy minęło przeszło dwadzieścia lat to nadal utrzymują serdeczny kontakt. Nie jest jednak prawdą, że z tego powodu ekspert Canal+ Sport otrzymał już propozycję dołączenia do kadry. - To fakt wyłącznie medialny - przekonuje Mielcarski.

Póki co z Santosem współpracę podjęli tylko jego rodacy. To asystent Joao Carlos Costa, trener przygotowania motorycznego Fernando Justino oraz skaut Ricardo Santos. Razem z nimi selekcjoner w weekend obserwował mecz polskiej PKO Ekstraklasy. Według Przeglądu Sportowego do sztabu oprócz polskiego asystenta mogą dołączyć jeszcze spec od bramkarzy Andrzej Dawidziuk, który wcześniej pełnił tę funkcję u Paulo Sousy oraz trener przygotowania fizycznego Remigiusz Rzepka. W każdym razie przy reprezentacji pozostaną m.in. doktor Ja-

cek Jaroszewski, członkowie jego sztabu medycznego, masażyści czy osoby odpowiedzialne za sprzęt i sprawy techniczne.

We wtorek minął tydzień od kiedy Santos przyleciał na stałe do Polski. Do tej pory obejrzał z trybun trzy mecze naszej ligi, odbył spotkanie z prezesem Kuleszą, a także zażądał w swoim gabinecie w federacji. W planach ma wybór mieszkania oraz wyjazd do Włoch do wicekapitana reprezentacji, Kamila Glikę.

Za to w poniedziałek doszło do spotkania na szczycie. Selekcjoner polecił z Warszawy do Barcelony, by omówić szczegóły współpracy z kapitanem Robertem Lewandowskim.

Dyskusja prowadzona w języku angielskim trwała blisko dwie godziny. Na koniec Portugalczyk z Polakiem stanęli do wspólnego zdjęcia, które lotem błyskawicy obiegło internet.

Pierwsze zgrupowanie reprezentacji pod wodzą Santosa odbędzie się w drugiej połowie marca. Nadal nie wiadomo czy do domowego meczu z Albanią dojdzie na PGE Narodowym w Warszawie, czy jednak na stadionie w Gdańsku. ©©

FOT. ADAM JANKOWSKI

SPORT

www.sportowy24.pl

Klub AML Słupsk w blasku złota

Jacek Wójcik
jacek.wojcik@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Świetny start zawodników AML Słupsk w halowych mistrzostwach Polski U18 i U20. Z Rzeszowa przynieśli cztery złote medale!

Halowe Mistrzostwa Polski w Rzeszowie zapisały się złotymi - dosłownie - zgłoskami w historii Akademii Młodego Lekkoatlety ze Słupska. Jej wychowankowie pokazali, że ich sportowe talenty cały czas się rozwijają, a praca klubowych trenerów nie idzie na marne. W klasyfikacji medalowej klub ze Słupska uplasował się na drugim miejscu razem z KKL Kielce. Lepsza była tylko Optima Radom, której zawodnicy do 4 złotych krążków dołożyli po 2 srebrne i brązowe.

Jedną z gwiazd rzeszowskich mistrzostw był Marek Zakrzewski. Mistrz Europy U18 z zeszłego sezonu był bezsprzecznie najszybszym uczestnikiem HMP. Triumfował na dystansach 60 i 200 metrów w grupie U20. Na krótszym dystansie uzyskał w eliminacjach najlepszy wynik 6,77 s. W finale był jeszcze szybszy. Czas 6,70 s jest drugim najlepszym w historii polskiej lekkoatletyki U20. Należący do Łukasza Chyły rekord Polski jest lepszy o zaledwie 0,02 s. Na tym samym dystansie pobił Kacper Gzylowski. W eliminacjach miał dziewiąty wynik 7,09 s, który jest jego rekordem życiowym.

W rywalizacji na 200 m Zakrzewski wygrał eliminacje z czasem 21,49 s, a ósmy wynik uzyskał Szymon Depta (22,59). W finale Zakrzewski znów otarł się o rekord kraju, tym razem własny. Podopieczny Tomasza Czubaka zwyciężył z czasem 21,12 s, gorszym o zaledwie 0,05 s od swojego rekordu w hali. Depta pobił w finale B, który wygrał z nową życiówką 22,54 s.

Po złoto w kategorii U20 sięgnęła Emilia Twardowska. Zawodniczka AML Słupsk triumfowała w skoku wzwyż z wynikiem 176 cm. Mając zapewnione zwycięstwo bez powodzenia atakowała 182 cm. Jej trenerką jest Bernadeta Kopec.

Czwarte złoto dla słupskiego klubu było zasługą trójskoczka Szymona Wziątka w kategorii U18. Wygraną dała mu odległość 14,32 m będąca jego nowym rekordem. Konkurs stał na wysokim poziomie. Aż trzytnastu z szesnastu uczestników poprawiło swoje najlepsze dotąd osiągnięcia. Trenerem Szymona jest Mateusz Diak.

Dwukrotnie na podium w Rzeszowie stawiali lekkoatleci ULKS Talex Borzytuchom. W kategorii U20 na dystansie 800 m równych sobie nie miała Magdalena Breza. W eliminacjach miała najlepszy wynik 2.13,74 min, który jeszcze poprawiła w biegu finałowym. Z czasem 2.10,22 sięgnęła po złoto, pokonując obrończynię tytułu Wiktorię Wróbel (WLKS Nowe Iganie, 2.10,40).

W kategorii U18 wicemistrzem kraju na 600 m został Mateusz Buśko. W eliminacjach uzyskał drugi czas 1.23,29 min, a szósty był Aleksander Nurkowski z Jantara Ustka z nową życiówką 1.24,66. W finale Buśko pokonał 600 m w 1.23,51 min, ustępując tylko Antoniemu Kubackiemu z SKLA Sopot (1.23,05). Nur-

PIŁKA NOŻNA

Energia Griffin Cup Drugi turniej rocznika 2010 w ramach 5. edycji Halowych Turniejów o Puchar Prezesa Pomorskiego Związku Piłki Nożnej wygrali gospodarze, Wierzyca Stara Kiszewa. Po-

dobnie jak tydzień wcześniej w Ustce, Wierzyca wygrała w finale z Santaną Wielki Klincz 3:0. Brąz przypadł zespołowi Pokoleń Lechii Gdańsk. Drużyna ta pokonała 3:1 GKS Kowale. O 5. miej-

sce Byki Słupsk zremisowały 0:0 z Pomorzanką Skórcz, ale wygrały w rzutach karnych 4:3. Siódme miejsce zajęł GKS Sierakowice, również po remisie 0:0 i karnych (3:1) z Kaszubią Studzienice. **(jak)**

PIŁKA NOŻNA

Gra Gryf Piłkarze czwartoligowego Gryfa Słupsk rozegrają dzisiaj kolejny sparing. O godz. 18.00 podejmą czwartoligowca z woj. zachodniopomorskiego, Wieżę Postomino. **(jak)**



Marek Zakrzewski był najszybszym uczestnikiem MP



Mistrzyni Polski U20 w skoku wzwyż, Emilia Twardowska



Szybki jak błyskawica - Mateusz Buśko z Taleksu



Szymon Wziątek wygrał rywalizację w trójskoku



Magdalena Breza zdobyła złoto na 800 m

cjach uzyskał drugi czas 1.23,29 min, a szósty był Aleksander Nurkowski z Jantara Ustka z nową życiówką 1.24,66. W finale Buśko pokonał 600 m w 1.23,51 min, ustępując tylko Antoniemu Kubackiemu z SKLA Sopot (1.23,05). Nur-

kowski zakończył bieg na 6. miejscu (1.24,96).

Wyniki innych zawodników i zawodniczek z klubów regionu: kategoria U18 kobiety - 60 m - 7. Kinga Kozłowska (AML Słupsk) 7,99 s; 200 m - 5. w finale B - Milena Czepiel (AML Słupsk) 26,50 s; 300 m - 2. finale B - Michalina Mucha (AML Słupsk) 41,41 s (rekord życiowy); 1000 m - 12.

Wiktoria Kalinowska (ULKS Talex Borzytuchom) 3:07,37 min (rekord życiowy); kula 3 kg - 6. Melisa Gładkowska (AML Słupsk) 12,96 m; mężczyźni - 60 m ppł - 4. w finale B - Mateusz Czajka (AML Słupsk) 8,78 s (w elim. 8,59); 2000 m - 6. Michał Winiarski (Talex) 5:56,03 min, 8. Kajetan Kosicki (AML Słupsk) 5:56,96; skok w dal - 8. Jakub Wilczewski (AML Słupsk) 5,91 m; kula 5 kg -

10. Ignacy Wawierowicz (AML Słupsk) 14,09 m; kategoria U20 kobiety - 1500 m - 7. Roksana Piechowska (Talex) 4:44,52 min (rekord życiowy); mężczyźni - 400 m - 2. w finale B - Kacper Kasprzyk (AML Słupsk) 50,06 s (rekord życiowy); 3000 m - 5. Krzysztof Zieliński (Talex) 8:46,61 min, 9. Maciej Janta (Talex) 8:59,89; skok wzwyż - 8. Kewin Małek (AML Słupsk) 189 cm.



Grand Prix Ustki 2022 w biegach i nordic walking w październiku 2022 roku

Ustecką plażą i klifem z kijkami. Zimowy nordic walking

Bogumiła Rzeczkowska
Słupsk

W Ustce po raz pierwszy odbędzie się Baltic Challenge - Nadmorskie Mistrzostwa Nordic Walking na dystansie 5 kilometrów.

To pierwsza zimowa edycja marszu z kijkami brzegiem morza. Zawody w Ustce zaplanowano na 26 lutego (niedziela). Organizatorami wydarzenia są Pomorskie Health&Family Resort oraz Ośrodek Sportu i Rozwoju w Ustce.

- Do pokonania uczestnicy zawodów będą mieli malowniczą trasę, pokazującą walory przyrodnicze uzdrowiska - informuje Mateusz Bukato, menadżer obiektu Pomorskie. - Trasa będzie wiodła przez szeroki odcinek plaży, sosnowy las i nadmorski klif. Sportowe miasteczko Start i Meta zostanie zorganizowane na zielonym terenie Resortu Pomorskie, dawniej Energetyk. Podczas imprezy odbędą się również zawody dla najmłodszych. Zapraszamy do zapisów również dzieci w wieku od 2 do 10 lat, które będą mogły rywa-

lizować na dystansie 100-300 metrów.

Organizatorzy przewidują nagrody w siedmiu kategoriach wiekowych. Każdy z uczestników otrzyma odlewany medal pamiątkowy oraz certyfikat ukończonych zawodów.

- Podczas zawodów dla wszystkich uczestników i rodzin urządzamy wspólne ognisko z biesiadowaniem i pieczeniem kiełbasek. W trakcie trwania imprezy każdy uczestnik zawodów może bezpłatnie skorzystać z masażu i zabiegów rehabilitacyjnych - zapowiada Mateusz

Bukato. - Do wygrania będą voucher o wartości 5000 złotych na zabieg w gabinecie fizjoterapii, a poczęstunkiem słodkości oraz rybne rarytasy.

Harmonogram zawodów: 9.00-10.30 biuro zawodów; 11.00 - wspólna rozgrzewka, start; 12.00-17.00 rehabilitacja i masaże dla uczestników; 12.00 - zabawa na świeżym powietrzu; 14.00 - ogłoszenie wyników, konkursy z nagrodami; 16.00 - uroczyste zakończenie.

Zapisy na zawody na stronie internetowej elektronicznej: zapisy.pl/event/7763.html.